

# 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

#### 燃料電池自動車「H<sub>2</sub>なみすけ号」(ホンダクラリティ)の体験乗車会

時 ①1月14日(日)②27日(土)午前10時45分～午後0時30分  
場 日通自動車学校(宮前5-15-1) 区内在住・在勤・在学の方(小学生は保護者同伴。未就学児は乗車不可) 定各12名(申込順) 申電話で、①は1月12日②は26日までに環境課環境活動推進係 車での来場不可。無料バス利用可。詳細は同校ホームページ参照。参加者にはなみすけグッズを差し上げます



◆**新春朝採り野菜と草花の即売会**  
時 1月19日(金)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前 圃産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他 買い物袋持参

◆**高井戸図書館 発達障がいのお子さんに良い英語～フォニックス指導法**  
時 1月14日(日)午前10時～11時 師 JUN International Preschool校長・榛谷都 区発達障害を持つお子さんの家族 定30名(申込順)

◆**世界のことばで楽しむ手遊びと絵本よみかせ** **子育て**  
時 1月27日(土)午後2時～2時45分 師 ヒッポファミリークラブ 区未就学児～小学生とその保護者 定30組(申込順)

…… いずれも ……  
場 高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456) 申1月5日から電話または直接、同図書館

#### 桃井はらっぱ手作り風あげ大会

上井草、上荻窪の青少年育成委員会が合同で行います。手作りのこのコンテストもあります。

時 1月14日(日)午後1時～3時(コンテスト参加受け付けは1時まで。雨天中止)  
場 桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 区コンテストの参加は高校生以下の方 圃今川児童館 ☎3394-5302 他 参加者には温かい甘酒あり。たこ持参。「簡単カイトづくり」も開催(正午から。150円。材料がなくなり次第終了)

### 講演・講座①

#### 冠婚葬祭入門

時 1月21日(日)午前10時～正午 場 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 師 葬祭コンシェルジュ・鈴木則正 区内在住の方 定25名(申込順) 費500円 申電話で、下高井戸区民集会所 ☎5374-6191

#### 「子どもに本を-石井桃子の挑戦Ⅲ『かつら文庫』上映と映画監督講演会

時 3月4日(日)午後2時～4時 場 中央図書館 師 映像作家・森英男 区中学生以上の方 定80名(抽選) 申往復ハガキ(記入例)で、1月31日(必着)までに中央図書館事業係(〒167-0051荻窪3-40-23) 圃同図書館 ☎3391-5754 他 展示会「子どもに本を-石井桃子の世界」を3月3日(土)～5月2日(水)に同図書館で実施▶  
共催=東京子ども図書館



#### 家族介護教室

◆**誰に聞けばいいのかわからない? 「高齢者向け住まいの探し方・選び方」**  
時 1月17日(水)午後1時30分～3時 場

### 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

ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 圃ベネッセの介護相談室相談員・染谷直 区内在住で介護をしている方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151

#### ◆介護者のグループホーム体験講座

時 1月28日(日)午後2時～4時 場 たのしい家杉並高井戸(高井戸西1-2-9) 圃杉並区グループホーム連絡会 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、1月27日までにたのしい家杉並高井戸 ☎5336-8721 他 講座終了後に、グループホーム見学可

#### 荻窪保健センター

#### ◆認知症予防講演会

#### 「認知症の予防と備えを」

時 1月20日(土)午後2時～3時30分 場 西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 圃順天堂大学医院脳神経内科先任准教授・本井ゆみ子 区内在住・在勤の方 定300名(先着順)

#### ◆おいしく楽しく美しく生きる～誤嚥に負けない身体づくり

時 1月26日(金)午後2時～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 圃日本大学歯学部教授・植田耕一郎 区内在住・在勤の方 定80名(申込順) 申1月5日から電話で、荻窪保健センター

#### ◆新米パパママへ小児科医からのメッセージ

時 1月30日(火)午後1時30分～3時 場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 圃救急時の対処法など 圃石川小児科医院院長・小口美香 区0歳児(第1子)とその保護者 定30組(申込順) 申1月4日から電話で、荻窪保健センター 他 筆記用具持参

…… いずれも ……  
圃荻窪保健センター ☎3391-0015

#### 就労支援センター

#### ◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時 1月17日(水)午前10時～正午 圃求職中の方 定14名(申込順)

#### ◆こんな会社がいい会社～変わる労働環境・人手不足・AI時代を解説

時 1月18日(木)午後1時～4時 圃就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 区44歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

#### ◆仕事の苦手意識を解消! 電話応対やメールの書き方、ビジネスマナー

時 1月20日(土)午後1時～4時 圃プロフェッショナルコーチ・伊藤那美 区おむね44歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

#### ◆採用される応募書類の書き方～自己PRや志望動機の見え方と表現の仕方

時 1月23日(火)午後1時～4時 圃人事コンサルタント・高橋健太郎 区44歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

#### ◆非正規職員の経験を活かした就職活動の方法～自分らしく働く

時 1月25日(木)午後1時～4時 圃2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 区54歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

#### ◆「かわす力」養成セミナー

職場での嫌な出来事からの影響を最小限にとどめる技術を身に付けましょう。

時 1月26日(金)午後1時～4時 圃精神保健福祉士・片柳光昭 区44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

…… いずれも ……

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

## 保育に関する 学び直し学習講座

仕事からしばらく離れている方、新たに保育園での就労(非常勤含む)を希望の方、また近いうちに保育士や幼稚園教諭の資格習得をお考えの方(高校生を含む)のために、学習講座を開催します。

時 圃 下表のとおり 場 東京保育専門学校 申 電話・ハガキ・ファクス(記入例)に希望する講座の番号も書いて、1月10日(必着)までに東京保育専門学校「学び直し」係(〒166-0003高円寺南2-32-30 ☎3311-7014 ☎3312-2060) 圃 保育課保育園運営係

開催日	午前9時30分～10時50分	11時～午後0時20分
1月20日(土)	①読み聞かせ 絵本・紙芝居	③ピアノレッスン 定6名(抽選)
	②これだけは知っておこう!! 今の保育現場	④子どもの体操(実技)
27日(土)	⑤ピアノレッスン 定6名(抽選)	⑦読み聞かせ 絵本・紙芝居
	⑥これだけは知っておこう!! 今の保育現場	⑧子どもの体操(実技)

## 明日への一歩

### ーパラリンピックの持つ力ー

パラスポーツ・パラリンピックを見たことがありますか? パラスポーツ・パラリンピックは、スポーツという枠を超えてさまざまな可能性を持っています。この講演会では、長年パラスポーツ・パラリンピックに関わってきた選手側と支える側のお二人を迎えて、「生の声」をお届けします。

時 1月31日(水)午後7時 場 座・高円寺(高円寺北2-1-2) 圃 北京2008パラリンピックゴールボール日本代表・高田朋枝、東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会パラリンピック統括室パラリンピック統括課課長 仲前信治、Active Learners・山ノ内凜太郎(ファシリテーター) 圃 200名(申込順) 申1月4日からEメール・ファクス(記入例)に託児希望の有無も書いて、文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当 ☎tiikikassei-t@city.suginami.lg.jp ☎5307-0683 (託児の申し込みは1月22日まで) 圃 同担当 圃 手話通訳あり



▲高田朋枝



▲仲前信治

**講演・講座②**

**新年から始める！からだメンテナンス**

お正月太りを解消して、健康的な1年をスタートさせませんか。2日制の講座です。  
**時**場①1月26日(金)午前9時30分～正午＝高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) ②29日(月)午前10時～正午＝高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) / 全2回要出席 **内**①体組成測定、講演「時間栄養学から学ぶ食べ方やリバウンドを繰り返さないための秘訣」②「体脂肪を燃やせ 有酸素運動と筋力UP!」 **師**①女子栄養大学栄養クリニック教授・蒲池桂子②フィットネスインストラクター・多田浩子 **対**区内在住・在勤で64歳以下の方 **定**50名(申込順) **申**1月4日から電話で、高井戸保健センター☎3334-4304 **他**①は筆記用具②は運動しやすい服装で、運動靴・タオル・飲み物持参。疾患等により医師から運動を止められている方はご遠慮ください

**スポーツ**

**スポーツ教室**

**初めてラッコ** こども

**時**1月11日～3月23日の木・金曜日、午前11時～11時40分(祝日、第3木曜日を除く) **場**上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) **対**2歳半～3歳でオムツのとれたお子さん **定**各回10名(先着順) **費**2回目以降1回320円(初回時に別途指定帽子代308円) **申**上井草スポーツセンター☎3390-5707 **他**水着・タオル持参



**楽しく健康タイム「冬」～姿勢改善ストレッチ&エクササイズ**

**時**1月16日～3月20日の第1・3火曜日、午前11時～正午・正午～午後1時(1月は第3・5火曜日) **場**高円寺体育館(高円寺南2-36-31) **師**義田大峰 **対**区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) **定**各日各回70名(先着順)

**費**各日各回350円。連続受講600円 **場**高円寺体育館☎3312-0313 **他**車・バイクでの来館不可

**楽しく健康タイム～リラククスアロマ YOGA**

**時**1月18日～3月15日の第1・3木曜日、午前9～10時・10～11時 **場**下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) **師**IHTA認定ヨガインストラクター・植村真希 **対**区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) **定**各日各回20名(先着順) **費**各日各回350円。連続受講600円 **場**下高井戸運動場☎5374-6191

**ふれあいバスケットボール教室**

**時**2月3日(土)午後1時～3時 **場**上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) **師**後藤岳人 **対**区内在住・在勤・在学・通所の小学生以上で、知的障害がある方(簡単な指示のもと集団行動ができる方。小学生は保護者同伴) **定**30名(申込順) **申**電話・ファクス(13面記入例)で、1月4日～2月2日に杉並区スポーツ振興財団☎5305-

6161☎5305-6162

**シニアのためのパドルテニス講習会**

**時**2月3日(土)午後1時～5時 **場**妙正寺体育館(清水3-20-12) **対**60歳未満=10名。60歳以上=20名(いずれも抽選) **費**800円 **申**往復ハガキ(13面記入例)で、1月15日(必着)までに区パドルテニス協会・入江正樹(〒168-0063和泉2-45-27) **場**入江☎080-5402-4652(午前10時～午後6時)

**丈夫な足腰をつくろう教室** シニア

**時**2月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)午前10時～11時30分＝筋力トレーニングマシン運動▶19日(月)・26日(月)午後1時～2時＝無理のない体操&身体の機能改善運動/計6回 **場**ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) **対**65歳以上で医者から運動制限を受けていない方 **定**15名(申込順) **費**6480円 **申**電話で、1月25日までにヴィムスポーツアベニュー☎3335-6644(午前11時～午後5時) **他**同講座の受講経験者はご遠慮ください

**地域自立支援協議会シンポジウム**



**～地域における障害者の自立生活を考える**

**時**1月31日(水)午後1時～3時 **場**区役所第4会議室(中棟6階) **内**講演「地域自立支援協議会の取り組みについて」、パネルディスカッション「障害者の地域移行について」 **対**区内在住・在勤・在学の方 **定**100名(申込順) **申**電話で、障害者施策課地域ネットワーク推進係。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、同係☎3312-8808へファクス▶**申込締め切り日**=1月24日 **場**同係 **他**当日、会場内で特別な配慮が必要な方は、お知らせください。手話通訳・要約筆記あり

**「地域自立支援協議会」とは?**

19年度から障害のある方の地域生活における課題を共有し、解決するために、医療・保健・福祉・教育・就労機関等の関係機関でネットワークづくりを行っています。

**在宅医療推進フォーラム 「40代から始める明るい終活」**

「終活」と聞くと、死ぬ前の準備で高齢の方がすることと聞いていませんか。決してそうではありません。「終活」とは、自分の人生を見つめ直し、人生を幸せなものにするきっかけづくりなのです。フォーラムに参加して、明るく、ゆるく終活を始めませんか。

**【日時】** 1月28日(日)午後1時～4時(展示会は正午から)

**【場所】** セシオン杉並(梅里1-22-32)

**【内容・講師】**

- 基調講演「40代から始める終活(アクティブエンディング)」(ライフ・ターミナル・ネットワーク代表 金子稚子(右下写真))
- シンポジウム「明日から始めるためのヒント」～エンディングノート・お金・医療・成年後見制度について各専門家から
- 展示会～フレイルチェック、介護福祉機器・ケアグッズなどの展示、関連団体のパネル展示など



**【問い合わせ】** 杉並保健所健康推進課在宅医療調整担当☎3391-1380

**【その他】** 手話通訳あり



**杉並区シルバー人材センター**

**パソコン教室(少人数制)**

**時**場**2月**=2月1日(木)～28日(水)(10日(土)・12日(日)を除く)▶**3月**=3月1日(木)～28日(水)(21日(祝)を除く) / 清水教室(清水3-22-4 2階) = 月～金曜日▶阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階) = 火・水・金・土・日曜日(火・水・金曜日は夜間のみ)▶荻窪教室(荻窪2-29-3 2階) = 火・金曜日(いずれも開催時間はお問い合わせください) **内**右表のとおり **定**各1～3名(申込順) **費**4回コース=9170円▶3回コース=6900円▶2回コース=4635円▶お名前シール=2470円 **申**ハガキ・ファクス(13面記入例)にコース名・教室名・曜日・時間帯・屋間の連絡先も書いて、2月講座は1月15日、3月講座は2月15日(いずれも消印有効)までに杉並区シルバー人材センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4☎3394-5004) **場**同分室☎3394-2253 **他**個別のオーダー講座もあり。自宅パソコンでの出張サービス、タブレット・スマートフォンの指導を1時間2040円で受け付けています

種別	コース名	回数
初歩	入門1・入門2	各4回
	インターネット・メール	各3回
ワード	入門・初級・中級	各4回
エクセル	初級・中級	各4回
活用	デジカメ入門	3回
	写真加工	各4回
	プレゼン(パワーポイント)	
趣味	名刺作成	各2回
	お絵かき	
	お名前シール	1回

※詳細は、区ホームページをご覧ください。

皆さんからいただいた寄付を活用したNPOの助成事業です

**子どもミニフェスタ**



**in 浜田山**

「すぎなみ障害者の命と権利を守ろうプロジェクト」の一環として実施します。誰もが共に学び、育ち、生きる社会を目指して、みんなで楽しく歌って演奏しましょう。

**時**1月21日(日)午後1時40分～4時 **場**浜田山会館(浜田山1-36-3) **内**和太鼓演奏、太鼓たたき体験、紙芝居、手遊び、親子で歌おうほか **定**180名(先着順) **場**NPO法人てんぐるま☎6868-4912





# 29年度 耐震について考えてみませんか?

## 東京都耐震キャンペーン

いつ起こるか分からない巨大地震から私たちの命を守るため、建築物の耐震化に向けた具体的な対策を進めましょう。

時場内定下表のとおり  都内在住・在勤・在学の方  一部必要  東京都都市整備局市街地建築部建築企画課 ☎5388-3339  申し込み方法などの詳細は、東京都耐震ポータルサイト <http://www.taishin.metro.tokyo.jp/> 参照 ▶主催=東京都



内容	日時・場所・定員
耐震フォーラム「首都直下地震への備え」	時1月16日(火)午後1時～4時30分 場都民ホール(新宿区西新宿2-8-1) 定250名(申込順)
耐震化個別相談会	時1月16日(火)午後2時30分～5時 場都政ギャラリー(新宿区西新宿2-8-1) 定30組(申込順)  予約の方優先
建物の耐震改修工法等の展示会	時1月21日(日)～23日(火)午前10時～午後6時(23日は午後4時30分まで) 場新宿駅西口広場イベントコーナー
防災体験・耐震改修バスツアー	時場内定2月2日(金)午後=Aコース(清水建設技術研究所〈江東区〉～テナントビル〈港区〉)▶3日(土)午後=Bコース(本所防災館〈墨田区〉～マンション〈大田区〉)▶9日(金)午後=Cコース(立川防災館〈立川市〉～マンション〈多摩市〉) 定各20名(申込順)

## 東京都マンション耐震セミナー

1月20日(土)



耐震診断・改修の実例を交えた講演会、個別相談会を実施します。

時場内定下表のとおり  マンション管理組合、区分所有者ほか  申込書(東京都マンションポータルサイト <http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/mansion-tokyo/index.html> から取り出せます)を、NPO法人耐震総合安全機構 ☎6912-0773へファクス。または同団体 <http://www.jaso.jp/> から申し込み  東京都都市整備局住宅政策推進部マンション課 ☎5320-4944  詳細は、東京都都市整備局 <http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/> 参照 ▶共催=NPO法人耐震総合安全機構

内容	時間・場所・定員
講演会「マンション耐震化のススメ!」「マンションの耐震改修等に関する融資制度について」「くっつけちゃう耐震」	時午後2時～5時 場都民ホール(新宿区西新宿2-8-1) 定250名(申込順)
マンション耐震個別相談会	時午後1時～4時 場都政ギャラリー(新宿区西新宿2-8-1) 定24名(申込順)

## 情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

### 催し

**ご近所付き会広目隊 防犯餅つき大会&バザー** 1月14日(日)午前10時～午後1時/馬橋稲荷神社(阿佐谷南2丁目)/つきたて餅、豚汁の無料配布ほか/区内在住の方/  広目隊事務局・市村 ☎3311-9143

**女子美術大学AP(アートプロデュース表現領域)卒業・修了制作展** 1月19日(金)～30日(火)午前10時～午後5時(21日・28日を除く)/女子美ギャラリーニケ(和田1丁目)/  女子美ギャラリーニケ ☎5340-4688

**城西病院ホスピタリティコンサート** 1月19日(金)午後7時～9時/城西病院(上荻2丁目)/ **出演**=山下千夏(メゾソプラノ)ほか▶ **曲目**=ドボルザーク「母が教え給いし歌」ほか/70名(先着順)/  城西病院・平木 ☎3390-4166

**座の市** 1月20日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了)/座・高円寺/杉並でとれた野菜や区の交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売/  座・高円寺 ☎3223-7500

**ボーイスカウト1日体験** 1月28日(日)午前10時～午後2時/桃井幼稚園(清水2

丁目)/  キャンプ・野外料理体験/年長～小学生(保護者同伴)/20名(申込順)/  電話・Eメール(13面記入例)で、1月20日までにボーイスカウト杉並第3団・太田 ☎3398-7418  suginami3@hotmail.co.jp (電話は午後7時以降)

**皇居外苑(濠回り)と北の丸公園で冬鳥探鳥会** 2月1日(木)午前9時30分～午後0時30分/ **集合**=東京メトロ有楽町線桜田門駅3番出口/八木雄二ほか/区内在住・在勤・在学の方/30名(抽選)/500円(保険料含む)/  往復ハガキ(13面記入例)で、1月13日(必着)までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0051荻窪5-26-3-302石原方)/  同事務局・石原 ☎3392-5998

### 講演・講座

**空家対策セミナー** 1月17日(水)①午後1時30分～3時30分=セミナー「空家対策および空家解消について」②3時30分～5時=弁護士・司法書士による無料相談/荻窪タウンセブン(上荻1丁目)/司法書士・藤本宏ほか/区内在住・在勤の方、区内に土地・建物を所有している方/40名(申込順)/  電話・ファクス(13面記入例)で、1月15日までに荻窪相続コンサル協会事務局 ☎  5397-0686

**歴史講座「幕末の世相と甲州博徒」** 1月20日(土)午後2時～4時/郷土博物館/東京女子大学現代教養学部准教授・高橋修/50名(先着順)/100円(別途資料

代300円)/  石田 ☎3310-3243

**安心の老後を考えるセミナー** 1月25日(木)午後6時30分～7時30分/細田工務店(阿佐谷南3丁目)/杉並区の高齢者施策の動向と特別養護老人ホーム「エクシリア南伊豆」の紹介/区高齢者担当部長/60名(申込順)/  電話で、細田工務店 ☎5397-7734 (午前10時～午後4時。祝日を除く)

**着物のリメイク基礎講座「プロから学ぶ、着物の種類と特徴の活かし方」** 1月27日(土)午後1時～2時30分/方南会館/着物技能士・栗原敏夫/区内在住・在勤・在学の方/30名(申込順)/600円/  電話・Eメール(13面記入例)で、「そら」ガーデン堀内住宅事務局 ☎070-3175-6779  horinouchi\_sora@yahoo.co.jp (電話は月～金曜日午前9時～午後5時)/長寿応援対象事業

**わ!わ!和!の楽器 きて、みて、さわって** 1月28日(日)、2月4日(日)・18日(日)・25日(日)午後1時10分～3時40分=東田中学校▶3月4日(日)午前9時～午後5時=浜田山会館(計5回)/箏・尺八・三味線・鼓や唄の体験と発表/高市雅風(箏・三弦)ほか/30名(申込順)/3000円/  電話で、音楽プロジェクトここふた杉並・村上 ☎5347-0830/申し込みは子ども優先

### その他

**税金なんでも相談会** 1月12日(金)午後1時～4時・27日(土)午前9時～正午/東京

税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/  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

**税理士による相続税無料相談会** 1月18日(木)午後1時～4時30分/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/  電話で、1月17日までに同支部 ☎3391-1028/1人40分程度

**相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会** 1月22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/  東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

**杉並区シルバー人材センターリサイクル自転車の販売** 1月22日(月)～24日(水)午前11時～午後4時(荒天延期。販売初日は午前9時30分から整理券配布)/リサイクル自転車作業所(永福2丁目)/ **販売価格**=6700円～(先着順)/  リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

**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/  電話で、杉並区社会福祉協議会 ささえあい係 ☎5347-3131/あんさんぶる荻窪で随時会員登録を実施。会員登録後研修を受講(1月16日(火)午後1時30分～3時30分に実施)