

スギナミ・ウェブ・ミュージアム「杉並の芸術家展」

専門家によるオンライン解説の参加者募集



スギナミ・ウェブ・ミュージアムで公開中の著名芸術家の作品を、専門家の解説とともに楽しむオンラインアートツアーを開催します。

日時 8年2月6日(金)午後6時30分～8時

図棟方志功研究家・石井頼子、松任中川一政記念美術館・徳井静華ほか 定80名(申込順) 申申し込みフォーム(右2次元コード)から、8年1月26日までに申し込み 図NPO法人TFF ☎5397-3400(月～金曜日午前10時～午後5時30分)



図書館で調べ学習をしませんか

冬休みに、子どもたちが図書館の会議室・多目的ホールを利用して、調べ学習をすることができます。
時場図右表のとおり 図各図書館



図書館名	日時・対象
阿佐谷 (阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)	12月20日(土)～8年1月8日(休)午後2時～午後5時 図小学生～高校生(小学生は保護者同伴可)
成田 (成田東3-28-5 ☎3317-0341)	12月21日(日)～8年1月12日(祝)午前9時～正午 図小学生～高校生(小学生は保護者同伴可)
今川 (今川4-12-10 ☎3394-0431)	12月25日(木)～8年1月7日(水)午前10時～午後5時(5時閉館の日は4時30分まで)
下井草 (下井草3-26-5 ☎3396-7999)	12月26日(金)～8年1月6日(火)午前9時～午後5時 図小学生～高校生(小学生は保護者同伴可)
高井戸 (高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)	12月26日(金)～8年1月7日(水)午前9時～午後8時(5時閉館の日は5時まで)

※休館日・行事などで使用する日を除く。

郷土博物館の催し



準常設展「杉並文学館」～井伏鱒二と阿佐ヶ谷文士
特集展示 谷川俊太郎と杉並

井伏鱒二をはじめとする阿佐ヶ谷文士の作品を紹介するとともに、特集展示として名誉区民・谷川俊太郎の業績を振り返ります。

日時 12月20日(土)～8年1月25日(日)午前9時～午後5時
(月曜日、12月28日～8年1月5日を除く)

ワークショップ「紋切で遊ぼう！」

江戸時代からある切り紙遊びで、紙を折りたたみ、型紙通りに切り抜いて広げると美しい紋が出来上がります。



日時 8年1月17日(土)・24日(土)午後1時30分～3時30分

図小学生以上の方(小学3年生以下は保護者同伴) 定各10名(抽選)
申往復はがき(10面記入例)に参加者全員の氏名も書いて、同館。または申し込みフォーム(右上2次元コード)から申し込み/申込期限=12月25日

いずれも

場図郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎3317-0841) 費100円(中学生以下は無料)

まちの湯健康事業

お風呂屋さんで健康づくり

時場内定右表のとおり 図杉並区シルバー人材センターほか 図区内在住で60歳以上の方 図各公衆浴場(午後1時以降) 他(長寿)てぬぐい体操は手拭い持参



浴場名	内容・日時・定員(先着順) ★は予約制
弁天湯 (高円寺南3-25-1 ☎3312-0449)	てぬぐい体操★ 8年1月7日(水)、2月4日(水)、3月4日(水)午後2時 定各7名
なみのゆ (高円寺北3-29-2 ☎3337-1861)	元気塾 椅子に座って健康体操★ 8年1月18日(日)、2月15日(日)、3月8日(日)午後2時 定各8名
小杉湯 (高円寺北3-32-17 ☎3337-6198)	てぬぐい体操★ 8年1月14日(水)、2月11日(祝)、3月11日(水)午後0時30分 定各7名
玉の湯 (阿佐谷北1-13-7 ☎3338-7860)	太極拳★ 8年1月21日(水)、2月18日(水)、3月18日(水)午後1時20分 定各7名
杉並湯 (梅里1-13-7 ☎3312-1221)	健康エアロビクス★ 8年1月14日(水)、2月11日(祝)、3月11日(水)午後2時30分 定各6名
ゆ家とごころ吉の湯 (成田東1-14-7 ☎3315-1766)	てぬぐい体操 8年1月18日(日)、3月15日(日) 健康エアロビクス 8年2月7日(土)/いずれも午後0時30分 定各6名
井草湯 (下井草5-3-15 ☎6913-7226)	健康エアロビクス★ 8年1月7日(水)、2月4日(水)、3月4日(水)午後1時15分 定各8名
秀の湯 (桃井4-2-9 ☎3399-6112)	かっぱれとパントマイム★ 8年1月13日(水)、2月10日(水)、3月10日(水)午後2時 定各8名
文化湯 (西荻北4-3-10 ☎3390-1051)	自彊術★ 8年1月11日(日)、2月8日(日)、3月8日(日)午後2時30分 定各10名
湯の楽代田橋温泉 (和泉1-1-4 ☎3321-4938)	てぬぐい体操★ 8年1月13日(水)、2月10日(水)、3月10日(水)午後1時45分 定各10名
大黒湯 (和泉1-34-2 ☎3328-2137)	てぬぐい体操 8年1月18日(日)、2月15日(日)、3月15日(日)午後1時30分 定各18名

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)
図問い合わせ 他その他 図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

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

冬のかけらを凧と灯すキャンドル作り

時8年1月13日(火)午前10時～11時30分
師猪狩加恵 定10名(抽選) 費1500円
申往復はがき(10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。または同協議会[HP]から申し込み／申込期限=8年1月6日
他長寿

協働事業 胸が痛い、それって狭心症？
心筋梗塞？

時8年1月17日(土)午前10時～11時
師荻窪病院循環器内科医長・加畑充 定60名(抽選)
申往復はがき(10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。または同協議会[HP]から申し込み／申込期限=8年1月6日
他長寿

おもちゃの病院

時8年1月24日(土)、2月14日(土)午後1時30分～3時
師杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣 費実費 他1組1点
新春いぐさこども寄席

時8年1月31日(土)午後1時30分～3時
対小中学生 定40名(抽選) 申往

復はがき(10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。または同協議会[HP]から申し込み／申込期限=8年1月20日

…… いずれも ……

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 防災フォーラム「富士山は噴火します・降灰被害に備えて」

時8年1月23日(金)午後1時30分～3時30分
場同センター 師都総務局総合防災部防災計画課職員 定20名(抽選)
申往復はがき(10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。または同協議会[HP]から申し込み／申込期限=8年1月9日
他長寿

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

一里歩けば見えてくる、今・昔!～荻窪三庭園編

時8年1月17日(土)午前10時30分～午後0時30分
場集合=東京メトロ丸ノ内線荻窪駅南口 師お散歩の会(杉並)代表・長谷川雅也 対18歳以上の方 定15名(抽選) 費200円
申往復はがき(10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=8年1月2日

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0001阿佐谷北1-1-1
☎5364-9903

「ポッチャ」でつながるコミュニケーション

時8年1月24日(土)午後1時～3時
場同センター 師すぎポッチャクラブ 定24名(抽選)
申往復はがき(10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=8年1月5日
他長寿 手話通訳あり

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614

高円寺の記憶 アングラとライブハウスの歴史

時8年1月17日(土)午後2時～4時
場同センター 師稻生座・佐藤洋平、柴田エミ 定80名(先着順)

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

高井戸地区の歴史講座

時8年1月20日(火)午前10時～正午
師郷土博物館学芸員 定40名(抽選)

申往復はがき(10面記入例)に手話通訳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=8年1月5日

防災フォーラム「元ハイパーレスキューが語る救助現場と消防の日常」

時8年2月7日(土)午後2時～4時
師杉並消防署職員 定100名(抽選)
申往復はがき(10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=8年1月19日

…… いずれも ……

高井戸地域区民センター 他長寿

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412

冬の星空観望会

時8年1月31日(土)午後5時30分～6時30分・6時40分～7時40分
場方南小学校(方南1-52-14) 師IMAGINUS職員 対区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 定各60名(抽選)
申往復はがき(10面記入例)に参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、同協議会。または同協議会[HP]から申し込み／申込期限=8年1月19日
他長寿

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

8年1月15日(木)午後1時～2時

場所

杉並公会堂(上荻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(右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、文化・交流課文化振興担当 同担当☎5307-0734

区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部

第213号

区内寺社の年末年始行事がわかる便利なリンク集

年越しや初詣はどこに行こうかと迷う時期ですね。すぎなみ学倶楽部では、除夜の鐘を突ける寺の情報や、神社の大祓・初詣・どんど焼きなど、年末年始の行事を紹介しています。ぜひお役立てください。

提供=観泉寺

詳しくは

すぎなみ学 年末年始

または

図産業振興センター観光係☎5347-9184

交流自治体の催し

区の交流自治体の物産展などを開催します。

小千谷ふるさと市場

日時

12月22日(月)午前11時～午後2時(売り切れ次第終了)

場区役所中杉通り入り口前 対特産品・産直品の販売 図小千谷市産業開発センター☎0258-83-4800

冬のなよろ写真展

日時

12月22日(月)～26日(金)午前8時30分～午後5時(26日は4時まで)

場区役所2階区民ギャラリー 図名寄市交流推進課☎01655-3-2511

吾妻の朝市

日時

12月25日(木)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了)

場区役所中杉通り入り口前 対特産物・農産物の販売 図東吾妻町まちづくり推進課☎0279-68-2111

※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。

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



催し

■馬橋どんどやき
時8年1月8日(木)午後1時30分～3時 場
杉並第六小学校（阿佐谷南1-24-21）
問高円寺南児童館☎3315-1866

■井草地区 どんどやき
時8年1月10日(土)午後0時30分～2時30分（雨天順延） 場八成小学校（井草2-25-4） 問井草児童館☎3390-9666

■新春下井草寄席
「古今亭志ん橋落語会」
時8年1月12日(祝)午後2時～3時 場下
井草図書館 師古今亭志ん橋 対小
学生以上の方 定25名（申込順） 申
問電話または直接、同図書館（下井草3-26-5☎3396-7999）

■区立学校特別支援学級・特別支援
学校連合展覧会
時8年1月16日(金)～20日(火)午前9時30分
～午後4時30分（17・18日は10時から。
20日は正午まで。入場は終了30分前ま
で） 場セシオン杉並（梅里1-22-32）
内書道・木工・陶芸・美術作品 問済
美養護学校中学部☎6304-9071

■たべつくせ！すぎなみのやさい！～杉
並区産のだいこんを丸ごとたべよう
時8年1月17日(土)午前10時～午後1時
場すぎのこ農園（井草3-19-23）、井
草地域区民センター（下井草5-7-22）
対5～12歳の子どものとその保護者 定
8組（申込順） 申申し込みフォーム
（区[HP]同案内参照）から、8年1月15日
までに申し込み 問杉並保健所健康推
進課☎3391-1355

■大田黒公園サロンマジックショー
MAGIA SINFONICA
時8年1月17日(土)午後1時～2時・3時30
分～4時30分 場同公園（荻窪3-33-
12） 師マジシャン・桂川新平 対小
学生以上の方 定各25名（抽選） 費
各3500円 申申し込みフォーム（区
[HP]同案内参照）から、12月21日までに

申し込み 問同公園☎3398-5814（午
前9時～午後5時（水曜日を除く））

■区役所アートツアー
時8年1月23日(金)午前10時30分～正
午・午後2時～3時30分 場区役所
対区内在住・在勤・在学の方 定各
15名（抽選） 申Eメールに氏名（フリ
ガナ）・年齢・希望日時を書いて、す
ぎなみ戦略的アートプロジェクト☒
bonbab@i-and-i.co.jp。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9日 問
同団体・高橋☎090-8558-8665（月
～金曜日午前9時～午後6時）、文
化・交流課文化振興担当☎5307-0734
他階段の昇降あり

■異業種交流会 in すぎなみ
時8年2月17日(火)午後1時30分～4時30
分 場区役所第4会議室（中棟6階）
内グループミーティング、自由交流会
対区内・区外近隣の事業者（個人事業
主を含む） 定50名（1社1名。選考）
申申し込みフォーム（区[HP]同案内参
照）から、8年1月23日までに申し込み
問産業振興センター就労・経営支援係
☎5347-9077 他名刺、自社製品・商
品・サービスなどの案内・紹介物など
持参

講演・講座

■杉並で暮らす外国人のためのにほん
ご教室
時①8年1月5日～3月23日の月・水曜
日、午前9時30分～11時30分②1月9
日～3月17日の火・金曜日、午後7時～
9時／いずれも祝日を除く。各計10回
または20回 場①セシオン杉並（梅
里1-22-32）②オンラインで実施 対
区内在住・在勤・在学で外国人の方
定各①約15名②約8名（いずれも申
込順） 費各10回3000円（別途教材
費） 申Eメール（記入例）で、12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、各記事の申問でご確認ください。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

24日までにほんご学習すぎなみの会☒
suginaminihongo@gmail.com 問
同会☎090-7212-7909、社会教育セ
ンター☎3317-6621 他12月26日(金)
にクラス分け面接、3月20日(祝)に合同
学習会を実施

■家庭教育講座「親と子の関係を育て
るコミュニケーションを学ぶ」
時8年1月12日(祝)午後2時～4時 場桃
井第二小学校（荻窪5-10-25） 師臨床
発達心理士・山川玲子 対区内在住・
在勤で就学前～小学生の子どもの保護
者ほか 定30名（抽選） 申問電話
で、学校支援課家庭・地域教育担当☎
5307-0759。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5日

■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8年1月17日(土)・27日(火)午後1時30
分～4時25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）
申問電話で、高齢者施策課いきがい活
動支援係 他1人30分程度

■女子美術大学公開講座「本の表紙を
変えて新たな読み手を獲得しよう！」
時8年1月17日(土)午後1時～3時30分
場同大学杉並キャンパス（和田1-49-8）
師同大学芸術学部准教授・唐見麻由
香、同学部助教・代市成美 対区内在
住・在勤・在学中で中学生以上の方 定
20名（申込順） 費1000円 申申し込
みフォーム（区[HP]同案内参照）で、12
月20日～8年1月8日に申し込み 問同
大学事業推進グループ☎5340-4646
（月～土曜日午前9時20分～午後5時20
分〈土曜日は3時20分まで。12月27日
～8年1月4日を除く〉）▶申し込みにつ
いて＝社会教育センター☎3317-6621
■バック・ウオーク
複数の犬と飼い主で散歩をしなが
ら、しつけ・集団行動を学びます。

時8年1月24日(土)午前9時30分～午後0
時30分（荒天中止） 場集合＝ドッグ
ラン広場 師ドッグトレーナー・岩外
桂子 対ドッグラン広場に利用登録し
ている犬と飼い主とその家族 定15組
（申込順。1組4名まで） 申問電話また
は直接、8年1月16日までにドッグラン
利用登録窓口（松ノ木1-3-22☎5913-
7138〈午前9時～午後4時〉） 他犬鑑
札またはマイクロチップ、狂犬病予防
注射済票の装着必須

■4大感染症の現状と予防
時8年1月26日(月)午後2時～4時 場高
齢者活動支援センター（高井戸東3-7-
5） 師結核予防会複十字病院・尾形英
雄 対区内在住・在勤の方 定75名
（申込順） 申問電話で、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／申込期限＝8年1月19日 他
[長寿]▶協働＝高井戸・和泉健康づくり
自主グループ交流会

■ボラセン団体交流会「デジタルを
使って活動力アップ」
時8年1月31日(土)午後2時～4時 場
ウェルファーム杉並（天沼3-19-16）
師NPO法人埼玉情報センター事務局次
長・秋本創 定40名（申込順） 申杉
並ボランティアセンター[HP]から、8年1
月24日までに申し込み 問同センター
☎5347-3939（月・日曜日を除く）

■ボンダンス体験教室
時8年2月22日(日)午後1時30分～3時
場杉並障害者福祉会館 師中村陽子
対区内在住・在勤・在学中で障害のあ
る方 定16名（抽選） 申往復はがき
（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、8年1月14日ま
でに同会館運営協議会事務局（〒168-
0072高井戸東4-10-5） 問同会館☎
3332-6121

■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2月14日(土)・15日(日)午前＝9時
30分～正午▶午後＝1時30分～4時②2
月21日(土)午後1時30分～3時 場①子ど
も・子育てプラザ下井草（下井草3-13-
9）②オンラインで実施 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8年2月21日(土)午前10時30分～正午
場オンラインで実施 内妊娠中の過ご
し方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか
対区内在住で妊娠中の方 定100名
…… いずれも ……
師助産師ほか 申申し込みフォーム（区
[HP]同案内参照）から、8年1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

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
上荻窪館（上荻3-29-5 ☎☎3395-1667）	文学開花カレンダー 万葉集から 現代まで～スマレをめぐる知的冒険	8年1月25日(日)午後1時30分～3時30分 師NHK文化センター講 師・入谷いずみ 対中学生以上の方 定20名（申込順） 費 700円
井草館（井草2-15-15 ☎☎3390-9672）	サタデーナイトダーツ	第1・2土曜日（1月3日を除く）、午後6時30分～8時30分 師 篠昌司 定各12名（申込順） 費各500円ほか
西荻北館（西荻北2-27-18 ☎☎3396-8871）	型紙を使って素敵な仕上がり 「パステルアートさろん」	第2火曜日、午後1時30分～3時 定各10名（申込順） 費各 600円
今川館（今川4-12-10 ☎☎5303-1501）	楽しいフラレッシン ～どなたでも楽しく踊れる	第2・4月曜日（1月は第3・4月曜日）、午後7時～8時30分 師 畠山千種 対18歳以上の方 定各20名（申込順） 費各600円
和泉館（和泉4-16-22 ☎☎3323-5663）	転倒予防イス体操	第4金曜日、午後3時～4時30分 定各15名（申込順） 費各 600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。今川館は第1月曜日、第3木曜日は休館。いずれも[長寿]。

※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。

就労支援センターすぎJOB

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時8年1月7日(水)午前10時～11時30分
対求職中の方 定18名(申込順)

◆シニア世代のための再就職実践テクニック 応募書類の作成と面接対策

時8年1月15日(休)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55歳以上で求職中の方 定18名(申込順)

◆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①8年1月19日(月)②26日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・長沢春子ほか 対59歳以下で求職中の方 定各14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

環境活動推進センター

◆ちりめんで作る小鳥と花のストラップ

時8年1月15日(休)午後1時30分～3時30分 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定10名(抽選) 費400円
申 NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、8年1月3日までに申し込み 他[長寿]

◆簡易金継ぎクラフト方式

時①8年1月17日(土)②31日(土)午後1時30分～3時30分 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定各12名(抽選) 費各2000円 申 NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、①8年1月3日②15日までに申し込み 他[長寿]

◆おもちゃのクリニック

時8年1月18日(日)午後1時～3時 対区内在住・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

…………… いずれも ……………

場 問環境活動推進センター(高井戸東3-7-4 ☎5336-7352 〈水曜日、12月29日～8年1月3日を除く〉)

荻窪保健センター

◆らくらく歩行筋トレ教室

時①8年1月13日、2月3日・24日②1月20日、2月10日、3月3日③1月27日、2月17日、3月10日/いずれも火曜日、午前9時30分～10時30分(各計3回) 場①大宮前体育館(南荻窪2-1-1)②荻窪体育館(荻窪3-47-2)③杉並保健所(荻窪5-20-1) 定各20名(申込順) 申 問電話で、12月26日までに同センター

◆人生100年時代!はつつ生活のための口腔ケアと栄養講座

時8年1月16日～30日の金曜日、午前10時～正午(計3回) 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師歯科衛生士、管理栄養士、健康運動指導士 定30名(申込順) 申 問電話で、8年1月6日までに同センター

◆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(10面記入例)に希望会場(1カ所)も書いて、12月31日までに荻窪保健センター

会場	日時(計4回)・定員(抽選)
荻窪保健センター	8年2月5日～26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2月6日～27日の金曜日、午後1時30分～3時30分 定12名
高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)	8年2月3日～24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]

スポーツ

スポーツ教室

ジュニアボウリング教室「正しいフォームとボウリングの基礎を学ぼう」

時12月27日(土)・29日(月)・30日(火)午後4時～5時30分 場笹塚ボウル(渋谷区

笹塚1-57-10) 対区内在住・在学の小学生 定各36名(申込順) 費各1000円 申 問電話で、同施設 ☎3374-1300

ユニバーサルタイム

時①8年2月7日(土)②21日(土)午前10時～正午 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) 内ボール種目・ウォーキング・エアートランポリンほか 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 他上履き持参。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)

区民スキー 週末菅平教室

時8年2月13日(金)午後7時30分～15日(日)午後8時 場菅平高原スノーリゾート(長野県) 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3万4500円。小学生以下3万5000円をゆうちょ銀行「10060-80494621杉並区スキー連盟」へ1月30日までに振り込み 申ファクス(10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=1月29日 問太田 ☎090-3210-7821

高円寺みんなの体育館

◆楽しく健康タイム

時内8年1月6日～27日の火曜日①午前11時～正午=簡単筋トレ&ストレッチ②正午～午後1時=楽しくヨガ初級 師今田直樹 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8年1月6日～27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(1月6日分は12月23日)から同体育館

◆ヨガ初級

時8年1月10日～31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(1月10日分は12月27日)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]

杉並第十小学校温水プール

◆プレスト(平泳ぎ)ナイト

時8年1月9日(金)・23日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分 師高巻美砂 対区内在住・在勤・在学の15歳以上で①泳法によらず25m②平泳ぎで25m泳げる方(いずれも中学生を除く) 定各10名(申込順) 申 電話で、各実施日7日前(1月9日分は1月5日)の午前10時から同プール

◆ワンポイントレッスン 1人5分間のマンツーマン指導

時8年1月11日・18日、2月1日・15日、3月1日・15日/いずれも日曜日、午前10時～10時55分 師斎藤伊都子、飛田慶子 対区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は水着着用の保護者同伴) 定各8名(先着順)

◆泳力アップコース

時内①8年1月11日、2月1日、3月1日=初級(クロール・平泳ぎ)②1月18日、2月15日、3月15日=中級(全泳法)/いずれも日曜日、午前11時～11時55分 師①飛田慶子②斎藤伊都子 対区内在住・在勤・在学の15歳以上で①泳法によらず25m②クロール・平泳ぎで25m程度泳げる方(いずれも中学生を除く) 定各8名(申込順) 申 電話で、各実施日7日前(1月11日分は1月5日)の午前10時から同プール

…………… いずれも ……………

場 問杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) 費入場料 他車での来場不可



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

MOA美術館杉並児童作品展 入賞作品展示

8年1月6日(火)～9日(金)(6日は1時から。9日は3時まで)/区役所2階区民ギャラリー/問奥山 ☎090-8452-6778
杉並洋画家大作展 8年1月9日(金)～14日(水)午前10時～午後5時(14日は4時まで)/セシオン杉並/問杉並区洋画家クラブ・松岡 ☎3381-1204

講演・講座

意外と知らない?医療費控除説明会

8年1月9日(金)午前10時～11時30分/産業商工会館/区内在住・在勤・在学の方/40名(申込順)/申 問電話・Eメール(10面記入例)で、1月7日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 ✉seminar@aioiro.org/[長寿]

スマホ教室～地図・経路アプリ入門 Googleマップをつかいこなそう! 8年

1月9日～30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)/8名(申込順)/5000円/申 問電話・ファクス(10面記入例)で、8年1月7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「角川源義ゆかりのコレクションについて」 8年1月17日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/泉屋博古館東京学芸員・田所泰/80名(先着順)/700円/問杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

音楽体験 きて、みて、さわって 8年1月18日～2月15日の日曜日、午後1時～2時30分=箏▶2時45分～4時15分=三味線▶2月23日(木)午前10時～午後4時30分=発表会(計6回)/東田中学校ほか/高市雅風ほか/小学生～高校生とその保護者/30名(申込順)/3000円/申 Eメールに氏名・電話番号・希望の楽器名を書いて、8年1月10日までに音楽プロジェクトここふた杉並 ✉kokosugi@moto.lomo.jp/問同団体・村上 ☎5906-5549

中野・杉並わかもの就活応援フェア ①8年1月21日(水)午後0時45分～1時45分=適職探しセミナー②1時50分～4時20分=おしごと説明・相談会/中野区役所(中野区中野4丁目)/①新宿わかものハローワーク就職支援ナビゲーター/おおむね39歳以下で求職中の方/申 問①電話で、中野区産業振興課中小企業支援係 ☎3228-8729。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=12月22日～8年1月20日午後5時/不登校の子どもの気持ちに寄りそえますか?～続・子どもの個性を捉える 8年1月24日(土)午後2時～4時/永福和泉地域区民センター/東洋大学総合情報学部名誉教授・石原次郎/区内在住・在勤の就学前の子ども～高校生の保護者ほか/80名(申込順)/申 申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)から、8年1月21日までに申し込み/問こどもの成長を護る杉並ネットワーク・井原 ☎070-6611-2925

●東京衛生アドベンチスト病院

◆医師と栄養士による減量講座 8年2月2日(月)・16日(月)、3月2日(月)午後1時30分～3時(計3回)/同病院(天沼3丁目)

/内科医師・佐々木温子ほか/18歳以上の方/5名(申込順)/1万5000円/申 電話で、8年1月16日までに同病院健康教育科

◆膝の痛みをとるために 8年2月18日(水)午後2時30分～3時30分/同病院(天沼3丁目)/同病院整形外科医師・齋藤良彦/100名(先着順)

…………… いずれも ……………

問東京衛生アドベンチスト病院健康教育科 ☎3392-6151(月～金曜日午前11時～午後5時〈金曜日は2時まで〉)

その他

司法書士による無料相談会 8年1月7日(水)午後1時～4時/区役所1階ロビー/申 問電話で、東京司法書士会杉並支部 ☎3395-0311

税金なんでも相談会 8年1月8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 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、12月27日～8年1月4日を除く〉)/1人45分程度

