



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 図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) 図荻外荘公園 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) 図小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定各10名(申込順) 費各500円 申図電話で、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 図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) 図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

時図図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) 申申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)から、①②12月14日③21日までに申し込み 図コングレ 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 申図電話・Eメール(記入例)で、同センター 3301-0811 図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 図区内在住・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 ……………

場図郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 6317-0841) 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 場ウエ

517

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

ルファーム杉並(天沼3-19-16) 図ごみダイエットアドバイザー・橋本祐子

図区内在住・在勤・在学の方 定32名(申込順) 申図電話で、消費者センター 3398-3141 他長寿

おはなし介護これから介護～話した・聞いた・心のことが染みみました

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) 図区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申図電話で、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) 図五味由梨 図中学生～大学生 定20名(抽選) 申申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)から、12月9日までに申し込み 図同図書館事業係 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) 図高校生以上の方 図同図書館 3394-0431 他本持参▶共催=地域・家庭文庫「ちいさいおうち文庫」

知ってて安心 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) 図都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 図区内在住・在勤・在学の女性 定30名(申込順) 申図電話で、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)

チェアヨガ教室

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 図ヨガインストラクター 図区内在住の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) 図同センター 3331-7841

栄養満点サロン

時場図下表のとおり 図管理栄養士・栄養士 図区内在住の65歳以上で介助の必要がない方 申はがき(記入例)で、12月10日までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) 図同センター 3391-0015 他長寿

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 図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) 図区内在住で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、高齢者施策課いきがい活動支援係 図同係 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) 図杉並警察署 図区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各30名(申込順) 申申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)から、12月22日までに申し込み 他生後6カ月～就学前の子どもの託児あり(事前申込制〈定員あり〉) 図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、図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 6398-8738)

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 図船越千尋 定12名(申込順) 費660円(別途材料費)

西田館(荻窪1-56-3 6391-8747)

「ゆるゆるストレッチ」簡単にできる身近な運動★

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 6302-2161)

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 6332-2011)

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 6315-1816)

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 図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。

杉並区役所 3312-2111(代表) 〒166-8570阿佐谷南1-15-1

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「広報すぎなみ」の発行日からとなります。

※申込期限に(消印有効)の記載がない場合は必着です。

※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

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✉chiikikyoso@seibu-shinkin.comへEメール 圖同部・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 圖バラスト社会保険労務士法人・高山暁 定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 定おおむね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） 申問電話で、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 場同センター（上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー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・福森真二 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 定区内在住・在勤の方 定80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／申込期限=8年1月15日

…… いずれも ……

場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） 定区内在住で3歳以上の方 定100名（申込順） 申同催し[HP]から申し込み 場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

チーム2万7000円 申問電話・Eメール（13面記入例）で、12月10日までに同連盟☎090-4612-8539✉suginami.fa@gmail.com（午前9時～午後10時）

■杉並区スポーツ祭 パドルテニス

時8年1月25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） 図種目=男女混合団体 定区内在住・在勤・在学の方 申往復はがき（13面記入例）で、12月10日までに区パドルテニス協会・猪狩キヌ（〒167-0021井草4-3-4） 問猪狩☎090-2171-8877（午前10時～午後6時）

スポーツ教室

■学校を活用したスポーツ教室

時①12月14日(日)②21日(日)午前10時～正午（いずれも雨天中止） 場方南小学校（方南1-52-14） 図①走り方教室 ②運動あそび 師日本サッカー協会公認講師・川邊隆弥 対①区内在住・在学の小学生②区内在住・在園で3歳～就学前の子どもとその保護者 定①20名②20組（いずれも申込順） 申Eメール（13面記入例）で、①12月10日②12日までにスポーツ&ワークス✉toiawase@sports-works.net 問同団体☎3566-0288

■射初め

時8年1月12日(祝)午前9時～午後5時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター（上井草3-34-1） 定区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定40名（抽選） 費800円 申問Eメール（13面記入例）に称号・段位取得年月日、在勤の方は勤務先・所在地・電話番号も書いて、12月22日までに区弓道連盟✉sugi739douke2ke@gmail.com

■チャレンジフィットネスday

時内8年1月13日(火)午前10時・午後1時・7時30分（各1時間15分）＝マスターズ成人水泳（初・中・上級）▶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） 定高校生以上の方 定各5名（申込順） 費各1650円 申問電話で、8年1月12日までに同施設☎3316-9981 他(長寿)

高円寺みんなの体育館

◆タイ式ヨガルーシーダットン

時8年1月5日～3月23日の月曜日、午後1時～1時50分・2時～2時50分（祝日を除く。各計10回） 師亜紀 定各18名（抽選） 費各8000円

◆エンジョイ卓球①初心者②初中級者

時8年1月5日～3月23日の月曜日、午後3時～5時（祝日を除く。各計10回） 師国広哲弥ほか 定①10名②30名（いずれも抽選） 費各1万1000円

◆日本舞踊のいろは

時8年1月5日～3月23日の月曜日、午後7時15分～8時45分（1月26日、2月2日を除く。計10回） 師花柳輔悠奈 定12名（抽選） 費1万円 他浴衣・腰紐（2本）・帯・足袋持参

◆①貯筋運動②シニア・セルフケア体操

時8年1月6日～3月17日の火曜日①午後1時10分～2時②2時5分～2時55分（各計11回） 師HIKARU 定各20名（抽選） 費各8800円

◆姿勢改善・腰痛予防ヨガ

時8年1月7日～3月18日の水曜日、午前11時5分～午後0時35分（第2水曜日を除く。計8回） 師戸井田ノリシゲ 定20名（抽選） 費8000円

◆①やさしいヨガ②四季のヨガ

時8年1月8日～3月19日の木曜日①午前11時15分～午後0時45分②1時15分～2時45分（各計11回） 師石丸あかね 定各20名（抽選） 費各1万1000円

◆いきいきスポーツ教室

時8年1月9日～3月20日の金曜日、午前9時20分～10時50分（計11回） 師戸井田ノリシゲ、石丸あかね 定70名（抽選） 費8800円

◆ソフトエアロビクス

時8年1月9日～3月13日の金曜日、午後1時15分～2時45分（計10回） 師宮崎輝美 定16名（抽選） 費1万円

◆初級ヨガ

時8年1月9日～3月20日の金曜日、午後7時～8時（計11回） 師戸井田ノリシゲ 定20名（抽選） 費8800円

◆阿波おどり教室

時8年2月4日～3月18日の水曜日、午後7時～8時30分（計7回） 師奥村真由美 定20名（抽選） 費7000円

…… いずれも ……

場 問高円寺みんなの体育館（〒166-0003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） 申往復はがき（13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=12月12日 他(長寿)

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）

図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ください

YouTube（右2次元コード）で大会当日の模様を生配信します。

問中学校対抗駅伝大会実行委員会事務局☎5307-0765

杉並第十小学校温水プール

◆木曜アクアサイズ①②ベーシック③シェイプアップ

開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

開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 ……………

場園杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) 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

開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 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

開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) 区距離=4200m 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) 申申込書(区体育施設・地域区民センター・図書館などで配布。同財団HP)からも入手可)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 ……………

園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 FAX 5305-6162)

ヴィムスポーツアベニュー

◆丈夫な足腰をつくろう教室

開8年1月7日～28日の水曜日、午前10

時～11時15分(計4回) 区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 開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) 区20歳～64歳の方 定16名(申込順)

費1万6000円

…………… いずれも ……………

場園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)



園広報課報道係

杉並区広報番組

すぎなみ
スタイル
suginami style

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鑑剣舞(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。

開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) 区出演=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 区小学生以上の方 定1700名(申込順) 費S席4000円。A席3000円ほか(いずれも指定席) 申園電話で、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)／園NPO法人杉並さわやかウォーキング①鈴木 ☎090-1420-2149②飯沼 ☎090-4733-2886③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／園ボイスカウト杉並第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／園同施設 ☎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／園同組合加盟銭湯(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)／申園電話で、同病院 ☎3330-0384(月～金曜日午前9時～午後5時)

認知症サポーター養成講座 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)／申園電話で、ケア24清水 ☎5303-5823／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 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)／申園電話で、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／阿佐谷地域区民センター／同大学経済学部教授・阿部正浩／18歳以上の方／90名(先着順)／園同大学学生会東京杉並支部・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／申園電話で、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／阿佐谷地域区民センター／税理士・小泉博嗣ほか／10組20名(申込順)／申園電話で、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／申園電話で、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同センター分室(清水3丁目)②同センター本部(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／同センター分室(清水3丁目)／各500円

…………… いずれも ……………

申園電話・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分室 ☎3394-2253 FAX 3394-5004

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)／申園電話で、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／申園電話で、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)／申園電話で、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／園東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※申込期限に(消印有効)の記載がない場合は必着です。
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。