

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 10/15 }

令和7年(2025年)
No.2414

音と言葉が響き合う
楽しいジャズの調べ。

作曲家であり、ジャズピアニストとしても活躍する谷川賢作さん。数々の映画やテレビ作品などの音楽を手掛け、各地での演奏活動も積極的に行っています。地元で開催される阿佐谷ジャズストリートへの出演は今年で5回目。音楽人生、父・谷川俊太郎さんとの活動、ジャズストリートへの思いなどを伺いました。

特集



すぎなみビト

谷川
賢作

音楽家



撮影協力=久遠キリスト教会

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 💻 区HP: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📰 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課



「広報すぎなみ」は月2回(1・15日)発行。新聞折り込みでの配布のほか、区施設・区内各駅などの広報スタンドに置いています。入手が困難な方には個別配布をしています。ご希望の方は、電話・ファクス・申し込みフォームからお申し込みください。

詳細は、区HP
(右2次元コード)を
ご覧ください。





プロフィール：谷川賢作（たにかわ・けんさく）昭和35年杉並区生まれ。ジャズピアノを佐藤允彦氏に師事。80年代半ばより作・編曲の仕事を始め、数々の映画およびテレビ作品などの音楽を手掛ける。日本アカデミー賞優秀音楽賞を複数回受賞。演奏家としては、現代詩を歌うバンド「DiVA」、ハーモニカ奏者・続木力とのユニット「パリャーソ」、父である詩人の谷川俊太郎と朗読と音楽のコンサートを全国各地で開催。現在も各地で多様な演奏活動を展開中。阿佐谷ジャズストリートには令和3年から4人組ユニット「もこもこ」で出演している。

ステージを見て、音楽の面白さ・詩の面白さをたくさん発見してほしい♪

小学1年生で始めたピアノ。音楽家の道へ進むまで

—谷川さんの子ども時代のお話、音楽活動の原点を聞かせてください。

蝶よ花よと育てられた一人っ子の父と、下町、三河島の6人兄弟の末っ子である母という、いわば全く正反対の環境で生きてきた両親のもとに、長男として生まれました。実家は阿佐谷で、杉並第二小学校に通いました。子どもの頃はどちらかという引っ込み思案で、寡黙な少年だったように思います。

音楽を始めたのは小学1年生。兄弟の多い家庭に育ち、習い事をすることがなかった母が、おそらく息子に夢を託す気持ちもあったのでしょう。「向いているからやってみなさいよ」と僕にピアノを勧めてくれたのが、音楽を始めたきっかけです。



▲5歳ごろの谷川さんと家族（父・母・妹）

—ピアノを習い始めて、どのように感じましたか？

メカニックな基礎練習がすごく嫌でした。手の甲に5円玉を置いて落ちないように弾くとかね。それでも音楽を奏でること自体は好きで、アニメソングなんかを耳コピしながら自由に弾く時間はとても楽しかったです。でもその後、母への反発から「クラシックはもうやりたくない」とピアノをやめて、中学生時代は完全にブランク。高校生になって友達とロックバンドを組むとき、「ピアノをやっていたから谷川はキーボード！」と言われてまた弾くようになりました。ディープ・パープルの曲をたくさんコピーしていましたね。

—ジャズピアニストの道を志した背景にはどんな思いがあったのでしょうか？

高校を卒業した後、大学に行かず何もしないでいた時期があって。親は

そんな息子を受け止めてうるさいことを言わなかったけれど、僕は僕なりに「このままじゃいかんな」と感じていて、いろいろ考える中でもう少し音楽を勉強したいという考えに行き着きました。音楽を学べる大学の入試要項も取り寄せてみたけれど、「バッハのこころを弾かなければならない」とか、受験項目がなんとなくしっくりこない。それならばと、ジャズピアノを学べる学校の扉を叩き、ジャズピアニストである佐藤允彦さんに師事することになりました。

—クラシックやロックを経て、本格的に学んだのがジャズだったのですね。

ジャズの世界に飛び込んで、最初こそ「暗くて妙な音楽だな」と思いましたが、理論を理解し謎が解けていくと面白くて、どんどんハマっていききましたね。カラオケがまだなかった当時はクラブでの歌伴奏の需要が高く、赤坂・銀座のジャズクラブでたくさん弾きました。その経験でずいぶん鍛えられたと思います。同時に、お店で出会ういろいろな人に声をかけてもらい、ちょっとしたアレンジからラジオCMの作曲など音楽の仕事をするようにもなりました。そして初めて本格的に取り組んだ大きな仕事で、市川崑監督の映画「鹿鳴館」の音楽。25歳のときです。共同クレジットで作曲家の山本純之介さんと音楽を担当し、勉強させてもらった思い出深い作品です。その後、市川監督の多くの作品で音楽を担当するようになりました。

自然と変化してきた音楽活動。父・谷川俊太郎との思い出

—長く音楽の仕事をしてきた中で、音楽との向き合い方に変化はありますか？

20～30代は映画音楽をはじめ、CM・PR映像の作曲の仕事を書ききれないほどやりました。生演奏を録音するのではなくパソコンを使って曲を作る、いわゆるデスクトップ・ミュージックの波が来ていて、僕もどんどん新しい機材を取り入れました。ピーク時には1曲丸ごとパソコンで作っ

たんじゃないかな。その頃は演奏活動をほとんどしていません。でも徐々にそういった作曲から離れて、50歳ごろには機材を全部片付けました。長く音楽家をやっていると、人とのつながりが網の目のように広がっていった、いろいろな活動につながっていく。そういった広がりの中で、自分が演奏しながらいろいろな人とコラボレーションする機会が増えていきました。

—そういった仕事をする上では、どんな思いがありましたか？

人と仕事をするということは、どんな仕事もそうだけれど「個人技」と「チームワーク」のせめぎ合いだと思うんです。その中では、ときに個人技を引っ込めなければならない場面も少なくありません。チームワークで音楽を作っていく面白さももちろんあるけれど、父の背中を見て感じていたこともあって。父は世間から“谷川俊太郎”と認められ、すぐ谷川俊太郎として生きているな、と。その姿を見てきたことで、自分もできれば父のようになってみたいという思いもあったように感じます。

—今さまざまな場所で、さまざまな形の演奏やコラボレーションをされていますね。

子どもたちとコラボレーションする仕事も自然と増えてきていて、中でもTOKYO FM少年合唱団との継続的なコラボレーションは、今の僕にとって大きな喜びになっています。自分の書いた曲を、自分の伴奏で子どもたちが歌う瞬間は、毎回純粋な感動が生まれ、鳥肌が立ちます。その縁で、谷川俊太郎の詩に僕が曲をつけて子どもたちが歌うテレビ番組がスタートし、自分自身も楽しみながら見えています。

—お父様との演奏活動も数多く行ってこられましたね。

自分で言うのは気恥ずかしいのですが、父とはワン・アンド・オンリーのチームだったと思います。あうんの呼吸で、演奏活動ができていましたから。彼の朗読はそれだけで素晴らしいくて、ピアノの音も余計だなと思うことすらありました。でも時々言葉に音楽がつくと、そこだけ色が変わる。そんな瞬間を父は面白がっていましたね。

日常生活においても、父はなんでも面白がる人でした。年をとってから家の前で転ぶことがよくあったのですが、転んだまま動かずにそこにいる。しばらく経って、転んでいる父を見つけた僕が、「大丈夫か？」と心配して駆け寄ると「今、詩が浮かんできた」とか言ってね。車椅子生活で日常が不便になっても、イライラしたり激高したりするようなことは一切なかったです。そんな父と共に活動したことは「いい思い出」。この一言に尽きます。



谷川さんも出演！

けやき並木が
ジャズに染まる2日間／

阿佐谷ジャズストリート

日程 10月24日(金)・25日(土)

今年で31回目の阿佐谷ジャズストリート。ディキシーバンドがまちを練り歩き、ジャズの音色をお届けします。詳細は、阿佐谷ジャズストリート[HP]（右2次元コード）をご覧ください。

—問い合わせは、阿佐谷ジャズストリート実行委員会
☎050-3529-8700（月～金曜日午前10時～午後5時）へ。



会場・費用

パブリック会場＝1ステージ2000～4000円（前売り）ほか
ストリート会場（駅前広場ほか）＝無料
バラエティ会場（ライブハウス・カフェほか）＝店舗によって異なる



▲谷川賢作「もこもこ」with 増田喜昭

チケット販売場所

阿佐谷ジャズストリート[HP]、区役所1階「コミュかるショップ」ほか

地元・阿佐谷で続くジャズストリートへの思い

—阿佐谷ジャズストリートにはどんな思いがありますか？

阿佐谷というまちに“ジャズストリート”が根付いていることは、とてもありがたいこと。今年で31回目ということで、よくここまで続けてきてくださったと、実行委員・ボランティアの皆さんには感謝の気持ちが大きいです。ステージが終わった翌日に阿佐谷を歩いていると「昨日見にいったよ！」など、まちの人に声をかけてもらえることもある。それは地元のイベントならではのうれしさですね。

—今年はどんなステージになるのか、ぜひ教えてください！

今年で5回目の出演。昨年まではJazz for kids（親子で楽しむジャズストリート）の昼間のステージが続きましたが、今年は久しぶりに夜のステージ。久遠キリスト教会で、僕のユニット「もこもこ」に三重県四日市市で子どもの本専門店を営む増田喜昭さんをゲストに迎えて、ジャズと詩のコラボレーションをお届けします。「もういい加減、追悼はやめよう」ということと、「杉並人」としての谷川俊太郎の言葉をテーマに、遊び心満載のステージを作ろうとプログラムを練っている最中。子どもから大人までいろいろな人に来てほしいし、谷川俊太郎の詩の面白さを追悼ではなく「発見」してほしいです。息子の僕でさえ、いまだ発見の途上なくらい本当にたくさんの詩があるので。音楽の面白さ・詩の面白さをどちらも発見して楽しめる。そんなステージを、僕自身もとても楽しみにしています。



▲阿佐谷ジャズストリート 駅前広場でのライブの様子

YouTubeで
配信！

すぎなみビト
MOVIE

すぎなみビト「谷川賢作さん」のインタビュー動画を、右2次元コードからご覧いただけます。



杉並区公式チャンネル



区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

生活・環境

狭あい道路拡幅に関する方南1丁目の戸別訪問

狭あい道路の拡幅整備を推進するため、方南1丁目の2項道路（「建築基準法」第42条2項で指定された幅員4m未満の道路）の戸別訪問を実施します。委託事業者の調査員が事業の周知・聞き取り調査などを行います。

図狭あい道路整備課狭あい道路整備推進係

浜田山駅南口整備事業についての現況報告会

時11月7日(金)午後6時～8時 場浜田山会館（浜田山1-36-3） 対区内在住・在勤・在学の方 定190名程度（先着順） 図市街地整備課拠点整備係 他生後6カ月～就学前の託児・手話通訳・要約筆記あり（いずれも事前申込制。電話で、10月24日までに同係）。車での来場不可

施設情報

図書館の臨時休館

特別整理（蔵書点検）を行うため、下表のとおり臨時休館します。臨時休館中、当該図書館の本などは通常通り予約できますが、貸し出しまでに時間がかかる場合があります。

図書館名	休館期間
宮前☎3333-5166	11月10日(月)～13日(木)
高井戸☎3290-3456	11月17日(月)～21日(金)
下井草☎3396-7999	11月25日(火)～28日(金)

図各図書館

採用情報 ※詳細は、区HP参照。

会計年度任用職員
部活動指導員（短時間）

内バスケットボールなどの実技指導ほか ▶ 勤務期間＝8年4月1日～9年3月31日 ▶ 勤務日時＝週1～4日。原則、土・日曜日のいずれか1日を含む1日3時間以内

（土・日曜日、学校休業日は1日4時間以内） ▶ 勤務場所＝区立中学校 ▶ 募集人数＝若干名 ▶ 報酬＝時給2349円 申込書（学校支援課〈区役所東棟6階〉で配布。区HP同案内からも入手可）を、同課へ簡易書留で郵送・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＝11月14日午後5時 図同課部活動改革担当

募集します

ファミリーサポートセンター協力会員

内保育園・学童クラブなどへの送迎、会員宅・児童館などでの子どもの一時的な預かりほか ▶ 謝礼＝1時間800円。早朝・夜間1000円 図区内または区に隣接する区市在住の20歳以上で研修に参加できる方 申図電話で、杉並区社会福祉協議会杉並ファミリーサポートセンター☎5347-1021 他会員登録後、11月17日(月)に研修あり

ささえあいサービス協力会員

内日常生活を送ることが困難な高齢者や障害のある方のための掃除や食事作りほか ▶ 謝礼＝1時間1000円 図18歳以上の方 申図電話で、11月7日までに杉並区社会福祉協議会ささえあい係☎5347-3131 他説明会＝11月11日(火)午後1時30分～3時30分（ウェルファーム杉並〈天沼3-19-16〉）

子ども支援活動費助成申請団体

杉並区社会福祉協議会では、全ての子どもたちが健

やかに育つことを目的に、子どもの福祉向上に資する活動の主催団体に、活動に係る経費の一部を助成します。申請方法などの詳細は、同会HPをご覧ください。

内対象活動＝4月1日～8年3月31日に区内で実施し、次の①～③のいずれかに該当する非営利活動①子ども食堂などの子どもの居場所②子どもの学習支援③その他、子どもの貧困対策 ▶ 助成額＝1団体上限10万円 ▶ 申請期間＝11月4日～28日 図同会☎5347-1010

その他

宝くじの助成制度でみこし・ひき太鼓を整備

自治総合センターが宝くじの受託事業収入を財源として実施している「コミュニティ助成」制度を活用し、高円寺南氷川町会のみこし・ひき太鼓の修繕に対して助成しました。この制度は、コミュニティ活動の促進・健全な発展を図るとともに、宝くじの社会貢献広報を目的としています。

図地域課

献血会のお知らせ

200ml献血は16歳～64歳、400ml献血は18～64歳（男性は17歳）の方が対象です。60歳を過ぎて献血の経験がある方は、69歳まで献血できます。新型コロナウイルス感染症に罹患された方などの受入基準は、区HPをご覧ください。

時11月5日(水)午前10時～正午・午後1時30分～4時 場区役所1階ロビー 図杉並保健所健康推進課管理係☎3391-1355

10月16日は「杉並子ども食堂の日」です



杉並子ども食堂ネットワークでは、子ども食堂への関心と理解を深めてもらうため、10月16日を「杉並子ども食堂の日」と定めています。ぜひご利用ください。詳細は、区HP（右上2次元コード）をご覧ください。

子ども食堂とは

地域の団体などが、子どもや保護者が気軽に立ち寄り、栄養バランスの取れた食事を取りながら交流する場を提供する取り組みです。

区内では、約45カ所の子ども食堂があり、無料または低価格で食事を提供しています。

図子ども家庭部管理課庶務係☎5307-0341、杉並福祉事務所生活自立支援担当☎3393-0737

11月の各種健康相談 いずれも予約制。申し込み・問い合わせは、各保健センターへ。

保健センター名	赤ちゃん計測相談		平日母親学級		平日パパママ学級		離乳食講習会	0歳からの歯みがき・歯科健診（乳幼児歯科相談）			歯みがきデビュー教室	栄養・食生活相談	ものわすれ相談	心の健康相談
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	20日(木)	計測は1歳の誕生日月まで（荻窪保健センターは7カ月になる月まで）。時間はお問い合わせください。	5日(水) 12日(水)	時間はお問い合わせください。過数制限なし。初産の方優先。	－		26日(水)	午前 14日(金) 28日(金)	午前11時～12時 午後1時～1時35分 0～5歳の子ども	27日(木)	上の前歯が生えた生後8カ月～1歳3カ月の子ども 午後1時15分～2時25分	14日(金)	6日(木) 午前9時45分 28日(金) 午後1時30分	12日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	10日(月)		13日(木) 20日(木)		－		4日(火) 18日(火) (18日は生後9カ月ごろから)	午後 13日(木)				17日(月)	28日(金) 午前9時30分	4日(火) 21日(金) 27日(木) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	11日(火)		7日(金) 14日(金)		－		12日(水)	午前 4日(火) 18日(火)				18日(火)	13日(木) 午後2時	10日(月) 26日(水) 午後2時00分 17日(月) 午前9時30分
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	26日(水)		－		27日(木)	午後1時30分	27日(木)	午後 26日(水)				－	18日(火) 午後1時30分	13日(木) 午前9時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	13日(木)		－		26日(水)	午後1時30分	20日(木) (生後9カ月ごろから)	午前 13日(木)				－	20日(木) 午後1時45分	4日(火) 午後1時30分

※杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは地域子育て支援課母子保健係（区役所東棟3階）へ。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。ベビーカーにチェーン錠をつけるなど各自でご注意ください。間違い電話が多くなっています。掛け間違いのないようご注意ください。

ご寄付ありがとうございました



7・8月（広報すぎなみ8月15日号掲載分を除く）のご寄付（敬称略・順不同）

【社会福祉基金】佐藤克徳▶亀田雅樹▶匿名および氏名のみ公表分計＝1億9005万8000円

【みどりの基金】みどりの保全＝成田西ふれあい農業公園来場者有志＝2万1401円▶「ひまわりフェスタ」来場者有志＝1万2011円▶さざんかフェスタ2025有志＝9463円▶匿名分計＝2万円

【NPO支援基金】匿名分計＝1万円

【次世代育成基金】ジェイコムショップ阿佐谷パールセンター店頭募金＝9547円▶方南銀座商店街振興組合＝6620円▶上井草結いの会＝2490円▶堀田弘之＝5000円▶牛木昭文▶芝野栄一▶佐藤克徳▶林正紀▶渡辺勇大▶亀田雅樹▶昆清徳▶匿名および氏名のみ公表分計＝1億9073万7831円

【日本フィル被災地支援活動寄附】匿名分計＝2000円

【杉並区応援寄附金】熊田真也＝2000円▶匿名分計＝3万5000円

【動物との豊かな共生社会をめざす寄附金】匿名分計＝1万円

【児童養護施設退所者等への支援】鈴木宏昌▶匿名及び氏名のみ公表分計＝24万3000円

区立公園のトイレに関する意見を募集します

区が管理する約250カ所の公園トイレのうち、6割が設置から30年経過し老朽化が進んでいます。今後のトイレの整備・管理の参考とするため、アンケートにご協力ください。

回答期限 11月14日まで

国申し込みフォーム（右2次元コード）から回答
園みどり公園課整備グループ 他申し込みフォーム
を利用できない場合は、お問い合わせください



審議会などのお知らせ

環境清掃審議会

時10月30日(木)午前10時～正午 場区役所第3・4委員会室（中棟5階）
内「杉並区環境白書」についての報告ほか 園環境課庶務係

まちづくり景観審議会

時11月5日(水)午前10時～正午 場区役所第2委員会室（中棟4階） 内
審議会専門部会の活動実績 園都市整備部管理課庶務係

特別職報酬等審議会

時11月5日(水)午後4時～6時 場区役所第3・4委員会室（中棟5階） 内
区議会議員の議員報酬・政務活動費、区長・副区長・教育長・常勤監査委員の給料 園総務課総務係

都市計画審議会

時11月6日(木)午前10時～正午 場区役所第3・4委員会室（中棟5階）
内都市計画生産緑地地区の変更、特定生産緑地の指定ほか 園都市整備部管理課庶務係

防災への意識と行動力を身に付けよう！

杉並区総合震災訓練を実施します



日時 11月1日(土)午前10時～午後0時30分（荒天中止）
場所 和田堀公園第一競技場（大宮2-26）

広報・展示・体験コーナー

内車両展示、初期消火・応急給水・マンホールトイレ設置・起震車・VR防災車などの体験、炊き出し（自衛隊カレー配食。定員あり〈先着順〉）、紙食器づくり

関係機関連携訓練

時午前11時～11時50分 内消防・警察・自衛隊・消防団・防災会・中学生レスキューなどによる救出・救助訓練

園防災課

急病診療のご案内

必ず事前に電話で相談し、健康保険の資格情報が分かるもの（マイナ保険証など）・医療証を持参してください。未成年者の受診は、原則保護者などが付き添いをお願いします。

機関	診療科目	月～金曜日	土曜日	日曜日	祝日
休日等夜間急病診療所 (杉並保健所内) ☎3391-1599	小児科	午後7時30分～ 10時30分	午後5時～10時	午前9時～午後10時	
	内科・耳鼻咽喉科	－			
	外科	－		午前9時～午後5時	
急病診療医療機関 (当番医)の案内は ☎#7399 (または☎5347-2252)	内科・小児科				
歯科保健医療センター (杉並保健所内) ☎3398-5666	歯科				
東京衛生 アドベンチスト病院 (天沼3-17-3) ☎3392-6151	小児科	午後1時～11時	午前9時～午後5時		－
杏林大学医学部付属 杉並病院 (和田2-25-1) ☎3383-1281		24時間受け付け			

※受け付けは終了30分前（歯科保健医療センターは1時間前）まで。受診前に各施設または医療機関へお問い合わせください。

医療機関案内・急病相談

医療情報ネット ナビイ（右2次元コード）からも検索ができます。



機関	月～金曜日	土・日曜日、祝日	対応
杉並区急病医療 情報センター ☎#7399 （または☎5347-2252）	午後8時～ 翌午前9時	午前9時～ 翌午前9時	相談員
東京都医療機関 案内サービス （ひまわり） ☎5272-0303	案内＝24時間受け付け		コンピューター での自動応答
	相談＝ 午前9時～ 午後8時	－	相談員
東京消防庁 救急相談センター ☎#7119 （または☎3212-2323）	24時間受け付け		相談医療 チーム
子供の健康相談室 （小児救急相談） ☎#8000 （または☎5285-8898）	午後6時～ 翌午前8時	24時間 受け付け	看護師・ 保健師・ 医師

特別区民税・都民税・森林環境税（普通徴収分） 第3期分の納期限は10月31日(金)です

—— 問い合わせは、納税課へ。

口座振替・Pay-easy・スマートフォン決済
アプリ・クレジットカードなどのキャッシュ
レス納付をぜひご利用ください。



納付方法の詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。
口座振替の申し込みは、パソコン・スマートフォンを使った
Web口座振替受付サービスのほか、口座振替依頼書による申し
込み、キャッシュカードを窓口持参するPay-easy口座振替受
付サービスがあります。



金融機関（ATMを含む）、コンビニエンスストア、区民事務所などの窓口でも納付できます。

令和7年度杉並区定額減税補足給付金（不足額給付）の 申請期限が迫っています

6年度に実施した定額減税に伴う当初調整給付額に不足が生じた方などに対して、不足額を支給しています。詳細は、特設HP（右2次元コード）をご覧ください。



—— 問い合わせは、杉並区物価高騰対策支援給付金コールセンター☎0120-378-233（午前8時30分～午後5時15分〈土・日曜日、祝日を除く〉）へ。

申請期限 10月31日（消印有効）

対象者

- 7年1月1日現在、杉並区に住民登録があり、次に該当する方
- ・当初調整給付に不足が生じた方（不足額給付1）
- ・事業専従者、合計所得が48万円超の非課税者などのうち、支給要件に該当する方（不足額給付2）

手続き

- ・確認書が届いた方（7月24日に発送済）＝必要書類の提出が必要
- ・6年中に区内に転入した方＝申請手続きが必要

一人で抱え込まないでご相談ください

子育て中のパパ・ママへ 子どもたちへ

子育てが思いどおりにいかずイライラしてしまう、子どもをかわいいと思えない…こんな気持ちで不安な方はいませんか。それは決してあなただけではありません。一人で抱え込まずに、ご相談ください。

—— 問い合わせは、杉並子ども家庭支援センター☎5356-2602へ。



子育てに関する相談

17歳以下の子どもの子育てに関する相談を受け付けています。子ども・家族のことなどお気軽にご相談ください。子どもからの相談も受け付けています。また、ゆうラインのほか、子ども家庭支援センター（荻窪・高井戸・高円寺）でも相談いただけます。

●杉並子ども家庭支援センター相談専用窓口（ゆうライン）

阿佐谷北1-4-2☎5356-2601（来所＝月～土曜日午前9時～午後5時▶電話＝月～土曜日午前9時～午後8時〈いずれも祝日・年末年始を除く〉）

妊娠に関する相談

妊娠に関する悩み・不安がある場合には、保健センターの保健師へご相談ください。

●保健センター

荻窪☎3391-0015▶高井戸☎3334-4304▶高円寺☎3311-0116▶上井草☎3394-1212▶和泉☎3313-9331／いずれも月～金曜日午前8時30分～午後5時（祝日・年末年始を除く）

児童虐待の相談

●子ども家庭支援センター

荻窪☎5335-7877▶高井戸☎5913-9501▶高円寺☎3315-2800／いずれも月～土曜日午前8時30分～午後5時（祝日・年末年始を除く）

●都杉並児童相談所☎5370-6001

（月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉）

●都児童相談センター☎5937-2330（月～日曜日午後5時45分以降）

●児童相談所全国共通☎189（24時間）

11月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

児童虐待防止講演会「こどもになって世界を見たら ～こども視点から学ぶ子育てのヒント」

📅11月22日(土)午前10時～正午 📍区役所第4会議室（中棟6階）
👤こどもの視点ラボ代表・石田文子 区内在住・在勤・在学で子育て中の保護者ほか
👥100名（申込順）📄申し込みフォーム（右2次元コード）から、11月21日正午までに申し込み
📍杉並子ども家庭支援センター☎5356-2602



ぜひご参加ください

介護のおしごと 就職相談・面接会



区内の介護サービス事業者40社程度が参加します。また、参加事業者を紹介するパネル展・セミナーも開催します。

—— 問い合わせは、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へ。

パネル展示

参加事業者の事業内容・特色を紹介します。
時 11月4日(火)～7日(金)午前9時～午後5時 (7日は3時まで)
場 区役所2階区民ギャラリー

就職相談・面接会

予約不要・入退場自由で、個別ブースで相談・面接が受けられます。
時 11月8日(土)午後1時30分～4時 場 区役所第4～6会議室 (中棟6階) 面接を希望する方は履歴書を複数持参

セミナー「介護のおしごと入門編」

介護の仕事が未経験の方・ブランクが長い方向けに、介護の仕事の現状をお話しします。
時 11月8日(土)午後0時45分～1時30分 場 区役所第9会議室 (西棟8階) 東京福祉人材センター職員 定50名 (申込順) 電話で、介護保険課事業係。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=11月7日



9～11月は杉並区健康づくり推進期間

よい歯^{けんこう}健口フェスティバル

歯・口の健康について楽しく体験しながら学べるイベントです。
—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355へ。

日時 11月16日(日)午前10時～午後2時
場所 杉並保健所 (荻窪5-20-1)

お口のスマイルチェック

時 ①午前10時～正午 ②午後1時～2時 (各30分程度) 図 唾液検査、噛む力、パタカ測定、歯科医師・歯科衛生士のアドバイス 図 小学生以上の方 定 ①80名 ②40名 (いずれも申込順)

キッズ! 歯医者さん体験

時 午前10時～午後2時 (20分程度) 定 5歳～小学生とその保護者 定24組 (申込順)

講演会 楽しく歌おう! お口の体操「パタパタカラス」

時 午前10時30分～11時30分 図 アカペラ・ユニットXUXU 定50名 (申込順)

…………… いずれも ……………

申 申し込みフォーム (右2次元コード) から、11月14日午後5時までに申し込み



申し込み不要のイベント

- 歯みがきチャレンジゲーム
- 歯科医師・歯科衛生士による相談
- 歯科衛生士のたまごに聞いてみよう!
- 口腔防災パネル展示
- ベジチェック・血管年齢測定



気軽にご相談ください

ご存じですか? ひとり親家庭の方への資格取得支援制度

ひとり親家庭の方に、資格取得のための給付金を支給しています。就職に有利な資格を取得するために修業する場合や、収入増加を目指して講座を受講する場合などが対象です。受講前に、事前相談が必要です。詳細は、区HP (右2次元コード) をご確認ください。

—— 問い合わせは、子ども家庭部管理課ひとり親家庭支援担当 ☎5307-0343へ。



自立支援教育訓練給付金

雇用保険制度の教育訓練給付の指定講座を受講した場合、受講修了後に受講料の一部を支給します。

支給額

入学料・受講料の60%相当額 (要件を満たす場合には85%相当額)
※上限・下限あり。

高等職業訓練促進給付金

指定の国家資格などを取得するために修業する場合、修業期間中の生活費支援として、訓練促進給付金を支給します。また期間修了後、修了支援給付金を支給します。

支給額

- 訓練促進給付金 月額7万5000円 (住民税非課税世帯は月額10万円。修業期間の最後の12カ月に限り、月額4万円を加算。支給期間は修業期間の全期間 (上限48カ月))
- 修了支援給付金 2万5000円 (住民税非課税世帯は5万円)

高等学校卒業程度認定試験 (高卒認定試験) 合格支援事業

ひとり親家庭の親または19歳以下の子どもが高卒認定試験合格のための講座を受講した場合、受講料の一部を支給します。

支給額

受講料の60%相当額 (受講開始・受講修了・合格時に分けて支給)



広告



日本建築史家松本裕介と東京を街歩きます、建物史跡、インフラ見学、11月12日から毎月第2水曜日

東京∞散歩

むげん

☎ 080-6526-1900 <https://smc.sugi-manabi.com>
NPO法人すぎなみ学びの楽園, すぎなみ松本カレッジ



※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。

すぎなみフェスタ 2025

桃井原っぱ公園会場マップ



すぎなみフェスタは、「人と人、地域と地域をつなぎ、杉並を元気に」を基本理念に、環境に配慮しながら開催します。

恒例となった交流自治体などの物販・紹介のほか、杉並の新鮮野菜・おいしいものの販売、さまざまなコーナー・ステージ演奏など、杉並の魅力が盛りだくさんです。多くの皆様のご来場をお待ちしています。詳細は、すぎなみフェスタ[HP] (右2次元コード) をご覧ください。



—— 問い合わせは、地域課地域支援担当へ。

日時 11月8日(土) 午前10時～午後3時30分
9日(日) 午前10時～午後3時

場所 桃井原っぱ公園・桃井第一小学校・杉並会館
(桃井3-8-1) (桃井2-6-1) (上荻3-29-5)

環境に配慮した取り組みにご協力ください

使い捨てプラスチックを削減するため、以下のルールを定めています。

- 出店者には、レジ袋・プラスチック包装の配布・使用を禁止しています。マイ箸・マイバッグ持参にご協力をお願いします。
- 調理した食品は、プラスチック容器ではなく、紙容器または環境に配慮した容器で提供します。
- 飲料は、缶・紙製品の販売とし、ペットボトルなどのプラスチック容器の販売・使用を禁止します。

桃井第一小学校

ボウリングの楽しさを体験しよう！

老若男女問わず、みんなで気軽にミニボウルを楽しみましょう！
園地域課地域支援担当

杉並会館

中野×杉並×豊島 アニメ・マンガフェス in 杉並

詳細は、区[HP] (右2次元コード) をご覧ください。



●すぎアニメエキスポ～アニメのまちすぎなみ

アニメ制作会社が日本一集まる「アニメのまちすぎなみ」の特別イベント！区内に拠点を構えるアニメ制作会社10社が展示を行います。クイズラリーや参加型ブースのほか、オリジナル冊子の配布も行います。
園クイズラリー台紙は午前10時から桃井原っぱ公園で配布(なくなり次第終了)



●杉並区公式アニメキャラクター「なみすけ」撮影会&グッズフェア

なみすけたちと一緒に写真が撮れます。
園撮影会=午前11時・正午・午後2時・3時



…………… いずれも ……………

園産業振興センター観光係☎5347-9184 園駐輪場の数に限りがあります▶主催=中野・杉並・豊島アニメ等地域ブランディング事業実行委員会

桃井原っぱ公園

すぎなみ産業フェアG

杉並の産業の歴史や区内の特徴ある事業所の紹介などを通じて、区の産業について理解を深める展示や産業フェアならではの商品を販売します。また、身近にある多種多様な事業所を紹介する冊子「すぎなみ産」を配布します。

園産業振興センター就労・経営支援係☎5347-9077

杉並区農業祭E

野菜の宝船・花のオブジェの展示、農産物の即売会、野菜クイズとレシピの紹介(試食あり)、工作体験など、楽しいイベント満載です。

●杉並区農業祭農産物評会

園8日(土)午後2時30分=出品物の一般公開▶9日(日)午前10時30分=販売 園出品物購入者に宝船で使した野菜・花の宝分けの整理券を配布

●ちょこっと園芸(寄せ植え体験)

園8日(土)午後2時15分・2時45分▶受け付け=1時15分 園各10組(先着順) 園各1500円

●野菜・草花・植木の即売会

園売り切れ次第終了

…………… いずれも ……………

園産業振興センター都市農業係☎5347-9136

お仕事って楽しい！すぎなみキッズタウンK

●おしごと体験

杉並で働く人たちと一緒にさまざまな仕事を体験して、社会の仕組み・地域の活動を知ることができます。

●あそび体験

キックターゲット、日本や外国の昔ながらの遊びのほか、科学にまつわる不思議な実験など、みんなで楽しめるさまざまな体験ができます。

園地域課地域支援担当

桃井原っぱ公園メインステージプログラム

8日(土)

時間	内容	出演者
午前10時～10時15分	オープニング	実行委員長、区長、議長ほか
午前10時25分～10時55分	一輪車ダンス	MOMOI UNICYCLE TEAM
午前11時5分～11時35分	アーリー・クリスマス・デイ	円寺ゴスペルクワイヤ
午前11時45分～午後0時5分	国内交流自治体物産紹介	交流自治体
午後0時15分～0時45分	生バンドカラオケ体験会	BANDIES
午後1時5分～1時35分	Con Spirito e Brillante!	中央大学杉並高等学校吹奏楽部
午後1時45分～2時15分	アフリカ・ウクライナの催し物	キネプチヒロ、NPO法人日本ウクライナ友好協会KRAIANY
午後2時25分～2時55分	FUSION PARADE 2025	クリエイティブスペース・フュージョン、FUSION DANCE CLUB

9日(日)

時間	内容	出演者
午前10時～10時30分	みんなの空手演武会	全日本空手道連盟錬武会北島道場
午前10時40分～11時10分	すぎなみ舞祭ダンスパフォーマンス	すぎなみ舞祭実行委員会
午前11時20分～11時50分	保育戦隊バンブキンジャー	清香会
正午～0時30分	北辰一刀流剣術演舞	北辰一刀流撃剣会
午後0時30分～1時	交通安全PR	荻窪交通少年団
午後1時～1時30分	元気いっぱい！ダンスパフォーマンス	FUNK-A-HIP Dance Studio
午後1時40分～1時50分	お礼のあいさつ	副区長、実行委員会副委員長
午後2時～2時30分	マジックショー	Magician's Cell

なかま集まれ!

区民主催のサークル活動をご紹介します。
活動に区は関与していません。問い合わせは、直接各掲載団体へ。

1・4・7・10月の
15日号に掲載

掲載の申し込み・問い合わせ
生涯学習・芸術・文化・その他
社会教育センター
(〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内 ☎3317-6621 FAX3317-6620)
スポーツ（ダンス・健康的運動を含む）
スポーツ振興施設管理係（住所・電話は区役所宛て FAX5307-0693）

生涯学習・芸術・文化

スペイン語会話／フェベス 第1・3木曜日午後6時～8時／ゆうゆう荻窪東館／月3000円／☎柄谷 ☎5932-2598

映画・ドラマで学ぶ中国語／中文映画クラブ 第2・4木曜日午後7時～8時30分／高井戸地域区民センター／入会金3000円。各1500円／☎王 ☎080-7822-9201✉movie@allkenkou.com

英字新聞を翻訳して発表／英字新聞研究会 土曜日午後1時～3時／コミュニティふらっと成田ほか／☎木村 ☎070-8414-8499

アメリカ人講師の英会話指導／EKクラブ 木曜日午後1時30分～3時（月4回）／阿佐谷地域区民センター／各2000円／☎大橋 ☎6304-6263

蕎麦を手打ちする／杉並そば打ち会 第3土曜日午後1時～5時／ゆうゆう下井草館／入会金2500円。月2500円／☎岡本 ☎080-6526-1900

ステンドグラス／ビドリオ高井戸 第1・3土曜日午前9時～午後3時／高井戸地域区民センター／入会金1000円。3ヵ月5000円／☎石坂 ☎3303-6150

水彩画／樹の会 第2・4月曜日午後1時～5時／高井戸地域区民センターほか

か／入会金1000円。月2500円／☎三木 ☎080-6517-8378

ウクレレ／ウクレレ友の会 第1・3水曜日午後4時～6時／コミュニティふらっと馬橋ほか／各500円／☎武藤 ☎080-4138-2531

オカリナ／天沼オカリナ 第1～4木曜日午前10時～11時30分／コミュニティふらっと本天沼／☎西村 ☎5936-1039

ウクレレ初級・歌唱／レレ・マイカイ 水曜日午後3時30分～5時／コミュニティふらっと東原／月2000円／☎柳沢 ☎090-2634-5086

ピアノ初心者／西荻健康ピアノの会 第4土曜日午前10時30分～正午ほか（月2回）／ゆうゆう今川館／月3000円／☎長峰 ☎090-8330-6594

ハーモニカ／パルケ・ハーモニカクラブ 第2・4月曜日午前10時～午後1時／セシオン杉並／月4000円／☎山田 ☎3399-1611

唱歌・童謡・懐かしい歌を歌う／歌の会「花」 第1・3・4木曜日午前10時～正午／高井戸地域区民センター／月2250円／☎勝野 ☎090-2144-2718

声帯筋トレ柔軟／大人のボイストレーニング 金曜日午後1時30分～2時30分（月2回）／荻窪駅周辺のカラオケ店／

各1500円／☎吉村 ☎090-2331-6291

カラオケ／かわせみ 第2・4土曜日午後2時～4時／村上ヒロ子歌謡学院（永福3丁目）／月4000円／☎伊藤 ☎090-9348-3182

スポーツ

体操／背骨コンディショニング 木曜日午後3時～4時30分／向陽中学校／各1000円ほか／☎藤中 ☎3325-3954

ストレッチ・柔軟・ウォーキングほか／はまゆうの会 金曜日午前10時～11時30分（月3・4回）／浜田山会館／入会金1000円。月3000円／☎山内 ☎3302-8328

健康体操・トリム体操／下高井戸トリムクラブ 金曜日午後1時～2時30分（月3・4回）／下高井戸区民集会所／入会金1000円。月3000円／☎中笠 ☎3306-1636

ヨガ／やさしいストレッチヨガ 水曜日午後1時15分～2時15分／高井戸地域区民センター／月4000円／☎梅沢 ☎3331-9950

社交ダンス／ダンスサークルデスパシート 第1～4木曜日午後2時～3時／フルハウス（荻窪2丁目）／月6000円ほか／☎細目 ☎090-9955-4520

社交ダンス／ジャンプアップ 金曜

日午後7時～9時／阿佐谷地域区民センター／各1300円／☎桑名 ☎090-4253-7653

社交ダンス／優美会・プロ講師 篠田沙代子 月曜日午後7時～9時／杉並第三小学校ほか／入会金1000円。月4500円／☎石田 ☎080-8867-5684

日本の踊り／ふる里の会 第1・3火曜日午後1時～3時／ゆうゆう高円寺南館ほか／月1000円／☎守永 ☎3331-9610

フォークダンス／杉並区FD友の会 水曜日午後1時～3時（月4回）／阿佐谷地域区民センターほか／月2000円／☎関守 ☎090-1704-8176

硬式テニス初中級／気楽クラブ 火曜日午前11時～午後1時／妙正寺体育館／各300円ほか／☎松澤 ☎5932-3450

硬式テニス中級以上／MSJ 土・日曜日、祝日／区内コートほか／各500円ほか／☎角田 ☎080-3482-5942✉tsuno8888@yahoo.co.jp

ミニテニス／くるみの会 金曜日午後2時間（月4回）／大宮前体育館／入会金1000円。月1000円／☎雲林院 ☎080-9999-6857

卓球／高卓会 金曜日午前9時30分～11時30分／ゆうゆう高円寺北館／☎佐藤 ☎090-6517-2483

掲載対象は、次のものを除く活動です

- 営利を目的とするもの
- 主な活動場所が杉並区外のもの（登山・ハイキングなどの活動を除く）
- 活動内容が政治・宗教活動であるもの
- 講師などが主催して月謝を取る教室の生徒募集
- 掲載申し込み者と講師が同じもの
- 団体の事業、社会貢献・ボランティア活動、NPO活動
- 多額の費用を必要とするもの
- 売名行為と考えられるもの
- 特定の個人または団体を誹謗・中傷（ひぼう）するもの
- その他公序良俗に反することなど、区が不適当と判断したもの

杉並清掃工場環境フェア

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、杉並清掃工場 ☎3334-5301へ。

工場見学（自由見学）、環境作品表彰式、はたらく車大集合、消防服着用体験、環境ワークショップ、杉並区産野菜の販売ほか ☎車・バイクでの来場不可

日時

10月26日(日)午前10時～午後3時

場所

杉並清掃工場（高井戸東3-7-6）

「ごみぱっくん号」でごみ収集体験

ごみを清掃車に積み込み、圧縮板を動かすボタン操作を行うことができます。清掃車は中が見えるスケルトン仕様になっており、積み込んだごみの動きを確認できます。

専用地下道探検

清掃車両専用の地下道を歩くことができます。
時 午前10時・10時20分・10時40分・11時・11時20分・11時40分・午後0時40分・1時・1時20分・1時40分・2時・2時20分
定 各50名（先着順）

プラネタリウム

小型ドーム型プラネタリウムの鑑賞ができます。
時 ①午前10時15分・10時45分・11時15分・11時45分②午後1時15分・1時45分・2時15分 定 各20名（先着順） 他 整理券を①午前10時②正午から配布

キャンドルづくり

賞味期限切れの廃食用油などでキャンドルを作ります。
時 ①午前10時20分・11時・11時40分②午後1時10分・1時50分・2時25分 定 各16名（先着順） 他 整理券を①午前10時②正午から配布

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

コミュニティ通信

詳細・問い合わせは、各地域区民センター協議会へ
(月～金曜日午前8時30分～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉)

毎月15日号に掲載

井草地域区民センター協議会

〒167-0022下井草5-7-22
☎3301-7723



おもちゃの病院

📅10月25日(土)、11月8日(土)午後1時30分～3時
📍同センター
👨‍⚕️杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣
💰実費
👥1組1点



ホルンの不思議と魅力

📅11月14日(金)午後1時30分～3時
📍八成区民集会所(井草1-3-2)
👨‍🎓西東京フィルハーモニーオーケストラ代表・西田克彦ほか
👥40名(抽選)
📄往復はがき(12面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、11月4日までに同協議会
👤(長寿)

八成まつり

📅11月16日(日)午前10時～午後3時
📍八成区民集会所(井草1-3-2)
👨‍🎨作品展示・芸能発表・工作教室・ゲーム・綿あめの販売ほか

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2
☎3301-0815



協働事業 荻窪病院秋の健康講座「股関節痛と向き合う」

📅11月29日(土)午前10時～11時30分
👨‍⚕️整形外科医師・石井齊宜ほか
👥60名(抽選)
📄往復はがき(12面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または直接、同センター。同協議会(HP)からも申し込み可
📅申込期限=11月10日

東南アジアの子供に教育を～第二の人生を学校教育に捧げる

📅12月7日(日)午後1時～3時
👨‍🎓NPO法人アジア教育友好協会会長・谷川洋
👥80名(抽選)
📄往復はがき(12面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または直接、同センター。同協議会(HP)からも申し込み可
📅申込期限=11月14日

..... いずれも

📍西荻地域区民センター
👤(長寿)

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0052南荻窪2-28-13
荻窪会議室1階
☎3398-9127



荻窪音楽祭地域ふれあいアフタヌーンコンサート

📅11月8日(土)午後1時30分～3時
📍コミュニティふらっと本天沼(本天沼2-12-10)
👨‍🎓編成=弦楽四重奏・テノール独唱ほか
👥小学生以上の方
👥30名(抽選)
📄往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会(HP)から申し込み
📅申込期限=10月26日

地域交流会「こみゆに亭カフェ」

📅11月15日(土)午後2時30分～4時
📍特別養護老人ホームフェニックス杉並(天沼3-19-14)
👨‍🎓コーラスほか
👨‍🎤出演=Mihoko(タンゴ・シャンソン歌手)、岩間麻里(ピアノ)
👥30名(抽選)
💰200円
📄往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会(HP)から申し込み
📅申込期限=10月31日

大人の社会科見学～杉並清掃工場

📅11月20日(木)午後1時30分～3時
📍杉並清掃工場(高井戸東3-7-6)
👥

20名(抽選)
📄往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会(HP)から申し込み
📅申込期限=11月2日

..... いずれも

👤(長寿)

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614



きた!きた!高円寺まつり

📅10月26日(日)午前11時～午後3時
📍高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9)
👨‍🎨なみすけと写真撮影・輪ゴム射的・缶バッジ作り・苗木de募金(100鉢〈先着順〉)・模擬店
👥一部有料

青柳いづみこトーク&ピアノコンサート

📅11月22日(土)午後2時～4時
📍セシオン杉並(梅里1-22-32)
👨‍🎤出演=青柳いづみこほか
👨‍🎵曲目=ドビュッシー「月の光」ほか
👥500名(先着順)
👥共催=阿佐谷地域区民センター協議会

高井戸地域区民センター協議会

〒168-0072高井戸東3-7-5
☎3331-7980



上高井戸集会所まつり

📅11月16日(日)午前10時～午後2時
📍上高井戸区民集会所(上高井戸1-15-

5)
👨‍🎨高井戸雛子、餅つき、野菜・草花の販売ほか
👥他車で来場不可

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412



健康フォーラム「お口からはじまる健康生活」

📅11月30日(日)午後1時～4時30分
👨‍🎓講演「健口生活で健康寿命の延伸」(渡辺歯科医院院長・渡辺政治)、フレイル予防体操、健康相談(内山クリニック院長、おおくらクリニック院長、貝塚歯科医院院長)、健康測定、ケア24相談コーナーほか

日時計を作ろう!～日時計を組み立てて、太陽の下で実験してみよう

📅12月13日(土)午後1時～3時
👨‍🎓元東京造形大学教授・小野行雄
👥小学生(小学2年生以下は保護者同伴)
👥20名(抽選)
📄往復はがき(12面記入例)に参加者全員の氏名(フリガナ)・学年、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会(HP)から申し込み
📅申込期限=12月2日

..... いずれも

📍永福和泉地域区民センター

「東京2025デフリンピック」全国キャラバンカーがやってくる!

📅👨‍🎓👨‍🎓10月31日(金)午前9時～午後1時=展示・寄せ書きコーナー▶11時～11時40分=キャラバンカー展示、区内在住の日本代表選手との交流(デフ卓球・亀澤理穂、デフビーチバレーボール・伊藤碧紀)
📍区役所中杉通り側入り口前
👨‍🎓スポーツ振興課事業係
☎5307-0765
👥他手話通訳あり



▲キャラバンカー

▶「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



区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部



▲高円寺フェス(写真提供=高円寺フェス実行委員会)

商店街・地域の人々が力を合わせて、さまざまなイベントを開催しています。10月は、高円寺フェスや阿佐谷ジャズストリート、子どもたちが主役のダンスイベント・すぎなみ舞祭など、楽しいイベントがめじろ押し。ぜひお出かけください。



10月は区内のイベントを

詳しくは

すぎなみ学 イベント



または



📍産業振興センター観光係☎5347-9184

すぎなみ学倶楽部 とは?

区民ライターが区民目線で杉並の魅力取材・執筆・記事にして公開している区公式情報サイトです。

8つのカテゴリーに分けて
すぎなみ情報を
紹介しているよ～



歴史
▲郷土博物館所蔵
中島飛行機の軌跡や、都電杉並線の思い出、町の変遷など杉並の歴史を探究



文化・雑学
杉並のイベント、文化人のお気に入り散歩コース、寺社、なみすけグッズなどを紹介



食
老舗の名物、隠れ家的カフェ、ラーメン店など、食の情報も満載

その他にもこんなコンテンツがあります

スポーツ 杉並発祥のスポーツや注目の競技、楽しみ方など幅広く紹介

産業・商業 戦禍を乗り越えた老舗企業・商店、起業家や職人にも注目

ゆかりの人々 タレントや作家・偉人・地域活動者など区にゆかりのある人を紹介

自然 荻窪で発見された絶滅危惧種、区内で見られる野鳥、自由研究にも役立つ情報

特集 お花見ポイントや公園の紹介、水害・震災対策、教育、対談などの特集記事

詳しくは

すぎなみ学



または



広告



60年保証

高耐震+制振

杉並で注文住宅なら 細田工務店

☎0120-539-771

※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。



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 間電話で、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 間申し込みフォーム(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 間申込書(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 間申し込みフォーム(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

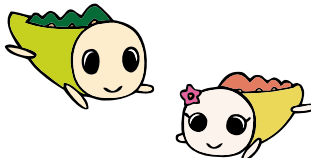
時11月20日(木)午前10時～11時30分 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師区公認スポーツリーダー・阿部紘一 対区内在住・在勤の方 定50名(申込順) 申 間電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304。または申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)から申し込み 他(長寿) ▶ 協働=高井戸・和泉健康づくり自主グループ交流会

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

**◆ハローワーク職員が解説する「求人
票の見方」**
時11月12日(水)午前10時～11時30分
対求職中の方 定18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) 区国定☎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日前の午前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歳の子どもの保護者 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～就学前の子どもの保護者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**

剪定講習会（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（ 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](mailto: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、月曜日は宇宙・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 **3311-4999**② **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〉）



日時

10月25日 土・26日 日

午前11時～午後4時 (イベントにより異なる)

場所

JR高円寺駅南北広場
座・高円寺 (高円寺北2-1-2)
高円寺中央公園 (高円寺南4-31-7)
参加店舗 ほか

高円寺が熱くなる！ 高円寺フェス秋の大文化祭の開催

個性的な店舗が集う高円寺のまちを会場にしたユニークな大文化祭イベントです。プロレスやライブ・スタンプラリーなどさまざまなイベントが盛りだくさんの高円寺フェスに、ぜひお越しください。詳細は、同催しHP (右2次元コード) をご覧ください。

——問い合わせは、高円寺フェス実行委員会☎3313-5589へ。



主なイベント

- 駅前プロレス&ライブ
- スタンプラリー&謎解き
- カレーなる戦い in 杉並
- 親子ワークショップまつり
- 手づくり市
- ぐるカップ (24日から) ほか



▲カレーなる戦い in 杉並



▲ぐるカップ



▲駅前プロレス&ライブ

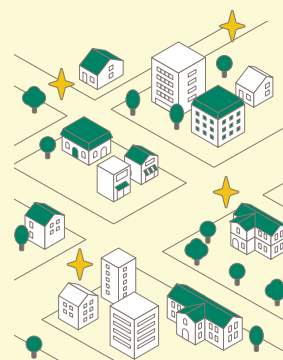
事前復興まちづくりミーティングの参加者募集

「(仮称) 事前復興まちづくり方針」の策定に向けて、災害から復興するときにどのようなまちを作るか、学びながら一緒に考えます。詳細は、区HP (右下2次元コード) をご覧ください。

——問い合わせは、都市整備部管理課企画調査係へ。

事前復興とは

災害からの復興に迅速に取り組むため、被災前から被害の状況を想定し、区と区民の皆さんと一緒に復興に向けて準備をしておくこと



日時 11月24日 休 午後2時～4時30分 場所 区役所第4会議室 (中棟6階)

内 師 講演「事前復興が切り拓く都市の未来」(早稲田大学社会科学総合学院専任講師・益子智之)、グループワーク 対 区内在住・在勤・在学の方 定 25名程度 (抽選) 申 はがき (12面記入例) に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同係。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=11月5日



オーケストラの奏でる美しい音色をあなたに

日本フィルハーモニー交響楽団イベントのご案内

区と日本フィルハーモニー交響楽団は、音楽を通じた区民の豊かな交流の促進と地域文化の創造を目的に友好提携を結んでいます。

——問い合わせは、文化・交流課文化振興担当☎5307-0734へ。



日本フィル公開リハーサル

指揮者と日本フィル楽団員の音楽づくりを間近で体験できます。

日時 11月7日(金)午後1時～2時
場所 杉並公会堂 (上获1-23-15)



対 小学生以上の方 定 560名 (申込順) 申 申し込みフォーム (上2次元コード) から申し込み。車いす席を希望の方は電話で、同担当/申込期限=10月31日

区役所ロビーコンサート

細田工務店は、音楽を楽しむひとときを応援します。
お昼のひとときに、日本フィル楽団員がすてきな音楽をお届けします。

日時 11月17日(月)午後0時10分～0時50分
場所 区役所中棟1階ロビー

