

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))。

★は、地域の団体との協働事業です。

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

HP<http://www.igusahome.sakura.ne.jp/>

おもちゃの病院

時11月25日(土)、12月9日(土)▶受け付け
=午後1時30分～3時 師片岡末廣ほか
費実費 他1家族3個まで

お正月飾りを作ろう

水引や造花などを使って、洋風でも和風でも、自分好みのオリジナルな正月飾りを作ります。

時12月4日(月)午前10時～正午 師フ
ローリスト・佐藤真理子 定16名(抽選)
費1600円 申往復ハガキ(12面記入例)で、
11月21日(必着)までに同センター 他
ペンチ・はさみ・ピンセット持参。長寿応援対象事業

プラネタリウム鑑賞と天体望遠鏡作り

ドーム型移動式プラネタリウムで星空の鑑賞を楽しみ、天体望遠鏡を工作します。

時12月10日(日)①午前10時・11時15分・
午後1時・2時15分=プラネタリウム②午前
10時30分・11時45分・午後1時30分・
2時45分=天体望遠鏡工作 師未就学児～
小学生(未就学児は保護者同伴) 定各20名(先
着順) 費②各200円(1家族1個) 他
いずれも各回の整理券を午前9時15分から
配布

クリスマスコンサート

時12月17日(日)午後1時～3時 師早稲
田大学交響楽団による木管五重奏 定50名
(抽選) 費100円 申往復ハガキ(12面
記入例)で、11月21日(必着)までに同
センター 他長寿応援対象事業

…… 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

HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>

あなたの住んでいる町の歴史を知って みませんか

上荻・西荻・井荻・上井草周辺の今と昔について学びます。

時12月7日(木)午後2時～4時 師上井草
駅周辺地区まちづくり協議会副会長・
井口茂 定50名(抽選) 申往復ハガキ
(12面記入例)で、11月29日(必着)ま
でに同センター 他長寿応援対象事業

特別講座 抱腹絶倒!介護講談と介護 講座

認知症を発症しても、明るく前向きに
生きるためのヒントを、講談と講演の2
本立てで学びます。

時12月12日(火)午前10時～正午 師認

知症介護研究研修東京センター研究部
部長・永田久美子、講師・田辺鶴瑛 定50
名(抽選) 申往復ハガキ(12面記入例)で、
11月29日(必着)までに同センター 他
長寿応援対象事業

ちょっと素敵な午後 2017クリスマス コンサート

ボーカルとピアノ演奏、弦楽合奏、
ゴスペルで、子どもから大人まで楽し
めるコンサートです。

時12月17日(日)午後2時～4時30分 師
出演=カプリース・キッズ・アンサンブル、
あにまあと、リトルライツクワイア 師小
学生以下保護者同伴 定340名(先着順)
他車椅子席あり(5席。事前申込制)

…… いずれも ……

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20

☎3398-9127

HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>

秋を楽しむ木の実工作教室

木の葉・木の実・木の枝・ツタなど
を使って、リース・ブローチ・写真立て・
ドア飾りなどを作ります。

時11月26日(日)午後1時30分～3時30分
師環境カウンセラー・山室京子ほか 師小
学生以下保護者同伴 定20名(先着順) 費
200円

荻窪寄席

時12月10日(日)午後2時～4時 師字幕
付き落語、太神楽曲芸▶出演=金原亭馬
玉、翁屋和助▶演目=「親子酒」「
抜け雀」 定60名(抽選) 費200円
申往復ハガキ(12面記入例)で、11月
26日(必着)までに同センター

アート展・作品の募集

時アート展=30年2月24日(土)・25日(日)
午前10時～午後4時(25日は3時30分
まで) 師募集作品=絵画、彫刻、工芸品、
写真(半切以下)、書道(半切程度まで) 師
区内在住・在勤・在学の方 申込書(同
センター、本天沼区民集会所(本天沼2-
12-10)で配布)を、12月24日(必着)ま
でに同センター 費3398-9128へ郵送・
ファクス持参 他同一種目での出品は原
則1人1点。作品の搬入は各自。応募者多
数の場合、同センター・本天沼区民集
会所利用者優先

…… いずれも ……

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0004阿佐谷南1-47-17

☎3314-7215

HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>

ちょっと変わったクリスマスコンサ ート～琵琶と笛が織りなす清冽の調べ

琵琶と笛が織りなす、いにしへの凛

とした清冽な調べで、初冬の午後のひと
ときをお楽しみください。

時12月9日(土)午後2時～4時 師出演=
塩高和之(琵琶)ほか 定80名(抽選) 申
往復ハガキ(12面記入例)で、11月24
日(必着)までに同センター 他長寿
応援対象事業

折り紙入門

旬を感じられる四季の折り紙を楽し
んでみませんか。

時12月15日(金)・22日(金)午後1時30
分～3時30分(計2回) 師榎葉タエ 定24
名(抽選) 費300円 申往復ハガキ(12
面記入例)で、11月30日(必着)ま
でに同センター 他長寿応援対象事業

2018あさがや区民センターまつりの出 演者・出展者募集

時2018あさがや区民センターまつり=
30年3月3日(土)・4日(日) 師主に同
センター・阿佐谷地域で活動している、
文化・芸術・スポーツ等の団体・グル
ープ・個人▶出演=音楽、各種ダンス
など▶出展=手芸、絵画、工芸など 申
往復ハガキ(12面記入例)に出演・出
展の希望と内容・団体名、代表者名、
希望日も書いて、11月30日(必着)ま
でに同センター 他申し込み多数の場
合抽選。説明会の日程は後日連絡

…… いずれも ……

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32

☎3317-6614

HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>

バルーンアート講座 クリスマス飾り を作ろう

バルーンアートでクリスマス飾りや
雪だるま、サンタさんなどを作ります。

時12月16日(土)午後2時～4時 師同
センター 師チームBooBaa・朝枝晴美
区内在住・在学の方(未就学児は保
護者同伴) 定30名(抽選) 費200円
申往復ハガキ(12面記入例)で、12
月7日(必着)までに同センター

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

HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>

暮らしに緑を!リースを作っちゃおう!

時11月28日(火)午後1時30分～3時30
分 師園芸農家・内藤万里 定20名(抽選)
費2500円(保険料含む) 申往復ハガキ
(12面記入例)で、11月20日(必着)ま
でに同センター 他エプロン・作品持
帰り用袋(約40cm×40cm×10cm)・花
切りばさみ・軍手持参

たかいどドレミファタイム

時30年1月19日(金)・26日(金)午前10
時～正午(計2回) 師日本の季節の歌、懐

かしい歌をピアノの伴奏で歌う 師安
部当麻子 定40名(抽選) 費100円
申往復ハガキ(12面記入例)で、12
月4日(必着)までに同センター

…… いずれも ……

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18

☎5300-9412

HP<https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>

地域サロンフォーラム～いろいろあり ます!地域の居場所

時11月29日(水)午後1時30分～4時30分
場同センター 師講演、パネルディス
カッション、ブース展示(永福和泉地
域のきずなサロンほか) 師区内在住・
在勤・在学の方ほか 他共催=杉並区
社会福祉協議会▶協力=ケア24浜田
山・堀ノ内・永福・方南▶出展=永福
和泉地域のきずなサロンほか

土曜日の音楽会「音の架け橋」

クラシックからポップスまで気軽に
楽しめる曲をお届けします。

時12月9日(土)午後7時～8時20分 場
下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-
1) 師出演=山崎正子(ソプラノ)ほ
か▶曲目=歌劇ワリーより「さよう
なら、故郷の家よ」ほか 師区内在住・
在勤・在学の方 定80名(先着順)

クリスマスに贈る女声合唱とバイオリ ンの響演

「ポップ、シャンソン、バイオリン
によるクリスマスメドレーやリトルジャ
ズミサなどを演奏します。

時12月16日(土)午後2時～4時 場
浜田山会館(浜田山1-36-3) 師出演=
コール向陽 師区内在住・在勤・在学
の方 定150名(先着順)

飾り巻き寿司を作ってみませんか

かわいいクマさんの顔と文銭模様
のお寿司2品を作ります。

時12月19日(火)午後1時30分～4時 場
同センター 師J.S.I.A認定飾り巻き
寿司マスターインストラクター・真
貝美和子 師区内在住・在勤・在学
の方 定20名(抽選) 費1000円 申
往復ハガキ(12面記入例)で、12月
4日(必着)までに同センター 他長
寿応援対象事業

子どもまつり発表団体・模擬店募集

時子どもまつり=30年2月4日(日)午前10
時～午後3時 場同センター 師同
センターを利用しているグループ
または周辺地域に住んでいる方(業
者出展不可) 申往復ハガキ(12
面記入例)に参加内容、希望時間
(発表は1グループ30分程度)、参
加人数、必要備品も書いて、11
月25日(必着)までに同センター 他
詳細は、同センター協議会
ホームページ参照

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のホームページには、「
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。



※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。

イベントひろば

EVENT PLAZA

こども 子供向け
子育て 子育て世代向け
シニア 高齢者向け

催し

こすもす生活園施設公開「みんなでぶらっと施設公開行こうかい！」

時 11月24日(金)・27日(月)～29日(水)午前10時～11時30分、午後1時45分～3時30分(午後2時30分以降は展示のみ)
 場 こすもす生活園(堀ノ内1-27-9)
 内 日常の活動紹介、来園者との交流、作品展示、ピアノ演奏、ウクレレミニコンサートなど 対 区内在住・在勤・在学の方 問 こすもす生活園 ☎3317-9312 他 車での来園はご相談ください

学校給食展示会

学校給食全般についてのパネル展示や給食の一口試食を行います。
 時 12月8日(金)①午前10時～午後4時30分=学校給食に関する展示・学校栄養士会の研究展示②午後0時30分～1時30分=学校給食一口試食(なくなり次第終了)③2時～3時30分=料理教室
 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 定 ③20名(申込順)
 申 問 ③は電話で、12月7日までに学務課保健給食係

ビジネス書を2時間で4冊読破! 読書会 最新のビジネス書編

時 12月16日(土)午後2時～4時 場 阿佐谷図書館 師 図書館パートナーズ・北村志麻、小田垣宏和 定 16名(申込順) 申 問 電話または直接、阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14 ☎3373-1811)

発達障害児地域支援講座実践報告会「その子らしく生きられる場」

幼児期から学齢期につなぐ支援について、家族と支援者の声を踏まえ一緒に考えます。
 時 12月10日(日)午後1時～4時 場 東京

女子大学(善福寺2-6-1) 師 河北総合病院小児科部長・勝盛宏、東京女子大学教授・田中健夫 定 200名(先着順) 問 ともども発達センター ☎5317-5661 他 託児あり(事前申込制。電話で、同センター)

ふれあい農業体験

区内の農地を見学し、大根の収穫とピオラと葉ボタンの寄せ植えを体験します。
 時 12月16日(土)午前10時～正午(荒天中止) 場 今川4丁目の農地 ▶ 集合=道灌公園(今川4-27-7) 対 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 定 50組(抽選) 費 1組500円 申 往復ハガキ(記入例)に代表者以外の参加者名も書いて、12月1日(必着)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階) 問 同係 ☎5347-9136 他 12月10日ごろに当落を発送。汚れてもいい服装で参加



クリスマスダンスパーティー

時 12月17日(日)午後1時～3時30分 場 杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 対 区内在住・在勤で障害のある方とその家族・支援者 費 500円 申 問 電話・ファクス(記入例)で、12月6日までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局 ☎3332-6121 ☎3335-3581 他 手話通訳あり(事前申込制)

中央図書館

◆バリアフリー映画会「愛を積むひと」
 時 12月2日(土)午後2時～4時10分 定 60名(申込順) 申 電話・ファクス(記入例)または直接、同図書館 他

ハガキ・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☑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。

※往復ハガキ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、お子さんの氏名と年齢も記入。

- 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

字幕・音声解説付き。手話通訳あり(事前申込制)

◆特別展示 音のマエストロ「菅野沖彦の世界」

ステレオサウンド誌を創刊号から最新号まで展示します(一部閲覧も可)。
 時 12月9日(土)～30日(土)午前9時～午後8時(第1・3木曜日、12月31日～30年1月4日を除く。日曜日・祝日、12月29日・30日は5時まで) 対 著書・レコード・写真・蓄音機などの展示、菅野録音のCDの試聴 他 協力=オーディオ評論家・菅野沖彦(上写真)、ステレオサウンド社



…… いずれも ……

場 問 中央図書館(荻窪3-40-23 ☎3391-5754 ☎3391-7803)

西荻図書館

◆プレママ・プレパパと楽しむ手あそび&わらべうた

時 12月2日(土)午後3時30分～4時 対 妊娠中の方とその家族 定 10組(申込順)

◆西荻図書館寄席

時 12月9日(土)午後2時～4時 内 出演=杉並江戸落語研究会 定 30名(申込順)

…… いずれも ……

場 問 西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670) 申 電話または直接、同図書館

成田図書館

◆大人のための折り紙工作会

時 12月2日(土)・5日(火)午後2時～3時30分 内 風車のポチ袋、ルピナスの製作 師 日本折紙協会講師・谷地充子 申 電話で、同図書館 他 両日同内容

◆ビジネス書を2時間で4冊読破! 読書会 ビジネス書の名著編

時 12月3日(日)午後2時～4時 内 ビジネス書の名著をその場で読み解くワークショップ 師 図書館パートナーズ・北村志麻、小田垣宏和 申 電話または直接、同図書館

…… いずれも ……

場 問 成田図書館(成田東3-28-5 ☎3317-0341) 定 各16名(申込順)

高円寺図書館

◆絵本原画展

時 11月23日(祝)～26日(日)午前9時～午後5時 内 絵本「かわをむきかけたサトモちゃん」の原画 他 23日午後1時30分～4時はワークショップ開催のため、展示は見られません

◆絵本作家ワークショップ

時 11月23日(祝)午後2時～4時 内 絵本の読み聞かせと貼り絵遊び 師 絵本作家・織茂恭子、えぐちよしこ 対 3歳程度以上の方 定 16名(申込順) 申 電話または直接、同図書館

…… いずれも ……

場 問 高円寺図書館(高円寺南2-36-25 ☎3316-2421)

高井戸図書館

◆家族が困らないために! 知っておきたい遺言と相続手続き

時 11月23日(祝)午前10時～11時30分 師 相続・終活コンサルタント 明石久美 定 40名(申込順) 申 11月18日から電話で、同図書館

◆親子おりがみ教室「いぬとこま」

時 12月10日(日)午後2時～3時 師 日本折紙協会講師・藤本祐子 対 未就学児～小学生とその保護者 定 18組(申込順) 申 11月20日から電話または直接、同図書館

…… いずれも ……

場 問 高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)

郷土博物館

◆年中行事「荒神さまのお帰り」

台所の神様である荒神さまをお迎えします。

時 11月23日(祝)～30日(土)午前9時～午後5時 内 小学生以上の方

◆年中行事「ヨウカゾ」

12月8日の魔よけの行事「ヨウカゾ」について、古民家で紹介します。

時 12月2日(土)～8日(金)午前9時～午後5時

◆收藏資料展「家族で語ろう! 昔のくらしと今のくらし」

大正・昭和時代の生活道具の変遷と人々の暮らし・まちの移り変わりを、懐かしい道具とともに紹介します。

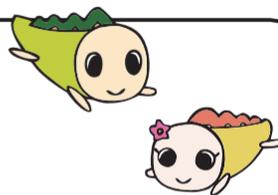
時 12月9日(土)～30年2月25日(日)午前9時～午後5時

…… いずれも ……

場 問 郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-0841) 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 他 月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日)、12月28日～30年1月4日(休館)

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、☑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
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎3317-9156)	楽しく踊るフラダンス教室	毎月第1・3水曜日、午後1時～3時 定 5名(申込順) 費 1回500円
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎3396-8871)	パソコンで年賀状作成 あなただけの絵柄です	11月24日(金)・26日(日)午前9時30分～正午(計2回) 定 7名(申込順) 費 2500円
下井草館(下井草3-13-9 ☎3396-8882)	もっと楽しく簡単に「ゆるヨーガ」	12月6日から毎月第1・3水曜日、午前10時～11時30分 定 15名(申込順) 費 1回800円 他 ヨガマット持参(レンタル料100円)
永福館(永福2-4-9 ☎3321-6632)	歌って動いて元気に脳トレ	11月24日(金)午前10時～11時30分 定 20名(申込順) 費 500円
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎3332-1076)	スマートフォンの基礎講座～実機操作を中心に	12月3日(日)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 定 各回20名(申込順) 費 各回500円
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎3398-8738)	「スポーツ吹矢」でめざそう、健康増進!	毎月第1火曜日、午後1時30分～3時 定 20名(申込順) 費 1回600円(別途マウスピース代100円)
天沼館(天沼2-42-9 ☎3391-8540)	ソーブカーピング	11月29日(水)午前10時～正午 師 森田荘 定 20名(申込順) 費 500円(別途材料代1000円)

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。いずれも、長寿応援対象事業。

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ホームページアドレス

講演・講座



来年の干支(戌)の壁飾り作り

12月4日(月)午後1時30分～3時30分 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費600円 申込電話で、環境活動推進センター ☎5336-7352 他長寿応援対象事業

すぎなみ野菜のお買い物ツアー&野菜たっぷり昼ごはんの会

12月5日(火) 午前10時～午後2時 集合=高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 区内在住・在勤・在学で、4km程度歩ける方 定16名(抽選) 費500円(別途バス代) 往復ハガキ(12面記入例)で、11月21日(必着)までに杉並保健所健康推進課(〒167-0051荻窪5-20-1) 同課 ☎3391-1355 他昼食あり▶企画=杉並区食育推進ボランティア



消費者講座「ステップアップ消費生活(2)食生活に関する連続講座」

12月7日(木)「手間いらずのおもてなし食材と盛り付けのポイント」(フードコーディネーター・森野恵子)▶14日(木)「お正月及びクリスマスシーズンの食品の選び方～加工食品・輸入食材を中心に」(食品問題評論家・垣田達哉) / いずれも午後1時30分～3時30分(全2回要出席) 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申込電話で、消費者センター ☎3398-3141 他筆記用具持参。1歳～未就学児の託児あり(事前申込制。定員4名(申込順)。電話で、11月24日までに同センター)

親子孫3世代料理教室「サンタさんがやってくる」

調理から片付けまでを3世代で協力して行います。

12月17日(日)午前9時30分～午後0時30分 場高齢者活動支援センター 内メニュー=サンタさんのカレーライス、やわらかチキン、クリスマスポテトサラダ、スノーボール 同NPO法人すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・中村直美 対親子2・3世代(1組5名まで。推奨対象年齢3歳以上) 定30名(抽選) 費1人500円(保険料含む) 往復ハガキ(12面記入例。参加者全員分)に性別も書いて、11月29日(必着)までに高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同センター ☎3331-7841 他エプロン・三角巾・布巾・子どもの上履き・筆記用具持参。結果は11月30日以降にハガキで通知

足腰げんき教室 シニア

筋力やバランス能力の強化に効果的な、ボールを使った体操などを紹介します。

場下表のとおり 同健康運動指導士 区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 定各15名(抽選) 往復ハガキ(12面記入例)に希望会場(1カ所)・番号(右上表参照)も書いて、11月22日(必着)までに荻窪保健センター(〒167-0051

荻窪5-20-1) 同センター ☎3391-0015 他飲み物・タオル、お持ちの方はボール持参

番号	会場	日時(全4回要出席)
22	杉並保健所(荻窪5-20-1)	30年1月5日～26日の毎週金曜日、午前9時30分～11時30分
23	和泉ふれあいの家(和泉4-40-31)	30年1月10日～31日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分
24	マイルドハート高円寺(高円寺北1-28-1)	30年1月9日～30日の毎週火曜日、午後1時30分～3時30分

地域貢献をしてみませんか

12月6日(水)=地域貢献活動にはどんなものがあるか▶13日(水)=何が出来るか、調べて相談しましょう/いずれも午前10時～正午(計2回) 場ゆうゆう高円寺南館 同NPO法人竹箒の会ほか 区内在住・在勤の55歳以上で、就業中または求職中の方 定20名(抽選) 往復ハガキ・ファクス(12面記入例)で、11月30日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11) ☎5378-8179 同館 ☎5378-8179

①休日パパママ学級 ②休日母親学級

130年1月14日(日)・21日(日)・27日(土)(午前=9時30分～午後0時30分、午後=1時30分～4時30分。21日・27日は午前のみ) ①1月21日(日)午後1時30分～4時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 内定①もく浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けた話など(各回24組) ②妊娠中の過ごし方、お産の話、育児について、地域の子育て情報について(44名) 同助産師ほか 区内在住の初産の方で、①開催日現在妊娠24週以上37週未満のカップル②平日の母親学級への参加が困難な方(カップルでの参加不可) 往復ハガキ・筆記用具持参。12月25日ごろに結果を通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。車での来場不可



家族介護教室

◆薬の正しい使い方講座

11月24日(金)午後2時～3時30分 場永福ふれあいの家(永福2-14-20) 同杉並区薬剤師会・高橋裕久子、高橋美子 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申込電話で、永福ふれあいの家 ☎3327-5811

◆排泄ケア～オムツの選び方・使用方法

11月24日(金)午後2時～3時30分 場松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3) 同白十字ヘルスケア営業部・柴野壮史 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申込電話で、松ノ木ふれあいの家 ☎3318-2660

◆免疫力をあげて感染症を予防しよう

11月25日(土)午後1時30分～2時30分 場ふれあいの家しもしぐさ正吉苑(下井草4-22-4) 同管理栄養士・宮川真紀子 区内在住・在勤の方

定10名(申込順) 申込電話で、ふれあいの家しもしぐさ正吉苑 ☎3390-8074

◆災害時高齢者支援～災害への備え、発生時の対応

11月27日(月)午後1時30分～3時 場すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) 同荻窪消防署消防指令・前田貞樹 区内在住の方 定15名(申込順) 申込電話で、ケア24清水 ☎5303-5823

◆専門家から学ぼう ボディメカニクスを活用した基本動作

11月28日(火)午後1時30分～3時 場ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) 同福祉用具選定士・五味長武 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申込電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

◆転倒予防と歩行障害

11月28日(火)午後2時～3時 場ふれあいの家しもしぐさ正吉苑(清水3-22-4) 同作業療法士・鈴木志乃 区内在住の方 定20名(申込順) 申込電話で、ふれあいの家しもしぐさ正吉苑 ☎3394-0455

◆知っておきたい!自分らしい施設選びのポイント

11月28日(火)午後2時～3時30分 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 同ベネッセの介護相談室・染谷直 区内在住・在勤の方 定25名(申込順) 申込電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724

◆最後まで大切にしよう、自分らしい医療の受けかた

11月28日(火)午後3時～4時30分 場越川病院(上井草4-4-5) 同同病院緩和ケア専門医・越川貴史 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申込電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

◆くらしの中で必要な医療の話(寄り添い診療～着取りまで)

11月29日(水)午後2時～4時 場ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5) 同あんクリニック訪問診療院長・河嶋芳正 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申込電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

◆認知症サポーター養成講座

11月30日(木)午前10時～11時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 同キャラバン・メイト 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申込電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888 他終了後に認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます



◆健康は食事から～食べることの大切さについて 飲み込みと栄養

11月30日(木)午後2時～3時30分 場ゆうゆう下高井戸館(下高井戸4-19-6) 同トータルライフケアサテライト新中野言語聴覚士・田村尚史 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申込電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944

◆ダンスで脳と体をリフレッシュ

12月7日(日)午後2時～3時30分 場ゆうゆう永福館(永福2-4-9) 同プレミア・ケアインストラクター 鈴木幸造 区内在住で家族を介護してい

る方ほか 定20名(申込順) 申込電話で、ケア24永福 ☎5355-5124 他動きやすい服装で参加

就労支援センター

◆あなたの働きたいを全力でサポート～就労支援センターの上手な活用法

12月2日(土)午前10時～11時 同求職中の方 定14名(申込順) 他当日参加も可

◆求職者のためのパソコンセミナー①ワード基礎②エクセル基礎

12月4日(月)②11日(月)午前10時～午後3時 同PC専任講師・大貫芳枝、長沢春子 ①54歳以下で求職中の方②44歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)

◆福祉事業者による業界入門セミナー

12月6日(水)午後1時～3時 同東京都福祉人材対策推進プロジェクト事業事務局・戸村勇揮ほか 同求職中の方 定20名(申込順)

◆職場での不安・焦り・混乱を上手に伝えるスキルを身に付ける

12月8日(金)・22日(金)午後1時～4時(計2回) 同精神保健福祉士・片柳光昭 44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

12月13日(水)午前10時～正午 同求職中の方 定14名(申込順)

◆今を生き抜くための時代に振りまわれない働き方

12月15日(金)午後1時～4時 同プロフェッショナルコーチ・伊藤那美 44歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

…… いずれも ……

場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 申込電話で、同センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

スポーツ①



競技大会

都民体育大会予選会 バスケットボール

30年1月8日～3月25日の毎週日曜日・祝日、午前9時～午後9時 場区内体育館 区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(学連登録チームと高校生以下、他の市区町村での予選会に登録しているチーム・個人は除く) 費1チーム3000円(代表者会議で集めます) 往復ハガキ(12面記入例)にチーム名、男女の別も書いて、12月5日(必着)までに区バスケットボール連盟・鐘尾勉(〒167-0032天沼2-37-3) 同鐘尾 ☎3398-7044 他代表者会議を12月16日(土)午後7時から荻窪体育館(荻窪3-47-2)で実施。ユニホームはJBA規則に準じる

区民体育祭 パドルテニス

30年1月28日(日)午前9時～午後7時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=男女混合団体戦 区内在住・在勤・在学の方(障害のある方は要同伴者) 定70名(申込順) 往復ハガキ(12面記入例)で、12月10日(必着)までに区パドルテニス協会・柳沢実(〒167-0033清水3-26-6) 同柳沢 ☎3390-7181 (午前10時～午後6時) 他ラケットのない方には貸し出し

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

スポーツ②

スポーツ教室

楽しく健康タイム 大人の休日ヨガ ウィンター

12月2日～30年3月3日の第1・3土曜日、午後1時10分～2時40分 場永福体育館(永福3-51-17) 師梅田可織 区内在住で15歳以上の方(中学生を除く) 定各回50名(先着順) 費各回500円 園永福体育館☎3328-3146 他タオル・飲み物、お持ちの方はヨガマット持参

ノルディック・ウォークをはじめよう

12月3日(日)午前10時(雨天中止) 場スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員 大方孝 3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費1080円(保険料含む。別途ポールレンタル料540円) 申園電話で、スポーツハイツ☎3316-9981 他ウェストバッグまたはリュックサック・飲み物・タオル・帽子持参。長寿応援対象事業

大宮前体育館

◆アンチエイジングステップ

11月25日～12月16日の毎週土曜日、正午～午後0時45分 師野中茂光 15歳以上の方(中学生を除く) 定各日20名(先着順) 費各日400円

◆サッカースクールSKY

元サッカー日本代表をはじめ、ライセンス保持者が直接指導します。 時対11月20日～12月25日の毎週月曜日▶小学1・2年生=午後3時50分～4時50分▶3・4年生=4時50分～5時50分▶5・6年生=5時50分～6時50分(各計6回) 師SKY 定各25名(申込順) 費各1万2000円 申直接、同体育館

◆プールプログラム①アクアウォーキング&ジョギング②脂肪バイバイ

①11月22日～12月27日の水曜日、午前11時～11時30分、11月28日～12月26日の火曜日、午前10時～10時30分②11月28日～12月26日の火曜日、午前11時～11時30分/いずれも12月

19日を除く 15歳以上の方(中学生を除く) 定各日各回10名(先着順) 費各日各回500円

◆ストレッチポール30

筒状のウレタンを使用して背骨や骨盤をリセットし、体の凝りやゆがみを改善します。

11月28日～12月26日の火曜日、午前9時20分～9時50分(12月19日を除く) 師高橋英子 15歳以上の方(中学生を除く) 定各日20名(先着順) 費各日400円

◆Oyz(オイズ)

体を活性化させ、より元気に生活が送れるようになることを目的とした運動入門者向けスクールです。

12月6日～27日の毎週水曜日、午前10時15分～11時15分(計4回) 師荻野純子 60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定8名(申込順) 費5616円 申直接、同体育館

◆Oyz(オイズ)

場園大宮前体育館(南荻窪2-1-1☎3334-4618)

杉小温水プール

◆個人向け泳法ワンポイントレッスン

12月3日(日)・17日(日)午前10時～10時55分 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生までは水着着用の保護者同伴) 定各日10名(先着順) 費入場料

◆泳力アップ初級コース

12月3日(日)午前11時～11時55分 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定10名(申込順) 費入場料 申11月26日から電話で、同プール

◆水中運動

12月4日(月)午前10時～10時55分 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定30名(先着順) 費入場料

◆木曜アクアサイズ

12月7日(木)・14日(木)午前10時～10時55分 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各日30名(先着順) 費各日500円

◆初心者ビギナーズスイム

12月7日(木)午前11時～11時55分 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定8名(申込順) 費入場料 申12月1日から電話で、同プール

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

12月6日(水)・13日(水)・20日(水)▶2歳児=午前10時～10時50分▶3・4歳児=11時～11時50分 師FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在園で2～4歳のお子さんとその保護者 定各日各回20組40名(申込順) 費各日各回1組510円(子育て応援券利用可)

◆フライングディスク教室

12月10日(日)午後1時10分～2時40分 区内小学生以上の方 定30名(申込順) 費200円 他運動できる服装で、室内履き持参

◆大人のサッカー教室①女性&初心者②試合たくさん

12月10日(日)①午後1時20分～2時50分②3時20分～4時50分 師FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤・在学で20歳以上の①女性、サッカー未経験・初心者の男性②サッカー、フットサル元経験者 定各20名(申込順) 費各510円 他①②連続受講不可

◆健康運動セミナー

12月26日(火)午前10時～午後1時 区内おおむね40歳以上の方 定25名(申込順) 費920円 他運動できる服装で、室内シューズ・タオル・飲み物持参

◆シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

11月26日(日)午前9時～10時30分

区内太極拳連盟 区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定30名(先着順) 費550円

◆気軽にフィットネスⅢ 背骨コンディショニング

12月3日(日)・10日(日)・17日(日)・24日(日)午後1時～2時30分 師小林伸江 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定各日20名(申込順) 費各日550円 申各開催日の7日前から電話で、同体育館

◆脳トレリズム体操Ⅲ

12月11日～30年2月26日の月曜日、午前11時～午後0時30分(30年1月1日、2月12日を除く。計10回) 師斉藤なみゑ 区内在住・在勤で50歳以上の方 定20名(抽選) 費8000円 申往復ハガキ(12面記入例)で、11月24日(必着)までに同体育館

◆ピラティスナイトⅢ

12月11日～30年2月26日の月曜日、午後7時～8時・8時～9時(各計10回。1月1日、2月12日を除く) 師小澤純子 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各5500円 申往復ハガキ(12面記入例)に託児希望の有無も書いて、11月24日(必着)までに同体育館 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

◆①はじめてバレエⅢ②しなやかにバレエⅢ

12月14日～30年3月15日の木曜日①午前9時30分～11時②11時～午後0時30分(12月28日、30年1月4日を除く。各計12回) 師川村智由美 区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で①初心・入門者②はじめてバレエ経験者で初中級者(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各1万2600円 申往復ハガキ(12面記入例)で、11月25日(必着)までに同体育館 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

◆①はじめてバレエⅢ②しなやかにバレエⅢ

場園荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2☎3220-3381)

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

JA東京中央農業館感謝まつり2017

12月3日(日)午前9時30分～午後3時30分/JA東京中央本店(世田谷区)/野菜・花卉販売コーナーほか/園JA東京中央営農経済部組織振興課☎3308-6672/買い物袋を持参

ピカピカ祭り

11月26日(日)～30年1月31日(水)(開催時間はイベントにより異なる)/久我山駅周辺/スタンプラリー、抽選会、ミニコンサート、物産販売ほか/園久我山連合商店会事務局☎3333-6867

西荻商店街落語会

11月29日(水)午後7時30分～9時30分/そば処中屋(西荻北4丁目)/出演=濱乃志隆ほか/40名(申込順)/1000円/申園電話で、女子大通り商和会・清水☎080-3412-2439

コムウェル「クラシックのつどい」

11月27日(月)午後6時～7時30分/コムウェルホール高円寺(高円寺南2丁目)/出演=ソプラノ歌手・廣田美穂▶演目=

プッチーニ歌劇「ジャンニ・スキッキ」より「私のお父さん」ほか/100名(申込順)/1500円/申園電話で、ウェルビーの会事務局☎0120-24-2265(日曜日、祝日を除く。午前10時～午後5時)

石けん作り体験 12月1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・在学の方/10名(申込順)/申園電話で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク☎5941-8701(午前9時～午後5時)

杉落研「創立9周年謝恩落語会」 12月3日(日)午後0時30分～3時30分/高円寺北区民集会所/出演=事例亭武蕉ほか▶演目=「だくだく」ほか/40名(先着順)/園杉並江戸落語研究会・長谷川☎090-8582-6959

多世代交流型ミュージカル「クミンの見た夢」 12月9日(土)午後6時～7時30分▶10日(日)午後2時30分～4時/セシオン杉並/制作=芸術プロデューサー・高田正人ほか/全席自由3000円。3歳～小学生2000円/申園電話で、杉並区民オペラ事務局☎3380-1042/区民各日10組20名を招待(抽選)=往復ハガキ(12面記入例)で、11月30日(必着)までに同事務局(〒166-0012和田1-11-15)

クリスマスコンサート～オーケストラと合唱で楽しく集みましょう 12月9日(土)午後1時30分～3時30分/高井戸地域区民センター/出演=アンサンブル杉フィル▶曲目=モーツァルト「デヴェルティメント」ほか▶合唱=ジングルベルほか/区内在住の方/90名(先着順)/200円/園杉の樹大学同窓会・塩澤☎090-5499-5712

善福寺上池樹木と帰化植物観察会 12月16日(土)午前9時30分～正午/善福寺公園上池周辺(善福寺3丁目)/区内在住・在勤・在学で小学生以上の方/15名(申込順)/100円(小学生以下無料)/申園電話・ファクス(12面記入例)で、NPO法人杉並環境カウンセラー協議会☎☎3392-0606(午前10時30分～午後4時)/長寿応援対象事業

ひとり親家庭のクリスマス会 12月17日(日)午後1時30分～3時30分/高井戸地域区民センター/ゲーム・プレゼントほか/区内在住でひとり親家庭のお子さん(小学生以下)と保護者/40名(抽選)/申往復ハガキ(12面記入例)に親子の氏名(フリガナ)、子供の年齢・性別も書いて、11月28日(必着)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)/園同会・田中☎5932-7820(午後8時～9時)

愛杉会作品展・特別展 12月15日(金)～19日(火)午前10時～午後6時(15日は正午から。19日は4時まで)/セシオン杉並/会員の書・写真・絵画等の展示、特別展(区内の子供たちの絵画等)/園八木☎3307-1048

日本の絵本 100年のあゆみ 30年1月31日(水)までの午前10時～午後5時(入館は4時30分まで)/ちひろ美術館・東京(練馬区)/800円(高校生以下無料)/園同館☎3995-0612

講演・講座

歴史講演会 杉並の華族たち～近衛公爵家の場合 12月2日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/著述家・浅見雅男/500円/園杉並郷土史会・新村☎3397-0908

「子どもプレーパーク事業」次世代プレーリーダー養成講座 ①11月23日(例)午後1時30分～3時30分・3時45分～5時45分②26日(日)午後1時～3時③12月2日(土)午後7時～9時(計4回)/①③あんさんぶる荻窪②柏の宮公園/プレーワーク研究会・天野秀昭ほか/20名(申込順)/2000円/申ファクス(12面記入例)にあれば現在行っている活動内容も書いて、NPO法人杉並冒険あそびの会・丹羽☎3316-8285/園丹羽☎090-3961-1754

大田黒公園 「紅葉ライトアップ」

開催期間中は開園時間を延長し、特別にライトアップされた紅葉をお楽しみいただけます。イチョウやモミジが織り成す幻想的な紅葉風景をぜひご堪能ください。

期間中は茶室にて各種催しを開催します。併せてお楽しみください。



時11月24日(金)~12月3日(日)▶開園時間=平日=午前9時~午後8時(入園は7時45分まで)、土・日曜日=午前9時~午後9時(入園は8時30分まで)▶ライトアップ時間=平日=日没~午後8時、土・日曜日=日没~午後9時▶大田黒公園(荻窪3-33-12)▶大田黒公園管理事務所 ☎3398-5814▶撮影時の三脚使用不可(一脚は可)。車での来場不可

抹茶と和菓子を楽しむ

時11月24日(金)~26日(日)、12月1日(金)~3日(日)午後2時~7時30分 費1席500円

紅葉コンサート

時11月26日(日)午後3時~3時30分・6時30分~7時(予備日12月3日(日)) 因箏の演奏

写真コンテスト

新年に配布するポストカード(5枚セット)に使用する写真を募集します。採用された優秀作品の方にはポストカードと記念品を差し上げます。

募集要領

因募集作品=29年に撮影した大田黒公園内の写真(応募は1人3点まで)▶2L版にプリントした写真(裏に住所・氏名・年齢・撮影日・電話番号を記入)を、12月15日(必着)までに大田黒公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12)へ郵送・持参▶因同事務所▶因著作権、肖像権は大田黒公園指定管理者・箱根植木に帰属。人物写真は必ず撮影・投稿許可を取ってください。応募写真は返却しません。入賞写真を園内に掲示する際、氏名・区市町村名を公開します。詳細は、大田黒公園ホームページをご覧ください

日本フィル楽員講師による 「60歳からの楽器教室」

グループレッスンで学んでみませんか。1年間の教室修了後には発表会を開催します。

時30年1月29日(月)~11月の月2回(平日の昼間。1回2時間程度。全18回要出席)▶杉並公会堂(上荻1-23-15)ほか▶日本フィル楽員▶区内在住・在勤で60歳以上の方▶バイオリン・チェロ・フルート・クラリネット各10名(抽選)▶各6万円▶往復ハガキ(12面記入例)に希望楽器・楽器歴、在勤の方は勤務先も書いて、12月15日(消印有効)までに日本フィル「楽器教室」係(〒166-0011梅里1-6-1)▶日本フィルハーモニー交響楽団・高橋☎5378-6311▶楽器は各自用意(レンタルもあり(有料))。開校式・レッスン日程は、当選通知とともに連絡

日本フィル公開リハーサル

普段なかなか見ることのできない、指揮者とオーケストラの音楽づくりを間近で体験できるイベントです。

時12月7日(木)午後1時▶杉並公会堂(上荻1-23-15)▶出演=井上道義(指揮)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)▶曲目=ベルリオーズ「幻想交響曲」(予定)▶小学生以上の方▶600名(先着順)▶文化・交流課▶開演後は入場できません



▲井上道義 ©Mieko Urisaka

海外文化セミナー チェコ共和国

おとぎの世界のようなチェコを一日体感してみませんか?

時11月25日(土)午後1時~5時▶産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)▶観光パネル展示、写真展示、雑貨・物産品販売、民族舞踊披露、民族衣装試着ほか(入退場自由)▶杉並区交流協会☎5378-8833▶車での来場不可▶後援=チェコ大使館▶協力=チェコ政府観光局



決算説明会

税務署では、事業所得や不動産所得がある個人を対象に、所得税の青色申告決算書、収支内訳書の書き方、消費税の決算・申告方法等について、説明会を開催します。▶杉並税務署☎3313-1131、荻窪税務署☎3392-1111

開催日	時間・対象	会場	問い合わせ
12月6日(水)	午前10時~正午=不動産所得のある方、午後2時~4時=事業所得のある方	荻窪税務署(天沼3-19-14)	荻窪税務署
12月7日(木)	午前10時~正午=事業所得のある方、午後2時~4時=不動産所得のある方	杉並税務署(成田東4-15-8)	杉並税務署
8日(金)		セシオン杉並(梅里1-22-32)	
11日(月)		浜田山会館(浜田山1-36-3)	

※各会場とも、車での来場はご遠慮ください。

2017杉並憲法の夕べ

11月21日(火)午後6時30分~9時/セシオン杉並/第1部=講演「『自衛隊』明記で憲法9条は壊れないのか」(一橋大学名誉教授・渡辺治)▶第2部=トークライブ(おしどりマコ・ケン)/区内在住・在勤・在学の方/550名(申込順)/前売り900円。大学生・高校生・障害のある方450円。中学生以下無料▶因ファクス(12面記入例)で、2017杉並憲法の夕べ実行委員会☎3396-3997/因同委員会・塩谷☎3396-3997/当日券(1000円)あり

分譲マンション管理セミナー 11月28日(火)午後1時30分~4時30分/荻窪タウンセブン(上荻1丁目)/①セミナー「マンション建替え事例2件について」②交流会/マンション管理士・大木祐悟/区内在住のマンション管理組合役員、区分所有者等/①40名(申込順)/因①ファクス(12面記入例)で、11月26日までに荻窪マンション管理士会事務局☎5397-0686/因事務局☎5397-0686

家族信託と成年後見制度~後見制度では達成できない支援の仕組みを紹介 11月30日(木)午後1時30分~3時30分/あんさんぶる荻窪/弁護士・遠藤英嗣/区内在住の方/40名(申込順)/因電話で、

11月29日までに杉並区成年後見センター☎5397-1551

中央大学 学術講演会 12月2日(土)午後3時~4時50分/セシオン杉並/超高齢化社会・人口減少社会における人々の生き方の変容/中央大学文学部教授・天田城介/小学生以上の方/80名(先着順)/因中央大学学生会東京杉並支部・峯岸☎3311-2492

若年性認知症の理解と支援の輪づくり講演会2017 12月3日(日)午後2時~5時/中野区医師会館(中野区)/第1部=基調講演「どんどの活動10年から見えてきたこと」(若年認知症グループどんどん代表・中川和子)▶第2部=シンポジウム「若年性認知症を支える地域のか~地域連携の可能性を考える」(クリニック医庵たまプラーザ院長・高橋正彦ほか)/若年性認知症の本人とその家族、医療介護の専門職ほか/100名(申込順)/500円/因ファクス(12面記入例)で、NPO法人若年認知症交流会小さな旅人たちの会☎020-4663-8869/因同会☎3338-6932

◆杉並青色申告会 個人事業主向け会計ソフト決算説明会 11月29日(水)・30日(木)▶事業所得の方=

午前10時~11時30分▶不動産所得の方=午後2時~3時30分/同会(阿佐谷南3丁目)/「ツカエル青色申告」を使用した決算方法(減価償却、家事按分、翌年への繰り越し等)/同会職員/各日各回5名(申込順)/各日各回1000円/因電話・Eメール(12面記入例)で、11月28日までに同会☎seminar@aioiro.org/因ウィンドウズのみ対応。長寿応援対象事業

確定申告が初めての事業主さん必見! 決算方法説明会 11月22日(水)▶事業=午前10時~11時30分▶不動産=午後2時~3時30分/同会(阿佐谷南3丁目)/決算仕訳、減価償却、確定申告書の見方・書き方/同会事務局職員、杉並税務署/区内在住の方、区内に事業所を有する方/各25名(申込順)/因電話で、11月21日までに同会/長寿応援対象事業

…… いずれも …… 因杉並青色申告会☎3393-2831

その他 税金なんでも相談会 11月29日(水)午後1時~4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/因電話で、同支部☎3391-0411(平日午前9時30分~午後5時(正午~午後1時を除く))/1人45分程度

自宅の周りで二酸化窒素を測定してみませんか

11月30日(木)、12月1日(金)/区内在住の方/300名(申込順)/因封書(12面記入例)に切手332円分(2カ所452円。3カ所572円)を添えて、11月25日(必着)までに杉並大気汚染測定連絡会・塩澤幸子(〒167-0051荻窪1-13-13)/因同会・塩澤☎3392-7786/送付された器具の取り付けのみ。分析は同会が実施。測定終了後、すぐに器具を返送(送料は自己負担。3カ所まで120円)

ささえあいサービス 協力会員募集 日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方への家事の援助・外出時の付き添いなど▶謝礼=1時間800円(家事)、1000円(介護)/18歳以上の方/因電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係☎5347-3131/会員登録後、研修を受講(11月30日に実施)

自衛官等募集①自衛官候補生②陸上自衛隊高等工科学校生徒 受け付け=①通年②一般=30年1月9日まで。推薦=12月1日まで▶受験資格=①18歳以上27歳未満の方②17歳未満で中学校卒業(見込み含む)の男子/因自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所☎3318-0818