

イベントひろば
EVENT PLAZA

催し

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25日(日)午後2時～2時30分 場郷土博物館分館（天沼3-23-1天沼弁天池公園内） 内NPO法人すぎなみムーサによる展示解説 問同分館☎5347-9801

年中行事①節分②初午

時①2月1日(日)午後2時～2時30分②2月1日(日)～8日(日)午前9時～午後5時（2日を除く） 場郷土博物館（大宮1-20-8） 費100円（中学生以下無料） 問同館☎3317-0841（月曜日を除く）

福祉のおしごと 就職相談面接会

時2月7日(土)午後1時～4時 場阿佐谷地域区民センター（阿佐谷北1-1-1） 対18歳以上の方 問介護保険課事業者係



高次脳機能障害者の家族相談会

時2月14日(土)午後1時30分～3時30分 場杉並障害者福祉会館（高井戸東4-10-5） 対高次脳機能障害者の家族ほか 定10名程度（申込順） 申問電話・Eメール（記入例）で、障害者施設支援課地域生活支援係☎3332-1817✉s-sien@city.suginami.lg.jp。または申し込みフォーム（区HP同催し案内参照）から申し込み／申込期限=2月12日 他協力=杉並高次脳機能障害者家族会クローバー

産業振興センター都市農業係

◆農業公園「冬の収穫体験」

時2月14日(土)午前10時～正午（うち1時間。雨天中止） 対区内在住の方（小学生以下は保護者同伴） 定24組（抽選） 費1組500円

◆農業公園「ハーブ石鹸づくり体験」

時2月21日(土)午前10時～11時30分・午後1時30分～3時 対小学生以上の方（小学生は保護者同伴） 定各10名（抽選） 費各1000円

………… いずれも ………

場成田西ふれあい農業公園（成田西3-18-9） 申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、1月23日までに申し込み 問産業振興センター都市農業係☎5347-9136

講演・講座①

家族介護教室 食で家族の幸せを～介護する私にやさしいごはん

時1月31日(土)午後1時30分～3時 場リバービレッジ杉並（清水3-3-13） 師料理教室indigo主宰・金垣智香子 対区内在住・在勤・在学の方 定15名（申込順） 申問電話で、ケア24清水☎5303-5823



すぎなみデジタルライフアップセミナー

時場右上表のとおり 内①ネット詐欺対策！安心安全活用講座②暮らしに役立つ！AI入門&体験講座 定各15名（申込順） 申電話で、すぎなみデジタルなんでも相談窓口受付専用☎0120-

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

219-040（月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉）。または、申し込みフォーム（区HP同案内参照）から申し込み 問情報管理課デジタル戦略担当

会場・住所	日時
高円寺地域 区民センター （梅里1-22-32）	時①2月4日(水)②18日(水)午前10時～11時
高井戸地域 区民センター （高井戸東3-7-5）	時①2月10日(火)②24日(火)午前10時～11時
西荻地域 区民センター （桃井4-3-2）	時①2月12日(木)②26日(木)午前10時～11時
井草地域 区民センター （下井草5-7-22）	時①2月13日(金)・27日(金)午前10時～11時
阿佐谷地域 区民センター （阿佐谷北1-1-1）	時①2月14日(土)②28日(土)午前10時～11時

障害者グループホームセミナー「高齢期障害者（主に知的）の支援の実践」

時2月20日(金)午後1時30分～3時30分 場区役所第5・6会議室（西棟6階） 定50名（申込順） 申問電話で、障害者施設支援課。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=2月18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2月21日(土)・24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



視覚障害者のためのナビゲーションデバイス「あしらせ」体験会

時2月28日(土)午前10時～正午 場高円寺障害者交流館（高円寺南2-24-18） 師Ashirase 対区内在住・在勤・在学でスマートフォンなどを使用する視覚障害のある方 定15名（申込順） 申問電話・Eメール（記入例）で、2月13日までに障害者施策課事業推進係✉s-jigyosuishin@city.suginami.lg.jp

休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級

時3月7日(土)・8日(日)・15日(日)午前=9時30分～正午▶午後=1時30分～4時（15日は午後のみ） 内妊娠・出産の話、産後の心と体の変化、抱っこ・おむつ替え・もく浴の仕方ほか 対区内在住の初産で実施日時点妊娠24週から36週6日のカップル 定各24組

◆休日母親学級

時3月15日(日)午前9時30分～正午 内妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか 対区内在住で初産の方 定40名



場子ども・子育てプラザ善福寺（善福寺1-18-9） 師助産師ほか 申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、2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 他応募者多数の場合は出産予定日などで調整

荻窪保健センター

◆精神保健学級 依存症への対応

「CRAFT」を用いたコミュニケーション

時2月2日(月)午後2時～4時 場同センター 師オンブレジャパン・近藤京子 対区内在住・在勤の方 定50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

◆足腰げんき教室

時場定下表のとおり 師健康運動指導士 対区内在住の65歳以上で介助の必要がない方 申はがき（記入例）に希望会場（1カ所）を書いて、1月31日までに荻窪保健センター 他〔長寿〕

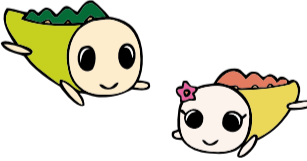
会場	日時（計4回）・定員（抽選）
荻窪保健センター	3月5日～26日の木曜日、午後1時30分～3時30分 定15名
コーシャハイム 方南町GC （和泉4-44-1）	3月4日～25日の水曜日、午前9時30分～11時30分 定12名
高円寺保健センター （高円寺南3-24-15）	3月2日～23日の月曜日、午後1時30分～3時30分 定15名

………… いずれも ………

問荻窪保健センター（〒167-0051荻窪5-20-1☎3391-0015）

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
上高井戸館（高井戸東2-6-17 ☎FAX 3306-0441）	ダーツ初心者講座	1月28日～3月25日の水曜日、午後1時～2時30分 師日本ダーツ協会認定指導員・嶋本望 定各10名（申込順） 費各700円ほか
永福館（永福2-4-9 ☎FAX 3321-6632）	認知症サポーター養成講座	1月30日(金)午後1時30分～3時 師ケア24永福キャラバンメイト・千葉美咲、グループホーム永福施設長・小松節子 定15名（申込順）
荻窪館（南荻窪2-25-17 ☎FAX 3335-1716）	アロマでハンドマッサージ	2月13日(金)午後1時～3時 定8名（申込順） 費500円
大宮前館（宮前5-19-8 ☎FAX 3334-9640）	楽しく学ぶ英会話	第1・2・4木曜日、午後1時30分～3時 師今村佳世子 費各1500円 定各7名（申込順）
高井戸東館（高井戸東3-14-9 ☎FAX 3304-9573）	にこにこ亭 夕餉の会	第2土曜日、午後3時30分～6時 師管理栄養士・林野朋子 定各15名（申込順） 費各800円ほか
大宮堀ノ内館（堀ノ内1-27-9 ☎FAX 3317-9156）	ヨガ教室	土曜日、午前10時～11時30分（奇数月の第4土曜日を除く） 師ヨガインストラクター・板橋理江 定各10名（申込順） 費4回2600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。いずれも〔長寿〕。

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） 問問い合わせ 他その他 ✉Eメールアドレス HPホームページ 〔長寿〕長寿応援対象事業

感動をありがとう

「地域へつなぐデフリンピック」 トークイベント

「東京2025デフリンピック」で活躍した、区内在住のデフ卓球・亀澤理穂選手、デフビーチバレーボール・伊藤碧紀選手を招いて、大会後のエピソードとともに、熱戦を振り返るトークイベントを開催します。

日時 3月1日(日)午後2時～4時

場所 区役所第4会議室（中棟6階）

区内在住・在勤・在学の方 定100名（抽選） 申込みフォームから、2月16日までに申し込み 区スポーツ振興課事業係 ☎5307-0765



▲申し込みフォーム

TOKYO BATHSCAPE ～デジタルスタンプラリー～

杉並・中野・新宿・渋谷の60軒の銭湯で、デジタルスタンプラリーを開催しています。対象の銭湯を巡ってスタンプを集めると、なみすけ・ゆっぽくんなどのキャラクター入りグッズがもらえます。詳細は、杉並浴場組合[HP]をご覧ください。



開催期間 2月15日(日)まで

区産業振興センター観光係 ☎5347-9184

▲杉並浴場組合[HP]

就労支援センターすぎJOB

◆求職者のためのパソコンセミナー

①エクセル応用②パワーポイント基礎

時①2月2日(月)②16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

◆はじめての生成AI 初心者向けの基本的なソフトの紹介や仕事への活用法

時2月4日(水)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60名（申込順） 申電話で、同施設

◆仕事が上手いく 大人のアサーション入門 伝え方で人生が変わる

時2月6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（施設説明会）

時2月7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

◆適職発見 リアル採用動向とキャリアチェンジ3つのヒント

時2月13日(金)午後1時～4時 師就活ブ

ロモーション・プロデューサー 小澤明人 対59歳以下で求職中の方 定18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） 区就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136

環境活動推進センター

◆環境学習サポーターを体験してみませんか～野鳥観察編

時2月10日(火)午前9時30分～正午（雨天中止） 場善福寺公園（善福寺2・3丁目） 師東京オオタカ保護連絡会・境原達也、善福寺川を里川にカエル会・渡辺博重ほか 対区内在住・在勤・在学の方 定15名（申込順） 費100円（保険料） 申電話・Eメール（12面記入例）で、1月31日までに同センター

◆おもちゃのクリニック

時2月15日(日)午後1時～3時 場同センター 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

◆裂き織りのポシェット

時2月19日(木)午後1時30分～3時30分 場同センター 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定10名（抽選）

費700円 申電話で、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＝2月3日 他[長寿]

◆海からの贈り物でペンダントを作ろう

時2月21日(土)午後1時30分～3時30分 場同センター 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定10名（抽選） 費2000円 申電話で、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＝2月7日 他[長寿]

◆じぶんごとの生物多様性～杉並の目指すべき未来の風景

時2月22日(日)午後2時～4時 場同センター 師日本トンボ学会副会長・須田真一 対区内在住・在勤・在学の方 定30名（申込順） 申電話・Eメール（12面記入例）で、2月14日までに同センター

◆和田堀公園で野鳥観察～初級編

時2月28日(土)午前9時～11時30分（雨天中止） 場和田堀公園（大宮2-23） 師東京オオタカ保護連絡会・境原達也、善福寺川を里川にカエル会・渡辺博重 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、2月14日までに申し込み

…… いずれも ……

場環境活動推進センター（高井戸東3-7-4 ☎5336-7352 対kouza@ecosuginet.jp）

杉並障害者福祉会館

◆聞こえの障害と要約筆記を知る1日体験講座

時2月21日(土)午後2時～4時30分 対区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 申往復はがき（12面記入例）に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、2月3日までに同会館運営協議会事務局

◆障害者のための「ボッチャ体験教室」

時3月1日(日)午後1時～3時 師すぎボッチャクラブ・芹澤美香子、中野剛 対区内在住・在勤・在学で障害のある方 申往復はがき（12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は介助者氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、2月10日までに同会館運営協議会事務局

…… いずれも ……

場区杉並障害者福祉会館（〒168-0072 高井戸東4-10-5 ☎3332-6121） 定12名（抽選）

子育て・介護・転職・再スタートを応援

すぎJOBフェア

区内の企業6社の担当者との交流・相談を通じて、自分に合った仕事を知ることができるほか、セミナーなどを開催します。

日時 2月10日(火)午後1時～4時30分

場所 ウェルファーム杉並（天沼3-19-16）

対求職中の方 定70名（申込順） 申区電話で、就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136。または申し込みフォームから申し込み 他生後6カ月～就学前の託児あり（事前申込制）



▲申し込みフォーム

認知症・介護予防講演会

いつまでも健康に過ごすために日々の生活で心がけたい予防対策をお伝えします。

認知症予防のための栄養・食生活

時2月5日(木)午後2時～4時 師東京都健康長寿医療センター研究所・横山友里

目からウロコ!のお得情報

～オーラルフレイル予防で健康長寿

時2月16日(月)午後1時30分～3時30分 師東京歯科大学老年歯科補綴学講座主任教授・上田貴之

…… いずれも ……

場杉並保健所（荻窪5-20-1） 対区内在住・在勤の方 定各60名（申込順） 申区電話で、杉並保健所保健サービス課管理係 ☎3391-0015。または申し込みフォームから申し込み



▲認知症予防
申し込みフォーム



▲オーラルフレイル予防
申し込みフォーム

郷土博物館・分館 合同企画展 「原水爆禁止署名運動への道」

杉並から世界へ広がった原水爆禁止署名運動に
焦点を当てた企画展を開催します。

—— 問い合わせは、郷土博物館☎3317-0841、
郷土博物館分館☎5347-9801へ。

日時 2月7日(土)～4月19日(日)午前9時～午後5時（月曜日〈祝日の場合は翌日〉・第3木曜日を除く）
場所 郷土博物館（大宮1-20-8）、郷土博物館分館（天沼3-23-1天沼弁天池公園内）

●郷土博物館企画展

内容 杉並区立公民館と安井郁 費100円（中学生以下無料）

学芸員による展示解説

日時 3月20日(祝)、4月12日(日)午後2時～2時30分

郷土博物館関連イベント

●講演会・ギャラリートーク

「署名は杉並から世界へ～原爆の図丸木美術館と安井郁」

日時 2月23日(祝)午後2時～4時

講 同美術館学芸員・岡村幸宣 対 中学生以上の方 定30名
(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)で、同館。または申し込み
フォーム(右2次元コード)から申し込み/申込期限=2月4日



●講演会「安井郁関係資料からみる原水爆禁止署名運動」

日時 3月1日(日)午後2時～4時

講 早稲田大学政治経済学術院講師・藤田吾郎 定50名(抽
選) 申 往復はがき(12面記入例)で、同館。または申し込み
フォーム(右2次元コード)から申し込み/申込期限=2月12日



…………… いずれも ……………

場 郷土博物館（〒168-0061大宮1-20-8） 費100円（中学生以下無料）

●郷土博物館分館企画展

内容 すぎなみの市民活動

学芸員による展示解説

日時 2月21日(土)、3月28日(土)午後2時～2時30分

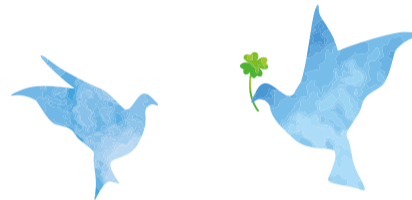
郷土博物館分館関連イベント

●講演会

「被爆者の声が世界を動かす～杉並から広がる平和の輪」

日時 3月28日(土)午前10時～正午

場 ウェルファーム杉並（天沼3-19-16） 講 武蔵大学
名誉教授・永田浩三 定50名(抽選) 申 往復はがき
(12面記入例)で、同館（〒167-0032天沼3-23-1天
沼弁天池公園内）。または申し込みフォーム(右2次元
コード)から申し込み/申込期限=3月10日



区民講座「ペット同行避難と犬・猫の防災」



犬・猫の飼い主を対象にした防災講座です。災害時に慌てないよう、
ペットのための防災用品の準備・震災救護所の確認をしましょう。

—— 問い合わせは、杉並保健所生活衛生課☎3391-1991へ。

日時 2月27日(金)午後2時～4時

場所 杉並保健所（荻窪5-20-1）

講 杉並どうぶつ相談員・佐伯由紀子、匹田健二、目黒美佳
対 区内在住の方 定50名(申込順) 申 問 電話で、杉並
保健所生活衛生課☎3391-1991。または申し込みフォーム
(右2次元コード)から申し込み/申込期限=2月20日



スポーツ



スポーツ大会

東京都スポーツ大会予選会 バドミントン

時 ①3月8日(日)②21日(土)午前9時 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 種 目 = 男性・女性ダブル
ス 対 区内在住・在勤・在学・在ク
ラブの方 定90組(申込順) 費1人
2300円ほかをゆうちょ銀行「10010-9-
026441杉並区バドミントン連盟」へ
振り込み 申 申込書(区体育館で配
布)に振込受領証の写しを添えて、2月
14日までに同連盟・山口由記子(〒168-
0073下高井戸3-33-2)へ郵送 問 山
口☎090-8491-5663

スポーツ教室

杉並こども歌舞伎塾発表会 「長唄 寿・外郎売・白浪五人男」

時 1月24日(土)午後2時30分～4時5分
場 浜田山会館（浜田山1-36-3） 定80
名(先着順) 問 杉並区スポーツ振興
財団事業係☎5305-6161

サウンドテーブルテニス無料体験会

時 1月31日(土)午前11時～午後1時 場

荻窪体育館（荻窪3-47-2） 講 東京都
サウンドテーブルテニス協会・穴原正
子 定20名(申込順) 申 問 電話で、
同体育館☎3220-3381

クロールナイト

時 2月6日(金)・20日(金)①午後7時～7時50
分②8時～8時50分(各計2回) 場 杉並
第十小学校温水プール(和田3-55-49)
講 山崎巨人 対 区内在住・在勤・在
学の15歳以上で、クロールで①25m完
泳を目指す方②25m泳げる方(いずれ
も中学生を除く) 定各10名(申込順)
費 入場料 申 問 電話で、各実施日7日
前午前10時から同プール☎3318-8763

チャレンジフィットネスday

時 内 2月10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) 対
高校生以上の方 定各5名(申込順)
費 各1650円 申 問 電話で、2月9日ま
でに同施設☎3316-9981 他(長寿)

YONEXスタッフが教えてくれる バドミントン体験教室

時 2月11日(祝)①午前10時～11時30分②
午後1時～2時30分 場 TAC杉並区永

福体育館(永福1-7-6) 対 ①小学1～4
年生②小学5年生～中学生 定各40名
(申込順) 費 各1000円 申 同体育館
[HP]で、1月19日から申し込み 問 同体
育館☎3328-3146

週末スキー・菅平教室・バッジテスト

時 3月6日(金)午後7時30分～8日(日)午後8
時 場 菅平高原スノーリゾート(長野
県) ▶ 集合・解散 = JR阿佐ヶ谷駅 対
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3万5000円をゆうちょ銀行
「10060-80494621杉並区スキー連盟」
へ2月17日までに振り込み 申 同連盟
[HP]から、2月16日までに申し込み 問
太田☎090-3210-7821

高円寺みんなの体育館

◆呼吸とヨガの入門クラス①呼吸入門 クラス②足裏土台クラス

時 2月2日～23日の月曜日①午前11時
5分～11時55分②午後0時5分～0時55
分 講 うえむら真希 定各16名(申込
順) 費 各800円 申 電話または直接、
同体育館/申込開始日=各実施日7日前
◆楽しく健康タイム①簡単筋トレ&ス
トレッチ②楽しくヨガ初級

時 2月3日～24日の火曜日①午前11時

～正午②正午～午後1時 講 今田直樹
定各70名(先着順) 費 各410円。①
②連続受講610円

◆小さなボールでセルフメンテナンス

時 2月3日～24日の火曜日、午後3時10
分～4時10分 講 HIKARU 定各16名
(申込順) 費 各800円 申 電話または
直接、同体育館/申込開始日=各実施
日7日前

◆冬のヨガ教室

時 2月4日(水)・18日(水)午後3時15分～
4時45分 講 石丸あかね 定各18名
(申込順) 費 各1000円 申 電話また
は直接、同体育館/申込開始日=各実
施日7日前

◆ヨガ初級

時 2月7日～28日の土曜日、午後7時15
分～8時35分 講 今田直樹 定各16名
(申込順) 費 各1000円 申 電話また
は直接、同体育館/申込開始日=各実
施日7日前

…………… 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)

「安心して話せる場をつくる～ 心理的安全性とファシリテーションの実践」の開催

会議などで誰もが安心して話せる場をつくるための考え方・
具体的な方法を学びます。

日時 2月5日(木)午後6時～8時
場所 セシオン杉並 (梅里1-22-32)

■Active Learners・山ノ内凜太郎ほか ■区内在住・在勤・在学の方ほか ■40名(申込順) ■申し込みフォーム(右2次元コード)から、1月29日までに申し込み ■社会教育センター ☎3317-6621



家庭教育フォーラム 「働く保護者の学び合いの場をつくるためには」の開催

子育てしながら働く保護者が増えている中で、保護者の学び
合いの場をつくる方法を考えます。

日時 2月13日(金)午後6時30分～8時30分
場所 区役所第4会議室(中棟6階)

■東京学芸大学教授・柴田彩千子 ■区内で家庭教育・子育てに関わる方ほか ■40名(申込順) ■申し込みフォーム(右2次元コード)で、2月6日までに申し込み ■学校支援課家庭・地域教育担当 ☎5307-0759



あなたの地域で活動しませんか？

永福和泉地域区民センター協議会の補充委員の募集

地域住民の交流と良好なコミュニティ形成に
よって住みやすいまちをつくるため、催し・講座な
どの企画・運営や広報活動などを行っています。
詳細は、同協議会(HP)をご覧ください。

■任期=4月1日～9年4月30日(1期2年。原則2期) ▶その他=交通費程度支給 ■方南・和泉・永福・大宮全域、下高井戸1～4丁目、浜田山1・3・4丁目、堀ノ内1丁目に在住・在勤・在学の方 ■申込書類(同センターで配布。同センター協議会(HP)からも入手可)を、2月19日までに同協議会事務局(〒168-0063和泉3-8-18)へ郵送・持参 ■同協議会 ☎5300-9412

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
阿波おどり舞台公演 セシオン presented by 純情商店街 1月31日(土)・2月1日(日)午後0時30分・3時・5時30分(各1時間15分) / セシオン杉並 / 各500名程度(申込順) / 各2000円(3歳以下膝上無料) / ■同催し(HP)から、1月25日までに申し込み / ■NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会 ☎3312-2728
区民参加型展示関連イベント ①2月1日(日)=江戸から続く玉川上水を見て歩く ②15日(日)=暗渠化され公園となった玉川上水の遺構を見て歩く / いずれも午前10時～正午 / **集合**=①京王井の頭線久我山駅 ②浜田山駅 / 区内在住・在勤・在学で10歳以上の方(小学生は保護者同伴) / 各20名(抽選) / 各300円(保険料を含む) / ■NPO法人すぎなみムサ(HP)から、1月25日までに申し込み / ■同団体 ■info@suginamimusa@gmail.com
区内銭湯でルイボスティ湯を実施 2月6日(金) / 杉並浴場組合加盟銭湯 / 550円ほか / ■杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降)
座・高円寺ドキュメンタリーフェスティバル 2月7日(土)～11日(祝) / 座・高円寺 /

出演=映画監督・是枝裕和ほか / 1800円ほか / ■同催し実行委員会 ☎5570-3551
東京衛生アドベンチスト病院 マンモグラフィ―サンデー 2月8日(日)午前8時～11時30分 / 同病院(天沼3丁目) / ①区乳がん検診 ②区子宮頸がん検診対象者 / ①40名 ②30名(いずれも申込順) / 各500円 / ■電話で、同病院健診センター ☎0570-02-8079(月～金曜日午前9時～午後4時〈金曜日は2時まで〉)
「絵本ライブ天沼」対話式でおはなし会 2月13日(金)午後2時30分～3時10分 / 子ども・子育てプラザ天沼 / 絵本読み語りアカデミー認定講師 / 35名(先着順) / ■同こどもの成長を護る杉並ネットワーク・井原 ☎070-6611-2925
講演・講座
おいしく食事を食べるために 1月28日(水)午後3時～4時 / さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1丁目) / 同施設管理栄養士・山口愛実 / 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方ほか / 10名(申込順) / ■電話で、同施設 ☎5373-3911
スマホ教室「LINE入門」 2月6日～27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 / ■電話・ファクス(12面記入例)で、2月3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〉)

ひとり親家庭の自立促進講習会「料理教室」 2月8日(日)午前10時15分～午後1時30分 / 高井戸地域区民センター / **メニュー**=ジャンバラヤほか / 区内在住のひとり親家庭で小学生以上の子どもとその保護者 / 20名(抽選) / ■往復はがき(12面記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・年齢・学年も書いて、1月28日までに杉並区母子福祉会・田中光世(〒168-0072高井戸東1-15-4 407) / ■田中 ☎090-9255-6491(午後8時～9時)
ゆうゆう館のスマートフォン体験会 2月8日(日)午後1時～4時 / ゆうゆう大宮前館 / スマートフォン専門講師ほか / 都内在住で60歳以上の方 / ■東京都スマートフォンプ普及啓発事業事務局 ☎6374-7746 / スマートフォン持参
皇居のお濠や北の丸公園で冬鳥を見よう 2月12日(木)午前9時30分～午後0時30分 / **集合**=桜田門前(千代田区皇居外苑1丁目) / 八木雄二ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名(抽選) / 500円(保険料を含む) / ■往復はがき(12面記入例)で、1月29日までに自然観察の会杉並事務局・井上(〒167-0052南荻窪1-13-7) / ■石原 ☎3392-5998
歴史講演会「近代杉並と武蔵野・多摩の別荘文化」 2月21日(土)午後1時30分～3時30分 / 阿佐谷地域区民センター / たましん地域文化財歴史資料室学芸員・山田兼一郎 / 80名(先着順) / 700円 / ■杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

その他
税金なんでも相談会 1月24日(土)午前9時～正午、2月5日(木)午後5時～8時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / 18歳以上の方 / 各9名(申込順) / ■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
不動産、住まいの無料相談会 1月27日(火)午前10時～午後4時 / 区役所1階ロビー / 弁護士ほか / 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 / ■全日本不動産協会中野・杉並支部 ☎3314-0988
相続・不動産・空き家無料相談会 1月30日(金)午後1時～5時 / セシオン杉並 / ■電話で、日本地主家主協会事務局 ☎3320-6281
司法書士による無料相談会 2月4日(水)午後1時～4時 / 区役所1階ロビー / ■電話で、東京司法書士会杉並支部 ☎3395-0311
電話による不動産に関する無料相談 2月5日(木)午後1時～4時 / ■東京都宅地建物取引業協会第10ブロック ☎①3311-4999 ②6407-9152(①は実施日のみ)
外国人のための無料専門家相談会 2月7日(土)午後1時～4時 / 区役所第4会議室 / 18歳以上の方 / ■杉並区交流協会(HP)から、1月25日までに申し込み / ■同会 ☎5378-8833