



催し



「すぎなみ仕事ねっとフェア」

時12月11日(木)・12日(金)午前11時～午後2時 場区役所1階ロビー 内施設通所者が作る菓子・パン・雑貨などの販売 開障害者施設支援課就労支援係

「荻外荘展示棟企画展「荻窪三庭園歴史、文化、みどりをめぐる」」

時12月13日(土)～8年4月7日(火)午前9時～午後5時(入場は4時30分まで) 場同展示棟(荻窪2-42-12) 開荻外荘公園☎6383-5711

「クリスマスリース作り体験」

時12月13日(土)午前10時～11時30分・午後1時30分～3時 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 申開電話で、12月2日から同公園管理事務所☎3302-8989



「平和のためのポスターコンクール」入賞作品展

時12月15日(月)～19日(金)午前8時30分～午後5時(19日は4時まで) 場区役所2階区民ギャラリー 開区民生活部管理課平和事業担当

「保育事業者・保育士との交流会」

時12月21日(日)午後1時30分～4時 場区役所第4会議室(中棟6階) 開保育課保育施設給付係

「サイエンスエッジ～専門家に学ぶ、その世界の最先端」

時内師①12月27日(土)=AIってなに?～最先端プログラミング入門(ソニーグループ・AIエンジニア 鬼木一優)②28日(日)=GPSを探れ!～私たちは、いつ、どこにいるのだろうか?(専修大学兼任講師・浅井義彦)③8年1月11日(日)・12日(祝)=よくわかる最新ドローン(高円寺工房・水野二千翔)/いずれも午前=10時～11時30分▶午後=2時

～3時30分 場IMAGINUS(高円寺北2-14-13) 対午前=区内在住・在勤・在学で小学5年生以上の方▶午後=区内在住・在勤・在学の小学1～4年生とその保護者 定各36名(抽選) 申込みフォーム(区HP同案内参照)から、①②12月14日③21日までに申し込み 開コングレ☎6383-0296(午前9時30分～午後5時30分〈火曜日を除く〉)、社会教育センター☎3317-6621

「西荻アニメ「パンダコパンダ」上映会」

時8年1月10日(土)午前10時30分～正午 場西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 定250名(申込順) 費300円 申開電話・Eメール(記入例)で、同センター☎3301-0811✉nishiogi@tokyu-com.co.jp。または直接、同センター／申込期限=12月27日 他就学前の子どもは保護者同伴

「郷土博物館」

◆年中行事「すす払い」

時12月11日(木)午前10時～午後2時30分

◆年中行事「もちつき」

時12月21日(日)午前10時30分～11時

◆親子博物館教室「まゆだんごを作ろう」

時8年1月12日(祝)午前10時～正午 対区内在住・在学の小学生とその保護者 定10組20名(抽選) 申往復はがき(記入例。子ども2名まで連記可)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／申込期限=12月16日

..... いずれも

場開郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8☎3317-0841) 費100円(中学生以下無料)

講演・講座①



「消費者講座 “いつか着る”は“もう着ない”お片付けから始めるSDGs」

時12月15日(月)午後2時～4時 場ウェ

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

「チアヨガ教室」

時8年1月14日～2月25日の水曜日、午前10時～11時20分(祝日を除く。計6回) 場高齢者活動支援センター 師ヨガインストラクター 対区内在住の60歳以上で日常生活で支障なく歩ける方 定20名(抽選) 費2400円 申往復はがき(記入例)で、12月15日までに同センター(〒168-0072高井戸東3-7-5)開同センター☎3331-7841



「おはなし介護これから介護～話した・聞いた・心のことばが染みました」

時12月20日(土)午後3時～4時30分 場ゆうゆう今川館(今川4-12-10) 対区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申開電話で、ケア24上荻☎5303-6851

「なみすけの作者にグラフィックデザインの仕事とロゴ作りを学ぼう!」

時12月21日(日)午後2時～4時 場中央図書館(荻窪3-40-23) 師五味由梨 対中学生～大学生 定20名(抽選) 申込みフォーム(区HP同案内参照)から、12月9日までに申し込み 開同図書館事業係☎3391-5754

「グループ読書会「クリスマスの本の世界を楽しむ」」

時12月22日(月)午後2時～4時 場今川図書館(今川4-12-10) 対高校生以上の方 開同図書館☎3394-0431 他本持参▶共催=地域・家庭文庫「ちいさいおうち文庫」

「知つて安心 あなたを守る護身術」

時8年1月11日(日)午前10時～正午 場区役所第4会議室(中棟6階) 師都民安全総合対策本部治安対策課派遣講師・森山奈央美、日子流護身術宗師・田中光四郎ほか 対区内在住・在勤・在学の女性 定30名(申込順) 申開電話で、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 他託児あり(定員あり)〈申込順〉。12月25日までに同係)

会場・住所	日時・定員(抽選)
和泉保健センター(和泉4-50-6)	時8年1月9日(金)午前10時～11時30分定10名
井草地域区民センター(下井草5-7-22)	時8年1月13日(火)午後1時30分～3時定13名
ゆうゆう永福館(永福2-4-9)	時8年1月16日(金)午前10時～11時30分定7名
ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5)	時8年1月20日(火)午前10時～11時30分定14名
荻窪保健センター	時8年1月26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8年1月27日(火)午後1時30分～3時定8名

「杉の樹大学「スマートフォン講座」」

時①8年1月14日(水)②28日(水)午後1時30分～4時 内①アプリ②SNS活用講座 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20名(抽選) 申往復はがき(記入例)で、①12月23日②8年1月15日までに、高齢者施策問い合わせ活動支援係 開同係 他貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用



「自転車安全利用講習会」

時①8年1月18日(日)②2月14日(土)午前10時～11時30分・午後2時～3時30分 場①区役所第4会議室(中棟6階)②第5・6会議室(西棟6階) 師杉並警察署 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各30名(申込順) 申込みフォーム(区HP同案内参照)から、12月22日までに申し込み 他生後6ヶ月～就学前の子どもの託児あり(事前申込制(定員あり)) 開都市整備部管理課自転車活用推進係



ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、内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
荻窪東館(荻窪4-23-12) ☎3398-8738	お正月飾りを作ろう(フラワーアレンジメント)★	12月8日(月)午後1時30分～2時30分 師船越千尋 定12名(申込順) 費660円(別途材料費)
西田館(荻窪1-56-3) ☎3391-8747	「ゆるゆるストレッチ」簡単に行える身近な運動★	12月14日からの第1・2日曜日、午前10時～11時30分(8年1月4日を除く) 定各10名(申込順) 費各500円
下高井戸館(下高井戸4-19-6) ☎3302-2161	こまる前からの準備「安心して暮らせる地域をめざして」★	8年1月29日(木)、2月5日(木)、3月5日(木)午前10時～11時30分 定各20名(申込順)
久我山館(久我山5-8-8) ☎3332-2011	多世代交流ハードダーツ大会・ユニバーサルダーツ体験会	8年2月15日(日)午後1時～4時30分 場久我山小学校(久我山5-18-7) 定68名(申込順) 費500円
高円寺東館(高円寺南1-7-22) ☎3315-1816	体幹を整え、認知症予防「バランスボール体操」★	第4金曜日、午後1時30分～3時 師体力メンテナンス協会認定講師・澤田由佳 定各12名(申込順) 費各700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。★は長寿。

講演・講座②



杉並・中野で創業しよう「実践！創業セミナー」

時8年2月7日～28日の土曜日、午前10時～午後3時（計4回） 場中野区産業振興センター（中野区中野2-13-14） 師中小企業診断士・菅生将人、宮野公輔、益子智佳、田中宏樹 定20名（申込順） 申込書（西武信用金庫HPから入手可）を、12月8日～8年1月28日に同信用金庫・地域協創部 chiikyoso@seibusshinkin.comへEメール 開同部・飯島☎6382-7016（月～金曜日午前9時～午後5時（祝日、12月31日～8年1月3日を除く）、産業振興センター就労・経営支援係☎5347-9077 他託児あり（定員4名（申込順））

就労支援センターすぎJOB

◆職種研究講座 事務職希望の方へ 給与計算事務補助職を目指しませんか

時12月16日(火)午後1時～3時 師バラスト社会保険労務士法人・高山暁 対59歳以下で求職中の方 定18名（申込順）

◆不安や疑問を整理 50代からのシゴト探し カウンセラーと解決策を探る

時12月20日(土)午後1時～3時30分 師人材コンサルタント・神谷敏康 対おおむね50歳以上で求職中の方 定6名（申込順）

◆マザーズハローワーク担当者が解説 介護で仕事をあきらめない

時12月23日(火)午後1時～2時30分 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） 申開電話で、就労支援センターすぎJOB☎3398-1136

産業振興センター就労・経営支援係

◆創業後2～3年目セミナー

時8年1月13日(火)・20日(火)午後1時30分～3時30分 師中野区産業振興センター就労・経営支援係☎5347-9077 他託児あり（定員4名（申込順））

分～3時30分 場同センター（上荻1-2-1Daiwa荻窓タワー2階） 師中小企業診断士・武篤志、リバティープロ代表取締役社長・福森眞二 対区内で創業2・3年目程度の事業者 定各20名（申込順） 申電話で、同様。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=8年1月7日

◆寒さに負けない！ココロとカラダを整える健康習慣

時8年1月17日(土)午前10時～正午 場勤労福祉会館（桃井4-3-2） 師Bon22代表取締役・栗原冬子 対区内在住・在勤の方 定80名（申込順） 申電話で、同様。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=8年1月15日

…… いずれも ……

開産業振興センター就労・経営支援係☎5347-9077

スポーツ



競技大会

元旦ジョギング

時8年1月1日(祝)午前7時 場妙正寺公園（清水3-21-21） 対区内在住で3歳以上の方 定100名（申込順） 申同催しHPから申し込み 開杉並アスレチッククラブ・園☎080-1084-5716

東京都スポーツ大会選手選考会兼杉並リーグ サッカー

時8年1月18日～3月15日の日曜日、祝日、午前9時～午後5時 場下高井戸運動場（下高井戸3-26-1）、井草森公園（井草4-12-1）、TAC杉並区上井草スポーツセンター（上井草3-34-1） 対区内在住・在勤の18歳以上の男性で編成された区サッカー連盟に加盟するチーム（高校生を除く。新規加盟可） 費1



▲小千谷市の笹団子

交流自治体の催し

おぢやフェアの開催

区の交流自治体である新潟県小千谷市の特産品などを販売します。

時12月14日(日)午前11時～午後1時30分（売り切れ次第終了） 場小千谷学生寮（井草4-16-23） 開小千谷市産業開発センター☎0258-83-4800

中学校対抗駅伝大会のお知らせ

平成12年に始まった中学校対抗駅伝大会は、今年で26回目を迎えます。

日時

12月14日(日)午前9時～午後1時（荒天中止）

午前9時45分=女子の部スタート
午前10時45分=男子の部スタート

スタート・ゴール

和田堀公園陸上競技場（堀ノ内1-15）

内1チーム5名による駅伝競走▶参加チーム=区内中学校の生徒で構成する男子・女子チーム



交通規制にご協力ください

午前9時30分～正午に交通規制を行います。迂回のご協力をお願いします。
通行止め区間などの詳細は、区HP（右上2次元コード）をご覧ください。

パソコン・スマートフォンでも選手の活躍をご覧いただけます

YouTube（右2次元コード）で大会当日の模様を生配信します。



開中学校対抗駅伝大会実行委員会事務局☎5307-0765

凡例

開日時 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）

開問い合わせ 他その他 ×Eメールアドレス HPホームページ 長寿応援対象事業

杉並第十小学校温水プール
◆木曜アクリアサイズ①②ベーシック③
シェイプアップ
 時①8年1月8日②2月5日、3月5日③1月22日、2月19日、3月19日／いずれも木曜日、午前10時～10時55分 師吉田雅美 定各20名（申込順） 費各500円 申電話で、①8年1月5日②③各実施日7日前の午前10時から同プール

◆初心者向けビギナースイム
 時8年1月13日～27日の火曜日、午前10時～10時55分 師HIKARU 定各10名（申込順） 費入場料 申電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール
 いずれも

場^間杉並第十小学校温水プール（和田3-55-49 **☎3318-8763**） 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く）

杉並区スポーツ振興財団
◆ふれあいフットサル教室
 時12月20日(土)午前11時～午後1時 場高円寺みんなの体育館（高円寺南2-36-

31) 師区サッカー連盟 対区内在住・在学・在勤・通所で障がい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） 定30名（申込順） 申電話で、同財団 他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**）

◆すぎなみ名物ファミリー駅伝 参加チーム募集

時8年2月22日(日)午前11時30分～午後4時 場蚕糸の森公園運動場（和田3-55-49） 内距離=4200m 対区内在住・在勤・在学の方を1名以上含む4名1チーム 定60チーム程度（抽選） 申込書（区体育施設・地区区民センター・図書館などで配布。同財団 **HP** から入手可）を、8年1月8日までに同財団へ郵送・ファクス・持参
 いずれも

場^間杉並区スポーツ振興財団（〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階 **☎5305-6161 FAX5305-6162**）

ヴィムスポーツアベニュー
◆丈夫な足腰をつくろう教室
 時8年1月7日～28日の水曜日、午前10

時～11時15分（計4回） 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

◆運動不足改善カラダ若がえろう教室

時8年1月10日～2月28日の土曜日、午前10時20分～11時5分（計8回） 対20歳～64歳の方 定16名（申込順）

費1万6000円

..... いずれも

場^間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）） 申電話で、12月20日までに同施設

12月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

私たちにあなたの声を聞かせてくれませんか？



ひきこもり状態にある方やその家族の不安・悩みなどを気軽に話せる場所があります。今回は、当事者が抱える悩み・実情、当事者やその家族を支える「フリーランス杉並家族会」や区が開設したひきこもり相談窓口「ゆるりと杉並」についてご紹介します。

● 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）



間広報課報道係



日本フィルハーモニー交響楽団 東北の夢プロジェクト in 東京

東北の子どもたちの輝きを、東京へ！

東日本大震災の復興支援活動として岩手県の赤澤鎧剣舞（右写真）、福島県の合唱塾を招いてコンサートを開催します。詳細は、区**HP**（右2次元コード）をご覧ください。



時8年1月7日(水)午後3時～5時 場東京芸術劇場（豊島区西池袋1-8-1） 内出演=永峰大輔（指揮）、上原彩子（ピアノ）ほか▶曲目=ラヴェル「ボレロ」ほか 対小学生以上の方 定1700名（申込順） 費S席4000円。A席3000円ほか（いずれも指定席） 申電話で、日本フィル・サービスセンター **☎5378-5911**（月～金曜日午前10時～午後5時）。または、日本フィルeチケット♪**HP**から申し込み 他託児あり（事前申込制。有料。電話で、明日香 **☎0120-165-115**）



©山口敦

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

ポールde歩こう会 ①12月10日(水)②19日(金)③25日(木)午前10時～正午／①桃井原っぱ公園②蚕糸の森公園③柏の宮公園／各20名（先着順）／^間NPO法人杉並さわやかウォーキング①鈴木 **☎090-1420-2149**②飯島 **☎090-4733-2886**③横倉 **☎080-5016-0936**／[長寿]マイナ保険証または資格確認書・手袋、お持ちの方はポール持参

わくわくフィールドSUGINAMI in 阿佐ヶ谷 12月14日(日)午前10時～正午／阿佐ヶ谷神明宮（阿佐谷北1丁目）／区内在住・在学の5歳～小学5年生（保護者同伴）／20組（申込順）／^申申し込みフォーム（区**HP**同案内参照）から、12月10日までに申し込み／^間ボーイスカウト杉並第12団・飯沼 **☎070-1183-6253**

座の市 12月20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などの販売／^間同施設 **☎3223-7500**

みんなで銭湯へいこう「ひば湯」 12月26日(金)／杉並浴場組合加盟銭湯／550円ほか／^間同組合加盟銭湯（午後1時以降）

講演・講座

公開講座「正しい手洗い」を学ぼう 12

月12日(金)午後2時30分～3時30分／河北前田病院（本天沼1丁目）／同病院看護師／25名（申込順）／^申電話で、同病院 **☎3330-0384**（月～金曜日午前9時～午後5時）

認知症サポートー養成講座 12月13日(土)午後1時30分～3時／すぎなみ正吉苑（清水2丁目）／キャラバン・メイト／区内在住・在勤・在学の方／12名（申込順）／^申電話で、ケア24清水 **☎5303-5823**／認知症サポートーの証「認知症サポートカード」を差し上げます

終の住まいはどこにしますか？住まい選びについて 12月13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）／介護支援専門員・小野裕子ほか／区内在住・在勤・在学の方／15名（申込順）／^申電話で、同施設 **☎3220-9637**

中央大学学術講演会「高齢期の働き方、過ごし方」 12月13日(土)午後3時～4時30分／阿佐谷地区民センター／同大学経済学部教授・阿部正浩／18歳以上の方／90名（先着順）／^間同大学学員会東京杉並区支部・土屋 **☎070-5577-8358**

そこが知りたかったシリーズ 税務調査などに役立つチェックシート活用法 12月18日(木)午後1時30分～3時30分／杉並法人会（阿佐谷南1丁目）／税理士・斎藤英一／区内在住・在勤の方／20名（申込順）／2000円ほか／^申電話で、12月12日までに同会 **☎3312-0912**

備えれば安心！年末特別セミナー「相続・家族信託・空き家対策」 12月21日(日)午前10時～正午／阿佐谷地区民センター／税理士・小泉博嗣ほか／10組20名（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

東京衛生アドベンチスト病院 子育て学級（乳児クラス） 8年1～3月の第1火曜日午前10時～11時＝母乳・混合栄養、健診・予防接種▶午後2時～3時＝歯みがき、乳児の発育・育児、離乳／オンラインで実施／同病院産科担当保健師／各20名（申込順）／各1500円／^申電話で、各実施日3日前までに同病院健康教

育科 **☎3392-6151**（月～金曜日午前11時～午後5時（金曜日は2時まで））

●杉並区シルバー人材センター

◆パソコン教室 8年1月5日～3月31日の①月・木曜日の午後1時30分～3時30分②火・水曜日の午後6時30分～8時30分（いずれも祝日を除く）／①同センター一分室（清水3丁目）②同センター一本部（阿佐谷南1丁目）／各2名（申込順）／月7000円から／フリー講座・出張サービスを1時間2500円で実施

◆囲碁教室 8年1月5日～3月30日の月・水曜日、午後1時30分～4時（祝日を除く）／同センター一分室（清水3丁目）／月4000円から

◆貝原益軒流「養生トレーニング」 8年1月13日～3月17日の第2・3火曜日、午後2時～3時／同センター一分室（清水3丁目）／各2名（申込順）／月7000円から

午後2時～3時／同センター一分室（清水3丁目）／各500円

..... いずれも

申電話・ファクス（13面記入例）で、12月15日までに杉並区シルバー人材センター一分室 **☎3394-2253 FAX3394-5004**

その他

杉並区シルバー人材センター入会相談会 12月11日(木)・18日(木)午前10時～11時30分・午後2時～3時30分／同センター一本部（阿佐谷南1丁目）／区内在住のおおむね60歳以上で臨時の・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 12月16日(火)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）／18歳以上の方／^申電話で、12月15日までに同支部 **☎3391-1028**／1人40分程度

税金なんでも相談会 12月18日(木)午後1時～4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）／^申電話で、同支部 **☎3391-0411**（月～金曜日午前9時30分～午後5時（正午～午後1時を除く））／1人45分程度

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 12月22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／^間東京都行政書士会杉並支部 **☎0120-567-537**