

コニファーいわびつ・湯の里「杉菜」をご利用ください



区の協定施設・コニファーいわびつ、協定旅館・湯の里「杉菜」では、区民を対象に宿泊費の割引を行っています。詳細は、各施設^{HP}をご覧ください。

コニファーいわびつ

住所 群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町4399

申電話で、同施設[☎]0279-68-5338（午前9時～午後8時）



▲コニファーいわびつ^{HP}

**JR阿佐ヶ谷駅南口
～コニファーいわびつ間の送迎バス**

図詳細は、同施設^{HP}参照 **費**往復2800円。片道1500円
申電話で、各運行日10日前までに同施設 **他**最少催行人数
=各15名



コニファーいわびつ秋のバスツアー

ぐんま天文台・鬼押出し園・草津・榛名神社などを見学します。
時10月6日(火)～8日(木)・14日(水)～16日(金)・27日(火)～29日(木)、11月11日(水)～13日(金)・17日(火)～19日(木) **費**区民料金（2泊3日7食付き）=4万5000円。3歳～小学生3万6000円。65歳以上・障害者4万3000円（保険料などを含む。1名で参加の場合は8800円割増） **申**電話で、フォレスト予約コールセンター[☎]0570-038-489（午前9時～午後6時） **他**最少催行人数=各18名

湯の里「杉菜」

住所 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上279

申電話で、フォレスト予約コールセンター[☎]0570-038-489（午前9時～午後6時）



▲湯の里「杉菜」^{HP}

●料金（1泊2日2食付き。2名利用時。入湯税別）

区分	平日	休前日	年末年始
大人	1万3750円	1万6500円	2万2550円
小学生	9625円	1万1550円	1万5785円
3歳～就学前の子ども	6875円	8250円	1万1275円

ユニバーサルタイムを実施します

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}をご覧ください。

日時 ①10月3日(土)午前10時～正午②7日(水)午後3時30分～5時30分

場所 ①TAC杉並区永福体育館（永福1-7-6）②荻窪体育館（荻窪3-47-2）

図ボール種目・ウォーキング・ストレッチ・体の相談ほか **図**障害のある方（介助が必要な方は介助者同伴） **図**スポーツ振興課事業係[☎]5307-0765 **他**①厚手の靴下②上履き持参。駅などからの誘導サポートを希望の方は、電話・Eメール（11面記入例）で、各実施日前日までに同係[✉]sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp



▲区^{HP}



日本フィル杉並公会堂シリーズ

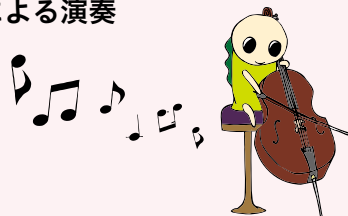
日本フィル杉並定期演奏会を開催します

区と友好提携を結ぶ日本フィルハーモニー交響樂團による演奏をお楽しみください。

日時 9年1月17日(日)午後3時～5時

場所 杉並公会堂（上荻1-23-15）

図出演=広上淳一（指揮）、水野優也（チェロ）ほか▶曲目=ドボルザーク「チェロ協奏曲」ほか **図**小学生以上の方 **費**S席5300円。A席4200円。B席3100円 **申**電話で、9月16日から同施設[☎]5347-4450（その他申し込み方法は、区^{HP}参照） **他**託児あり（事前申込制。有料。電話で、マザーズ[☎]0120-788-222）



▲区^{HP}



▲広上淳一 ©Masaaki Tomitori



▲水野優也 ©Yuji Ueno





催し

区民参加型展示「昭和ノスタルジア 杉並の建物を描く」

📅①9月12日(土)～11月23日(祝)午前9時～午後5時②10月3日(土)、11月7日(土)午後2時～2時30分 📍郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) ①イラストの原画展示②原作者によるトーク ②問同分館☎5347-9801

モビリティウィーク

📅9月16日(水)～18日(金)午前8時30分～午後5時 📍区役所2階区民ギャラリー ①持続可能な都市交通に関するパネル展示 ②都市整備部管理課交通企画係

保育士との交流会

📅9月28日(月)午前11時～午後0時40分 📍玉成保育専門学校(松庵1-9-33) ①定100名(申込順) ②甲申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、9月19日まで ③問保育課保育施設給付係☎5307-0658



30分無料マッサージ体験

📅9月30日(水)午前10時～午後3時10分 📍杉並視覚障害者会館 ①区内在住・在勤・在学の方 ②定27名(抽選) ③甲はがき(記入例)で、9月15日までに同会館(〒167-0052南荻窪3-28-10) ④問同会館☎3333-3444(月～金曜日午前9時～午後4時(休館日・祝日を除く))

すぎなみ平和マップスタンプラリーツアー

📅10月3日(土)午前9時～午後1時 📍区内平和関連施設ほか▶集合=区役所 ①区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 ②定30名(抽選) ③甲往復はがき(記入例)で、区民生活部管理課平和事業担当。申し込みフォーム(区HP同案内参照)からも可/期限=9月18日 ④問同担当☎5307-0849

福祉・介護のおしごと相談・説明会

📅10月3日(土)午後1時～4時 📍区役所第4会議室(中棟6階) ①問特別養護老人ホームさんじゅ阿佐谷☎5373-3911、介護保険課事業者係☎5307-0333

角川庭園へ遊びにいこう 「はじめての親子茶会」

📅10月4日(日)午前10時・11時30分・午後1時30分・3時(各60分程度) 📍同庭園(荻窪3-14-22) ①師裏千家茶道資格専任講師 ②定5歳～小学生の子ども

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、各記事の甲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
(ファクス番号)

1人1枚

とその保護者 ①定各2組(抽選) ②費各1000円ほか ③甲申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、9月9日まで ④問同庭園☎6795-6855(午前9時～午後5時(水曜日を除く))

産業振興センター都市農業係

◆農業公園「コケテラリウムづくり体験」

📅10月3日(土)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 📍成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) ①区内在住で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) ②定各10名(抽選) ③費各1500円

◆すぎのこ農園「サツマイモ収穫体験」

📅10月10日(土)午前10時30分～正午(雨天順延) 📍農福連携農園すぎのこ農園(井草3-19-23) ①区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) ②定25組(抽選) ③費1組500円

..... いずれも

甲申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、9月14日まで ④問産業振興センター都市農業係☎5347-9136



郷土博物館

◆年中行事「十五夜」

📅9月19日(土)～27日(日)午前9時～午後5時(24日を除く)

◆特別展「与謝野晶子の杉並時代」展示解説

📅10月12日(祝)・24日(土)、11月7日(土)・21日(土)午後2時～2時30分 ①定中学生以上の方

..... いずれも

📍問郷土博物館(大宮1-20-8☎3317-0841) ②費100円(中学生以下無料)

講演・講座①

震災を乗り越えるために～みんなの備え、わたしの備え

📅9月19日(土)午後1時30分～3時30分 📍杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) ①師災害支援・防災教育コーディネーター 宮崎賢哉 ②区内在住・在勤・在学の方 ③定20名(申込順) ④甲問電話・ファクス(記入例)で、9月13日までに障害者地域相談支援センターすまいる高井戸☎3331-2510☎3332-1815(休館日を除く)



すぎなみデジタルライフアップセミナー

📅📍9月22日(祝)=高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)▶23日(祝)=高円寺地域区民センター(梅里1-22-32)▶24日(土)=西荻地域区民センター(桃井4-3-2)▶25日(金)=井草地域区民センター(下井草5-7-22)▶26日(土)=阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1)▶27日(日)=永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)▶28日(月)=消費者センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内)/いずれも午前10時～11時 ①定都防災アプリ・すぎナビ ②定各15名(申込順) ③甲問電話で、すぎなみデジタルなんでも相談窓口受付専用☎0120-219-040(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))。申し込みフォーム(区HP同案内参照)からも可

消費者講座「パーソナルカラー体験～似合う色を見つけて上手な買い物」

📅9月24日(土)午後2時～4時 📍ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) ①師パーソナルデザイン協会・椿ありさ ②区内在住・在勤・在学の方 ③定20名(申込順) ④甲問電話で、消費者センター☎3398-3141 ⑤他(長寿)



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・多世代交流イベントを開催しています。申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへご連絡ください。

施設	内容	日時など
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	みんなの文化祭	📅9月26日(土)午前10時30分～午後3時 ①内展示会・縁日・模擬店ほか ②費一部有料(子育て応援券利用可(カード版を除く))
成田(成田西1-28-18 ☎3318-2061)	AI時代に必要な能力とボードゲームの効用	📅10月3日(土)午前10時～11時30分 ①師コミュニティデザインラボ代表・安藤哲也 ②定小学生以上の方 ③費1000円ほか
本天沼(本天沼2-12-10 ☎5310-4633)	コミふら本天沼 あかねまつり	📅10月4日(日)午前10時～午後3時 ①内演奏発表・カポエイラ体験・阿波踊りほか ②費一部有料(子育て応援券利用可)
方南(方南1-27-8 ☎3322-4225)	はじめてのキッズダンス	📅10月4日～11月29日の日曜日、午後2時30分～3時20分(11月15日除く。計8回) ①師Mazuka Dance Company講師・MIKU ②定4～6歳の子ども(保護者同伴) ③定10名(申込順) ④費各1300円
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	秋まつり ワクワク全開! からだも心も弾む	📅10月18日(日)午前10時～午後2時30分 ①内ハンドベル体験・発表会・ワークショップほか ②費一部有料
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	コミふら馬橋 文化祭	📅10月18日(日)午前10時～午後3時 ①内作品展示・ワークショップほか ②費一部有料(子育て応援券利用可)
高円寺南(高円寺南2-40-24 ☎3316-2421)	ふらっとすぎはちイチョウまつり～大文化祭	📅10月25日(日)午前10時～午後3時 ①内発表会・縁日・アート作品展示・ワークショップほか ②費一部有料 ③甲一部事前申込制
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	コミふら阿佐谷秋まつり	📅10月25日(日)午前10時～午後3時30分 ①内発表会・バルーンアート・落語公演ほか ②費一部有料 ③甲一部事前申込制

講演・講座②

杉並で暮らす外国人のためのにほんご教室

時①9月25日～12月14日の月・水曜日、午前9時30分～11時30分②火・金曜日、午後7時～9時（各計10回または20回） 場①セッション杉並（梅里1-22-32）②オンラインで実施 対区内在住・在勤・在学の外国人 定①各15名②各8名（いずれも申込順） 費10回3000円（別途テキスト代） 申Eメール（11面記入例）で、9月15日までににほんご学習すぎなみの会✉suginaminihongo@gmail.com 問同会☎090-7212-7909、社会教育センター☎3317-6621

みどりの講座「まちのみどりを感ぜよう！」

時9月26日(土)午前10時～正午 場小川ビル（成田東5-42-13） 師国土交通省国土技術政策総合研究所・大橋征幹 対区内在住・在勤・在学の方 定20名（抽選） 申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、9月15日まで 問みどり公園課計画・事業グループ☎5307-0312

養生法と健康づくり～軽い運動と呼吸法を覚えましょう

時9月26日(土)午後2時～4時 場杉並保健所（荻窪5-20-1） 師日本体育大学医療専門学校非常勤講師・粕谷泰右 対区内在住・在勤・在学の方 定40名（申込順） 申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、9月15日まで 問荻窪保健センター健康づくり事業担当☎3391-0015 他〔長寿〕協働＝健康づくりリーダー



家族教室「発達障害のわが子への理解と接し方」

時10月6日(火)・19日(月)・26日(月)、11月9日(月)午前9時30分～11時30分（計4回） 場小川ビル（成田東5-42-13） 師野崎クリニック・野崎和博ほか 対発達障害・発達障害が疑われる中学生ほかの保護者 定20名（申込順） 申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、9月30日まで 問障害者施策課障害者保健担当

おりがみサロン「コスモスの吊るし飾り」

時10月14日(火)午前10時～正午 場高齢者活動支援センター 師日本折紙協会・白石淳子 対区内在住で60歳以上の方 定15名（申込順） 費300円 申問電話・直接、9月16日午前8時45分から同センター（高井戸東3-7-5☎3331-7841〈16日は電話のみ〉）

角川庭園俳句講座

時10月15日～9年3月18日の第3木曜日、午後2時～4時（1月を除く。計5回） 場同庭園（荻窪3-14-22） 師野崎海芋 対小学生以上の方 定15名（抽選） 費5000円 申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、9月9日まで 問同庭園☎6795-6855（午前9時～午後5時〈水曜日を除く〉）

子どもの発達特性を知り、その先へ～親子で語る本音トーク

時10月17日(土)午後1時30分～4時 場杉並保健所（荻窪5-20-1） 師発達コーディネーター・ジグナー弘美 対区内在住・在勤・在学の方 定45名（申込順） 申問電話・ファクス（11面記入例）で、障害者地域相談支援センターすまいる荻窪☎3391-1976☎3391-1012（火曜日、祝日を除く）。申し込みフォーム（区HP同案内参照）からも可／期限＝10月9日

家族介護教室

◆脳科学から学ぶ耳の聞こえと認知症予防

時9月26日(土)午後1時30分～3時 場西荻窪診療所（西荻南4-2-7） 師neumo代表取締役CEO・若林龍成 対区内在住・在勤・在学の方 定30名（申込順） 申問電話で、ケア24西荻☎3333-4668

◆いつまでもおいしく食べよう～口腔ケアのポイント

時9月28日(月)午後2時～3時 場セッション杉並（梅里1-22-32） 師杏林大学医学部付属杉並病院集中ケア認定看護師・松田勇輔ほか 対区内在住・在勤・在学の方 定30名（申込順） 申問電話で、ケア24和田☎5305-6024

区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

◆上野千鶴子講演会「女性センターはまだ必要か～これまでとこれから」

時9月27日(日)午後1時30分～3時30分 場ゆう杉並（荻窪1-56-3） 定80名（申込順） 申電話で、同係。申し込みフォーム（区HP同案内参照）からも可／期限＝9月25日 他〔長寿〕協働＝健康づくりリーダー 時①10月11日(日)午前10時～正午②11月21日(土)午後1時～3時 場区役所第4会議室（中棟6階） 師森山奈央美、日子流体術宗師・田中光四郎ほか 対区内在住・在勤・在学の女性 定各30名（申込順） 申電話で、同係。申し込みフォーム（区HP同案内参照）からも可 他託児あり（定員あり。事前申込制。①9月30日②11月11日までに同係）

問区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係☎5307-0347

就労支援センターすぎJOB

◆「自己肯定感」のトリセツ 自分に自信が持てるようになる実践講座

時9月17日(木)午後1時～3時 対求職中の方

◆労働法の基礎 労働条件やパワハラから身を守る知識

時9月29日(火)午後1時～3時 対求職中の方

◆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9月30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

..... いずれも

場ウェルファーム杉並（天沼3-19-16） 定18名（申込順） 申問電話で、就労支援センターすぎJOB☎3398-1136

高齢者在宅支援課フレイル予防推進係

◆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9月17日(木)▶受け付け＝午前9時40分～10時30分 場杉並保健所（荻窪5-20-1） 対身体能力測定（身長・筋肉量〈体組成〉、パタカ測定ほか）、専門職による個別相談 対区内在住の65歳以上で介助の必要がない方 定50名（先着順） 他〔長寿〕お持ちの方は、はつらつ手帳持参

◆「最近気力がでない…」はフレイルのサイン？こころを元気に保つ秘訣

時9月29日(火)午後2時～4時 場セッション杉並（梅里1-22-32） 師東京都健康長寿医療センター研究所・村山洋史 対区内在住の方 定65名（申込順） 申電話で、同係。申し込みフォーム（区HP同案内参照）からも可／期限＝

9月17日
..... いずれも
問高齢者在宅支援課フレイル予防推進係☎5307-0311

環境活動推進センター

◆身近な森の見方～神代植物公園で東京の森を探す

時10月17日(土)午前10時～正午（雨天順延） 場同公園（調布市深大寺元町5-31-10） 師樹木研究家・秋山好則 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20名（抽選） 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークHPから、9月12日まで



◆バスで行く「金笛しょうゆパークと豚のテーマパークサイボク」

時10月27日(火)午前8時～午後4時30分 場集合・解散＝同センター（高井戸東3-7-4） 対区内在住・在勤・在学の高校生以上で介助の必要がない方 定30名（抽選） 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークHPから、9月30日まで

..... いずれも
費500円（保険料を含む） 問環境活動推進センター☎5336-7352（水曜日を除く）

北塩原村
秋の物産展

区の交流自治体である福島県北塩原村の特産品などを販売します。

日時 9月17日(木)・18日(金)午前9時30分～午後3時30分
(18日は2時30分まで。売り切れ次第終了)

場所 区役所中杉通り側入り口前

問北塩原村観光課☎0241-32-2511



家庭教育講座

アンガーマネジメント
～怒りの感情をコントロールし、
子育てに生かすには

子どもとの関わりの中で生じる怒りの感情を理解し、上手に向き合う方法を学びます。

日時 10月15日(木)午前10時～11時30分

場所 セッション杉並（梅里1-22-32）

師共生と共育ネットワーク理事・木村尚文（右上写真） 対就学前～中学生の子ども保護者ほか 定40名（申込順） 申申し込みフォーム（右2次元コード）から、10月8日まで 問地域の学び推進課地域・学校協働係☎5307-0759



スポーツ①



競技大会

■秋季ソフトテニスクラブ対抗大会

時①9月27日(日)②10月4日(日)午前9時～午後5時(雨天延期。予備日=10月18日(日)) 場 柏の宮公園(浜田山2-5-1) 内①シニア(男性60歳以上・女性50歳以上。男性70歳以上・女性60歳以上(いずれも男女混合))ノ1チーム3ペアによる団体戦(いずれもダブルス)②一般男子・女子 対区ソフトテニス連盟加盟クラブ員(当日新規加盟可) 定1クラブ4チームまで 費1チーム6000円 申往復はがき・ファクス・Eメール(11面記入例)に参加チーム数・クラブ名も書いて、9月15日までに同連盟・毒島(〒168-0071高井戸西1-5-8-403 3332-8038 3332-8038@gmail.com) 閤毒島 3332-8038(午後7時～9時)

■バレーボールを楽しむ集い

時10月18日(日)午前9時～午後5時 場 区立中学校 対区内在住で60歳以上の方ほか 費500円ほか 申 申込書(区バレーボール協会[HP]から入手可)を、10月7日までに小山美千代(〒167-0032天沼2-19-2 3332-2033 3332-2033@gmail.com)へ郵送・Eメール 閤小山 3332-2033

■杉並区スポーツ祭

◆アーチェリー

時9月27日(日)=予選▶10月11日(日)=決勝/いずれも午前9時～午後5時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=RC30m(一般男子・女子、新人男子・女子)、RC18m(男女混合) 対区内在住・在勤・在学の方ほか 定32名(申込順) 費200円 申Eメール(11面記入例)に性別・参加種目も書いて、9月8日までに区アーチェリー協会・井口 3332-2033 yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 閤井口 090-2416-8379

◆合気道演武大会

時9月27日(日)午後1時～5時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対区内在住・在勤・在学の経験者 申 閤電話で、杉並合気会・豊田 6762-0014

◆太極拳交流大会

時10月3日(土)午前9時30分～午後0時30分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対区内在住・在勤・在学の方 定170名(申込順) 申 閤ファクス・Eメール(11面記入

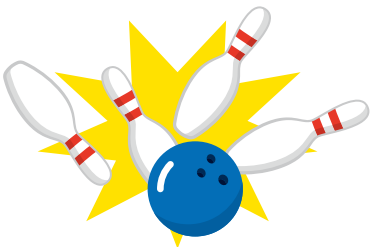
例)で、9月28日までに区太極拳連盟・下川 3391-3515 yawaragiwushu@gmail.com 閤下川 3391-3515

◆弓道

時10月10日(土)午前9時～午後5時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=団体・個人 対区内在住・在勤・在学の方(高校生以下を除く)ほか 費800円 申Eメール(11面記入例)に称号・段位取得年月日、在勤の方は勤務先・所在地も書いて、9月15日までに区弓道連盟 3391-3515 sugi739dotaikai@gmail.com 閤今井 090-5318-8991

◆ボウリング

時10月12日(日)午後1時 場 荻窪ボウル 内種目=一般(19～65歳)・シルバー(66歳以上)・ジュニア(小学生～高校生)ノいずれも個人戦 対区内在住・在勤・在学・在クラブの方 定60名(申込順) 費2500円 申はがき(11面記入例)で、10月5日までに同施設(〒167-0043上荻1-16-16) 閤同施設 3398-1791



◆フォークダンス大会

時10月17日(土)午前10時～午後2時30分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対区内在住・在勤の方 定150名(先着順) 閤区フォークダンス連盟・秋本 3312-2912 他上履き持参

◆ターゲットバードゴルフ

時10月17日(土)午前11時～午後3時(予備日=10月24日(土)) 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・在学の経験者 定72名(申込順) 費500円 申往復はがき(11面記入例)で、9月30日までに区ターゲットバードゴルフ協会・鈴木本司(〒167-0051荻窪4-13-17) 閤鈴木 090-3696-7454

◆バレーボール(シニア)

時10月25日(日)午前9時 場 区立中学校ほか 内種目=9人制(男女別) 対区内在住・在勤で男子40歳以上・女子50歳以上で編成されたチーム 費1チーム4000円 申 申込書(区バレー

ボール協会[HP]から入手可)を、9月18日までに同協会・池上園美(〒167-0034桃井1-15-25 3332-2033 3332-2033@gmail.com)へ郵送・Eメール 閤池上 090-8111-0227

スポーツ教室

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9月27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・通所で簡単な指示のもと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) 閤杉並区スポーツ振興財団 5305-6161(実施日前日・当日は同体育館 3312-0313) 他上履き持参



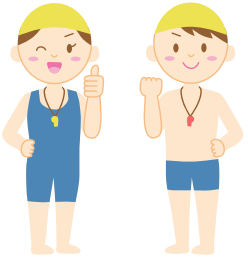
弓道講習会

時10月2日～9年3月31日の①水曜日=初心・初級②金曜日=中級/いずれも午後6時～9時(12月30日、9年1月1日を除く。各計25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・在学中で中学生以上の方 定①35名②20名(いずれも抽選) 費各1万円 申Eメール(11面記入例)に経験の有無・段位取得年月日、在勤・在学の方は勤務先・学校名・所在地・電話番号も書いて、9月10日までに区弓道連盟 3391-3515 sugi739dokmou453@gmail.com 閤今井 090-5318-8991(午後6時～9時) 他貸し弓具あり

基礎水泳指導員養成教室

時10月6日～9年3月9日①第1・3②第2・4火曜日、午後7時～9時(11月3日、9年2月23日を除く。各計10回) 場①高井戸温水プール(高井戸東3-7-5)②杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 対区内在住・在勤・在学中で18歳以上の方 定各20名(抽選) 費各1万円 申往復はがき(11面記入例)に性別・泳力(泳型・距離)も書いて、区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留)。同連盟[HP]からも

可/期限=9月20日 閤同連盟 090-2251-5992



丈夫な足腰をつくろう教室

時10月7日～28日の水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 対65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定15名(申込順) 費8000円 申 閤電話で、9月20日までに同施設 3335-6644



ふれあい運動会

時10月10日(土)午前10時～午後0時30分 場 杉並第十小学校(和田3-55-49) 内 玉入れほか 対区内在住・在勤・在学の方、区内在住で障害のある方とその介助者 申 申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)から、9月18日まで 閤障害者施策課事業推進係 他手話通訳あり

区民のための卓球教室

時10月14日(水)・16日(金)・21日(水)・23日(金)午後2時～4時(計4回) 場 タマス・バタフライ卓球道場(阿佐谷南1-7-1) 対区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 費3000円をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申 申込書(区体育施設で配布。同連盟[HP]からも入手可)を、9月18日までに水野睦子(〒166-0012和田2-45-12)へ郵送 閤同連盟 090-6330-2684

杉並区小学生バレーボール教室

時11月1日(日)午前9時～正午・午後1時30分～4時30分 場 向陽中学校(下高井戸3-24-1) 対区内在住・在学の小学4～6年生 定各30名(申込順) 申 区バレーボール協会[HP]から、10月2日まで 閤同中学校・高津 3302-2989

STOP地球温暖化! いま私たちがやるべきこと!!

すぎなみエコ路地フェスタ

環境団体によるパネル展示・ワークショップ・トークショーなどを開催します。詳細は、区[HP](右2次元コード)をご覧ください。

日時 ①10月3日(土)午前10時～正午②3日(土)・4日(日)午前10時～午後3時(3日は正午から)

場所 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4)

内師①講演「山でなくてもクマに会う!?～クマ出没と私たちにできること」(東京農工大学野生動物管理教育研究センター特任助教・稲垣亜希乃)②パネル展示・ワークショップ(藍染め・マイバッグ作りほか) 対①区内在住・在勤・在学の方 定①36名(申込順) 申 閤①電話・Eメール(11面記入例)で、9月30までに環境活動推進センター 5336-7352 kouza@ecosuginet.jp(水曜日を除く)





スポーツ②



障害者のためのわいわいスポーツ教室「ビーチで遊ぼう」

時11月7日(土)午前10時～11時30分 場TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 対区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 定30名(抽選) 申込書(スポーツ振興課事業係〈区役所東棟6階〉、区体育施設、区障害者施設で配布。区HP同案内でも入手可)を、同係へ郵送・持参。申し込みフォーム(区HP参照)からも可/期限=10月2

日 間同係☎5307-0765

杉並第十小学校温水プール

◆ワンポイントレッスン 1人5分間のマンツーマン指導

時9月20日～11月29日の第1・3・5日曜日、午前10時～10時55分 対区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は水着着用の保護者同伴) 定各8名(先着順)

◆泳力アップコース

時内①9月20日、10月18日、11月15日=全泳法②10月4日、11月1日・29日=クロール・平泳ぎ/いずれも日曜日、午前11時～11時55分 対区内在住・在勤・在学の15歳以上で①クロール・平泳ぎで25m②泳法によらず25m程度泳げる方(いずれも中学生を除く) 定各8名(申込順) 申電話で、各実施日の7日前午前10時から同プール



◆ブレスト(平泳ぎ)ナイト

時10月9日(金)・23日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分 対区内在住・在勤・在学の15歳以上で①泳法によらず25m②平泳ぎで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

◆うきうきウォーキング

時10月13日(火)・20日(火)・27日(火)午前10時～10時55分 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(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

..... 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

すぎなみ大人塾はじめの一步コース

対話からはじまるあなたの一步
人や地域との関わりをひろげる5日間

さまざまなアプローチでの対話を通して自分の暮らし・地域に目を向け、人・地域とのつながりを見つける講座です。

時内右表のとおり 対区内在住で、すぎなみ大人塾に初めて参加する方 定30名(抽選) 申申し込みフォーム(右2次元コード)から、9月13日まで 他(長寿)



日程(計5回)	内容など
10月3日(土)	まずは、ゆっくり知り合おう
10月24日(土)	暮らしの中の「地域」に目を向けよう
11月14日(土)	学校と地域のつながりに出会おう
11月28日(土)	世代をこえて、みんなで話そう
12月19日(土)	わたしの「はじめの一步」を持ち帰ろう

※実施時間=午前9時30分～正午

..... いずれも

場天沼中学校(本天沼3-10-20) 師東京学芸大学教育インキュベーション推進機構教授・荻上健太郎 間社会教育センター☎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

ボール de 歩こう会 ①9月9日(水)②18日(金)③24日(木)午前8時～9時30分(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①鈴木☎090-1420-2149②飯島☎090-4733-2886③横倉☎080-5016-0936/長寿リュックサック、お持ちの方はボール持参

みんなで朝からウォーキング ①9月11日(金)②14日(月)③16日(水)④18日(金)⑤28日(月)⑥30日(水)/いずれも午前8時～9時(中止の詳細は同団体HP参照)/①④善福寺川緑地②⑤和田堀公園③⑥善福寺公園/ 間NPO法人杉並さわやかウォーキング☎050-1725-1520

柳千代子展 ある日・ある時 人体のフォルムに魅せられて60余年... 9月11日(金)～10月31日(土)午前10時～午後5時(日曜日、祝日を除く(10月25日は開廊))/ 女子美ギャラリーニケ(和田1丁目)/ 間同施設☎5340-4688

杉並区交通安全のつどい 9月12日(土)午後2時～4時/セシオン杉並/500名(先着順)/ 間杉並警察署☎3314-0110

ボイスカウト活動体験①おうちサバイバル②ネイチャーゲーム ①9月13日(日)②10月4日(日)午前9時30分～正午・午後1時～3時30分/カトリック荻窪教会(高井戸東4丁目)/区内在住・在学の5歳～

小学生とその保護者/各10組20名(申込順)/ 申申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、①9月12日②10月3日まで/ 間ボイスカウト杉並第4団・荒谷☎080-5722-2145

演奏会&防災体験イベント ①9月13日(日)午前10時45分～11時15分(荒天中止。②は午後0時15分まで)/明治大学和泉キャンパス(永福1丁目)/①東京消防庁音楽隊・カラーガーズ隊のパフォーマンス②防災体験/ 間杉並消防署☎3393-0119

コール・フロイント定期演奏会 9月13日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/ 曲目=混声合唱組曲「富山に伝わる三つの民謡」/1190名(先着順)/1500円/ 間飯塚☎090-9397-7225

親子で楽しもう「子どもと心を通わす音楽遊び」 9月17日(木)、10月22日(木)、11月19日(木)、12月10日(木)午前9時30分～11時30分/阿佐ヶ谷教会(阿佐谷北5丁目)/秋元文緒/0～2歳の子どもの保護者/各20組(申込順)/各500円ほか(子育て応援券利用可)/ 申Eメール(11面記入例)に子どもの氏名・年齢も書いて、各開催日前日までに子育て広場つばみ✉tsubomiasg@gmail.com/ 間日本基督教団阿佐ヶ谷教会つばみ委員会☎3337-5879

みんなで銭湯に行こう 区内銭湯でピンクリボンの湯を実施 9月19日(土)/600円ほか/ 間杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降)/詳細は同組合加盟銭湯へ問い合わせ

塚田京子先生を偲ぶ門下生による追悼

チャリティーコンサート 9月22日(祝)午後1時～4時/杉並公会堂/194名(申込順)/3000円ほか(就学前の子ども無料)/ 申申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、9月20日まで/ 間坂井田☎080-5436-9892

オルケストラ・プレットロ東京マンドリン演奏会 9月22日(祝)午後2時～4時/杉並公会堂/ 出演=大澤一彰/800名(申込順)/1500円/ 申同団体HPから、9月20日まで/ 間尾形☎090-3458-5937/ 区民招待=詳細は、区HP同案内参照

ボイスカウト一日体験 9月27日(日)午前10時～正午/尊尊院幼稚園(阿佐谷北1丁目)/区内在住・在学の5歳～小学4年生(保護者同伴)/20組40名(申込順)/ 申申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、9月13日まで/ 間ボイスカウト杉並第12団・飯沼☎070-1183-6253

ひとり親家庭の「親子交流会」 10月11日(日)午前10時～11時/子ども・子育てプラザ天沼/区内在住のひとり親家庭で1～3歳の子どもの保護者/7組(申込順)/ 申電話で、9月18日までに杉並区母子福祉会・田中☎090-9255-6491

武田美穂展 絵本づくりはドキドキなのだ! 10月25日(日)までの午前10時～午後5時(入館は4時30分まで。休館日を除く)/ちひろ美術館・東京(練馬区下石神井4丁目)/1200円(18歳以下無料)/ 間同美術館・東京☎3995-0612

講演・講座

口腔ケアについて 9月17日(木)午後2時～3時/デイホーム宮前ふれあいの家(宮前5丁

目)/区内在住・在勤・在学の方/15名(申込順)/ 申電話で、同施設☎3335-8161

高千穂大学①総合科目(秋)②経営学特別講義B ①9月19日～12月19日の土曜日②9月28日～12月21日の月曜日、午前10時40分～午後0時10分(詳細は区HP同案内参照)/同大学(大宮2丁目)/①経営から考える組織・地域・社会ほか②経営学ほか/各100名(申込順)/ 申申し込みフォーム(区HP参照)から、12月16日まで/ 間同大学学務部教務課☎3313-0146

暮らしに役立つ法律・税金セミナー 9月19日(土)午後2時10分～3時10分=相続の法律(弁護士)▶3時25分～4時25分=相続の税金(税理士)/産業商工会館/区内在住・在勤・在学の方/各50名(先着順)/各500円/ 間中大白門杉並・安西☎090-3145-2654

新規開業者のための帳簿の書き方 9月24日(木)・25日(金)・28日(月)午前10時15分・11時15分・午後2時15分・3時15分・4時15分(各45分)/荻窪青色申告会(荻窪5丁目)/各2名(申込順)/各500円/ 申電話で、同会☎3393-1951

認知症サポーター養成講座 ①9月24日(木)午後2時30分～4時②26日(土)1時30分～3時/①阿佐谷クリニック(阿佐谷北1丁目)②コミュニティふらっと成田/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/①10名②20名(いずれも申込順)/ 申電話で、①同クリニック☎3338-5016②ケア24成田☎5307-3822/認知症サポーターカードを差し上げます

大宮前体育館

◆キッズ空手初中級

時9月29日(火)午後5時45分～6時45分
対5歳～小学生 定14名(抽選) 費1430円 申電話で、9月28日までに同体育館



◆①ゆっくりイス体操②ビューティース体操

時10月6日～9年3月30日の火曜日①午後1時50分～2時50分②3時10分～4時10分(いずれも第3火曜日、12月29日、1月5日、祝日を除く。各計16回) 対区内在住・在勤の①75歳以上②60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定①11名②31名(いずれも抽選) 費①1万1200円②1万4400円 申往復はがき(11面記入例)で、9月10日までに同体育館 他(長寿)

..... いずれも

場 間 大宮前体育館 (〒167-0052南荻窪2-1-1 ☎3334-4618)

高円寺みんなの体育館

◆①やさしいヨガ②四季のヨガ

時10月1日～12月17日の木曜日①午前11時15分～午後0時45分②1時15分～2時45分(各計12回) 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各1万2000円 他(長寿)

◆いきいきスポーツ教室

時10月2日～12月18日の金曜日、午前9時20分～10時50分(計12回) 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定70名(抽選) 費

9600円 他(長寿)

◆ソフトエアロビクス

時10月2日～12月18日の金曜日、午後1時15分～2時45分(計12回) 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定16名(抽選) 費1万2000円 他(長寿)

◆初級ヨガ

時10月2日～12月18日の金曜日、午後7時～8時(10月30日を除く。計11回) 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費8800円 他(長寿)

◆タイ式ヨガルーシーダットン

時10月5日～12月21日の月曜日、午後1時～1時50分・2時～2時50分(祝日を除く。各計10回) 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各18名(抽選) 費各8000円 他(長寿)

◆①貯筋運動②セルフケア体操

時10月6日～12月15日の火曜日①午後1時10分～2時②2時10分～3時(各計11回) 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各8800円 他(長寿)

◆阿波おどり教室

時10月7日～12月16日の水曜日、午後7時～8時30分(計11回) 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定25名(抽選) 費1万1000円 他(長寿)

◆日本舞踊のいろは

時10月12日～12月21日の月曜日、午後7時15分～8時45分(11月23日、12月7日を除く。計9回) 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定15名(抽選) 費9000円 他(長寿)

◆親子チャレンジ体操教室

時10月17日～11月21日の土曜日①午前9時～10時②10時～11時(各計6回) 対区内在住で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

..... いずれも

場 間 高円寺みんなの体育館 (〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313) 申往復はがき(11面記入例(親子チャレンジ体操教室は子どもの氏名・フリガナ・生年月日・性別も記入))で、同体育館。同体育館(HP)からも可/期限=9月11日

スポーツハイツ

◆パパ・ママあつまれ、子育て応援運動講座

時10月12日(祝)①午前10時～11時②11時15分～正午 内①親子水泳②ベビースイミング 対①3歳～就学前②生後6カ月～2歳の子どもとその保護者 定各20組40名(申込順) 費各1組2000円

円(保険料を含む。子育て応援券利用可(カード版を除く)) 申電話で、10月10日までに同施設

◆チャレンジフィットネスday

時10月13日(火)①午前10時・午後1時・7時30分(各1時間15分)②1時15分～2時15分 内①マスターズ成人水泳(初・中・上級)②アクアエクササイズ 対高校生以上の方 定各5名(申込順) 費各2000円 申電話で、10月11日までに同施設 他(長寿)

◆はじめてメディカルノルディック・ウォーク講座

時10月13日(火)午前10時15分～11時30分(雨天中止) 対18歳以上で介助の必要がない方 定5名(申込順) 費1650円(別途ボールレンタル料550円) 申電話で、10月11日までに同施設 他(長寿)

..... いずれも

場 間 スポーツハイツ (堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981)

9月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

祝誕生20周年！
教えて！あなたの「なみすけ愛」

区公式アニメキャラクター・なみすけが、10月に誕生20周年を迎えます。今回は、皆さんから寄せられたなみすけ愛あふれるたくさんの写真・コメントを紹介します。

● 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 ☎5307-0614



映画から学ぶ新しい認知症観 9月26日(土)午後2時～4時/ゆうゆう今川館/認知症介護指導者・入倉遼平/区内在住・在勤・在学の方/50名(申込順)/申 間 電話・Eメール(11面記入例)で、上井草グループボエンデ ☎3301-3601 ☎support@gruppboende.co.jp

河北健康教室「慢性腎臓病から腎臓を守るために今日からできること」 10月2日(金)午後3時～4時/河北サテライトクリニック(阿佐谷北1丁目)/河北総合病院・根岸康介/40名(申込順)/申 間 電話で、同病院地域連携課 ☎3339-5724 (月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))。申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)からも可/期限=10月1日

公開講座「あなたの身近なおなかの病気」 10月3日(土)午後1時30分～4時/座・高円寺/杏林大学医学部附属杉並病院・大森鉄平ほか/250名(申込順)/申 申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)から、9月30日まで/間 同病院消化器内科・宇都宮 ☎3383-1281 (月～金曜日午前9時～午後5時)

杉並区で考える 女性のがん予防 10月3日(土)午後2時～4時/杉並保健所/岡山大学教授・平沢晃ほか/40名(申込順)/申 Eメール(11面記入例)で、サービスフロンティア ☎info@npo-sf.org/間 同法人・朝枝 ☎080-6522-5536

お笑い芸人と育む自己言語化力 10月4日(日)午後2時～3時30分/セッション杉並/区内在住・在学の中高生/20名(抽選)/500円/申 申し込みフォーム(区

(HP)同案内参照)から、9月15日まで/間 NPO法人マナビエル・門田 ☎info@manabi-el.org/次世代育成基金活用事業助成対象事業

スマートウォッチ・デバイスを活用した生活習慣病・心疾患の管理 10月8日(木)午後3時30分～4時30分/杏林大学医学部附属杉並病院(和田2丁目)/医学部教授・矢田浩崇/100名(先着順)/間 杏林学園広報室 ☎0422-44-0611 (月～金曜日午前9時～午後5時40分)

石けん作り体験 10月9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 NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から/間 同法人 ☎5941-8701 (午前9時～午後5時(水曜日を除く))

家庭教育公開講座 夫婦～カタチは変わっても、変わらず大切なものは？ 10月31日(土)午前10時～11時30分/オンラインで実施/水原三香/150名(申込順)/1000円/申 申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)から、10月15日まで/間 東京家庭教育研究所 ☎3381-0705

◆杉並青色申告会 ◆フリーランス勉強会 会社を作る前に知っておくべき実務と手続きの流れ 9月18日(金)午後8時～9時/同会(阿佐谷南3丁目)/区内在住・在勤の方/12名(申込順)/申 電話・Eメール(11面記入例)で、9月17日までに同会

◆やさしい相続税セミナー 9月25日(金)午後2時～3時30分/産業商工会館/区内在住の方/40名(申込順)/1500円/申 電話・Eメール(11面記入例)に同会加入の有無を書いて、9月18日までに同会/他(長寿)

◆植木剪定おしごと体験会 9月29日(火)午後1時～4時/同センター清水分室(清水3丁目)/区内在住で60歳以上の方/15名(申込順)/申 電話で、9月18日までに東京都しごと財団シルバー事業係 ☎5211-2571 (月～金曜日午前9時～午後5時)

◆スマホ教室「Googleマップ入門」 10月9日～30日の金曜日、午前10時～正午(計4回)/同センター本部(阿佐谷南1丁目)/小学生以上の方/8名(申込順)/5000円/申 電話・ファクス(11面記入例)で、9月25日までに同センター清水分室 ☎3394-5004

◆子育て学級(乳児クラス) 10月6日(火)、11月10日(火)、12月1日(火)午前10時～11時=母乳・混合栄養ほか▶午後2時～3時=歯みがきほか/同病院産科担当保健師/各20名(申込順)

◆子育てのブレイクタイム 10月15日(木)、11月19日(木)、12月17日(木)午後1時～2時/同病院小児科医師・佐原真澄ほか

/各5名(申込順)

..... いずれも

場 オンラインで実施/費各1500円/申 間 電話で、各実施日3営業日前までに東京衛生アドベンチスト病院健康教科 ☎3392-6151 (月～金曜日午前11時～午後5時(金曜日は2時まで))

その他

税金なんでも相談会 9月9日(水)午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/9名(申込順)/申 間 電話で、9月8日までに同支部 ☎3391-0411 (月～金曜日午前9時30分～午後5時(正午～1時を除く)) /1人45分程度

杉並区シルバー人材センター入会相談会 9月10日(木)・24日(木)午前10時～11時30分・午後2時～3時30分/同センター(阿佐谷南1丁目)/区内在住のおおむね60歳以上の方/各10名程度(申込順)/申 間 電話で、同センター ☎3317-2217 (月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

税金なんでも相談会 9月12日(土)午前9時30分～午後1時・17日(木)午前10時～正午・午後1時～4時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/申 間 電話で、同支部 ☎3391-1028 (月～金曜日午前9時～午後5時(正午～1時を除く)) /1人40分程度

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 9月28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



▲区(HP)