



**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」の体験乗車会**

時 11月11日(日)午後1時30分～3時30分  
場 日通自動車学校(宮前5-15-1) 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12名(申込順) 申 電話で、11月9日正午までに環境課環境活動推進係 他 運転はできません。車での来場不可。無料バス利用可(詳細は、日通自動車学校ホームページ参照)

**すぎのき生活園 杉実祭**

時 11月17日(土)午前10時30分～午後2時30分  
場 同園(井草3-18-14) 内 作品の展示・販売、バザーほか 同園 ☎3399-8953(土・日曜日、祝日を除く)

**シニア向け合同就職面接会**

時 11月21日(水)午前10時～正午  
場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 内 業種=スーパー、コンビニ、清掃、警備、調理補助、シルバー人材センターほか 区内在住でおおむね55歳以上の方 同 ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 他 履歴書1通持参。事前予約可

**こすもす生活園施設公開「創立25周年!こすもす生活園ようこそ」**

時 11月26日(月)～29日(木)午前10時～11時30分・午後1時30分～2時30分  
場 同園(堀ノ内1-27-9) 内 日常の活動紹介、来園者との交流、作品展示ほか 同園 ☎3317-9312 他 車での来園はご相談ください

**木登り体験「ツリークライミング®」**

時 12月1日(土)午前10時・11時・午後1時・2時(各回1時間程度)  
場 井草森公園(井草4-12-1) 対 小学生 定 各回6名(抽選) 費 各回1000円(保険料含む) 申 往復はがき(記入例)に希望時間(第3希望まで)も書いて、11月16日(消印有効)までに北公園緑地事務所(〒167-0022下井草4-21-8) 同 事務所 ☎3396-5261

**国際交流の集い**

時 12月2日(日)午後2時～4時  
場 久我山会館(久我山3-23-20) 内 外国から来た児童生徒の日本語によるスピーチ、和楽器の演奏と体験(音楽プロジェクトここふた)ほか 対 小中学生とその保護者ほか 同 済美教育センター ☎3311-0021

**DVD上映会「染織家 佐々木苑子」「スペイン舞踏家 小松原庸子」**

時 12月9日(日)午後1時30分～3時30分  
場 高円寺図書館(高円寺南2-36-25) 区内在住・在勤・在学の方 定30名(先着順) 同 高円寺図書館 ☎3316-2421 他 車での来館不可

**産業振興センター都市農業係**

◆農業公園「収穫祭」  
時 11月17日(土)午前11時～午後2時  
場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 内 収穫した野菜を使った焼き芋・芋煮の販売、野菜の収穫体験ほか 他 収穫体験は汚れてもいい靴・服装で参加

◆都市農地保全自治体フォーラム  
都内38区市町村が連携して、都市農

**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、各記事の用紙でご確認ください。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、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

地の役割について考えます。

時 11月20日(火)午後1時15分=各自治体の農業振興等の取り組みの紹介ほか  
▶2時30分=農業者による講演会  
場 たましんRISURUホール(立川市錦町3-3-20) 他 手話通訳あり。立川市子ども未来センター前で都内農産物の販売も実施(午前11時30分～午後2時30分〈売り切れ次第終了〉)

◆農業公園「冬の収穫体験」

時 12月1日(土)午前10時～11時30分(雨天中止)  
場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定20組(抽選) 費500円 申 往復はがき(記入例)に代表者以外の参加者名・年齢も書いて、11月9日(必着)までに同係 他 汚れてもいい靴・服装で、野菜を持ち帰る袋持参。結果は11月下旬に通知

◆ふれあい農業体験

時 12月8日(土)午前10時～正午(荒天中止)  
場 松庵2丁目の農地▶集合=青葉公園(松庵2-20-3) 区内の農地見学、大根の収穫とピオラと葉ボタンの寄せ植え体験 対 小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定50組(抽選) 費1組500円 申 往復はがき(記入例)に代表者以外の参加者名、体験を希望する組数も書いて、11月20日(消印有効)までに同係 他 汚れてもいい服装で参加。結果は11月末日ごろに通知

◆いずれも……  
同 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) ☎5347-9136

**高井戸図書館**

◆英語講座「身近な英語の独学法」

時 11月10日(土)午後2時～3時30分  
場 JUN International Preschool校長・榛谷都 対 高校生以上の方 定30名(申込順) 申 電話または直接、高井戸図書館

◆DVD上映会 杉並ゆかりの文化人「大地丙太郎」

時 11月23日(祝)午後2時～3時 定40名(先着順)

◆多言語で楽しむおはなし会 子育て

時 11月25日(日)午後2時～2時45分  
場 ヒップファミリークラブ 対 幼児までのお子さんとその保護者 定30組(申込順) 申 電話または直接、同図書館

…… いずれも ……

場 同 高井戸図書館(高井戸東1-28-1) ☎3290-3456

**中央図書館**

◆特別展示「谷川俊太郎の世界」～二十億光年の孤独

時 11月3日(祝)～31年3月31日(日)午前9時～午後8時(日曜日・祝日、12月29日(土)は午後5時まで) 内 著書・写真パネルのほか、自筆原稿など 他 毎月第1・3木曜日、年末年始は休館

◆聞いて楽しむお話の世界

時 11月18日(日)午後2時30分～3時=子ども向けの絵本・手あそび(幼児～小学校低学年) ▶3時10分～4時10分=大人向けの語り(小学校中学年以上の方) 定各回50名(先着順) 他 共催=杉並おはなしの会「三つのりんご」

…… いずれも ……

場 同 中央図書館(荻窪3-40-23) ☎3391-5754

**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
下井草館(下井草3-13-9) ☎3396-8882	大人のリトミック～音楽に合わせて体を動かそう★	11月20日から毎月第1・3火曜日、午前10時30分～正午 定15名(申込順) 費1回500円
永福館(永福2-4-9) ☎3321-6632	大人のぬりえ教室★	11月15日から毎月第3木曜日、午後1時30分～3時30分 定10名(申込順) 費1回500円
阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13) ☎3338-0436	パソコンでオリジナル年賀状を作りますか★	①11月14日(水)・21日(水)②11月28日(水)、12月5日(水)午後1時30分～3時30分(各計2回) 定各15名(申込順) 費各3500円
上高井戸館(高井戸東2-6-17) ☎3306-0441	クリスマス老若男女集まってディスコパーティー	12月5日(水)午後6時30分～8時 定35名(申込順) 費1000円 他メイクルームあり
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) ☎3313-4319	わら工芸講座「オリジナルのしめ縄飾り作り」★	12月27日(木)午前9時30分～正午 定15名(申込順) 費500円(別途材料費)
善福寺館(善福寺2-26-18) ☎3394-8963	認知症と共によりよく生きる★	11月24日(土)午後2時～4時 師 水谷佳子 定50名(申込順) 費500円
荻窪館(南荻窪2-25-17) ☎3335-1716	自分の身体は自分で整えるセルフケア講座★	毎月第1水曜日、午後1時30分～3時 定10名(申込順) 費1回500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。★は長寿応援対象事業です。

**講演・講座 ①**

**ワークサポートセミナー2018**

時 11月14日(水)午前10時～正午  
場 区役所第4会議室(中棟6階) 内 企業での雇用の取り組み、共に働き続けるために必要なこと 師 パーソルサックス代表取締役社長・中村淳 区内在住の方、企業就労を考えている障害のある方・その家族ほか 定100名(申込順) 申 電話・ファクス(記入例)で、11月13日までにワークサポート杉並 ☎5346-3250 ☎5346-3253(電話は午前9時～午後5時〈土・日曜日、祝日を除く〉)

**なごみ先生の健康講座・毎日編(呼吸法・ストレッチ)**

時 11月17日(土)・18日(日)午後2時～3時30分  
場 成田図書館(成田東3-28-5) 師 管理栄養士・常木和味 定各10名(申込順) 申 電話で、成田図書館 ☎3317-0341 他 両日同内容。動きやすい服装で参加

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

知られざる日本映画界最初期の特撮映画技師伝

時11月17日(土)午後2時~3時30分 場西荻図書館 師東京女子大学現代教養学部准教授・高橋修 対高校生以上の方 定40名(申込順) 申11月2日から電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)

アクティブシニアをめざして元気に毎日過ごそう

時11月17日(土)午後2時~3時 場下井草図書館 師大塚製薬杉並区食育担当・福田とも子 対おおむね60歳以上の方 定30名(申込順) 申11月2日から電話または直接、下井草図書館(下井草3-26-5 ☎3396-7999)

美文字講座

筆ペンを使った簡易な書道教室で年賀状を作ります。

時11月18日(日)、12月16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) 師中村波響 対区内在住の方 定各25名(申込順) 費各500円 申電話で、下高井戸区民集会所 ☎5374-6191

子どもの心を育てるコーチング「小学校低・中学年」

時11月26日(月)、12月3日(月)午前9時30分~11時30分(全2回要出席) 場子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 師生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 対区内在住で小学1~4年生の保護者 定15名(申込順) 申電話で、子ども家庭支援センター ☎5929-1902(午前9時~午後7時。日曜日、祝日を除く) 他筆記用具持参。お子さんの同席不可

小児救急普及事業 赤ちゃんの病気とホームケア

時11月29日(木)午後2時~3時30分 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 対急病時の適切な対応方法、医師へのかかり方など 師高井戸こどもクリニック・柳垣繁 対区内在住で0歳児(第1子)の保護者 定30名(申込順) 申電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304

「衰えがちょっと気になったらまさか! 体力の正体は筋肉?」

時12月1日(土)午前10時~正午 場西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師早稲田大学スポーツ科学学術院教授・樋口満 対区内在住・在勤・在学の方 定200名(申込順) 申電話・

ファクス(12面記入例)で、11月30日までに杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 ☎3391-1377 他筆記用具持参

オープンデータワークショップ

時12月1日(土)午後1時30分~5時30分 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 対①講演②ワークショップ(グループディスカッションほか) 師①地域情報化アドバイザー・市川博之 定40名程度(申込順) 申ファクス・Eメール(12面記入例)で、11月21日までに情報政策課 ☎3312-6440 ☎open-data@city.suginami.lg.jp 同課

ウェルファーム杉並開設記念講演会「自分らしくむかえる最後」

時12月1日(土)午後2時~4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師第一生命経済研究所研究員・小谷みどり 定100名(申込順) 申電話で、消費者センター ☎3398-3141 他1歳~未就学児の託児あり(11月15日までに申し込み。定員4名(申込順))

講演会「武蔵野を詠む~万葉集から近代短歌まで」

時12月1日(土)午後2時~4時 場南荻窪図書館 師鷗友学園講師・入谷いずみ 対小学生以上の方 定30名(申込順) 申電話または直接、南荻窪図書館(南荻窪1-10-2 ☎3335-7377) 他地名の入った短歌を1人3首まで募集

災害ボランティア入門講座

時12月1日(土)午後2時~4時 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 対区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定50名(申込順) 申電話・ファクス・Eメール(12面記入例)で、杉並ボランティアセンター ☎5347-3939 ☎5347-2063 ☎info@borasen.jp

ヨガとアロマの相乗効果で免疫力UP

時12月8日(土)午前10時~正午 場西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師日本アロマ環境協会理事・栗原冬子 対区内在住・在勤の勤労者 定50名(抽選) 申はがき・ファクス(12面記入例)に職業も書いて、11月30日(必着)までに産業振興センター就労・経営支援係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階 ☎3392-7052) 同係 ☎5347-9077 他動きやすい服装で、バスタオルまたはヨガマット・筆記用具・タオル・水持参

障害者のための料理教室「クリスマスケーキ」

時12月9日(日)午後1時~3時 場杉並障

害者福祉会館 師パティシエ・的野広子 対区内在住・在勤・在学中で障害のある方とその介助者 定16名(抽選) 費700円 申往復はがき(12面記入例)に障害の状況、介助者も参加の場合は介助者名、手話通訳希望の有無、在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、11月22日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 同事務局 ☎3332-6121 ☎3335-3581

親子孫3世代料理教室「皮いらすのお手軽シューマイを作ろう」

時12月16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 師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(5名まで。推奨年齢3歳以上) 定30名(抽選) 費1人500円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)に参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、11月7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

荻窪保健センター

◆うつ病等患者の家族のための無料相談会

時11月19日(月)午後1時30分~4時 場同センター 師社会保険労務士・橋本幸雄 対区内在住・在勤・在学の方 定5名(申込順) 他企画=うつ病等患者の家族会「北風と太陽」

◆介護予防講演会「低栄養にご用心」~若々しく元気に過ごすために

時12月3日(月)午前10時~正午 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師駒沢女子大学教授・西村一弘 対区内在住の方 定60名(申込順)

..... いずれも .....

申電話で、荻窪保健センター(荻窪5-20-1 ☎3391-0015) 他筆記用具持参

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

時11月18日(日)午後1時~4時(受け付けは3時まで) 場同センター 定10名(申込順) 費部品代 申電話で、同センター 他1人1点まで

◆ふろしきで包んで、結んで、おしゃれにエコしよう

時11月24日(土)午前10時~正午 場同センター 師ふろしき文化研究者・善財裕美 定20名(申込順) 申電話で、

同センター 定2歳~就学前の託児あり(事前申込制。100円(保険料))

◆木片を使って包丁研ぎを習おう

時11月25日(日)午前10時~正午 場同センター 定10名(申込順) 費500円 申電話で、同センター 他長寿応援対象事業

◆バスで行く! 古城の面影残す里山を訪ねて

時11月27日(火)午前9時~午後4時30分 場勝沼城跡歴史環境保全地域(青梅市東青梅6-92ほか) ▶集合・解散=同センター 師勝沼城跡みどりの会・山室京子ほか 定30名(抽選) 費500円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)で、11月12日(必着)までに同センター 他歩きやすい服装・靴・リュックサックで、昼食・飲み物・敷物・雨具持参

◆かんきょう講演会「杉並の鳥と自然阿佐谷にもトキがいた?」

時12月3日(月)午後1時30分~3時 場杉並清掃工場(高井戸東3-7-6) 師日本野鳥の会主席研究員・安西英明 定80名(申込順) 申電話で、同センター 他講演後、杉並清掃工場の見学あり。長寿応援対象事業

◆すぎなみの息づく緑で草木染 初冬の色を染める

時12月8日(土)午後1時30分~3時30分 場同センター 師小枝のフレディ代表・横山ひろこ 定12名(申込順) 費1600円 申電話で、同センター 他2歳~就学前の託児あり(事前申込制。100円(保険料))

..... いずれも .....

対区内在住・在勤・在学の方 場環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352)

就労支援センター

◆「かわすチカラ」養成セミナー~職場で起こる嫌な出来事をかわす技を学ぶ

時11月16日(金)午後1時30分~4時30分 師精神保健福祉士・片柳光昭 対44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

◆仕事をしやすくするコミュニケーション講座~各人のタイプを知る

時11月17日(土)午後1時~4時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 対44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆ストレスとうまく付き合い心を元気にする方法

時11月20日(火)午後1時~3時 対求職中の方 定20名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「55歳からの再就職」

時11月22日(木)午前10時~11時30分 対おおむね55歳以上で求職中の方 定20名(申込順)

◆こんな会社がいい会社~安心して働くための知識とマインド

時11月27日(火)午後1時~4時 師就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 対54歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆非正規社員の経験を活かした就職活動~社会環境に対応し自分らしく働く

時11月29日(木)午後1時~4時 師2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 対44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

..... いずれも .....

場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136



杉並区シルバー人材センター

パソコン教室 (少人数制1~3名)

時場12月=1日(土)~28日(金)(24日(休)を除く) ▶31年1月=4日(金)~31日(木)(14日(休)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 対右表のとおり 師同センター会員 定各1~3名(申込順) 費4回コース=9170円▶3回コース=6900円▶1回コース=2370円 申はがき・ファクス(12面記入例)にコース名・教室名・曜日・時間帯・昼間の連絡先も書いて、12月講座は11月15日、31年1月講座は12月16日(いずれも消印有効)までに同センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4 ☎3394-5004)。または同センターホームページから申し込み 同分室 ☎3394-2253 他個別のオーダー講座もあり。自宅への出張サービス(パソコン、タブレット、スマートフォンの指導・設定など)を1時間2040円で受け付けています

Table with 3 columns: 種別, コース名, 回数. Rows include 初歩 (入門1・入門2, インターネット・メール), ワード (入門・初級・中級), エクセル (初級・中級), 活用 (デジカメ入門, 写真加工, エクスプローラー, プレゼン), 趣味 (年賀状・カレンダー, アドレス帳, クリスマスカード).

※詳細は区ホームページをご覧ください。

※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。

講演・講座 ②

男女平等推進センター講座

◆マンガから学ぶ「女性の働き方と両立支援」 子育て

時12月5日(水)午前10時～正午 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 内「働きママン1年生」から学ぶ「子育てと仕事の両立」 師キャリアカウンセラー・曾山恵理子 対プレパパ・プレママ、子育て中の親 定30名(申込順) 申Eメール(12面記入例)で、こどもコワーキングbabyCo 3335-7320 他1歳以下の乳幼児同伴可

◆すぎなみパパの学び場「パパ、ママcafe チーム我が家」 子育て

脱「ワンオペ育児」、仕事と家庭生活のバランスの保ち方などを、意見交換しながら考えます。

時12月8日(土)午後1時30分～3時30分 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師NPO法人ファザリング・ジャパン理事 林田香織 対子育て中の父親・母親、プレパパ・プレママほか 定30名(申込順) 費300円 申ファクス・Eメール(12面記入例)で、creo 3397-6884 info@creo-kosodate.com 同団体 3397-6884 他生後7カ月～就学前の託児あり(11月28日までに申し込み。定員あり)

◆オリジナルの父子手帳を作ろう!

パパになる心構えや出産・育児についての知識を学びます。

時12月15日(土)午前10時～正午 場浜田山会館(浜田山1-36-3) 師東京大学名誉教授・汐見裕幸 対出産を控えたまたは子育て中の夫婦(父親のみの参加も可) 定20組(申込順) 費1組500円 申NPO法人親子コミュニケーションラボ http://www.oyakom.com/apply/ から申し込み 同団体・小林 090-1767-9830 他はさみ持参。生

後7カ月～就学前の託児あり(12月5日までに申し込み。定員あり)

家族介護教室

◆認知症を楽しく予防するヒント

時11月11日(日)午後2時～4時 場グループホームなごみ松ノ木(松ノ木1-12-50) 師杉並区グループホーム連絡会 対区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、グループホームなごみ松ノ木 5378-7530

◆口腔ケア～上手な歯みがきの仕方

時11月12日(月)午前10時30分～正午 場公益社高円寺会館(高円寺北2-2-5) 師おやなぎ歯科歯科医師・小柳岳大 対区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24高円寺 5305-6151

◆着取りについて

時11月12日(月)午後1時30分～3時 場すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) 師上井草診療所総合診療専門医・富永智一 対区内在住の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24清水 5303-5823

◆そのときあなたならどうする?高齢者と防災について考えてみよう

時11月13日(火)午前10時～正午 場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師東京防災学習セミナー事務局 対区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24西荻 3333-4668

◆認知症サポーター養成講座

時11月25日(日)午後2時～4時 場新しいホームをつくる会(永福3-56-9) 師キャラバン・メイト 対区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、グループホーム永福 6762-0555

◆誰もが、「したい」暮らしを続けるために～訪問診療、訪問看護、訪問歯科

時11月28日(水)午後2時～3時 場さんじゅ久我山(久我山3-47-16) 師永研究会相談員・和泉結希 対区内在住の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24久我山 5346-3348

◆終活の第一歩は荷物の整理から

時11月28日(水)午後2時～3時30分 場介護老人保健施設ウェルファー(堀ノ内1-6-6) 師コムウェル・徳永明子 対区内在住の方 定12名(申込順) 申電話で、ケア24堀ノ内 5305-7328

◆認知症の介護を知ろう(後期)～着取りとは何か

時11月28日(水)午後2時30分～4時 場ライフ&シニアハウス井草(井草4-6-20) 師グループポエンデ・入倉遼平、入倉逸江 対区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24上井草 3396-0024

スポーツ

競技大会

ソフトテニス

◆秋季ソフトテニス選手権大会「連盟創立70周年記念大会」

時11月23日(祝)午前9時～午後7時(予備日=12月2日(日)) 内一般(年齢制限なし)、成年(35歳以上)、シニア1部(45歳以上)、シニア2部(60歳以上) / いずれも男女別、チャレンジの部(上級者=70歳以上、初級・中級者=年齢制限なし。男女混合、ミックスペアも可) / 予選はリーグ戦、決勝戦はトーナメント戦またはリーグ戦で、いずれもダブルス戦 対区内在住・在勤・在学の方ほか 定合計60組(申込順) 費1組2500円。小学生～高校生1組1500円 申往復はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)にクラブ名、種目別参加ペアの氏名、責任者の氏名も書いて、11月15日(必着)までに区ソフトテニス連盟・毒島智和

◆区ソフトテニス・シニアミックス大会

時12月1日(土)午前9時～午後5時(予備日=12月8日(土)) 対開催日当日満45歳以上の方 定45組(申込順) 費1組3000円 申往復はがき・ファクス・Eメール

(12面記入例)にクラブ名、ペアの氏名・性別も書いて、11月15日(必着)までに区ソフトテニス連盟・毒島智和

…… いずれも …… 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 同毒島(〒168-0071高井戸西1-5-38-403 3332-8038 busujima0303@nifty.com (電話は午後7時～9時))

フレンドシップソフトバレーボール大会

時12月9日(日)午前9時～午後9時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 対区内在住・在勤で中学生以上の方 定36チーム(申込順) 費1チーム3000円 申申込書(区体育施設で配布)を、11月13日(必着)までに区ソフトバレーボール連盟事務局・飯島典子(〒166-0013堀ノ内1-8-3-202)へ郵送 同飯島 090-4733-2886

区民体育祭 キンボールスポーツ交流大会

時31年1月27日(日)午前9時30分～午後4時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=レクリエーションの部(初心者向け)、ジュニアの部(小学生)、フレンドリーの部(中学生以上) / いずれも1チーム4名(8名まで登録可) 対区内在住・在勤・在学の方 申申込書(スポーツ振興課事業係(区役所東棟6階)、区体育館で配布。区ホームページからも取り出せます)を、12月7日(必着)まで同係 5307-0693 kinballsuginami@gmail.comへ郵送・ファクス・Eメール・持参 同係

スポーツ教室

杉並子どもラグビー体験教室

時11月11日(日)午後1時～3時 場井草森公園運動場(井草4-12-1) 対区内在住・在学の3歳～中学生 定100名(先着順) 同宮島 090-4706-8075 運動ができる服装で、飲み物持参。詳細は、杉並ラグビースクール http://www.suginami-rs.com/参照

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 作家で、母で つくる そだてる 長島有里枝 11月3日(祝)～31年1月31日(水) 午前10時～午後5時 / ちひろ美術館・東京(練馬区) / 800円(高校生以下無料) / 同ちひろ美術館・東京 3995-0612 五大学合同写真展 ○(まる)展 11月9日(金)～24日(土)午前10時～午後5時(日曜日、祝日を除く) / 女子美ガレリアニケ(和田1丁目) / 同女子美ガレリアニケ 5340-4688 ボーイスカウトバザー 11月11日(日)午前10時～午後2時 / 杉並第一小学校 / 団員や地域協力者からの寄贈品販売、模擬店ほか / 同ボーイスカウト杉並第12団育成会・渡辺 3393-5058 東京土建まつり 住宅デースペシャル 11月11日(日)午前10時～午後3時 / 蚕糸の森公園、杉並第十小学校 / 相談会、親子工作教室ほか / 同東京土建杉並支部 3313-1445 阿佐ヶ谷飲み屋さん祭り 11月13日(火)～15日(水)・17日(土) (時間は店舗による)

／阿佐ヶ谷の飲食店など150店舗 / 1日券4000円ほか ▶ 当日券 = スターロード商店街集会所(阿佐谷北2丁目)ほかで販売 / 同サンダルキッチン 5347-2464 / 詳細は、同イベントホームページ参照 座の市 11月17日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了) / 座・高円寺 / 杉並産野菜、交流自治体の物産品などの販売 / 同座・高円寺 3223-7500 大人のための朗読 11月17日(土)午後2時～3時45分 / 中央図書館 / 演目 = 杉みき子「ともしび」ほか / 50名(先着順) / 同七種の会・山崎 080-1063-3910 自然と遊ぼう! ネイチャーゲーム「昔の暮らしを体験しよう」 11月18日(日)午前10時～午後0時30分 / 都立和田堀公園(大宮1・2丁目) / 日本シェアリングネイチャー協会公認指導者・小野恵子ほか / 4歳以上の方(保護者同伴) / 30名(申込順) / 300円 / 同ファクス(12面記入例)で、11月12日までにすぎなみシェアリングネイチャーの会・小野 5932-2664 / 同小野 5932-2664 / 動きやすい服装・靴で参加 杉並産新鮮野菜の即売 FikaFika 11月20日(火)・27日(火)、12月4日(火)・11日(火)午前11時～午後1時(売り切れ次第終了) / 永福和泉地区民センター / 同杉並グリーンセンター 5349-8791 /

買い物袋持参 辰巳哲也ビッグバンド meets Eero Koivistoinen Again 11月26日(月)午後7時～9時 / 座・高円寺 / 出演 = エロ・コイヴィストイネン(テナーサクソ)ほか ▶ 曲目 = 「荒城の月」ほか / 小学生以上の方 / 250名(申込順) / 3000円 / 同電話・Eメール(12面記入例)で、辰巳 090-8514-7521 tetsujazz@gmail.com 荻窪の紅葉を堪能するウォーキング 11月29日(木)午前10時～正午(雨天中止) / 集合・解散 = 読書の森公園 / 大田黒公園・荻外荘・与謝野公園・角川庭園を巡る(樹木、公園の解説付き) / 区内在住の60歳以上で、4km程度自力で歩くことができる方 / 30名(申込順) / 500円(保険料含む) / 同電話で、11月19日までに善ウオークの会・川田 090-3298-6948 / リュックサック・帽子・飲み物・タオル持参 アテフ・ハリム物語コンサート 12月1日(土)午後2時～3時40分 / 杉並公会堂 / 出演 = アテフ・ハリム(バイオリン)ほか ▶ 曲目 = ヴィターリ「シャコンヌ」ほか / 小学生以上の方 / 192名(申込順) / 前売り4000円(区民3500円。住所確認できるものを持参)。大学生以下1500円ほか / 同チケット販

売窓口 = 杉並公会堂 5347-4450 / 同A&A art・森 3392-2955 / 区民3組6名を招待(抽選) = はがき(12面記入例。2名まで連記可)で、11月12日(必着)までにA&A art(〒167-0032天沼3-34-37-101) クリスマスコンサート～オーケストラと合唱で楽しく集いましょう 12月8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「アイネ・クライン・ナハトムジーク」ほか / 区内在住の方 / 90名(先着順) / 300円 / 同杉の樹大学同窓会・塩塚 090-5499-5712 けやき並木のクリスマス・コンサート 12月8日(土)午後2時～4時 / 細田工務店(阿佐谷南3丁目) / 出演 = 片野美穂子(バイオリン)ほか ▶ 曲目 = バッハ「トリオ・ソナタ」ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 80名(申込順) / 1000円 / 同電話で、12月7日までに美しい日本の歌の会・池川 3391-8253 杉並弦楽合奏団 定期演奏会 12月15日(土)午後2時～4時 / セッション杉並 / 出演 = 同合奏団、鈴木衛(指揮) ▶ 曲目 = ヤナーチェク「牧歌」ほか / 560名(先着順) / 同同合奏団・杉森 3398-6411

ふれあいフットサル教室

11月25日(日)、12月23日(祝)午前11時～午後1時 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 区サッカー連盟 区内在住・在学・通所で知的障害のある方(自己管理ができる方・簡単な指示のもと集団行動ができる方) 定各30名(申込順) 費各100円 電話・ファクス(12面記入例)で、高円寺体育館 3312-0313 3312-0312 他車・バイクでの来館不可

シニアスポーツ振興事業「ソーシャルダンス体験会」

12月5日～26日の毎週水曜日、午後7時～9時(計4回) 場桃井第二小学校(荻窪5-10-25) 区内在住・在勤で60歳以上の方 定20名(抽選) 費200円(保険料含む) 往復はがき(12面記入例)に性別・生年月日も書いて、11月20日(必着)までに区ダンススポーツ連盟・国定千幸(〒167-0034桃井2-10-7) 国定 090-8517-2441 他動きやすい服装で、ダンスシューズまたは運動靴持参

杉並区スポーツ振興財団

知的障がい者水泳教室

12月2日(日)、31年1月19日(土)午前9時～11時(計2回) 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 区水泳連盟 区内在住・在勤・在学・通所で知的障害のある小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定10名(申込順) 電話で、同財団

すぎなみスポーツアカデミー Cコース スーパーキッズ講座 子育て

12月15日(土)午前9時30分～午後0時30分 場妙正寺体育館(清水3-20-12) 区アテネオリンピックバスケットボール日本代表・立川真紗美、管理栄養士・新生暁子 区内在住・在学の小学3～6年生とその保護者 定30組(抽選) 費500円(保険料含む) 往復はがき(12面記入例)

に学校名・学年、保護者の氏名も書いて、11月21日(必着)までに同財団。または同財団ホームページから申し込み 運動できる服装で、室内履き持参

………… いずれも ………

杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階 5305-6161)

ノルディック・ウォークをはじめよう

12月23日(祝)午前10時(雨天中止) 場スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 区全日本ノルディック・ウォーク連盟ウォーキングライフマスター 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) 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・帽子等持参。長寿応援対象事業

12月の丈夫な足腰をつくろう教室 シニア

12月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)午前10時～11時30分=筋力トレーニングマシン運動▶12月10日(月)・17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) 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6480円 電話で、11月20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) 他同講座受講経験者は申し込み不可

ONEDAYフットサルゲーム(OVER40)冬

12月15日(土)午後7時～9時 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) S-JUEGO・井口真 40歳以上の方が過半数のチーム(親子での参加も可) 定8チーム(申込順) 費1チーム5000円 電話で、下高井戸運動場 5374-6191

障害者のためのわいわいスポーツ教室「風船で遊ぼう」

31年1月19日(土)午前10時～正午 場大宮前体育館(南荻窪2-2-1) 区内在住・在勤・在学の15歳以上で、障害の程度が重い方 定30名(抽選) 申込書(スポーツ振興課(区役所東棟6階)、福祉事務所、体育施設、障害者施設、障害者福祉会館、障害者交流館で配布。区ホームページからも取り出せます)を、12月11日午後5時(必着)までにスポーツ振興課へ郵送・持参 同課 公共交通機関の利用が困難な方は、リフト付き送迎バス利用可。見学は随時受け付け(事前予約制)。ボランティアも募集(はがき・電話・ファクスで、12月11日(必着)までに同課 5307-0693)

荻窪体育館

障がい者サウンドテーブルテニス体験教室

11月17日(土)午後1時～3時 区佐野野 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定15名(申込順) 費100円 電話で、同体育館

シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

11月25日(日)午前9時～10時30分 区太極拳連盟 区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定30名(先着順) 費550円

タイ式ヨガ ルーシーダットンⅢ

12月7日～31年2月22日の金曜日、午前10時～11時・11時～正午(12月28日、31年1月4日を除く。各計10回) 区垂紀 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 往復はがき(12面記入例)で、11月11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)

Sunday!親子体操Ⅲ 子育て

12月9日～31年3月3日の日曜日(12月

23日・30日、31年2月10日を除く) ①午前10時～11時②11時～正午(各計10回) 区みやざき由実 区内在住で①3・4歳②1歳半～2歳のお子さんとその保護者(各教室初日の年齢) 定各16組(抽選) 費各7500円 往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・性別・年齢も書いて、11月14日(必着)までに同体育館

脳トレリズム体操Ⅲ

12月10日～31年3月11日の月曜日、午前11時～午後0時30分(12月24日・31日、31年1月14日、2月11日を除く。計10回) 区斉藤なみ 区内在住・在勤で50歳以上の方 定20名(抽選) 費8000円 往復はがき(12面記入例)で、11月16日(必着)までに同体育館

体幹エクササイズⅢ

12月12日～31年3月13日の水曜日、午後7時～7時50分、8時～8時50分(第3水曜日、31年1月2日を除く。各計10回) 区佐々木達也 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 往復はがき(12面記入例)で、11月16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)

………… いずれも ………

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 3220-3381)

その他

秋の健康づくりフェスタ 施設開放デー

11月14日(水)午前10時～午後4時 場ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 各教室(マシン・コクーンヨガ・スタジオ・プール・スカッシュ体験ほか) 区内在住で16歳以上の方 定200名(先着順) 電話 3335-6644 (午前11時～午後5時) 他詳細は、同施設 http://vimsports.net参照

講演・講座

被爆者と区民の交流セミナー～ヒロシマ・ナガサキ73年をむかえ 11月17日(土)午後1時30分～4時30分/高円寺障害者交流館/被爆証言(三宅信雄)、講演「猫のポーボキと一緒に平和を考えよう～ヒロシマ・ナガサキから学ぶ」(口ニー・アレキサンダー)/70名(先着順)/杉並光友会・原田 080-1128-1538/手話通訳あり

基礎から学ぶ帳簿の書き方講習会 11月19日(月)～22日(木)午前9時30分・10時30分・午後1時30分・2時30分・3時30分/荻窪青色申告会(天沼3丁目)/荻窪青色申告会職員/個人事業者/各日各回3名(申込順)/500円/電話で、荻窪青色申告会 3393-1951

分譲マンション管理セミナー 11月22日(木)①午後1時30分～3時=セミナー「建替えすべきか、大規模修繕工事(耐震補強工事)すべきか」②3時～4時30分=交流会/荻窪タウンセブン(上荻1丁目)/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の役員・区分所有者等/①40名(申込順)/電話・ファクス(12面記入例)で、11月19日までに荻窪マンション管理士会事務局 5397-0686/同事務局 5397-0686

若年性認知症講演会 11月23日(祝)午後2時～4時/東京都健康プラザハイジア(新宿区)/若年性認知症の基礎知識、利用できる制度・サービス/浴風会病院東京都認知症疾患医療センターセンター長・古田伸夫ほか/都内在住で若年性認知症の本人・家族・支援に携わっている方ほか/電話・ファクス(12面記入例)に続柄も書いて、11月14日までに東京都若年性認知症総合支援センター 6808-8576/同センター 3713-8205 (平日午前9時～午後5時)

肝臓病市民公開講座「みんなで学ぼう肝臓病 超音波でわかるあなたの肝臓」 11月25日(日)午前10時～正午/阿佐谷地域区民センター/清川病院肝臓専門医・今井康晴/肝臓病の方とその家族/60名(先着順)/清川病院 3312-0151

歴史講演会「西郷どんとその時代考証」 11月25日(日)午後1時30分～3時30分/セシオン杉並/東京学芸大学副学長・大石学/120名(先着順)/500円/杉並郷土史会・新村 3397-0908

シンポジウム「医療的ケア児(者)って知ってますか?」 11月25日(日)午後2時～5時/ウェルファーム杉並/NPO法人地域ケアさぼーと研究所理事・下川和洋ほか/100名(先着順)/300円(介助者・高校生以下無料)/NPO法人てんぐる

ま 080-4417-1831(午後5時～9時) 語学ボランティアのためのスキルアップ講座～杉並区の防災対策を学ぶ 11月29日(木)午後6時30分～8時/区役所第4会議室(中棟6階)/杉並区地域防災計画や外国人への支援について/80名(申込順)/電話・Eメール(12面記入例)で、杉並区交流協会 5378-8833 info@suginami-kouryu.org

東京女子大学丸山眞男文庫記念講演会 12月1日(土)午後3時～4時30分/同大学(善福寺2丁目)/リベラル・デモクラシーの現在～その中で日本国憲法を「保守」する意味/東京大学名誉教授・樋口陽一/区内在住・在勤・在学の方ほか/300名(先着順)/同大学丸山眞男記念比較思想研究センター 5382-6817(水曜日のみ)

NPO法人杉並環境カウンセラー協議会 ◆善福寺川クリーン大作戦と自然観察で身近な環境を守ろう! 11月18日(日)午前10時～午後2時/善福寺川緑地・尾崎橋(成田西1丁目)～和田堀池(大宮2丁目)/ごみ拾い・収集物の計量と記録ほか/区内在住・在勤・在学で小学生以上の方/15名(申込順)/100円/電話・ファクス(12面記入例)で、同団体/長寿応援対象事業

◆親子観察会「善福寺川周辺の冬の野鳥」 11月23日(祝)午前9時30分～11時30

分/集合=荻窪橋(荻窪5丁目)▶解散=西田端橋(荻窪2丁目)/井上耀右ほか/区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴)/10組(申込順)/1組400円/電話・ファクス(12面記入例)で、11月10日までに同団体/長寿応援対象事業

………… いずれも ………

区NPO法人杉並環境カウンセラー協議会 3392-0606(電話は午前10時30分～午後4時)

その他

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 11月19日(月)～21日(水)午前11時～午後4時(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~/区リサイクル自転車作業所 3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 11月26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/区東京都行政書士会杉並支部 0120-567-537

税理士による相続税無料相談会 12月1日(土)午前9時～正午、午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/相続税・贈与税/電話で、東京税理士会荻窪支部 3391-0411/1人45分程度

※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。