

## 在宅医療などに関するお知らせ

### 在宅医療推進フォーラムを開催します

映画「エンディングノート」の上映、砂田麻美監督による講演を行います。

時1月25日(日)午後2時～5時 場座・  
高円寺(高円寺北2-1-2) 対区内在  
住・在勤・在学の方 定230名(申  
込順) 申込みフォーム(下2次  
元コード)から、1月7  
日～21日に申し込み  
他手話通訳・車いす  
席あり(事前申込制)



▲映画のワンシーン

### 在宅医療相談調整窓口をご利用ください

在宅療養をサポートするため、相談員が相談内容に応じて、必要な情報提供・関係機関との調整を行います。

#### 相談方法

窓口=天沼3-19-16ウェルファーム杉並▶電話=☎3391-1380/いずれも月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日・年末年始を除く)

#### 相談事例

- ・病院から退院後、訪問診療・訪問看護を頼みたい
- ・医療処置(点滴・吸引・胃ろうなど)を受けながら自宅療養したい
- ・自宅でみどりたいので、近くの医師を紹介してほしい
- ・自宅でのがん緩和ケアについて相談したい

### 7年度版在宅療養ブックを発行しました

在宅医療を提供する区内の医療機関(医科・歯科・薬局)と、在宅医療に対応している介護事業者の情報を掲載しています。

内配布場所=在宅医療・生活支援センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内)、介護保険課(区役所東棟3階)、高齢者在宅支援課(西棟2階)、地域包括支援センター(ケア24)ほか。区HP(右2次元コード)からもご覧になれます



問在宅医療・生活支援センター在宅医療・介護連携推進係☎5335-7317

## ひきこもりに関する催し

### ①TOKYO広域連携事業ひきこもりUX女子会 ②つながる待合室

ひきこもり状態などにある女性同士の交流会のほか、その家族・支援者などの交流会を開催します。詳細は、区HP(右下2次元コード)をご覧ください。

時1月23日(金)午後2時～4時30分(②は3時から) 場  
セシオン杉並(梅里1-22-32) 定①80名②40名(先  
着順)



### パネル展 「ひきこもり」を知り、つながりを考える

ひきこもりの実態・背景、広域連携事業・団体の取り組みなどを紹介します。

時1月5日(月)～8日(木)午前8時30分～午後5時(5日は正午から。8日は3時まで) 場区役所1階ロビー



問杉並福祉事務所生活自立支援担当☎3393-0737

## 講演会「自分らしさとマイノリティ」の開催

現代社会の生きづらさ・自分らしく生きることについて  
考える講座です。

日時 2月21日(土)午後1時30分～3時

場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師NHK大阪放送局チーフ・プロデューサー 森下光泰 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定60名(申込順) 申電話で、くらしのサポートステーション☎3391-1751。または申し込みフォーム(右2次元コード)から申し込み/申込期間=1月5日～2月18日



## 「地域スポーツクラブ講座」の開催

地域スポーツクラブ・団体運営の活性化について学びます。詳細は、区HP(右下2次元コード)をご覧ください。

時①2月8日(日)午後2時～3時30分②28日(土)午後0時45分～3時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内①地域のチカラを集める3つのポイント②チーム作りが杉並づくり 師①筑波大学体育系教授・大山高②組織開発ファシリテーター・長尾彰 対区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定①30名②20名(いずれも抽選) 申込みフォーム(区HP参照)から、①1月30日②2月20日までに申し込み 問①杉並区スポーツ振興財團☎5305-6161②スポーツ振興課





## 催し



## 年中行事①小正月②大宮前の獅子舞と大黒舞

時①1月11日(日)~18日(日)午前9時~午後5時②11日(日)午後2時~2時30分 場郷土博物館(大宮1-20-8) 費100円(中学生以下無料) 開同館☎3317-0841



## 防災まちづくりフェア

時1月13日(火)・14日(水)午前10時~午後4時(②は1時から) 場区役所1階ドービー、青梅街道側入り口 内師①パネル展示、起震車による地震体験②耐震・ブロック塀無料相談会(杉並区建築設計事務所協会、東京都建築士事務所協会杉並支部) 開市街地整備課耐震改修担当 他②図面や現況写真などがある場合は持参

## 角川庭園へ遊びにいこう「お正月あそび」

時1月13日(火)午後1時~4時 場同庭園(荻窪3-14-22) 師保育士・坂本彩子 開同庭園☎6795-6855(午前9時~午後5時(水曜日を除く))

## 区民参加型展示「玉川上水とすぎなみ昔と今とこれからと」

時1月17日(土)~3月15日(日)午前9時~午後5時 場郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 開同分館☎5347-9801、NPO法人すぎなみムーサ✉info.suginamimusa@gmail.com

com

## 農業公園「麦踏み体験」

時1月17日(土)午前10時~正午(1組30分~1時間。雨天中止) 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 定20組(先着順) 開産業振興センター都市農業係☎5347-9136 他小学生以下は保護者同伴。軍手・長靴または汚れてもよい靴持参

## 桃井はらっぱ手作り凧あげ大会

時1月18日(日)午前10時30分~午後0時30分(雨天中止) ①コンテスト=受け付け=午前9時30分~10時30分②簡単カイトづくり=受け付け=午前9時30分~(材料がなくなり次第終了) 場桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 対4歳~高校生(②は小学生まで) 費②150円 開今川児童館☎3394-5302 他たこ持参

## ご近所クラシック♪西荻で楽しむ日本フィル室内楽コンサート

時1月26日(月)午後7時~8時 場西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 内曲目=モーツアルト「クラリネット五重奏曲」ほか 対小学生以上の方 定250名(申込順) 費1500円。25歳以下1000円 師teket HPから申し込み 開同センター☎3301-0811

## 杉並区民生委員児童委員大会

時1月29日(木)午後1時30分~4時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内師式典、講演「民生委員児童委員活動の基礎知識」(KT福祉研究所・松藤和生) 定10名(申込順) 師申し込みフォー

## 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、各記事の開頭でご確認ください。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

## 居住支援セミナー

時1月23日(金)午前10時~正午 場区役所第5・6会議室(西棟6階) 定30名(申込順) 開電話で、杉並区居住支援協議会(住宅課管理係)☎5307-0661。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=1月22日

## 消費者講座「元気なうちから知ろう!賢い遺言書の書き方と相続の考え方」

時1月27日(火)午後2時~4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師司法書士・村山澄江 対区内在住・在勤・在学の方 定32名(申込順) 開電話で、1月5日から消費者センター☎3398-3141 他長寿

## 家族介護教室「みんなはどうしているんだろう?」~介護者の会とは

時2月3日(火)午後2時~3時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 師NPO法人杉並介護者応援団理事長・北原理良子 対区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 開電話で、1月5日からケア24梅里☎5929-1924

## 地域食育推進教室 一日のスタートは朝ごはんから~朝ごはんはなぜ大切?

時2月6日(金)午後1時30分~3時 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師愛国学園短期大学准教授・古谷彰子 対区内在住・在勤・在学で64歳以下の方 定24名(申込順) 申申し込みフォーム(区HP同案内参照)から申し込み 開同センター☎3334-4304

## 今日から実践!女性の視点で学ぶ防犯対策

時2月8日(日)午前10時~正午 場区役所第5・6会議室(西棟6階) 師京師美佳 定40名(申込順) 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(事前申込制)。1月28日までに申し込み

## 聴覚障害と手話について学ぶ講座

時2月10日(火)午後2時~4時 場区役所第4会議室(中棟6階) 師杉並区聴覚障害者協会、杉並区中途失聴・難聴者の会、杉並区手話通訳者連絡会 定30名程度(申込順) 開電話で、障害者施策課事業推進係。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=1月23日 他手話通訳・要約筆記あり

## 杉の樹大学スマートフォン講座「初心者のための2日間講座」

時2月13日(金)・20日(金)午後1時30分~4時(計2回) 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20名(抽選) 開往復はがき(記入例)で、高齢者施策課いきがい活動支援係 開同係 他貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用

## コミュニティふらっとの講座・催し



コミュニティふらっとでは、さまざまな講座や多世代交流イベントを開催しています。

施設	内容	日時など
成田(成田西1-28-18☎3318-2061)	自立サポート体操教室~フレイル予防	時1月8日~3月26日の木曜日、午前11時~正午 師NESTA認定パーソナルフィットネストレーナー・鈴木翼、小川墨 対18歳以上の方 定各20名(申込順) 費各1800円ほか
方南(方南1-27-8☎3322-4225)	塙原哲平 歌謡ショー	時1月25日(日)午後1時30分~2時30分 対小学生以上の方 定40名(申込順) 費1000円 他長寿
本天沼(本天沼2-12-10☎5310-4633)	冬だ!みんなで温活!	時1月29日(木)午後1時30分~3時 定20名(申込順) 費880円
馬橋(高円寺南3-29-5☎3315-1249)	盆栽教室「春の野草を盆栽に」	時1月30日(金)午前10時~正午 定16名(申込順) 費2550円 他長寿
永福(永福3-51-17☎3322-7141)	マクラメ手芸雛人形ストラップ	時2月14日(土)午後1時30分~3時30分 師田中公代 定15名(申込順) 費1200円 他長寿
高円寺南(高円寺南2-40-24☎3316-2421)	モデルと一緒にファッショショーンショート体験	時2月15日(日)午後0時30分~3時30分 師加藤ゆりか 対区内在住・在学の中高生 定20名(申込順)
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17☎5364-9360)	ARTIST COVER DANCE	時1月の第2・3日曜日、2~3月の第1・3日曜日①午後1時30分~2時30分②2時40分~3時40分 内①入門②初級 師YOSHIGE 対小学生以上の方 定各16名(申込順) 費各1000円
東原(下井草1-23-23☎3397-7225)	フレイル予防講座~みんなで歌おう	時第2・4金曜日、午後1時~2時 師須永尚子 対18歳以上の方 定20名(申込順) 費各600円ほか 他長寿

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

## 日本フィル 春休みオーケストラ探検

## 「みる・きく・さわる オーケストラ！」の開催

音楽とお話を合わせたコンサートのほか、楽器演奏体験・楽員によるリレーコンサートなどの親子向けプログラムです。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



日時 3月29日(日)午後3時30分～4時20分 場所 杉並公会堂(上荻1-23-15)

内出演=和田一樹（指揮）、石井あみ（お話）、日本フィルハーモニー交響楽団（管弦楽）▶曲目=チャイコフスキーバレエ組曲「くるみ割り人形」より「行進曲」ほか 対小学生以下の子どもとその保護者 費3000円。小学生以下2500円（3歳以下膝上無料）申込電話で、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（区HP参照）から申し込み

## 講演・講座②



## 大人のための一日リトミック教室

時3月15日(日)午前10時30分～正午 場  
杉並障害者福祉会館（高井戸東4-10-5）  
師音楽療法士・小方久美子、及川飛鳥  
対区内在住・在勤・在学で障害のある  
方 定15名（抽選）申往復はがき（9  
面記入例）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・手話通訳を希望の方はその旨  
も書いて、2月13日までに同会館運営協  
議会事務局 同事務局（〒168-0072  
高井戸東4-10-5☎3332-6121）

## 荻窪保健センター

◆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1月16日(金)▶受け付け=午後1時30分  
～1時45分・2時45分～3時 場高齢  
者活動支援センター（高井戸東3-7-5）  
内基本チェックリスト、身体能力測定  
(身長・体組成・握力・5m通常歩行ほ  
か)、フレイルチェック 定各30名（先  
着順）申お持ちの方は、はつらつ手帳  
持参

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそ  
う健康寿命

時2月5日(木)・12日(木)・19日(木)午前10  
時～正午（計3回）場杉並保健所（荻  
窪5-20-1）申NPO法人杉並さわやか  
ウォーキング 定20名（抽選）申は  
がき（9面記入例）で、1月20日までに  
同センター

## ◆栄養満点サロン

時場定下表のとおり 師管理栄養士・  
栄養士 申はがき（9面記入例）に希望  
会場（1カ所）も書いて、1月13日ま  
でに荻窪保健センター

会場	日時・定員（抽選）
井草地域区民センター (下井草5-7-22)	2月10日(火)午後1時 30分～3時 定13 名
和泉保健センター (和泉4-50-6)	2月13日(金)午前10 時～11時30分 定 10名
荻窪保健センター	2月16日(月)午後1時 30分～3時 定12 名
ゆうゆう永福館 (永福2-4-9)	2月20日(金)午前10 時～11時30分 定 7名
高井戸保健セン ター (高井戸東3-20-3)	2月24日(火)午後1時 30分～3時 定8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 國荻窪保健センター（〒167-  
0051荻窪5-20-1☎3391-0015）他長寿

## 就労支援センターすぎJOB

◆働く私を支える「習慣の力」習慣  
化で仕事と人生に活力を

時1月16日(金)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に  
関する説明会

時1月17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①1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) 申電話で、同施設

◆ハローワーク職員が解説する「60歳  
からの再就職」杉並の事例紹介

時1月21日(水)午前10時～11時30分 対  
おおむね60歳以上で求職中の方 定  
18名（申込順）申電話で、同施設

◆無理なく働く短時間勤務のススメ  
短時間勤務や在宅勤務の種類や探し方

時1月22日(木)午後1時～3時 師人材採  
用コンサルタント・小俣享 対求職中  
の方 定18名（申込順）申電話で、  
同施設

◆「無意識の思い込み」を手放そう  
就活や職場で役立つ選択や判断のコツ

時1月23日(金)午後1時～4時 師パーソ  
ナルダイバース専任講師 対求職中  
の方 定18名（申込順）申電話で、同施設

◆第一印象のつくり方 採用面接で心  
をつかむ印象アップ方法

時1月27日(火)午後1時～3時 師岩瀧美  
緒 対求職中の方 定18名（申込順）  
申電話で、同施設

◆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1月30日(金)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) 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）

同就労支援センターすぎJOB☎3398-  
1136

◆「うたごえサロン」ピアノとヴァイ  
オリンで歌おう

時1月23日(金)午前10時～11時10分 師

久我山クラシックデュオ・成田瑞季  
(ピアノ)、小西智子 (バイオリン) 定  
80名（先着順） 費300円

## ◆アニマルミニかご

時2月8日(日)午前10時～正午 師クラ  
フト作家・中澤ひろみ 定30名（申込  
順） 費500円 申電話または直接、1  
月13日午前8時45分から同センター

…… いずれも ……

場國高齢者活動支援センター（高井戸  
東3-7-5☎3331-7841）対区内在住で  
60歳以上の方

## 環境活動推進センター

◆早春の野鳥観察会～すぎなみの野鳥  
のオアシスを散策しよう

時2月7日(土)午前10時～正午 (荒天  
順延) 場善福寺公園（善福寺3-18）  
師野鳥図鑑作家・谷口高司、元日本野  
鳥の会東京支部長・西村真一 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（抽  
選） 費100円 (保険料) 申NPO法人  
すぎなみ環境ネットワークHPから、1  
月15日までに申し込み

## ◆森の贈り物で作るクラフト教室

時2月8日(日)午後1時30分～3時30分  
場同センター 対区内在住・在学の少  
年（3年生以下は保護者同伴） 定  
15名（抽選） 費600円 申NPO法人  
すぎなみ環境ネットワークHPから、1  
月21日までに申し込み

◆ソーラーランタン工作教室～親子で  
学ぼう！エネルギーの創・蓄・省

時1月24日(土)午前10時～正午 場同セ  
ンター 師パナソニック エレクトリック  
ワークス社・鈴木亜紀 対区内在  
住・在学の小学3～6年生とその保護

者 定10組20名（抽選） 費1400円  
申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク  
HPから、1月15日までに申し込み

◆野鳥かんさつ入門～鳥類調査からわ  
かること

時1月25日(日)午前9時～11時 (雨天中  
止) 場善福寺公園（善福寺3-18） 師  
ネイチャーガイド・中村忠昌 対区  
内在住・在勤・在学で小学4年生以上  
の方（小学生は保護者同伴） 定15名  
(抽選) 費100円 (保険料) 申NPO  
法人すぎなみ環境ネットワークHPから  
、1月15日までに申し込み

◆フリーマーケット in 高井戸 (出店者  
募集)

時1月25日(日)午前10時～11時30分 場  
同センター 対区内在住・在勤の方  
(業者出店不可) 定募集区画=8区画  
(抽選) 申往復はがき（9面記入例）  
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=1月15日 他車での搬出  
入・来場不可▶出品物=衣類・アクセ  
サリー・雑貨

◆知って安心！風呂敷で学ぶ結びの  
裏技。エコから、もしもの備えまで

時2月14日(土)午前10時～正午 場同セ  
ンター 師ふろしき文化研究家・善財  
裕美 対区内在住・在勤・在学で高校  
生以上の方 定10名（抽選） 申NPO  
法人すぎなみ環境ネットワークHPから  
、1月20日までに申し込み

…… いずれも ……

間環境活動推進センター（〒168-0072  
高井戸東3-7-4☎5336-7352（水曜日  
を除く））

1月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

災害ボランティアセンター  
～被災者とボランティアをつなぐ～

震度5強以上の地震などの大規模災害が発生したとき、杉並区社会福祉協議会が主体となって、ボランティアの受け入れ・調整などの役割を担う災害ボランティアセンターを設置します。今回は、年に一度実施する訓練の様子を通して、災害ボランティアセンターの活動について紹介します。

## ● 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



## スポーツ



## 競技大会

## 杉並区団体戦（卓球・男女別）

時2月8日(日)午前9時～午後7時 場荻窪体育館（荻窪3-47-2） 対区内在住・在勤・在学の方、区卓球連盟登録者 定50チーム（申込順） 費1チーム5000円。高校生以下2000円。同連盟登録者4000円をゆうちょ銀行「00160-8-694963同連盟」へ振り込み 申込書（区体育施設で配布）を、1月16日までに水野睦子（〒166-0012和田2-45-12）へ郵送 間栗山☎090-6330-2684

## スポーツ教室

## 学校施設を活用したスポーツ教室～みんなでチャレンジ！ボール投げフェス

時1月18日(日)午前10時～正午（雨天中止） 場方南小学校（方南1-52-14） 師ハンドボール元日本代表・中川善雄 対区内在住・在学の小学生 定20名（申込順） 申Eメール（9面記入例）で、1月15日までにスポーツ＆ワークス✉toiawase@sports-works.net 間同団体☎3566-0288



## はじめよう！ユニバーサルスポーツ「ウォーキングフットボール教室」

時1月25日(日)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） 師日本ウォーキングフットボール連盟 対区内在住の方、区内在住・在勤・在学で簡単な指示の下集団行動が

できる障害のある方（小学生以下は保護者同伴） 定30名（先着順） 間杉並区スポーツ振興財团☎5305-6161 他上履き持参。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）

## 丈夫な足腰をつくろう教室

時2月4日(水)・18日(水)・25日(水)午前10時～11時15分（計3回） 場ヴィムススポーツアベニュー（宮前2-10-4） 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6000円 申間電話で、1月20日までに同施設☎3335-6644（午前11時～午後5時）

## 親子チャレンジ体操教室

時2月7日～3月21日の土曜日①午前9時～10時②午後1時～2時



時～10時②10時～11時（2月28日を除く。各計6回） 場高円寺みんなの体育館 師HEROKIDS 対区内在住①3歳半～4歳②2歳半～3歳半の子どもとその保護者 定各12組24名（抽選） 費各1組4500円 申往復はがき（9面記入例）に子どもの氏名（フリガナ）・生年月日・年齢・性別も書いて、同体育館（〒166-0003高円寺南2-36-31）。または同体育館[H]から申し込み／申込期限=1月14日 間同体育館☎3312-0313

## 初心者弓道教室

時2月14日(土)、3月14日(土)午前9時30分～午後0時30分、2月1日(日)・15日(日)、3月15日(日)・29日(日)午後1時30分～4時30分（計6回） 場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・在学で中学生以上の

方 定30名（抽選） 費3000円 申Eメール（9面記入例）で、1月15日までに区弓道連盟✉sugi739dokmou453@gmail.com 間今井☎3391-0904

## 障害者のためのわいわいスポーツ教室「ボウリングで遊ぼう」

時3月7日(土)午前10時～11時30分 場荻窪ボウル（上荻1-16-16） 対区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方 定30名（抽選） 申申込書（区[H]から入手可）を、1月30日までにスポーツ振興課事業係へ郵送・持参 間同係



## 元素の起源から探る宇宙の研究

## 「ビッグバンから太陽地球系形成と未来」の開催



宇宙・星がどこでどのように生まれ進化してきたのかなどについて元素をもとに考える講座のほか、天体望遠鏡を使って星団・星雲・月の観測を行います。

日時 ①1月24日(土)②25日(日)午後4時30分～6時45分

場所 コミュニティふらっと高円寺南（高円寺南2-40-24）

師東京大学名誉教授・久保野茂 対①小学生以上②中学生以上の方 定各60名（抽選） 申申し込みフォーム（上2次元コード）から、1月13日までに申し込み 間コングレ☎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

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 ①1月14日(水)②16日(金)③22日(木)午前10時～正午／いずれも雨天中止／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☎090-1420-2149②飯島☎090-4733-2886③横倉☎080-5016-0936／[長寿]マイナ保険証または資格確認書・お持ちの方はポール持参

アートプロデュース表現領域卒業制作・修了研究展あらむしやプロムナード 1月15日(木)～27日(火)午前10時～午後5時（日曜日を除く）／女子美ガレリアニケ（和田1丁目）／間同施設☎5340-4688

座の市 1月17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・交流自治体の物産などの販売／間同施設☎3223-7500

わくわくフィールドSUGINAMI in 清水 1月25日(日)午後1時15分～4時／桃井幼稚園（清水2丁目）／5歳～小学4年生の子どもとその保護者／20組40名（申込順）／申申し込みフォーム（区[H]同案内参照）から、1月19日までに申し込み／間ボーリングアリーナ桃井・植松☎5934-8130（午後7時以降）

区内錢湯でひば湯を実施 1月25日(日)／

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）

わぐわぐ寺子屋プロジェクト 2月21日(土)～23日(祝)（2泊3日）／新潟県小千谷市／区内在住・在学の小学5・6年生／25名（抽選）／5000円／申申し込みフォーム（区[H]同案内参照）から、1月14日午後1時までに申し込み／間わぐわぐWorks・都築✉wagu.wagu.works@gmail.com／次世代育成基金活用事業助成対象事業

## 講演・講座

見えない見えづらい方のスマートフォン教室 1月14日～3月18日の水曜日、1月31日(土)、2月28日(土)午前10時～正午（2月11日を除く。計11回）／高円寺障害者交流館ほか／NPO法人スマートアクセシビリティ・相沢浩貴／区内在住・在勤・在学で視覚障害のある方ほか／3名（抽選）／申間電話で、1月12日までに杉並視覚障害者会館☎3333-3444（月～金曜日午前9時～午後4時（休館日を除く））

認知症サポーター養成講座 ①1月16日(金)午後2時30分～4時②27日(火)2時～3時30分／①河北前田病院（本天沼1丁目）②認知症介護研究・研修東京センター（高井戸西1丁目）／キャラバン・メイト／区内在住・在勤・在学の方／各20名（申込順）／申間電話で、1月5日から①ケア24阿佐谷☎3339-1588②ケア24高井戸☎3334-2495／認知症サポーターの証し「認知症サポーターカード」を差し

上げます

レッツボウサイ！どうする？災害時のトライ問題 1月17日(土)午前10時～11時30分／産業商工会館／NPO法人防災コミュニケーションネットワーク・宇都貴博／区内在住・在勤・在学の方／30名（申込順）／申申し込みフォーム（区[H]同案内参照）から、1月16日までに申し込み／間同団体☎050-3612-4429

大震災！その時あなたはどうする？ 1月18日(日)午後1時30分～3時／東京第三友の家（松庵2丁目）／防災士・吉井隆磨ほか／50名（申込順）／申Eメール（9面記入例）で、1月17日までに東京第三友の会・平川✉tokyodai3@gmail.com／間平川☎090-9640-7850

石けん作り体験 2月6日(金)午前10時30分～正午／環境活動推進センター／区内在住・在勤・在学で高校生以上の方／10名（申込順）／申間電話・Eメール（9面記入例）で、2月5日までにすぎなみ環境ネットワーク☎5941-8701✉kouza@ecosuginet.jp（午前9時～午後5時（水曜日を除く））

平和を願う無料映画会「ラーゲリより愛を込めて」上映とお話 2月14日(土)午後1時30分～4時30分／勤労福祉会館／山本厚生／250名（申込順）／申Eメール（9面記入例）に参加者全員の氏名も書いて、杉並女性団体連絡会映画係✉chietoryu@gmail.com／間同係☎3310-0451／1歳～就学前の託児あり（定員3名（申込順））

## 杉並法人会

法人税申告書作成講座 1月21日(水)・22日(木)午後1時～4時30分／同会（阿佐谷南1丁目）／杉並税務署担当官／区内在住・在勤の方／各12名（申込順）

杉並チャリティまつり 2月20日(金)午後6時30分～8時30分／座・高円寺／五代目・江戸家猫八演芸会／区内在住・在勤・在学の方／200名（申込順）／2500円

…… いずれも ……

申間電話で、1月5日から杉並法人会☎3312-0912

## その他

税金なんでも相談会 1月14日(水)午前10時～正午・午後1時～4時・24日(土)午前9時30分～午後1時／東京税理士会杉並支部（阿佐谷南3丁目）／申間電話で、各実施日前日までに同支部☎3391-1028／1人40分程度

杉並区シルバー人材センター入会相談会 1月15日(木)・27日(火)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60歳以上で短期的・簡易な仕事を希望する方／各10名程度（申込順）／申間電話で、同センター本部☎3317-2217（月～金曜日午前9時～午後5時）

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 1月26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

