

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
24時間・無料観覧できるデジタル美術館

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

師 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 間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、調べ学習することができます。
時場対右表のとおり 間各図書館



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(木)午後2時～午後5時 對小学生～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 對小学生～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 對小学生～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

対小学生以上の方(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

場間郷土博物館(〒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 間杉並区シルバー人材センターほか 對区内在住で60歳以上の方 間各公衆浴場(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
ゆ家和ごころ吉の湯 (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)	かっぽれとパントマイム★ 8年1月13日(火)、2月10日(火)、3月10日(火)午後2時 定各8名
文化湯 (西荻北4-3-10 3390-1051)	じきょうじゅつ 自彌術★ 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(火)、2月10日(火)、3月10日(火)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

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

コミュニティー通信

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

冬のかけらを凜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・加畠充 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 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 ……

場井草地域区民センター

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

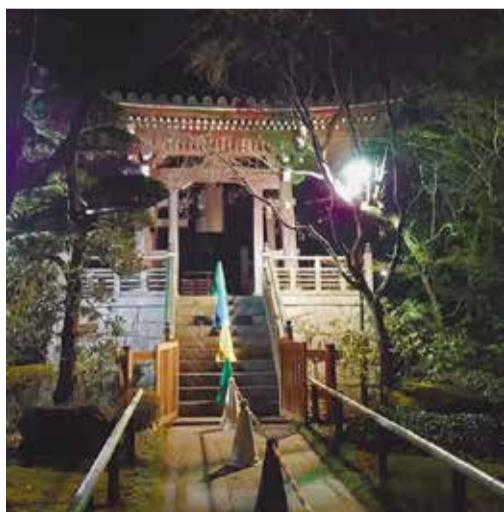
一里歩けば見えてくる、今・昔!～荻窪三庭園編

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

区民が創る情報サイト すぎなみ学俱楽部



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。すぎなみ学俱楽部では、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



閑産業振興センター観光係☎5347-9184

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



「ボッチャ」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 師すぎボッチャクラブ 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



高井戸地区的歴史講座

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 ……

場高井戸地域区民センター 他[長寿]

永福と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 ☎5307-0734

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 内特産品・産直品の販売 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 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 内特産物・農産物の販売 東吾妻町まちづくり推進課 ☎0279-68-2111

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(木)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) 申間電話で、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(木)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

場間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) 申間電話で、12月26日までに同センター

◆人生100年時代!はつら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) 申間電話で、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会場)も書いて、12月31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 間荻窪保健センター(〒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 申間電話で、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) 間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3万500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・バッ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 間太田 090-3210-7821

◆高円寺みんなの体育館

◆楽らく健康タイム

時内①8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=楽らくヨガ初級 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

場間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) 間[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

場間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 情報ぽけっと

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/ 間奥山 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/ 間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) / 申間電話・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@aoiro.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/ 申間電話・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/ 間杉並郷土史会・幸田 090-2436-1962

音楽体験 起て、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=箒▶2時45分~4時15分=三味線▶2月23日(祝)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 / 間同団体・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/ 申間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譽教授・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/ 間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・斎藤良彦/ 100名(先着順)

..... いずれも

間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/ 申間電話で、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)

/ 申間電話で、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