

**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

## おもちゃの病院

2月28日(土)、3月14日(土)午後1時30分～3時 場同センター 塚杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣 費実費他1組1点

## 春まつり

3月1日(日)午前10時～午後3時 場四宮区民集会所(上井草2-28-13) 内作品展示・綿あめ・缶バッジ作り・工作・バルーン教室ほか

## 今こそ使える風呂敷の世界

3月10日(火)午前10時～正午 場同センター 塚谷島みどり、佐々田夏華定15名(抽選) 申往復はがき(9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=3月2日 他長寿

## 西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2  
☎3301-0815

## 西荻センターまつり

2月28日(土)、3月1日(日)午前10時～午後3時30分 場同センター 内コンサート(28日午後5時30分～8時)・楽器演奏・鉄道模型・縁日コーナーほか他一部有料。自転車での来場不可▶共催=東急コミュニティー

## 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

## 春の子どもまつり

3月1日(日)午前10時～午後2時 場コミュニティふらっと本天沼(本天沼2-12-10) 内おひなさまと写真撮影、キャンディーレイ・缶バッジ作り、人形劇、紙芝居、苗木de募金ほか

## 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

## あさがや区民センターまつり

3月8日(日)午前10時～午後3時30分 場同センター 内ジャズバンド・ダンス・コーラス・花笠踊りなどの発表、模擬店ほか

地域の情報満載!  
ホームページもご覧ください

各地域区民センター協議会HPには、「広報すぎなみ」に掲載した催し・講座の詳細や、その他のイベントのお知らせだけではなく、協議会が発行する会報や、地域の情報も掲載しています。ぜひご覧ください。

## 区民が創る情報サイト すぎなみ学俱楽部

杉並区にもあつた  
二・二六事件を知つていますか?

二・二六事件とは、昭和11年2月26日に陸軍青年将校たちが起こした反乱事件で、荻窪にあった渡邊錠太郎教育総監の私邸も襲撃されました。すぎなみ学俱楽部では、次女・渡邊和子、杉並ゆかりの文士・井伏鱒二、有馬頼義の著書をもとに、当時の様子を詳しく紹介しています。

詳しくは

すぎなみ学 二二六



または



ぜひお越しください!

## 吾妻の朝市

区の交流自治体である、群馬県東吾妻町の特産物・農産物などを販売します。

日時 2月26日(木)午前10時～午後2時  
(売り切れ次第終了)

場所 区役所中杉通り側入り口前

間東吾妻町まちづくり推進課☎0279-68-2111

## ユニバーサルタイムの実施

障害のある方のスポーツ・運動のきっかけづくりの場として、さまざまなプログラムを実施しています。  
詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。日時 ①3月4日(水)午後3時30分～5時30分  
②14日(土)午後2時～4時  
③18日(水)午後2時30分～4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) ③TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 内ボーラー種目・ウォーキング・ストレッチ・体の相談ほか 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☎5307-0765 ①上履き③厚手の靴下持参。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③京王井の頭線永福町駅などからの誘導サポートあり(事前申込制。電話・Eメール〈9面記入例〉で、各実施日前日までに同係✉sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp)

8つのカテゴリーに分けて  
すぎなみ情報を紹介しているよ~

## すぎなみ学俱楽部とは?

区民ライターが区民目線で杉並の魅力を取材・執筆・記事にして公開している区公式情報サイトです。



## 歴史

郷土博物館所蔵  
中島飛行機の軌跡や、都電杉並線の思い出、町の変遷など  
杉並の歴史を探る

## 文化・雑学

杉並のイベント、文化人のお  
気に入り散歩コース、寺社、  
なみすけグッズなどを紹介

## 食

老舗の名物、隠れ家のカフェ、  
ラーメン店など、食の情報も  
満載

## その他にもこんなコンテンツがあります

スポーツ 杉並発祥のスポーツや注目の競技、楽しみ方など幅広く紹介

産業・商業 戦禍を乗り越えた老舗企業・商店、起業家や職人にも注目

ゆかりの人々 タレントや作家・偉人・地域活動者など区にゆかりのある人を紹介

自然 荻窪で発見された絶滅危惧種、区内で見られる野鳥、自由研究にも役立つ情報

特集 お花見ポイントや公園の紹介、水害・震災対策、教育、対談などの特集記事

詳しくは

すぎなみ学



または



間産業振興センター観光係☎5347-9184

凡例

□ 日時 □ 場所 □ 内容 □ 師講師 □ 対象 □ 定員 □ 参加費(記載のないものは無料) □ 申し込み(記載のないものは直接会場へ)

□ 問い合わせ □ その他 □ Eメールアドレス □ HPホームページ □ 長寿応援対象事業



## 催し

みんなワクワク下高カルチャー  
フェスティバル

時 2月22日(日)午後1時～4時（入場は3時30分まで） 場 下高井戸区民集会所（下高井戸3-26-1） 費 500円 地 同上

☎ 5374-6192 他上履き持参

## 駅周辺街づくり活動合同報告会

時 2月27日(金)・28日(土)午後1時～7時 場 世田谷区松沢区民集会所（世田谷区赤堤5-31-5） 地 同上

☎ 3391-1857

## 浜田山おやこ演劇フェスティバル

時 3月1日(日)午後1時30分～3時30分 場 浜田山会館（浜田山1-36-3） 地 同上

☎ 3391-1857

## 荻窪三庭園 Artist in Residence

## 渋田薰展覧会

時 3月5日(木)～10日(火)午前9時～午後5時（入場は4時30分まで） 場 ①大田黒公園（荻窪3-33-12）、角川庭園（荻窪3-14-22）②荻外荘公園（荻窪2-43-36） 費 ②300円ほか 地 同上

☎ 6383-5711 (午前9時～午後5時)

## 炭焼き体験会

時 ①3月7日(土)②8日(日)午前10時～午後4時（②は11時まで） 場 柏の宮公園（浜田山2-5-1） 内 ①炭焼き・しいたけ菌打ちほか②炭の窯出し見学ほか 地 同上

☎ 5307-0740 他車での来場不可

## 大田黒公園 蕎音機コンサート

時 3月14日(土)午後1時～2時・3時～4時 場 同上（荻窪3-33-12） 内 小学生以上の方 定各35名（抽選） 費 各3000円 申込みフォーム（区HP同案内参照）から、2月22日までに申し込み 地 同上

☎ 3398-5814 (午前9時～午後5時（水曜日を除く）)

## 陽春 柿木寄席

時 3月14日(土)午後2時～4時 場 柿木図書館（上井草1-6-13） 師 杉並江戸落語研究会 対 小学生以上の方 定 25名（申込順） 申間電話または直接、同図書館 ☎ 3394-3801

## 春の夕べ 大人のためのお話会

時 3月14日(土)午後4時30分～6時 場 西荻図書館（西荻北2-33-9） 師 同上 対 中学生以上の方 定 30名（申込順） 申間電話または直接、2月17日～28日に同図書館 ☎ 3301-1670

## 産業振興センター都市農業係

◆ 農業公園「初春の収穫体験」 時 3月14日(土)午前10時～正午（うち1時間。雨天中止） 定 24組（抽選） 費 1組500円

## ◆ 農業公園「多肉植物寄せ植え講座」

時 3月21日(土)午前10時～11時30分・午後1時30分～3時 定 各10名（抽選） 費 各1500円

…… いずれも ……

場 成田西ふれあい農業公園（成田西3-18-9） 対 区内在住の方（小学生以下は保護者同伴） 申込みフォーム（区HP同案内参照）から、2月23日までに申し込み 地 同上

☎ 5347-9136



## 講演・講座①

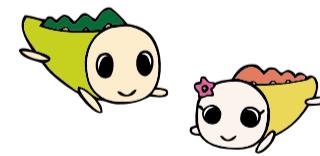


## すぎなみデジタルライフアップセミナー

時 場 右上表のとおり ▶ 時間 = 午前10時～11時（③は午後0時15分まで） 内 ①災害時のスマホ活用方法②適切な通信プランの選び方ほか③小学生向けブ

## 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
荻窪東館（荻窪4-23-12 ☎ 3398-8738）	おしゃべり昼食会 ★	時 3月2日(月)午前11時～午後0時30分 定 14名（申込順） 費 1100円
和田館（和田1-41-10 ☎ 3384-3751）	チャリティバザー	時 3月14日(土)午前10時30分～午後2時30分
高円寺東館（高円寺南1-7-22 ☎ 3315-1816）	さあ、終活。エンディングノートを知り、実際に書いてみよう ★	時 3月20日(祝)・30日(月)午後1時30分～3時（計2回） 師 終活のコレカラ代表理事・野中利浩 定 25名（申込順）
桃井館（桃井1-35-2 ☎ 3399-5025）	土曜俱楽部「千葉海音～シャンソンコンサート」★	時 3月21日(土)午後2時～3時30分 対 18歳以上の方 定 25名（申込順） 費 500円
高井戸西館（高井戸西1-17-5 ☎ 3332-1076）	スマホ活用講座 LINEマスター・AIお試し ★	時 4・5月の第1・3水曜日、午後1時30分～3時（計4回） 師 竹箇の会モバイルインストラクター 定 15名（申込順） 費 2000円
堀之内松ノ木館（松ノ木2-38-6 ☎ 3315-7760）	背骨コンディショニング体操～カラダの不調にさようなら ★	時 第1・3金曜日、午前10時30分～11時30分 師 背骨コンディショニング協会認定インストラクター・高橋典子 定 各10名（申込順） 費 各800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。★は長寿。

## はがき・ファックス・Eメール申し込み記入例

申込先の住所・ファックス番号・Eメールアドレスは、各記事の欄でご確認ください。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 (ファックス番号)

1人1枚

むらクリニック院長・多村幸之進 対 区内在住で第1子が0歳児の保護者 定 16名（申込順） 申込みフォーム（区HP同案内参照）から申し込み 間 同センター ☎ 3394-1212

## 栄養・健康ミニ講座

時 場 内 ①3月13日(金)=中性脂肪、コレステロールを意識した食習慣（荻窪保健センター〈荻窪5-20-1〉）②16日(月)=減塩から始める高血圧予防の食事（高井戸保健センター〈高井戸東3-20-3〉）③17日(火)=糖尿病予防のための食事のポイント（高円寺保健センター〈高円寺南3-24-15〉）／いずれも午前10時～10時45分 師 保健センター栄養士 対 区内在住・在勤・在学で74歳以下の方（過去に同講座を受講した方を除く） 定 ①12名②③各22名（いずれも申込順） 申込みフォーム（区HP同案内参照）から申し込み 間 ①荻窪保健センター ☎ 3391-0015②高井戸保健センター ☎ 3334-4304③高円寺保健センター ☎ 3311-0116



## 足の不調に早めに対処して健康キープ

時 3月7日(土)・24日(火)午後1時30分～4時25分（1人30分程度） 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） 申間電話で、高齢者施策課いきがい活動支援係



## 小児救急講座 小児科医からのメッセージ

時 3月10日(火)午後1時～3時 場 上井草保健センター（上井草3-8-19） 師 た

## 障害者eスポーツ教室

時 3月20日(祝)午後1時30分～3時 場 杉並障害者福祉会館 師 ePARA 対 区内在住・在勤・在学で障害のある方 定 25名（抽選） 申往復はがき（記入例）に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、介助者も参加・手話通訳を希望の方はその旨も書いて、3月9日までに同会館（〒168-0072高井戸東4-10-5） 地 同会館 ☎ 3332-6121



## マクラメ手芸講座

時 3月22日(日)午前10時～正午 場 高齢者活動支援センター（高井戸東3-7-5） 師 日本マクラメ普及協会・田中公代 対 区内在住で60歳以上の方 定 30名（申込順） 費 1800円 申間電話または直接、2月26日午前8時45分から同センター ☎ 3331-7841

共生社会講座 まちでつながり元気に暮らそう！

## 「希望をかなえるヘルプカード」体験講座の実施

認知症や障害の有無に関係なく、望むことを事前に書くことで、助けが欲しい時に伝えることができる「希望をかなえるヘルプカード」について学びます。

時3月17日(火)午前10時～正午 場区役所第4会議室（中棟6階） 講師認知症介護研究・研修東京センター副センター長 永田久美子 対区内在住・在勤・在学の方 定80名（申込順） 申込電話で、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係☎5307-0330。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



## 杉並区手話通訳者・要約筆記者派遣事業利用者懇談会の開催

時3月20日(祝)午後2時～4時 場区役所第5・6会議室（西棟6階） 対区内在住で過去2年内に同事業を利用したことがある方（杉並区聴覚障害者協会会員、杉並区中途失聴・難聴者の会会員を除く） 定20名（申込順） 申込書（区HPから入手可）を郵送または直接、障害者施策課事業推進係。または申し込みフォーム（区HP参照）から申し込み／申込期限=3月4日 他手話通訳・要約筆記あり 対同様



同事業について、グループごとに意見交換をします。詳細は、区HP（下2次元コード）をご覧ください。

### 講演・講座②



#### 休日パパママ学級・休日母親学級

##### ◆休日パパママ学級

時4月4日(土)・5日(日)・25日(土)午前=9時30分～正午 午後=1時30分～4時（25日は午後のみ） 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 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 定各24組

##### ◆休日母親学級

時4月25日(土)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

……いずれも……

場子ども・子育てプラザ成田西（成田西3-10-38） 師助産師ほか 申込みフォーム（区HP同案内参照）から、3月5日までに申し込み 対杉並区休日パパママ学級担当☎3447-5826 他応募者多数の場合は出産予定日などで調整



#### 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 エクセル基礎②ワード基礎

時3月2日(月)・23日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・日坂元娘ほか 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 他3月2日は生後6か月～就学前の託児あり（5名（申込順））

##### ◆ミドルシニア向け講座 人生100年時代 75歳までの働き方

時3月5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45歳以上で求職中の方 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3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

##### ◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時3月11日(水)午前10時～11時30分 対求職中の方 定18名（申込順） 申電話で、同施設

##### ◆採用者の心をつかむ 面接のポイント 好印象を与える話し方やマナー

時3月13日(金)午後1時～3時 師岩瀬美緒 対求職中の方 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）

対就労支援センターすぎJOB☎3398-1136

#### 荻窪保健センター

##### ◆男性料理教室（入門編）

時3月10日(火)午前10時～午後1時 内メニュー=キャベツの花焼売・白和え・のっつい汁・若草ケーキ 師管理栄養士・中村直美 対区内在住・在勤の男性 定8名（申込順） 申電話で、3月3日までに同センター 他協働=荻窪・上井草健康づくり自主グループ



##### ◆知ってるつもりシリーズ「健康と年金」

時3月14日(土)午後1時～3時 師厚生労

働省年金局・福島銀史郎 対区内在住・在勤・在学の方 定40名（申込順） 申電話で、同センター。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=3月13日

……いずれも……

対場荻窪保健センター（荻窪5-20-1☎3391-0015）

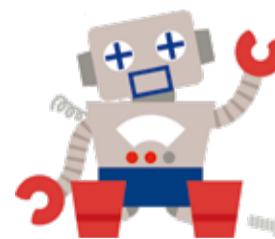
#### 環境活動推進センター

##### ◆布ぞうり作り

時3月12日(木)午前9時30分～午後1時30分 対同センター 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定10名（抽選） 費1000円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク（区HP）から、3月2日までに申し込み 他長寿

##### ◆おもちゃのクリニック

時3月15日(日)午後1時～4時 対同センター 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



##### ◆講演会 ライフスタイル変革～制約の中に新しい価値を見つけ出す

時3月20日(祝)午前10時～正午 対同センター 師東京都市大学環境学部教授・古川柳藏 対区内在住・在勤・在学の方 定30名（申込順） 申電話・Eメール（9面記入例）で、3月12日までに同センター

##### ◆バスで行く「JAXA筑波宇宙センター、地図と測量の科学館」見学

時3月27日(金)午前7時45分～午後5時 対集合・解散=環境活動推進センター 対区内在住・在勤・在学の小学4年生以上で介助の必要がない方（小学生

は保護者同伴） 定36名（抽選） 費2000円。高校生以下1500円（保険料を含む） 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク（区HP）から、3月14日までに申し込み

##### ◆親子講座 キミの服がオリジナルエコバッグに大変身！

時3月28日(土)午後1時30分～3時 対同センター 対区内在住・在学の小学生とその保護者 定10組20名（申込順） 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク（区HP）から、3月14日までに申し込み

……いずれも……  
対環境活動推進センター（高井戸東3-7-4☎5336-7352✉kouza@ecosuginet.jp（水曜日を除く））

### スポーツ



#### 競技大会

#### 東京都スポーツ大会予選会

##### ◆硬式テニス 男子・女子ダブルス

時3月8日(日)午前9時（予備日=3月14日(土)） 場松ノ木運動場（松ノ木1-3-22） 対区内在住の方ほか（高校生以下を除く） 定48組（抽選） 費1組2000円 申はがき（9面記入例。2名まで連記可）に所属クラブも書いて、3月1日までに区テニス連盟・吉永節子（〒166-0015成田東2-33-13-301） 対吉永☎090-4528-5523（午後7時～9時）

##### ◆アーチェリー ターゲット・リカーブ（一般男子・女子）

時①3月8日(日)②22日(日)午前9時～午後5時（②は1時まで） 場TAC杉並区上井草スポーツセンター（上井草3-34-1） 対①1次②2次選考会 対区内在住で18歳以上の方ほか（高校生・学連加入者を除く） 定32名（申込順） 申Eメール（9面記入例）に性別も書いて、2月25日までに区アーチェリー協会・井口✉yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 対井口☎090-2416-8379

## ◆バーボル 一般男性・女性(9人制)

時3月22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) 対区内在住・在勤の方で編成されたチーム(高校生以下・大学登録チームを除く) 費1組5000円 申込書(区体育施設で配布。区バーボル協会[HP]からも入手可)を、3月6日までに同協会・松井史江(〒167-0023上井草3-13-3 svakyougibu@gmail.com)へ郵送・Eメール 間松井☎090-4077-6843

## スポーツ教室

## 学校施設を活用したスポーツ教室

## 「ボールを使ったやさしい運動」

時3月1日(日)午前10時~正午(雨天中止) 場方南小学校(方南1-52-14) 師元Jリーグ所属選手・川邊隆弥 対区内在住・在勤でおおむね65歳以上の方 定20名(申込順) 申Eメール(9面記入例)で、2月24日までにスポーツ&ワーカスtoiawase@sports-works.net 間同団体☎3566-0288

## ソシアルダンス体験会

時3月6日~27日の金曜日、午後7時~9時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 内種目=ワルツ・ブルース・ルンバほか 対区内在住・在勤・在学の方 定各20名(申込順) 費各2000円(保険料を含む) 申往復はがき(9面記入例)に生年月日・性別も書いて、2月22日までに国定千幸(〒167-0034桃井2-10-7) 間国定☎3399-6764

## 高円寺みんなの体育館

## ◆ヨガ①呼吸入門②足裏土台クラス

時3月2日~30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 師うえむら真希 定各16名(申込順) 費各800円 申電話または直接、各実施日7日前から同体育館

## ◆楽らく健康タイム①簡単筋トレ&amp;ストレッチ②楽らくヨガ初級

時3月3日~31日の火曜日①午前11時

~正午②正午~午後1時 師今田直樹 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3月3日~31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日前から同体育館

## ◆冬のヨガ教室

時3月4日(水)・18日(水)午後3時15分~4時45分 師石丸あかね 定各18名(申込順) 費各1000円 申電話または直接、各実施日7日前から同体育館

## ◆ヨガ初級

時3月7日~28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) 他[長寿]

## 杉並第十小学校温水プール

## ◆バタフライナイト

時3月6日(金)・13日(金)①午後7時~7時50分②8時~8時50分 内①初心者②フォーム完成・泳力アップ 師高巻美砂 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の①泳法によらず25m②バタフライで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日前午前10時から同プール

## ◆アーティスティックスイミング教室体験会

時3月14日(土)午後5時~7時 師小川みゆき 対8年度小学生~高校生のクロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m以上泳げる方 定20名(申込順) 申電話で、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

## 次世代育成基金活用事業

## チャレンジ・アスリートの参加者募集

トップアスリートとの楽しいスポーツ体験を通じて、夢に向かってチャレンジする子どもたちを応援します。

**日時** 3月20日(祝)午後1時~4時20分

**講師** 陸上競技=パリ2024オリンピック出場・佐藤拳太郎▶デフサッカー=東京2025デフリンピック銀メダル・岩渕亞依、山本典城(監督)ほか

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・在学の小学生 定40名(抽選) 申申し込みフォーム(右2次元コード)から、3月9日までに申し込み 間スポーツ振興課事業係☎5307-0765



## 家族介護教室

## 「認知症になる僕たちへの開催



厚生労働省の研究班によると、65歳以上の約3人に1人が認知症またはその予備軍であるといわれています。認知症との向き合い方を学ぶ講演会です。

**日時** 3月14日(土)午後2時~4時

場認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1-12-1) 師和田行男(右上写真) 対区内在住・在勤・在学の方 定100名(申込順) 申電話で、グループホームひまわり☎3334-2617

## 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

庁舎開放イベント 3月1日(日)午前9時30分~午後1時(②は10時から) /①杉並消防署(阿佐谷南3丁目) ②荻窪消防署(桃井3丁目)/消防車両見学、体験イベントほか/間①杉並消防署☎3393-0119 ②荻窪消防署☎3395-0119

ライブフォーピース 3月1日(日)午後3時~4時10分/クレモニア(荻窪5丁目)/出演=森岡麻智子(フルート)ほか/40名(申込順)/申間電話で、クレモニア・スタジオ☎3392-1077/オンラインでも実施

博士前期課程修了制作作品展 3月7日(土)~11日(木)・14日(土)午前10時~午後5時/女子美ガレリアニケ(和田1丁目)/間同施設☎5340-4688

Brio Brass Band定期演奏会 3月15日(日)午後2時~3時45分/セシオン杉並/出演=高山美佳(指揮)▶曲目=ドボルザク「新世界より」ほか/500名(先着順)/間同団体☎080-6607-0012

音楽で旅するアフタヌーン・コンサート 中南米編 3月28日(土)午後2時~4時/杉並公会堂/出演=セレナタ・デ・ス

ギナミほか▶曲目=ヴィラ=ロボス「ブラジル風バッハ」ほか/小学生以上の方/194名(申込順)/4000円ほか/申セレナタ・デ・スギナミ[HP]から、3月26日までに申し込み/間同団体事務局☎070-4338-3676/区民5組10名を招待(抽選)=Eメール(9面記入例)。2名まで連記可)で、2月28日までに同事務局☎serenata.suginami@gmail.com

東京チェロアンサンブル 5月16日(土)午後2時~4時/杉並公会堂/曲名=モーツアルト「フィガロの結婚」より「序曲」ほか/6000円ほか/申直接、同施設/間TCE☎080-2253-0427

## 講演・講座

学習会「いま知りたい水のこと~安心して水を飲むために」 2月28日(土)午後2時~4時/ウェルファーム杉並/ジャーナリスト・天笠啓祐/30名(先着順)/200円/間杉並区消費者グループ連絡会・佐々木☎090-5520-8241

世代を超えて語ろう~核なき明日をめざして 3月7日(土)午後1時30分~4時/高円寺障害者交流館/日本原水爆被害者団体協議会事務局長・濱住治郎ほか/75名(先着順)/間杉並光友会・久保田☎3331-1029/手話通訳あり

スマホ教室Android端末用「カメラ・写真入門」 3月9日~30日の月曜日、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名程度(申込順)/5000円/申間電話・ファクス(9面記入例)で、3月5日までに同センター本部☎3317-9091 Fax 3317-9093(月~金曜日午前9時~午後5時(祝日を除く))

認知症サポーター養成講座 3月12日(木)午後2時30分~4時/阿佐谷クリニック(阿佐谷北1丁目)/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方ほか/10名(申込順)/申間電話で、同クリニック☎3338-5016/認知症サポーターの証し「認知症サポートカード」を差し上げます

①フレイル予防講座・介護相談②高齢者施設の種類と選び方 ①3月13日(金)②27日(金)午後2時30分~3時30分/河北前田病院(本天沼1丁目)/①同病院理学療法士・森山広樹ほか②終活のコレカラチーフマネージャー・井坂真紀子/各25名(申込順)/申間電話で、同病院☎3330-0384(月~金曜日午前9時~午後5時(祝日除く))

歴史講演会「農民出身代官・田中丘隈の生涯と実績」 3月14日(土)午後1時30分~3時30分/阿佐谷地区民センター/法政大学名誉教授・馬場憲一/80名(先着順)/700円/間杉並郷土史会・幸田☎090-2436-1962

講演会「生きづらさの味方になるサバイバルマネープラン」 3月22日(日)午後1時30分~4時30分/阿佐谷地区民センター/ファイナンシャルプランナー・

畠中雅子/ひきこもりの子どもを持つ家族ほか/80名(申込順)/1000円ほか/申間電話・Eメール(9面記入例)で、フリーランス杉並家族会☎090-4749-2497Fax freelance-suginami@ymail.ne.jp(月~金曜日午前9時~午後5時)

体験型防災訓練「井草森公園に泊まってみる」 3月28日(土)午後2時~29日(日)午前10時/井草森公園/サバイバルキャンプ杉並/区内在住・在勤・在学の方ほか(小学生以下は保護者同伴)/25名(申込順)/500円ほか(小学生以下無料)/申間電話・Eメール(9面記入例)で、3月20日正午までに同団体・山田☎5377-7166Fax survacamp@gmail.com

## その他

司法書士による無料相談会 3月4日(水)午後1時~4時/区役所1階ロビー/18歳以上の方/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 3月5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、祝日を除く))/1人45分程度

電話による不動産に関する無料相談 3月5日(木)午後1時~4時/申間電話で、東京都宅地建物取引業協会第10ブロック①☎6407-9152②☎3311-4999(②は実施日のみ)

