



催し

区役所ギャラリー展

時11月10日(月)～14日(金)午前9時～5時
場区役所2階区民ギャラリー 内区新指定文化財・埋蔵文化財発掘調査成果の展示 図生涯学習推進課文化財係

杉並区いきいきクラブ連合会作品展

時11月11日(火)・12日(水)午前9時30分～午後3時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 図高齢者施策課いきがい活動支援係

荻外荘展示棟企画展「大田黒公園フォトコンテスト写真展」

時11月15日(土)～12月7日(日)午前9時～午後5時(入場は4時30分まで) 場荻外荘展示棟(荻窪2-42-12) 図荻外荘公園 ☎6383-5711

農業公園「麦の種まき体験」

時11月15日(土)午前10時～正午(雨天中止) 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 定20組(先着順) 図産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他小学生以下は保護者同伴。軍手・長靴持参



杉並公会堂クリスマスツリー点灯式

時11月16日(日)午後6時 場同施設(上荻1-23-15) 内ダンス披露・クリスマスソング歌唱ほか 図同施設 ☎5347-4451

省エネなんでも相談・機器展示会

時内11月17日(月)～21日(金)午前8時30分～午後5時=展示(21日は4時まで)▶午前10時～午後4時=相談 場区役所2階区民ギャラリー 図環境課温暖化対策係 ☎5307-0672

明るい選挙啓発ポスターコンクール受賞作品展示会

時場11月18日(火)～24日(休)午前9時～午後9時(18日は正午から)=高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)▶11月26日(水)～12月2日(火)午前9時～午後9時(26日は正午から。2日は正午まで)=西荻地域区民センター(桃井4-3-2)▶12月11日(木)～17日(水)午前9時～午後9時(11日は正午から。17日は正午まで)=永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)▶12月20日(土)～26日(金)午前8時30分～午後5時(26日は4時まで)=区役所1階ロビー 図選挙管理委員会事務局

年中行事 荒神さまのお帰り

出雲から帰って来る台所の神様・荒神さまのお迎えのお供えをします。
時11月22日(土)～30日(日)午前9時～午後5時(25日を除く) 場郷土博物館(大宮1-20-8) 費100円(中学生以下無

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、各記事の申図でご確認ください。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

わくわくフィールドSUGINAMI
みんなでわくわくキャンプ体験

時11月30日(日)午前11時～午後3時 場
柏の宮公園(浜田山2-5-1) 対小学5年生～高校生 定30名(申込順) 申
申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、11月14日までに申し込み 図児童青少年課青少年係 ☎3393-4760



講演・講座①

栄養・健康ミニ講座

時場内①11月14日(金)=減塩から始める
高血圧予防の食事(荻窪保健センター
(荻窪5-20-1))②17日(月)=糖尿病予
防のための食事のポイント(高井戸保
健センター(高井戸東3-20-3))③
18日(火)=中性脂肪、コレステロールを
意識した食習慣(高円寺保健センター
(高円寺南3-24-15))／いずれも午前
10時～10時45分 図保健センター栄
養士 対区内在住・在勤・在学で74歳
以下の方(過去に同講座を受講した方

を除く) 定①12名②③各22名(いず
れも申込順) 申申し込みフォーム(区
HP)同案内参照)から申し込み 図①
荻窪保健センター ☎3391-0015②高井
戸保健センター ☎3334-4304③高円寺
保健センター ☎3311-0116

おはなしとワークショップ「ようかい
ぼうしをつくらう!」

時11月16日(日)午後2時～4時 場柿木
図書館 図絵本作家・広瀬克也 対4
歳～小学生とその保護者 定30名(申
込順) 申図電話または直接、同図書
館(上井草1-6-13 ☎3394-3801)

お腹から元気に! 発酵食品の働きを
知ろう!

時11月19日(水)午後2時～4時 場杉並
保健所(荻窪5-20-1) 図東京農業大
学応用生物科学部醸造科学科発酵食品
化学研究室教授・石川森夫 定15名
(申込順) 申申し込みフォーム(区HP)
同案内参照)から、11月4日～17日に申
込み 図杉並保健所健康推進課栄養
指導担当 ☎3391-1355

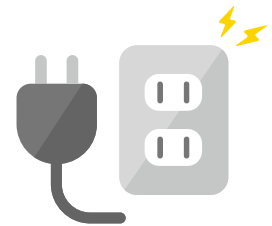


オーナー向け居住支援セミナー

時11月19日(水)午後2時～4時 場区役
所第5・6会議室(西棟6階) 図都住
宅政策本部民間住宅部安心居住推進
課、ディスカバリーほか 定30名(申
込順) 申図電話で、杉並区居住支援
協議会(区住宅課管理係) ☎5307-
0661。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18日

消費者講座「大人の電気教室～電気
のキホンと暮らしの中に潜む危険」

時11月25日(火)午後2時～4時 場ウェ
ルファーム杉並(天沼3-19-16) 図関
東電気保安協会・小栗孝弘 対区内
在住・在勤・在学の方 定32名(申
込順) 申図電話で、11月4日から消費者
センター ☎3398-3141 他(長寿)



防災リーダー養成講座

時11月27日(木)午後2時～3時30分 場
西荻地域区民センター(桃井4-3-2)
図防災教育普及協会・宮崎賢哉 定
100名(申込順) 申図電話で、防
災課 ☎5307-0706。または申し込み
フォーム(区HP)同案内参照)から申
込み/申込期限=11月21日

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では、さまざまな講座や多世代交流イベントを開催しています。

施設	内容	日時など
方南(方南1-27-8 ☎3322-4225)	秋の文化祭	時11月16日(日)午前10時～午後3時 内利用者作品展・発表会、菓子などの出張販売、キッチンカーほか
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	本場の味をご家庭で「南さんの韓国料理教室」	時11月18日(火)午前9時30分～午後1時30分 内メニュー=タッポックムタン 定12名(申込順) 費2600円 他(長寿)
本天沼(本天沼2-12-10 ☎5310-4633)	ボイストレーニング	時11月18日、12月2日・16日、8年1月6日・20日、2月3日・17日、3月3日・17日/いずれも火曜日、午前10時～11時30分 定各25名(申込順) 費各1100円 他(長寿)
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	人類の美を楽しむ(美術講座)	時11月19日～8年3月18日の第3水曜日、午前10時30分～正午 図谷岡清 対中学生以上の方 定各50名(申込順) 費各1000円 他(長寿)
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	クリスマスオーナメントワークショップ	時11月30日(日)午前10時～10時45分・11時15分～正午 定各20名(申込順) 費各100円
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	大人も子どもも楽しめる☆クリスマスマーケット	時12月6日(土)午前10時30分～午後2時30分 内まゆ先生のクリスマススペシャルコンサート(事前申込制)、クッキングコーナー、ワークショップ、雑貨・食品の販売ほか 費一部有料(子育て応援券利用可)
成田(成田西1-28-18 ☎3318-2061)	みんなの成田ディスコ イベント	時12月21日(日)午後2時～4時 定50名(申込順) 費1000円
高円寺南(高円寺南2-40-24 ☎3316-2421)	銀箔に硫黄で絵を描こう	時8年1月18日(日)午後1時～3時 図吉田愛 対区内在住・在学の中高生 定20名(申込順)

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

ボランティア講座「あなたの暮らしに、ちょこっと地域参加」

時11月28日(金)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16) 師 浜田山組・小谷好美、みと商店代表・高萩涼音、杉並区社会福祉協議会ささえあい係協力会員ほか 対 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申 問電話・Eメール(12面記入例)に受講動機も書いて、杉並ボランティアセンター ☎5347-3939 ✉info@borasen.jp (月・日曜日を除く)。または同センター HP から申し込み / 申込期限=11月21日

断熱ワークショップ 自分のできる省エネリフォーム～身近な素材でDIY

時11月29日(土)午前10時～正午 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 東京土建杉並支部まちづくりセンター会員・青木隆之 定20名(申込順) 申 申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、11月28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

西荻アカデミア「迎見じゅんとシベリヤ収容所(ラーゲリ)からの遺書」

時11月29日(土)午後2時～3時30分 場 西荻図書館 師 富山県立大学名誉教授・植松哲太郎 対 18歳以上の方 定25名(申込順) 申 問電話または直接、11月5日午前9時から同図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670) 他主催=荒正人文化デモンストレーション研究会

保護者ワイワイ塾「子どもの小学校デビューどう迎える？」

時12月2日(火)午前10時～正午 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 高橋篤 対 区内在住・在勤で就学前の子どもの保護者 定40名(抽選) 申 申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、11月30日までに申し込み 問 学校支援課家庭・地域教育担当 ☎5307-0759



小児救急普及事業「赤ちゃんの病気とホームケア」

時12月4日(木)午前10時～11時30分 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 mocoこどもクリニック院長・重盛朋子 対 第1子が0歳児の保護者 定20組(申込順) 申 問電話で、同センター

☎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

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(12面記入例)で、11月10日までに荻窪保健センター(〒167-0051 荻窪5-20-1) 問 荻窪保健センター ☎3391-0015 他(長寿)

会場	日時・定員(抽選)など
井草地域区民センター(下井草5-7-22)	時12月9日(火)午後1時30分～3時 定13名
和泉保健センター(和泉4-50-6)	時12月12日(金)午前10時～11時30分 定10名
ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5)	時12月16日(火)午前10時～11時30分 定14名
ゆうゆう永福館(永福2-4-9)	時12月19日(金)午前10時～11時30分 定7名
荻窪保健センター	時12月22日(月)午後1時30分～3時 定12名
高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	時12月23日(火)午後1時30分～3時 定8名

健康ピラティス講座

時12月11日(木)午前9時30分～11時 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 内 ピラティス、ボルシチ食事会 師 マットピラティス指導員・松平裕子 対 18歳以上の方 定8名(申込順) 費2000円 申 Eメール(12面記入例)で、同センター。または同センター HP から申し込み 問 同センター ☎5356-9501 ✉entry@ochk-asagaya-center.jp

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12月11日(木)・18日(木)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 区内在住で60歳以上の方 定20名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)で、11月27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

自分の“こころ”に向き合ってみよう

時12月13日(土)午後2時～4時 場 セシ

オン杉並(梅里1-22-32) 師 臨床心理士・阿部久美 対 区内在住・在勤・在学の方 定90名(申込順) 申 問電話で、在宅医療・生活支援センター包括的支援係 ☎5335-7316。または申し込みフォーム(区HP同案内参照)から申し込み / 申込期間=11月4日～12月12日 他手話通訳あり

韓国瑞草区ワークショップ

時12月13日(土)午後2時30分～4時 場 区役所第5・6会議室(中棟6階) 内 韓国の伝統工芸品作りほか 師 区文化・交流課瑞草区派遣職員 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定30名(抽選) 申 申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、11月16日までに申し込み 問 文化・交流課交流推進担当 ☎3312-9415

クリスマスお楽しみ会

時12月14日(日)午後1時30分～3時30分 場 杉並障害者福祉会館 対 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定50名(抽選) 費300円 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、介助者氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、11月20日までに同会館運営協議会事務局(〒168-0072 高井戸東4-10-5) 問 同事務局 ☎3332-6121

プロに学ぶ「吹奏楽ワークショップ」

時12月21日(日)午前10時～午後4時 場 高円寺学園(高円寺北1-4-11) 内 募集パート=フルート・クラリネット・サクソフォン・ホルン・トランペット・トロンボーン・ユーフォニアム・チューバ・パーカッション 師 日本フィルハーモニー交響楽団楽員ほか 対 区内在住・在学で演奏経験のある中学生ほか 費2000円 申 申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、11月21日までに申し込み 問 学校支援課、NPO法人すぎなみ子どもサポート ✉suginami_kosapo@yahoo.co.jp 他楽器持参(大型楽器を除く)

家族介護教室

◆身体に負担のかからない介護

時11月13日(木)午後2時～3時30分 場 チャームプレミア永福(永福4-25-18) 師 理学療法士・森惣次郎 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永福 ☎5355-5124

◆「転倒しても慌てない!」転ばぬ先の杖・転んだあとの起こし方

時11月17日(月)午後2時～3時30分 場 認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1-12-1) 師 訪問看護アットリハ理学療法士・齋藤陸 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高井戸 ☎3334-2495



◆オムツのあて方・排泄について

時11月18日(火)午前10時～11時30分 場 ハートフル成田東(成田東3-26-6) 師 リブドゥコーポレーション、セントケアりまいん永福 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松ノ木 ☎3318-8530

◆知って安心! 試して納得! プロが教える介護のコツと用具活用術

時11月21日(金)午前10時～11時30分 場 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師 フロントピア理学療法士・坂本拓真 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善福寺 ☎5311-1024

◆いざというときにあわてない施設選び

時11月26日(水)午後1時30分～2時30分 場 和田区民集会所(和田2-31-21) 師 あいらいふ・増渕真之 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和田 ☎5305-6024

◆いざという時のための生活術

時11月26日(水)午後1時30分～3時 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 杉並・ワーカーズまちの縁がわ上井草樋口蓉子ほか 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成田 ☎5307-3822

◆管理栄養士と体験! みんなで学ぶ食と福祉

時11月29日(土)午後2時～4時 場 そんぼの家GH堀ノ内(堀ノ内2-19-26) 師 管理栄養士・百瀬由香梨 対 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申 問電話で、同施設 ☎5305-5803



就労支援センターすぎJOB

◆適職さがしのコツ 自分に合った職業を知り、未経験職種へチャレンジ

時11月18日(火)午後1時～3時 対 44歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆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11月19日(水)午前10時～11時30分 対 おおむね60歳以上で求職中の方 定18名(申込順)

◆アンガーマネジメントに学ぶ、職場でのより良いコミュニケーション

時11月20日(木)午後1時～3時 師 人材コンサルタント・神谷敏康 対 求職中の方 定18名(申込順)

◆パソコンを使って簡単 適性・適職診断 変化の時代の自己分析

時11月21日(金)午後1時～4時 師 2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 対 59歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

◆「職業訓練」活用のススメ ハローワーク新宿の専門窓口担当者による解説

時11月26日(水)午前10時～11時30分 対 59歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆無意識の思い込みを手放そう 就活や職場で役立つ選択や判断のコツ

時11月28日(金)午後1時～4時 師 パーソルダイバース専任講師 対 求職中の方 定18名(申込順)

..... いずれも
場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申 問電話で、就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136

11月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

わたしたちと考えてみませんか? “子どもの権利”

子どもの権利とは、子どもがあたりまえにいられるために大切なもので、全ての子どもが生まれながらに持っています。子どもワークショップで、「子どもの権利やいじめって何だろう?」をテーマに意見を出し合い発表を行いました。子どもの権利といじめの防止について、一緒に考えてみませんか。

● 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



講演・講座②

区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

◆性の多様性について知る・考える

時12月7日(日)午後1時30分～3時 場区役所第5・6会議室(西棟6階) 師NPO法人共生社会をつくる性的マイノリティ支援全国ネットワーク共同代表理事・大賀一樹 対区内在住・在勤・在学の方 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〉)。11月26日までに同係)

◆女性はずいぶんい?それって自己責任?

時12月13日(土)午後1時～3時 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師ライター・和田静香、昭和女子大学教授・奥貫妃文 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/申込開始日=11月4日 他生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり〈申込順〉)。12月3日までに同係) ▶企画・運営=creo

..... 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
 高齢者活動支援センター

◆「うたごえサロン」ピアノとヴァイオリンで歌おう

時11月28日(金)午前10時～11時10分 師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) 対区内在住で60歳以上の方 定80名(先着順) 費300円

◆おりがみサロン「祝い鶴」と「寿亀」
 時12月10日(水)午前10時～正午 師日本折紙協会折紙講師・白石淳子 対区内在住で60歳以上の方 定15名(申込順) 費300円 申電話または直接、11月13日午前8時45分から同センター
 ◆親子孫三代料理教室 作りおきできる!お正月料理
 時12月14日(日)午前10時～午後0時30分 内メニュー=赤飯、鶏肉のテリーヌ、煮しめ、はちみつチャーシュー、トライフル風デザート 師栄養士・奥本典子 対区内在住で60歳以上の方を含む親子孫3世代 定30名(抽選) 費1名700円 申往復はがき(12面記入例。5名まで連記可)に参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、11月10日～17日に同センター

..... いずれも
 場問高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)
 環境活動推進センター
 ◆年末年始の飾り小物手作り教室
 時11月30日(日)午後1時30分～3時30分 場同センター 対区内在住・在学の小学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定10名(抽選) 費600円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークHP)から、11月16日までに申し込み
 ◆講演会「ごみを減らすには食品ロスを減らすこと」&杉並清掃工場見学
 時12月6日(土)午後1時～3時45分 場杉並清掃工場(高井戸東3-7-6) 師ジャーナリスト・井出留美 対区内在住・在勤・在学の方 定90名(申込順) 申電話で、同センター。または、

..... いずれも
 問環境活動推進センター(高井戸東

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18日 他(長寿)

◆海の環境工作教室 親子で作るクリスマス飾り

時12月7日(日)午前10時～午後3時30分 場同センター 対区内在住・在学の小学生とその保護者 定10組20名(抽選) 費1300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、11月19日までに申し込み

◆講演会 水道水ははじめのはじめ～「東京水」のふるさと 水道水源林

時12月11日(木)午前10時～正午 場同センター 師都水道局水源管理事務所技術課・百瀬優海 対区内在住・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(12面記入例)で、12月10日までに同センター 他(長寿)

..... いずれも
 問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)

スポーツ

競技大会

杉並区ソフトテニス・シニアミックス大会

時12月6日(土)午前9時～午後5時(予備日=12月13日(土)) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 対区内在住・在勤で45歳以上の男女ペアほか 定45組(抽選) 費1組3000円 申はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)にクラブ名・参加ペアの氏名・生年月日・住所も書いて、11月20日までに区ソフトテニス連盟・毒島智和(〒168-0071高井戸西1-5-38-403 ☎3332-8038 ✉busujima0303@gmail.com) 問毒島 ☎090-4004-7987 (午後7時～9時)

杉並郷土芸能大会の開催

区指定無形民俗文化財の里神楽や祭囃子、和太鼓など、古くから伝わる郷土芸能を披露します。

時11月16日(日)午後1時～5時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32)
 内出演=井草囃子保存会、大宮前郷土芸能保存会、高井戸囃子保存会、成宗囃子保存会、華鼓、友栄會はやし連中 問生涯学習推進課文化財係



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

防火のつどい 11月10日(月)午後3時～4時/セシオン杉並/杉並高校吹奏楽部による演奏会ほか/問杉並消防署 ☎3393-0119

生き物しらべ大作戦「川調べと生き物缶バッジ作り」 11月15日(土)午前10時～午後0時30分/善福寺公園/東京都環境学習コーディネーター・境原達也ほか/小学生とその保護者/30名(申込順)/申問電話・Eメール(12面記入例)で、11月10日までに遅野井川かつぱの会・岩淵 ☎090-4092-7376 ✉osonoikappa@gmail.com
 座の市 11月15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・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

喜劇「芝居で見せるあづま通り物語」 11月15日(土)午後2時～3時30分・6時～7時30分・16日(日)午前11時～午後0時30分・3時～4時30分/座・高円寺/各250名(申込順)/2500円ほか/申ふる里劇団演劇なかま高円寺HP)から申し込み/問高円寺あづま通り商店会 ☎090-7228-9255
 ボーイスカウト秋まつり 11月16日(日)午前10時～午後2時/杉並第一小学校/問

ボーイスカウト杉並第12団育成会・山本 ☎090-9965-9938

みんなで銭湯に行こう 区内銭湯でマイトルビンの湯を実施 11月16日(日)/杉並浴場組合加盟銭湯/550円ほか/問同組合加盟銭湯(午後1時以降)

介護をするにあたっての感染対策 11月21日(金)午後1時30分～2時30分/デイホーム宮前ふれあいの家(宮前5丁目)/看護師・高嶋ちえり/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

フィルムモアコンサート 11月23日(祝)午後2時～4時/セシオン杉並/出演=成田徹(指揮)ほか▶曲目=シューマン「交響曲第三番」ほか/490名(申込順)/1000円ほか/申同団体HP)から申し込み/問フィルムモア合奏団 ☎090-3441-6414/区民25組50名を招待(申込順)=同団体HP)から申し込み

フルートオーケストラ セドルリアンオータムコンサート 11月23日(祝)午後2時～4時/杉並公会堂/出演=五十嵐宏子(指揮)ほか▶曲目=ビバルディ「四季」より秋ほか/194名(先着順)/問同団体事務局 ☎090-9141-0877

杉並チャリティウォーク in 浜田山・高井戸 11月24日(祝)午前10時～午後2時30分/集合・解散=柏の宮公園/500円。小学生以下100円/問NPO法人未来をつなぐ子ども資金 ☎090-9380-0661 ✉contact@s-charitywalk.org
 ワーカーズ・コレクティブ全国大会 in TOKYO 11月29日(土)午後2時～5時=

全体会▶30日(日)午前10時～午後0時30分=分科会/日本教育会館(千代田区一ツ橋2丁目)/802名(申込順)/3500円ほか/申同催しHP)から申し込み/問ワーカーズ・コレクティブネットワークジャパン ☎045-211-4667

聞いて楽しむお話の世界 11月30日(日)午後2時～3時30分/中央図書館/30名(申込順)/申問電話で、11月8日～25日に杉並おはなしの会「三つのりんご」 ☎090-2206-0924 (午後4時～5時)

杉並フィルハーモニー管弦楽団定期演奏会 11月30日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/出演=百瀬和紀(指揮)▶曲目=ベートーベン「交響曲第3番 英雄」ほか/1000名(先着順)/問同楽団 ✉info.sugiphil@gmail.com

家庭と両立できる企業と出会う!「女性応援ジョブフェア」 12月4日(木)午前10時～午後1時・1時30分～4時30分/中野セントラルパークカンファレンス(中野区中野4丁目)/各30名(申込順)/申問電話で、同催し事務局 ☎5211-0806。または同催しHP)から申し込み/申込開始日=11月7日/1歳～就学前の託児あり(定員あり。11月27日午後5時までに申し込み)

演奏会「ベートーヴェン作曲交響曲第九番」 12月6日(土)午後1時30分～3時30分/杉並公会堂/出演=すぎなみde第九合唱団ほか/300名(申込順)/2000円(17歳以下無料)/申Eメール(12面記入例)で、11月30日までに異文化アカデミー ✉ibunkaacc@gmail.com/問同団

体・山田 ☎080-5090-7340

●こどもの成長を護る杉並ネットワーク
 ◆「絵本ライブ天沼」対話式でおはなし会 11月14日(金)午後2時30分～3時10分/子ども・子育てプラザ天沼/絵本読み語りアカデミー認定講師陣/35名(先着順)

◆絵本ライブ 親と子でたのしむおはなし会 12月6日(土)午前10時30分～11時10分・11時30分～午後0時10分/中央図書館/絵本読み語りアカデミー認定講師・長谷川弘子ほか/各20組40名(申込順)/申Eメール(12面記入例)に参加者全員の氏名・年齢も書いて、11月8日～12月3日に同団体 ✉info@kodomo-net.org

..... いずれも
 問こどもの成長を護る杉並ネットワーク ☎070-6611-2925

●ヒロミュージックスクール

◆音楽と絵画とお話でつづるくるみ割り人形 11月30日(日)午前10時30分～11時30分・午後1時～2時/杉並公会堂/出演=星川桂子(ピアノ)ほか/160名(申込順)/2000円ほか(子育て応援券利用可)

◆ピアノジョイントリサیتال ベートーヴェンアーナの午後 11月30日(日)午後3時～4時/杉並公会堂/出演=菅野浩子(ピアノ)ほか/小学生以上の方/160名(申込順)/2500円ほか

..... いずれも
 申テケトHP)から申し込み/問ヒロミュージックスクール ☎6804-0807

フレンドシップソフトバレーボール大会

時12月14日(日)午前9時～午後7時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対中学生以上の方ほか 定28チーム(申込順) 費1チーム3000円 申申込書(区体育施設で配布)を、11月18日までに区ソフトバレーボール連盟・飯島典子(〒168-0062方南1-52-33-107)へ郵送 問飯島 ☎090-4733-2886

ダブルスだけの大会(卓球)

時12月14日(日)午前9時～午後7時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対区内在住・在勤・在学の方、区卓球連盟登録者 定100組(申込順) 費1組3000円。連盟登録者2000円。高校生以下1000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。区卓球連盟[HP]からも入手可)を、11月21日までに水野睦子(〒166-0012和田2-45-12)へ郵送 問栗山 ☎090-6330-2684

スポーツ教室

①アーチェリー②弓道認定講習会

時内①11月15日(土)②22日(土)午前9時～午後1時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対16歳以上の経験者 定①36名②20名(いずれも申込順) 申問電話で、同センター ☎3390-5707

学校を活用したスポーツ教室「ボールコーディネーショントレーニング」

時11月30日(日)午前10時～正午(雨天中止) 場方南小学校(方南1-52-14) 師日本サッカー協会公認講師・川邊隆弥 対区内在住・在学の小学生 定20名(申込順) 申Eメール(12面記

入例)で、11月21日までにスポーツ&ワークス✉toiawase@sports-works.net 問同法人 ☎3566-0288

丈夫な足腰をつくろう教室

時12月3日～24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、11月20日までに同施設 ☎3335-6644(午前11時～午後5時)

親子チャレンジ体操教室

時12月6日～8年1月17日の土曜日①午前9時～10時②10時～11時(1月3日を除く。各計6回) 場高円寺みんなの体育館 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1組4500円 申往復はがき(12面記入例)に子どもの生年月日・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=11月14日 問同体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) ☎3312-0313)



知的障がい者水泳教室

時12月7日(日)・21日(日)、8年1月11日(日)・25日(日)午後1時～2時55分 場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 師ニッセイファシリティ 対区内在住・在勤・在学・通所で知的障がいのある方(小学生は水着着用の保護者同伴) 定各10名(抽選) 費各250

円 問杉並区スポーツ振興財団[HP]から、11月14日までに申し込み 問同プール ☎3318-8763 他1人2回まで

チャレンジフィットネスday

時内12月9日(火)午前10時～11時15分・午後1時～2時15分・7時30分～8時45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) 費各1650円 申問電話で、12月8日までに同施設 ☎3316-9981 他[長寿]

日高少年スキー教室冬季キャンプ in かたしな

時12月25日(休)午後7時～28日(日)午後6時 場かたしな高原スキー場(群馬県) ▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口 対区内在住・在勤・在学で小学2年生以上の方(高校生以上は経験者) 定40名(申込順) 費5万7500円。小学生5万5000円(別途レンタル料。詳細は同団体[HP]参照) 申ファクス・Eメール(12面記入例)に生年月日・性別・学校名・学年・緊急連絡先・スキー歴・レンタルを希望する用具・健康上の注意事項を書いて日高スキー研究所 ☎3395-2843✉h-shonenski@jcom.hom.ne.jp。または同団体[HP]から申し込み／申込期限=12月16日 問市川 ☎090-8879-3148

障害者のためのわいわいスポーツ教室「ボールで遊ぼう」

時8年1月10日(土)午前10時～11時30分 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の障害のある方(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〈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、同課へ郵送・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=11月28日 問同課事業係 ☎5307-0765

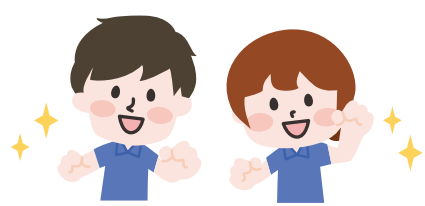
杉並区スポーツ振興財団

◆はじめよう!ユニバーサルスポーツ「ウオーキングフットボール教室」

時11月23日(例)午前11時～午後1時 師日本ウオ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・在学で簡単な指示の下集団行動ができる障害のある方(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・当日は同体育館 ☎3312-0313)

◆スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会

時8年1月11日(日)・25日(日)、2月11日(例)、3月8日(日)午前9時30分～午後5時40分(1月25日は6時10分まで。計4回) 師立教大学教授・松尾哲矢、日本レクリエーション協会総務部長・植田尚史ほか 対区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定30名(抽選) 費3850円 問杉並区スポーツ振興財団[HP]から、12月4日までに申し込み



…………… いずれも ……………
場高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 問杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

講演・講座

運動不足を解消!自宅できる運動でリフレッシュ 11月15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)/理学療法士・矢島瑠莉/区内在住・在勤・在学の方/10名(申込順) 申問電話で、同施設 ☎3220-9637 ケア24と成年後見制度お役立ちセミナー 11月20日(休)午後2時～4時30分/セシオン杉並/ケア24梅里センター長ほか/区内在住・在勤の方ほか/申問電話で、成年後見支援センターヒルフェ杉並地区・本田 ☎3398-5516

荻窪三庭園アカデミー講座「音楽クラス」 11月22日(土)、12月13日(土)、8年1月24日(土)、2月28日(土)、3月28日(土)午後2時～4時(計5回)/阿佐谷地域区民センター/指揮者・小笠原吉秀/18歳以上の方/20名(申込順) /7500円/申問電話・Eメール(12面記入例)で、11月15日までにすぎなみ文化協会・土屋 ☎070-5577-8358✉tsuchiya@galaxy.ocn.ne.jp

認知症サポーターステップアップ講座 ①11月20日(休)午後1時～2時30分②27日(休)午前10時～11時/①認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1丁目)②杉並保健所/①長澤訪問クリニック医師・西口素②同センター 月井直哉/区内在住・在勤・在学の方/①20名②30名(いずれも申込順) 申問電話で、①ケア24高井戸 ☎3334-2495②ケア24荻窪 ☎3391-0888

認知症サポーター養成講座 11月29日(土)午後2時30分～4時/ゆうゆう今川館

/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順) 申問電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851/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

善福寺公園上の池 樹木観察会 12月5日(金)午前10時～正午/集合=善福寺公園上の池ボート乗り場前広場/環境カウンセラー・田口文昭ほか/区内在住・在勤・在学の方/15名(申込順) /500円(保険料を含む。小学生以下無料) 申問電話・Eメール(12面記入例)で、11月21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) 申[長寿]

石けん作り体験 12月5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) 申問電話・Eメール(12面記入例)で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701✉kouza@ecosuginet.jp(水曜日を除く)

手話通訳者付き聴覚障害者向けスマートフォン活用支援プログラム

12月10日(水)・17日(水)・24日(水)、8年1月7日(水)午後2時～5時(計4回)/高円寺障害者交流館/都内在住で聴覚障害のある方とその介助者/10名(抽選) 申問電話・ファクス(12面記入例)に、抽選結果の連絡方法(電話・ファクス・郵送)、性別、スマートフォンの有無・機種、講座後の貸出機の使用希望の有無、障害による必要な配慮、介助者・犬の有無も書いて、

12月1日までに東京都アクセシビリティ向上支援事業事務局 ☎3355-6733 ☎4496-4382(月～金曜日午前9時～午後5時〈年末年始を除く〉)

地域福祉講演会「ゼロからの再出発～孤独からの脱却」 12月19日(金)午後6時45分～8時30分/西荻地域区民センター/元TOKIOメンバー・山口達也/区内在住・在勤・在学の方/300名(抽選) 申杉並区社会福祉協議会[HP]から、11月4日～21日に申し込み/問同協議会 ☎5347-1010/手話通訳あり

●荻窪青色申告会

◆会計ソフトで帳簿をつけよう 11月13日(木)・14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)/各3名(申込順)/各500円

◆新規開業者のための帳簿の書き方

11月20日(木)・21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)/各3名(申込順)/各500円

…………… いずれも ……………
申問電話で、荻窪青色申告会 ☎3393-1951

●杉並青色申告会

◆ショート動画制作入門セミナー 11月13日(木)午後1時30分～3時30分/産業商工会館/Hopefilms代表・中山望/1500円/15名(申込順)/区内在住の方/申電話・ファクス(12面記入例)で、11月12日までに同会/[長寿]

◆フリーランス勉強会「令和7年度税制

改正と確定申告」 11月21日(金)午後8時～9時/同会(阿佐谷南3丁目)/区内在住の方、区内事業者/12名(申込順) 申電話・ファクス(12面記入例)で、11月20日までに同会

…………… いずれも ……………
問杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎3393-2864

その他

分譲マンション管理無料相談会 11月8日(土)午前10時～11時50分/セシオン杉並/問東京都マンション管理士会杉並支部 ☎3325-2714

杉並区シルバー人材センター入会相談会 11月13日(木)・27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) 申問電話で、同センター本部 ☎3317-2217(月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉)

税金なんでも相談会 11月21日(金)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) 申問電話で、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、祝日を除く〉)

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 11月24日(休)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/問東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537