



催し

すぎ丸の日「すぎ丸から考える公共交通のある暮らし」

時11月30日(日)午前10時～正午 場区役所 間都市整備部管理課交通企画係、京王バス運輸営業部乗合事業担当 ☎042-352-3713、関東バス運輸部計画・営業担当☎3371-7116

産業振興センター都市農業係

◆農業公園「収穫祭」

時11月29日(土)午前10時30分～午後0時30分（雨天中止） 場成田西ふれあい農業公園（成田西3-18-9） 内野菜・焼き芋・けんちん汁の販売、サツマイモのつるを使ったリースづくりほか

◆すぎなみ産野菜と草花即売会

時12月5日(金)・17日(水)・26日(金)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り口前

◆農業公園「しめ飾りづくり体験」

時12月20日(土)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 場成田西ふれあい農業公園（成田西3-18-9） 対小学生以上の方（小学生は保護者同伴） 定各10名（抽選） 費各500円 申申し込みフォーム（区[HP]同案内参照）から、11月24日までに申し込み

………… いずれも ………

間産業振興センター都市農業係☎5347-9136

郷土博物館

◆出前型展示「訪ねて見る建築 杉並浄水場」

時11月30日(日)までの午前9時～午後8時（日曜日・祝日は5時まで。20日を除く） 場柿木図書館（下井草1-6-13）

◆年中行事「ヨウカゾ」

魔よけの行事・ヨウカゾについて紹介します。

時12月2日(火)～9日(火)午前9時～午後5時（8日を除く） 場同博物館 費各100円（中学生以下無料）

………… いずれも ………

間郷土博物館（大宮1-20-8☎3317-0841）

講演・講座

耳で味わうむかし話 語り朗読とギターのコラボレーション

時12月6日(土)午後2時～3時30分 場宮前図書館 師出演=この本だいすきの会会員・チャウリー、元音楽プロデューサー・足立明生 対小学生以上の方 定20名（申込順） 申間電話または直接、11月21日から同図書館（宮前5-5-27☎3333-5166）

ボランティアスキルアップセミナー「知的障害者が自分らしく暮らすため」

時12月6日(土)午後2時～4時30分 場セシオン杉並（梅里1-22-32） 師相談員・吉田快永、支援員・横塚尚子 対中学生以上の方ほか 定50名（申込順） 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 間社会教育センター☎3317-6621

家族みんなのむし歯・歯周病予防教室

時12月12日(金)午後1時30分～3時30分 場高円寺保健センター（高円寺南3-24-15） 師杉並区歯科医師会会員・田中紀子 対区内在住で3歳以下の子どもを持つ保護者 定12名（申込順） 申申し込みフォーム（区[HP]同案内参照）から、12月11日までに申し込み 間同センター☎3311-0116

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

内参照）から、12月11日までに申し込み 間同センター☎3311-0116

女性のための防災講座

時12月13日(土)午前10時～11時30分 場区役所第3・4委員会室（中棟5階） 師減災と男女共同参画研修推進センター共同代表・浅野幸子 定100名（申込順） 申間電話で、防災課☎5307-0706。または申し込みフォーム（区[HP]同案内参照）から申し込み／申込期限=12月5日

今川朗読会

時12月13日(土)午後3時～4時 場今川図書館 対中学生以上の方 申間電話または直接、11月29日から同図書館（今川4-12-10☎3394-0431）

マクラメ手芸講座

時12月21日(日)午前10時～正午 場高齢者活動支援センター 師日本マクラメ普及協会・田中公代 対区内在住で60歳以上の方 定30名（申込順） 費1500円 申間電話または直接、11月27日午前8時45分～12月20日に同センター（高井戸東3-7-5☎3331-7841）

休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級

時①8年1月11日(日)・17日(土)午前=9時30分～正午▶午後=1時30分～4時（17日は午後のみ）②31日(土)午後1時30分～3時 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 定①各24組②100組 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

◆休日母親学級

時①8年1月17日(土)午前9時30分～正午②31日(土)午前10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①40名②100名

………… いずれも ………

場①子ども・子育てプラザ成田西（成田西3-10-38）②オンラインで実施 師助産師ほか 申申し込みフォーム（区[HP]同案内参照）から、12月5日までに申し込み 間杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当☎3447-5826

就労支援センターすぎJOB

◆女性の就活実践講座 就職活動の実施ステップやポイントを具体的に解説

時12月2日(火)午後1時～4時 師就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 対求職中の女性 定18名（申込順） 申電話で、同施設

◆時間と人生を取り戻す2時間 わたしらしく働く未来を実現させよう

時12月4日(木)午後1時～3時 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

◆就労支援センターの上手な活用法（施設説明会）

時12月6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

◆求職者のためのパソコンセミナー①エクセル基礎②ワード基礎

時①12月8日(月)②15日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・長沢春子、日坂元娘 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12月10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

………… いずれも ………

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

高齢者施策課いきがい活動支援係

◆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12月2日(火)・20日(土)午後1時30分～4時25分（1人30分程度） 定各10名（申込順） 申電話で、同係

◆杉の樹大学「スマホ指導者育成講座」

時8年1月22日(木)・23日(金)午後1時30分～4時（計2回） 定20名（抽選） 申往復はがき（記入例）に受講動機・スマートフォン使用歴も書いて、8年1月8日までに同係 他主にらくらくスマートフォンを使用

………… いずれも ………

場高齢者活動支援センター（〒168-0072高井戸東3-7-5） 対区内在住で60歳以上の方 間高齢者施策課いきがい活動支援係

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

桃井館（桃井1-35-2 ☎FAX 3399-5025）

男性限定料理教室
「はじめてのおとこ飯」

時12月6日(土)午前10時～午後1時 内メニュー=広東風あんかけエビ焼きそば・トマトとブロッコリーのおかかポン酢和え・わかめと豆腐のごまスープ 師調理師・澤本幸枝、野澤国子 対男性 定9名（申込順） 費1500円

和田館（和田1-41-10 ☎FAX 3384-3751）

フレイル予防講座
「みんなで歌おう」

時12月13日(土)午前10時30分～11時30分 師声楽家・須永尚子 定20名（申込順） 費600円

堀ノ内松ノ木館（松ノ木2-38-6 ☎FAX 3315-7760）

フラワーアレンジメント
くらしの中にお花を

時第1火曜日、午後2時～3時 師池坊講師・由布芳翠 定各10名（申込順） 費各1000円（別途材料費）

四宮館（上井草2-28-3 ☎FAX 3396-7692）

ヨガ体操

時第1水曜日、午前9時15分～10時15分・10時45分～11時45分 師ヨガインストラクター・阿部理沙 定各15名（申込順） 費各500円

下井草館（下井草3-13-9 ☎FAX 3396-8882）

筋力つけて転倒予防
「げんき貯筋倶楽部」

時第2・4木曜日、午後1時～2時 師理学療法士・溝呂木玲奈 定各40名（申込順） 費6回2000円

高井戸西館（高井戸西1-17-5 ☎FAX 3332-1076）

スポーツカフェ
お茶を楽しみながら卓球

時第4日曜日、午前10時～正午（12月を除く） 対小学生以上の方 定各15名（申込順） 費各300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。いずれも[長寿]。

荻窪保健センター

◆荻窪健康まつり

時内師11月29日(土)①午後1時15分～2時30分=「読む」「話す」声を出してお口の健康を手に入れよう(フリーアナウンサー・三谷啓子)②1時30分～4時=健康測定③2時45分～3時45分=いくつかになっても姿勢よく颯爽と歩き方教室(健康ウォーキングの専門家・篠田洋江) 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定①40名③20名(いずれも先着順) 他協働=荻窪・上井草健康づくり自主グループ

◆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12月5日(金)午後1時30分～1時45分・2時45分～3時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 内基本チェックリスト、身体能力測定(身長・筋肉量・握力・5m通常歩行)、フレイルチェック 対区内在住の65歳以上で介助の必要がない方 定各30名(先着順) 他長寿上履き・お持ちの方は、はつらつ手帳持参

◆足腰げんき教室

時場定下表のとおり 師健康運動指導士 対区内在住の65歳以上で介助の必要がない方 申はがき(12面記入例)に希望会場(1カ所)も書いて、11月30日までに荻窪保健センター 他長寿

会場	日時(計4回)・定員(抽選)
荻窪保健センター	8年1月8日～29日の木曜日、午後1時30分～3時30分 定15名
コーシャハイム方南町GC(和泉4-44-1)	8年1月7日～28日の水曜日、午前9時30分～11時30分 定12名
高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	8年1月9日～30日の金曜日、午前9時30分～11時30分 定15名

..... いずれも 間荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

高井戸図書館

◆俳句でこころ散歩

時12月6日(土)午前10時～正午 定8名(申込順)

◆ちいさな旬会

時12月6日(土)午後1時30分～4時 定

12名(申込順)

..... いずれも

場間高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456) 師俳句結社「秋草」・上川拓真 申電話または直接、11月22日から同図書館

環境活動推進センター

◆ソラフラワー講座 招き猫とソラフラワーのお正月飾り

時12月13日(土)午後1時30分～3時30分 場同センター 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定12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=12月2日 他長寿

◆落ち葉の有効利用を考えよう～ごみにしないで堆肥をつくりませんか？

時12月14日(日)午前10時～正午(雨天中止) 場柏の宮公園(浜田山2-5-1) 師環境カウンセラー・浅岡八枝子 対区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 定15名(申込順) 費100円(保険料) 申電話・Eメール(12面記入例)で、12月7日までに同センター

◆木片を使って包丁研ぎを習おう

時12月14日(日)午後1時～3時 場同センター 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定10名(申込順) 費1000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=12月7日 他長寿

◆おもちゃのクリニック

時12月21日(日)午後1時～4時 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費実費 申電話で、12月20日までに同センター 他1人1点

..... いずれも

間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①



競技大会

都スポーツ大会予選会 バスケットボール(一般男子・女子)

時8年1月11日～3月22日の日曜日・祝

教育現場の今をお届けします

すぎなみ教育だより

第10号



「理想の学校」ってどんな学校？



「杉並区子どもワークショップ」を6～8月に実施し、子どもたちが子どもの権利・いじめについて学び、権利が守られ誰も傷つけない理想の学校について発表しました。ワークショップの様子・取り組みの成果などは、区役所で開催するパネル展(14面参照)でご覧いただけます。

詳細は、杉並区教育委員会(HP) ▶▶▶



間庶務課

日、午前9時～午後9時(うち8日間) 場区内体育館 対区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(学連登録チーム・高校生以下の方・他の区市町村での予選会に登録している選手を除く) 費1チーム4000円 申はがき(12面記入例)にチーム名・性別・Eメールアドレスも書いて、11月25日までに区バスケットボール連盟・鐘尾勉(〒167-0032天沼2-37-3) 間鐘尾 ☎090-6148-8007

■杉並区スポーツ祭 スキー

時場開会式=8年1月17日(土)午後7時(菅平国際ホテルベルニナアネックス) ▶大会=18日(日)午前8時45分(菅平高原スノーリゾート)/いずれも長野県 ▶種目=回転・大回転(男女・年齢別) 対区内在住・在勤・在学の方ほか 費3000円。小学生以下1000円 申申込書(区体育館で配布)を同連盟・新田 ☎3312-8552 ✉suginami2026@sugikko.jpへファクス・Eメール。ま

たは同連盟(HP)から申し込み/申込期限=8年1月8日 間太田 ☎090-3210-7821

スポーツ教室

バタフライナイト①初心者②フォーム完成・泳力アップ

時12月5日(金)・19日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分 場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 師高巻美砂 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の①泳法によらず25m②バタフライで25m泳げる方(いずれも中学生を除く) 定各10名(申込順) 費入場料 申間電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール ☎3318-8763



11月15日～12月14日は落ち葉感謝月間です

落ち葉感謝祭の開催

さまざまな恩恵を与えてくれる樹木や、それを守る樹木所有者に感謝の気持ちを込めて、落ち葉掃きを行います。

日程 12月13日(土) 時場内下表のとおり 他軍手・ほうき・ちりとり持参

	会場(いずれも公園)・時間など	集合
落ち葉掃き(雨天中止)	蚕糸の森・大田黒・杉並児童交通・井草森・天沼弁天池・桃井原っぱ・下高井戸おおぞら・阿佐谷けやき・すぎはち=午前9時～10時	各公園の管理事務所前(天沼弁天池公園は郷土博物館分館前)
	柏の宮・塚山・馬橋・三井の森=午前10時～11時	
おたのしみイベント	井草森(午前10時～午後3時) 図どんぐりなどを使った工作・草木染め・飾り炭づくり・たき火・焼き芋体験(整理券を午前10時から配布<先着100名>)。サツマイモ持参(1組2本まで) ほか	井草森公園

落ち葉掃き団体の募集

落ち葉感謝月間中、趣旨に賛同し、落ち葉掃きを行う団体として活動する人数を集計し、活動報告展で団体名を発表します。

申電話で、同催し事務局。または申し込みフォーム(右2次元コード)から申し込み



間落ち葉感謝祭実行委員会事務局(みどり公園課北公園緑地事務所) ☎3396-5261



ユニバーサルタイムの実施

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。



日時 ①8年1月7日(水)午後3時30分～5時30分
②28日(水)午後3時～5時

場①荻窪体育館（荻窪3-47-2）②TAC杉並区上井草スポーツセンター（上井草3-34-1） 図ボール種目・ウォーキング・エアートランポリン・バランスボール・ストレッチ・ダンス・体の相談ほか 対障害のある方（介助が必要な方は介助者同伴） 問スポーツ振興課事業係 他上履さ持参。①JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪駅②西武新宿線上井草駅・西武バス上井草スポーツセンターなどからの誘導サポートあり（事前申込制。電話・Eメールで、各実施日前日までに同係✉sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp）

子どもの権利・いじめの防止に関するパネル展の開催

「杉並区子どもの権利に関する条例」「杉並区いじめの防止等に関する条例」の内容・取り組みのほか、6～8月に実施した子どもワークショップの成果などを展示します。

日時 11月25日(火)～28日(金)午前9時～午後5時（28日は4時まで）

場区役所1階ロビー、中棟2階区民ギャラリー 問庶務課 他クイズラリーを同時開催（景品あり〈先着順〉）

スポーツ②



■杉並区民スケート教室

時12月7日(日)、8年1月12日(祝)、2月1日(日)午前7時45分～9時45分 場明治神宮外苑アイススケート場（新宿区霞ヶ丘町11-1） 対区内在住・在勤・在学の方（小学生以下は保護者同伴） 定各200名（先着順） 費1200円。中学生以下600円。同伴者500円（別途貸し靴料） 問池上☎090-8111-0227（午後6時～9時〈木曜日を除く〉） 他長ズボン・手袋・帽子着用

■区民新年親子&シニアスキー教室

時8年1月4日(日)午前6時45分～6日(火)午後8時 場ニュー・グリーンピア津南スキー場（新潟県）▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方（小学生は保護者同伴） 定40名（申込順） 費5万4500円、小学生以下4万4500円をゆうちょ銀行「10060-80494621杉並区スキー連盟」へ12月22日までに振り込み（通信欄に参加行事名を記入） 申フックス（12面記入例）に生年月日・性別・Eメールアドレス・スキーレンタル希望の有無（身長・ブーツサイズ）・技術レベル・バジジテスト希望の有無を書いて、同連盟・新田☎3312-8552。または同連盟HPから申し込み／申込期限=12月22日 問太田☎090-3210-7821

荻窪体育館

◆ピラティスナイト

時8年1月5日～3月23日の月曜日、午後6時45分～7時45分・7時50分～8時50分（祝日を除く。各計10回） 師小澤純子 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く） 定各20名（抽選） 費各8000円

◆タイ式ヨガ ルーシーダットン

時8年1月6日～3月24日の火曜日、午前9時30分・10時30分・11時30分（各50分。各計12回） 師亜紀 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く） 定各18名（抽選） 費各9600円

◆ピラティス①Morning②筋膜リリース③基本

時8年1月7日～3月25日の水曜日①午

前9時30分②10時30分③11時30分（祝日・第3水曜日を除く。各50分。各計8回） 師Rein 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く） 定各18名（抽選） 費各6400円

◆体幹エクササイズ

時8年1月7日～3月25日の水曜日、午後6時・7時・8時（第3水曜日・祝日を除く。各50分。各計8回） 師佐々木達也 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く） 定各20名（抽選） 費各6400円

◆バレエ教室①入門②初級③中級

時8年1月8日～3月19日の木曜日①午前9時30分②11時③午後0時30分（各1時間20分。各計11回） 師川村智由美 対区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で①初心者・入門者②入門経験者で初級者③入門・初級経験者で中級者（いずれも中学生を除く） 定各16名（抽選） 費各1万3750円

◆ヨガ①③ベーシック②アクティブ

時8年1月9日～3月13日の金曜日①午前9時30分②10時30分③11時30分（各50分。各計10回） 師梅田可織 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の①③初心者②ヨガ経験3年以上の方 定各16名（抽選） 費各8000円

◆転倒防止イス体操

時8年1月9日～3月27日の金曜日、午後1時30分～2時30分（祝日を除く。計11回） 師松浦美香子 対区内在住・在勤でおおむね60歳以上の医師から運動制限を受けていない方 定23名（抽選） 費8800円 他長寿

◆土曜ヨガ①スリミング②リラックス③スローフロー

時8年1月10日～3月21日の土曜日①午前9時30分②10時30分③11時30分（各50分。各計11回） 師Yumi 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く） 定各20名（抽選） 費各8800円

◆水曜ヨガ①代謝アップ②リラックスストレッチ

時8年1月14日～3月11日の水曜日①午後1時30分～2時20分②2時30分～3時20分（祝日・第3水曜日を除く。各計6回） 師亜紀 対区内在住・在勤・

在学で15歳以上の方（中学生を除く） 定各16名（抽選） 費各4800円

◆脳トレリズム体操①単体操②エクササイズ

時8年1月19日～3月23日の月曜日①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分（祝日を除く。各計9回） 師斉藤なみゑ 対区内在住・在勤で50歳以上の方 定各20名（抽選） 費各7200円 他長寿

..... いずれも

場問荻窪体育館（〒167-0051荻窪3-47-2☎3220-3381） 申往復はがき（12面記入例）で、同体育館。または同体育館HPから申し込み／申込期限=11月28日



高円寺みんなの体育館

◆呼吸とヨガの入門クラス

時12月1日～22日の月曜日、午前11時15分～午後0時15分 師うえむら真希 定各16名（申込順） 費各800円 申電話または直接、各実施日7日前から同体育館

◆楽しく健康タイム

時内12月2日～23日の火曜日①午前11時～正午=ソフトエアロビクス②正午～午後1時=グライディングディスクエクササイズ 師宮崎輝美 定各70名（先着順） 費各410円。①②連続受講610円

◆小さなボールでセルフメンテナンス

時12月2日～23日の火曜日、午後3時10分～4時10分 師HIKARU 定各16名（申込順） 費各800円 申電話または直接、各実施日7日前から同体育館

◆秋のヨガ教室

時12月3日(水)・17日(水)午後3時15分～4時45分 師石丸あかね 定各18名（申込順） 費各1000円 申電話または直接、各実施日7日前から同体育館

◆ヨガ初級

時12月6日～27日の土曜日、午後7時15分～8時35分 師今田直樹 定各16名

（申込順） 費各1000円 申電話または直接、各実施日7日前から同体育館

..... いずれも

場問高円寺みんなの体育館（高円寺南2-36-31☎3312-0313） 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く） 他長寿



高井戸温水プール

◆水曜夜間ヨガ教室

時8年1月21日～3月25日の水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分（2月11日、3月18日を除く。各計8回） 師ヨガイストラクター 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各9名（抽選） 費各1万400円 申往復はがき（12面記入例）に性別も書いて、12月20日まで同プール

◆障がい者①水中歩行②水慣れ水泳教室③水泳スキルアップ教室

時①8年1月24日、2月14日、3月7日②1月31日、2月21日、3月14日③2月7日・28日、3月28日／いずれも土曜日、午前10時～11時（各計3回） 師区水泳連盟指導員 対区内在住・在勤・在学の小学生以上で障害者手帳をお持ちの方 定各5名（抽選） 申往復はがき（12面記入例）に性別、障害の箇所・等級も書いて、12月7日までに同プール

◆①初心者水泳②幼児水泳③小学生12.5メートル完泳教室

時8年1月26日～3月30日の月曜日①午前10時②午後3時30分③4時30分（祝日・第3月曜日を除く。各50分。計7回） 師区水泳連盟指導員 対①区内在住・在勤・在学で16歳以上の方②区内在住で就学前の子ども③区内在住で泳力が12.5m未満の小学生（②③は要保護者送迎） 定各20名（抽選） 費①7700円②③1万1200円 申往復はがき（12面記入例）に性別・身長も書いて、12月7日までに同プール

..... いずれも

場問高井戸温水プール（〒168-0072高井戸東3-7-5☎3331-7841）

地域活動のリアル 「みんなの実践、聴き合おう、 語り合おう」

地域で活動している方・始めたい方・社会教育士が
個々の活動のヒントを見つけ、つながりを広げます。
詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



日時 12月14日(日)午後2時～5時

場セッション杉並（梅里1-22-32） 東京学芸大学総合教育科学系
准教授・倉持伸江 区内在住の方ほか 定35名（申込順） 申
申し込みフォーム（区HP参照）から、11月30日までに申し込み
社会教育センター ☎3317-6621

冬の星空観望会 ～ふたご座流星群と出会える チャンス？

天体望遠鏡を使用して、冬を代表する散開星団
すばるや、土星・天王星も観望します。



日時 12月12日(金)・13日(土)午後5時30分・6時15分・
7時・7時45分（各30分）

場柿木図書館（上井草1-6-13） 区内在住・在勤・在学の方（小学生以下は保護者同伴） 定各30名（抽選） 申申し込み
フォーム（右上2次元コード）から、11月25日までに申し込み 区
コングレ ☎6383-0296、社会教育センター ☎3317-6621

日本フィル杉並公会堂シリーズ 杉並定期演奏会

日時 8年3月7日(土)午後3時～5時

場所 杉並公会堂（上荻1-23-15）

内出演=カーチュン・ウォン（指揮）、信末碩才（ホルン）、日本フィルハーモ
ニー交響楽団（管弦楽）▶曲目=ストラビンスキー「バレエ組曲『火の鳥』（1945
年版）」ほか 区小学生以上の方 費S席5300円。A席4200円。B席3100円（い
ずれも指定席） 申電話で、11月19日午前11時から杉並公会堂。または杉並公
会堂チケットオンライン（右下2次元コード）で11月18日午後3時か
ら申し込み（会員は午前11時から）。または直接、11月20日午前
11時から同施設 同施設 ☎5347-4450（午前11時～午後6時）
他託児あり（事前申込制。有料。電話で、マザーズ ☎0120-788-
222）



子ども夢シートプログラム

左記のコンサートに、ご招待します。
区内在住の小学4年生～中学生とその
保護者 定3組6名（抽選） 申申し込み
フォーム（右2次元コード）から、12月5
日までに申し込み 区文化・交流課文化
振興担当



区の後援・その他の催し・講座など 情報ぱけっと 申し込みは、各団体へ

催し

西荻茶散歩 11月22日(土)・23日(日)午前11
時～午後5時/西荻窪駅周辺/お茶の無
料提供・飲食時の割引ほか/区SUTOA・
国時 ☎3397-1791/詳細は、同催しHP
参照

みんなで銭湯に行こう 区内銭湯でじゃ
ばら湯を実施 11月23日(日)/杉並浴場
組合加盟銭湯/550円ほか/同組合加
盟銭湯（午後1時以降）

女子美術大学退職教員記念展 11月26
日(水)～12月20日(土)午前10時～午後5時
(12月6日・13日、日曜日を除く)/女子
美ガレリアニケ（和田1丁目）/同施設
☎5340-4688

わくわくフィールドSUGINAMI in 大
宮前公園 11月30日(日)午前10時30分～
正午/大宮前公園/5歳～小学生とその
保護者/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/同ボーイスカウ
ト杉並第7団・林 ☎080-6642-3646

商友会イルミ祭り 12月1日(月)～8年1月
31日(土)日没後から/西荻北銀座商友会
（西荻北3丁目）/同会・樋代 ☎090-
3240-1620

阿佐谷イルミネーション 12月1日(月)～8

年1月31日(土)日没後から/JR阿佐ヶ谷駅
南口噴水広場ほか/同催し連合会 ☎
3312-6181/12月1日午後5時からJR阿佐
ヶ谷駅南口噴水広場で点灯式を実施（ペ
ンライト配布（先着700名））

荻窪イルミネーション 12月1日(月)～8年
2月28日(土)日没後から/荻窪駅北口駅前
広場/同荻窪銀座商店会 ☎3398-3398

全国矯正展（全国刑務所作業製品展示
即売会）～新たな拘禁刑時代へ 12月6
日(土)午前10時～午後5時30分・7日(日)午前
9時30分～午後3時30分/東京国際フォー
ラム（千代田区丸の内3丁目）/同法務
省矯正局成人矯正課作業係 ☎3580-4111
MOA美術館杉並児童作品展 12月13
日(土)午後1時～5時・14日(日)午前9時～午
後2時/杉並第十小学校/同奥山 ☎090-
8452-6778

ひとり親家庭のクリスマス会 12月13
日(土)午後1時30分～3時/高井戸地域区
民センター/区内在住のひとり親家庭で
小学生以下の子どものとその保護者/30
名（抽選）/同往復はがき（12面記入
例）に子どもの氏名・年齢・学年・性別
も書いて、11月28日までに杉並区母子
福祉会・田中光世（〒168-0072 高井戸
東1-15-4 407）/同田中 ☎090-9255-
6491（午後8時～9時）

杉並弦楽合奏団 定期演奏会 12月20
日(土)午後2時～3時40分/セッション杉並
/曲目=コレルリ「クリスマス協奏曲」ほ
か▶出演=澤村杏太郎（指揮）/490名
（先着順）/同同団・杉森 ☎3398-6411

講演・講座

介護技術 基本的な乗介助（車イス・
ベッド間の移乗） 11月26日(水)午後3時～
4時/さんじゅ阿佐谷（阿佐谷北1丁目）
/同施設介護福祉士・鶴田秀美/区内在
住・在勤・在学の方/10名（申込順）/
同電話で、同施設 ☎5373-3911

認知症サポーターステップアップ講座
12月1日(月)午前10時～11時30分/ゆうゆ
う善福寺館/ばんだ訪問看護リハビリス
テーション認知症看護認定看護師・渡邊
麻衣子/区内在住・在勤・在学の方/
20名（申込順）/同電話で、ケア24
善福寺 ☎5311-1024

スマホ教室～アプリ入門 東京都公式ア
プリをはじめ暮らしに役立つアプリ 12
月1日～22日の月曜日、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/同電話・ファクス（12面記入例）で、11月27
日までに同センター本部 ☎3317-9091
3317-9093（月～金曜日午前9時～午後
5時（祝日を除く））

歴史講演会「北斎と版元たち～葛屋重
三郎と西村屋与八を中心に」 12月14日
(日)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域
区民センター/すみだ北斎美術館主任学
芸員・奥田敦子/80名（先着順）/700
円/同杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-
1962

認知症サポーター養成講座 12月17日
(水)午後1時30分～3時/永福和泉地域区

民センター/キャラバン・メイト/区内
在住・在勤・在学の方/30名（申込順）
/同電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-
7328/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
女性しごと応援キャラバン in 杉並 面接
の心構えと応答のポイント ①12月23
日(火)午前10時～正午=セミナー▶②午後
0時20分～1時25分（1人30分程度）=個
別相談会/ワイルド会議室荻窪（上荻1
丁目）/求職中の女性/①50名②12名
（いずれも申込順）/同電話で、同催
し運営事務局 ☎6734-1346。または同催
しHPから申し込み/生後6カ月～就学前
の託児あり（定員あり（申込順）。12月
17日正午までに申し込み）

その他

司法書士による無料相談会 12月3日(水)
午後1時～4時/区役所1階ロビー/同電話
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
12月4日(木)午後1時～4時/同東京都
宅地建物取引業協会第10ブロック① ☎
6407-9152② ☎3311-4999（②は実施
日のみ）

税金なんでも相談会 12月4日(木)午後
5時～8時/東京税理士会荻窪支部（荻
窪5丁目）/18歳以上の方/9名（申込
順）/同電話で、11月17日から同支
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））/1人45分程度