

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

大人がたのしむお話し

2月9日(土)午後2時～3時30分 場 方南図書館(方南1-51-2) 師 おはなし会ボランティア 対 中学生以上の方 定 30名(先着順) 問 方南図書館 ☎ 5355-7100

うたごえサロン

2月15日(金)午前10時～11時30分 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師 ボーカルトレーニングコーチ・金澤敏子 対 区内在住で60歳以上の方 定 90名(申込順) 費 100円 申 問 電話で、高齢者活動支援センター ☎ 3331-7841 他 飲み物持参

映画会「駅馬車」

2月16日(土)午後2時～4時 場 南荻窪図書館(南荻窪1-10-2) 定 25名(先着順) 問 南荻窪図書館 ☎ 3335-7377

字幕上映

子どもプレーパーク(冒険遊び場)があなたの「まち」にやってくる!

2月17日(日)午前10時～午後4時(雨天中止) 場 和田中央公園(和田1-38-19) 内 木工やロープワーク、泥遊び、たき火など 対 高校生以下の方 問 児童青少年課計画調整担当 ☎ 3393-4760 他 汚れてもいい服装で、着替え・飲み物・弁当など持参

浜田山おやこ演劇フェスティバル

2月17日(日)午後1時30分～3時30分 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 内 地域の大人と子どもによる人形劇、和太鼓、日本舞踊、手話など 定 195名(先着順) 問 浜田山児童館 ☎ 3317-5166

太陽光発電機器 情報交換会・発電データパネル展

区内太陽光発電設置者や専門家を交え、情報交換会を行います。

◆パネル展

2月25日(月)～3月1日(金)午前8時30分

小千谷フェア

区の交流自治体である新潟県小千谷市の物産展「小千谷フェア」を開催します。

2月24日(日)午前11時～午後1時30分 場 小千谷学生寮(井草4-16-23) 内 笹団子や小千谷そば、魚沼産コシヒカリ米などの特産品、新鮮野菜や地酒などの販売 問 小千谷市産業開発センター ☎ 0258-83-4800 他 買い物袋持参。車での来場不可

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☑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

～午後5時 場 区役所1階ロビー

☑設置者の発電データに関するパネル展示、省エネなんでも相談

◆情報交換会

2月27日(水)午後2時～4時 場 区役所第5・6会議室(西棟6階) 内 講演「太陽光発電の買取制度終了後の賢い選択」、区内太陽光発電設置者からの個別事例報告ほか 師 たまエンパワー・山川勇一郎 対 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(先着順)

…… いずれも ……

問 杉並エネルギー会議・樋口 ☎ 3390-1025、区環境課環境活動推進係

「詩と音楽が恋をして」詩の朗読×ギターの調べ×対談

2月2日(土)午後2時～4時 場 中央図書館 内 出演=詩人・谷川俊太郎(右上写真)、ギタリスト・福田進一(右下写真) 対 幼児以上の方 定 60名(申込順) 申 問 2月2日から電話または直接、中央図書館(荻窪3-40-23 ☎ 3391-5754)

津軽三味線を聴く

2月3日(日)午後2時～3時30分 場 成田図書館 師 津軽三味線世界大会最上級(男性A級)3連覇達成奏者・山中信人 対 小学生以上の方 定 25名(申込順) 申 問 電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5 ☎ 3317-

0341) 講演・講座

☑口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」

シニア

嚥下性肺炎予防、口腔ケア・体操について説明します。

2月6日(水)午前10時～正午 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師 歯科衛生士 対 区内在住で65歳以上の方 定 30名(先着順) 問 荻窪保健センター ☎ 3391-0015 他 筆記用具・飲み物・お持ちの方は、はつらつ手帳持参

早春の親子折り紙教室「富士山の日とひなまつり」

2月17日(日)午後2時～3時 場 高井戸図書館 師 日本折紙協会 講師・藤本祐子 対 4歳以上のお子さんとその保護者 定 18組(申込順) 申 問 電話または直接、高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎ 3290-3456)

「相続の心がまえ」法律の基本を学ぶ

2月19日(火)午後2時～4時 場 永福図書館(永福4-25-7) 師 弁護士・亀井時子 対 中学生以上の方 定 55名(申込順) 申 問 電話で、永福図書館 ☎ 3322-7141

大田黒公園「小物づくり講習会」

古布を使い「お雛さま」を作ります。

2月24日(日)午前9時15分～午後0時30分 場 同公園 定 20名(抽選) 費 2000円 申 往復はがき(記入例)で、2月14日(必着)までに同公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12) 問 同事務所 ☎ 3398-5814 他 針・待ち針・はさみ・ピンセット・絹糸持参

農業公園「うどん作り講座」

成田西ふれあい農業公園で育てた麦でうどんを作ってみませんか。

2月28日(木)午前10時～午後1時 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対 高校生以上の方 定 16名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき(記入例)で、2月11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 結果は2月中旬に発送

精神保健学級「対話による地域生活の支援～統合失調症を中心に」

2月1日(金)午後2時～4時 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 内 オープンダイアログのもとたらず効果、活用方法ほか 師 訪問看護ステーションKAZOC看護師・三ツ井直子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 50名(申込順) 申 問 電話で、2月22日までに高円寺保健センター ☎ 3311-0116

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
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎ FAX 3396-8871)	「歌って元気」人気の講座が復活	毎月第1・3月曜日、午後6時～7時 師 三上典子 定 20名(申込順) 費 1回500円
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎ FAX 3304-9573)	無理なくできる「ゆるやか筋トレ&ストレッチ」	毎月第2・4日曜日、午前10時30分～11時30分 定 15名(申込順) 費 1回600円
井草館(井草2-15-15 ☎ FAX 3390-9672)	津軽三味線名人の記録上映会	2月24日(日)午前10時～正午 師 富沢満 定 40名(申込順)
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎ FAX 3337-2266)	初心者向けフラダンス教室	毎月第2・4木曜日、午後2時～3時30分 定 10名(先着順) 費 1回200円
和泉館(和泉4-16-22 ☎ FAX 3323-5663)	初心者のマジック入門	毎月第2日曜日、午後3時～4時30分 定 若干名(申込順) 費 1回500円
浜田山館(浜田山4-18-31 ☎ FAX 3315-7815)	楽しく笑って川柳教室	毎月第4日曜日、午後1時～2時30分 定 12名(申込順) 費 1回600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。

**発達障害児地域支援講座実践報告
会「学齢期の発達支援を考える」**

みんなで支える支援を目指し、一緒に考えましょう。

時 3月3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・勝盛宏、東京女子大学・森田慎一郎 定 200名(先着順) 関 とも発達センター ☎5317-5661 他 託児あり(5名(申込順))。電話で、2月20日までに同センター)

講演会「アメリカ文学を読む～訳す面白さ」

時 3月3日(日)午後2時～3時30分 場 下井草図書館(下井草3-26-5) 師 翻訳家・柴田元幸 関 中学生以上の方 定 40名(申込順) 申 電話で、下井草図書館 ☎3396-7999

杉の樹大学公開講座「日本における五輪大会開催史」

日本におけるオリンピック開催史の概観と、前回の東京オリンピックと杉並区との関わりを紹介します。

時 3月5日(火)午後1時30分～3時30分 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師 史文舎・藤城徹 関 区内在住で60歳以上の方 定 60名(先着順) 申 杉の樹大学事務局 ☎6316-3354

自分の住んでいるところを探訪しませんか!

1日3000歩歩くための地域の道案内のお話です。

時 3月5日(火)午後2時～4時 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 杉並昔ばなし紙芝居一座「すかい」座長・那須克彦ほか 関 区内在住・在勤・在学の方 定 50名(申込順) 費 100円 申 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 他 長寿応援対象事業 ▶ 企画=高井戸・和泉保健センター健康づくり自主グループ

障害者のための料理教室「桜の香りをのせた手巻き寿司ランチ」

時 3月24日(日)午前11時～午後1時 場 杉並障害者福祉会館 師 管理栄養士・茂原秋穂 関 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定 16

名(抽選) 費 500円 申 往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、介助者も参加の場合は介助者名、手話通訳をご希望の方はその旨も書いて、3月1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) 申 電話 ☎3332-6121 ☎3335-3581

みどり公園課管理係

◆犬のしつけ方教室

初歩的なしつけ方(リーダーウォーク、おすわりなど)を学びます。

時 3月2日(土)午前10時～11時・午後1時～2時 関 中学生以上の飼い主1人につき飼い犬1頭 定 各15名(申込順) 申 往復はがき(12面記入例)に飼い主の生年月日、犬の名前・犬種・性別・年齢(月齢)も書いて、2月18日(消印有効)までに同係 他 参加犬の条件 = ①生後6カ月以上 ②狂犬病予防接種・混合ワクチン接種済み(当日確認できるものを持参) ③鑑札の交付を受けている(当日持参) ④生理中の雌は除く

◆犬とふれあい教室

時 3月2日(土)午前11時30分～正午 関 小学生以下で犬を飼っていないお子さん(未就学児は保護者同伴) 定 10名(申込順) 申 往復はがき(12面記入例)に生年月日、付き添う方の氏名(フリガナ)も書いて、2月18日(消印有効)までに同係 他 見学可

◆犬とふれあい教室

時 3月2日(土)午前11時30分～正午 関 小学生以下で犬を飼っていないお子さん(未就学児は保護者同伴) 定 10名(申込順) 申 往復はがき(12面記入例)に生年月日、付き添う方の氏名(フリガナ)も書いて、2月18日(消印有効)までに同係 他 見学可



◆犬とふれあい教室

時 3月2日(土)午前11時30分～正午 関 小学生以下で犬を飼っていないお子さん(未就学児は保護者同伴) 定 10名(申込順) 申 往復はがき(12面記入例)に生年月日、付き添う方の氏名(フリガナ)も書いて、2月18日(消印有効)までに同係 他 見学可

◆犬とふれあい教室

時 3月2日(土)午前11時30分～正午 関 小学生以下で犬を飼っていないお子さん(未就学児は保護者同伴) 定 10名(申込順) 申 往復はがき(12面記入例)に生年月日、付き添う方の氏名(フリガナ)も書いて、2月18日(消印有効)までに同係 他 見学可

◆犬とふれあい教室

時 3月2日(土)午前11時30分～正午 関 小学生以下で犬を飼っていないお子さん(未就学児は保護者同伴) 定 10名(申込順) 申 往復はがき(12面記入例)に生年月日、付き添う方の氏名(フリガナ)も書いて、2月18日(消印有効)までに同係 他 見学可

◆犬とふれあい教室

時 3月2日(土)午前11時30分～正午 関 小学生以下で犬を飼っていないお子さん(未就学児は保護者同伴) 定 10名(申込順) 申 往復はがき(12面記入例)に生年月日、付き添う方の氏名(フリガナ)も書いて、2月18日(消印有効)までに同係 他 見学可

◆犬とふれあい教室

時 3月2日(土)午前11時30分～正午 関 小学生以下で犬を飼っていないお子さん(未就学児は保護者同伴) 定 10名(申込順) 申 往復はがき(12面記入例)に生年月日、付き添う方の氏名(フリガナ)も書いて、2月18日(消印有効)までに同係 他 見学可

◆犬とふれあい教室

時 3月2日(土)午前11時30分～正午 関 小学生以下で犬を飼っていないお子さん(未就学児は保護者同伴) 定 10名(申込順) 申 往復はがき(12面記入例)に生年月日、付き添う方の氏名(フリガナ)も書いて、2月18日(消印有効)までに同係 他 見学可

◆犬とふれあい教室

時 3月2日(土)午前11時30分～正午 関 小学生以下で犬を飼っていないお子さん(未就学児は保護者同伴) 定 10名(申込順) 申 往復はがき(12面記入例)に生年月日、付き添う方の氏名(フリガナ)も書いて、2月18日(消印有効)までに同係 他 見学可

◆犬とふれあい教室

時 3月2日(土)午前11時30分～正午 関 小学生以下で犬を飼っていないお子さん(未就学児は保護者同伴) 定 10名(申込順) 申 往復はがき(12面記入例)に生年月日、付き添う方の氏名(フリガナ)も書いて、2月18日(消印有効)までに同係 他 見学可

◆犬とふれあい教室

時 3月2日(土)午前11時30分～正午 関 小学生以下で犬を飼っていないお子さん(未就学児は保護者同伴) 定 10名(申込順) 申 往復はがき(12面記入例)に生年月日、付き添う方の氏名(フリガナ)も書いて、2月18日(消印有効)までに同係 他 見学可

24梅里 ☎5929-1924 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

◆プロが教える体を痛めない自宅介助のコツ

時 2月19日(火)午前10時～11時 場 高円寺北ふれあいの家(高円寺北3-20-8) 師 訪問医療マッサージKEiROW・伊藤正道 関 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 申 電話で、高円寺北ふれあいの家 ☎3330-4903

◆元気なお口でフレイル予防

時 2月21日(木)午後2時～3時30分 場 ケア24和田(和田3-52-4) 師 歯科衛生士・小島升子 関 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申 電話で、ケア24和田 ☎5305-6024

◆詐欺の電話にやもう出んわ

時 2月22日(金)午前10時30分～正午 場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師 回路亭しん劇 関 区内在住・在勤の方 定 27名(申込順) 申 電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151

◆認知症の方を楽しく介護するヒント

時 2月24日(日)午後2時～4時 場 高井戸西二丁目団地1号棟(高井戸西2-5-1) 師 杉並区グループホーム連絡会 関 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 電話で、2月23日までにグループホームなごみ高井戸 ☎3247-0753

◆知っておきたい薬の知識

時 2月27日(水)午後1時30分～3時 場 方南会館(和泉4-42-5) 師 杉並区薬剤師会会員・藤井美枝 関 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 電話で、ケア24方南 ☎5929-2751

◆知っておきたい高齢者介護のコツ「車椅子とベッドの使い方」

時 2月27日(水)午後2時～3時 場 さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1-2-1) 師 さんじゅ阿佐谷介護福祉士 関 区内在住の方 定 20名(申込順) 申 電話で、さんじゅ阿佐谷 ☎5373-3911

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

故障したおもちゃを、おもちゃドク

ターが修理します(1人1点まで)。
時 2月17日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 定 10名(申込順) 費 部品代 申 電話で、同センター

◆六角形のモチーフの亚克力たわし作り

時 2月22日(金)午前10時30分～午後0時30分 定 10名(申込順) 費 100円 申 電話で、同センター 他 長寿応援対象事業

◆布ぞうり作り

時 3月4日(月)午前10時30分～午後3時30分 定 10名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき(12面記入例)で、2月14日(必着)までに同センター 他 昼食持参。長寿応援対象事業

◆布ぞうり作り

時 3月4日(月)午前10時30分～午後3時30分 定 10名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき(12面記入例)で、2月14日(必着)までに同センター 他 昼食持参。長寿応援対象事業

◆布ぞうり作り

時 3月4日(月)午前10時30分～午後3時30分 定 10名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき(12面記入例)で、2月14日(必着)までに同センター 他 昼食持参。長寿応援対象事業

◆布ぞうり作り

時 3月4日(月)午前10時30分～午後3時30分 定 10名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき(12面記入例)で、2月14日(必着)までに同センター 他 昼食持参。長寿応援対象事業

◆布ぞうり作り

時 3月4日(月)午前10時30分～午後3時30分 定 10名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき(12面記入例)で、2月14日(必着)までに同センター 他 昼食持参。長寿応援対象事業

◆布ぞうり作り

時 3月4日(月)午前10時30分～午後3時30分 定 10名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき(12面記入例)で、2月14日(必着)までに同センター 他 昼食持参。長寿応援対象事業

◆布ぞうり作り

時 3月4日(月)午前10時30分～午後3時30分 定 10名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき(12面記入例)で、2月14日(必着)までに同センター 他 昼食持参。長寿応援対象事業

◆布ぞうり作り

時 3月4日(月)午前10時30分～午後3時30分 定 10名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき(12面記入例)で、2月14日(必着)までに同センター 他 昼食持参。長寿応援対象事業

◆布ぞうり作り

時 3月4日(月)午前10時30分～午後3時30分 定 10名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき(12面記入例)で、2月14日(必着)までに同センター 他 昼食持参。長寿応援対象事業

◆布ぞうり作り

時 3月4日(月)午前10時30分～午後3時30分 定 10名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき(12面記入例)で、2月14日(必着)までに同センター 他 昼食持参。長寿応援対象事業

◆布ぞうり作り

時 3月4日(月)午前10時30分～午後3時30分 定 10名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき(12面記入例)で、2月14日(必着)までに同センター 他 昼食持参。長寿応援対象事業

杉並区商店コンクール受賞者が決定しました

30年度杉並区商店コンクールの表彰式が1月30日(水)に行われました。各賞受賞者は、杉並区商店会連合会加盟で地元に着目し、運営に創意工夫をしており、事業所のレイアウト、照明などの空間演出、メニューや商品構成、接客、商店街への貢献度や事業主の取り組み姿勢等が評価された事業所です。区ホームページで受賞者一覧を掲載しています(主催=杉並区商店会連合会 ▶ 共催=東京商工会議所杉並支部)。

【区長賞】高円寺おやなぎ歯科(新高円寺)

歯科技工士の資格も持つ院長とスタッフが笑顔で迎えてくれる明るくアットホームな歯科。分かりやすい説明をモットーに納得の治療を行う。院内はバリアフリーでキッズルームも完備。土・日曜日診療し、訪問歯科治療にも力を入れている。



▲高円寺おやなぎ歯科

【区議会議長賞】Soil(ソイル)(富士見ヶ丘)

「家族で行けるイタリアンレストラン」をテーマに、地域の幅広い世代に愛されているお店。おしゃれなインテリアと花に囲まれた空間で食事を楽しむことができる。お客様向けの食器や椅子など細かい配慮が行き届いている。



▲Soil(ソイル)

申 電話 ☎3332-6121 ☎3335-3581

【東商支部会長賞】PÂTISSERIE DE L'ABEILLE(パティスリードゥラベユ)(荻窪)

「はちみつ専門店ラベユ」から誕生したはちみつフランス菓子専門店。砂糖や人工甘味料を使わず、世界10カ国80種類以上のはちみつの中から、個々のお菓子に合わせて厳選し、毎日丁寧に作っている。

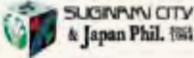
【杉商連会長賞】いづも仙(高円寺)

歌舞伎揚の天乃屋の直売店。歌舞伎のイラストが描かれた粋な店内には、ギフト商品も多く取りそろえている。お得な工場特売品もあり、年齢を問わず人気のお店。

【その他、優秀賞3店、優良賞5店】

※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。
※新しい元号が決定していないため、すべて平成表記としています。

募集します～日本フィルハーモニー交響楽団の 楽団員が出張コンサートをを行います



区と日本フィルハーモニー交響楽団は、音楽を通じた区民の豊かな交流の促進と地域文化の創造を目的に友好提携を結んでいます。この提携に基づき、今年も出張コンサートをを行います。日本フィル楽団員による演奏を希望する団体・施設等を募集します。



募集日時= 5月22日(水)、6月17日(月)・29日(いずれも午前11時～午後2時(演奏時間は50分程度)) ▶ **演奏形態(編成)**= 楽団員4～5人による室内楽(原則、日本フィル側が決定) 対地域や福祉施設等の方(営利目的等を除く) ▶ **過去の実施先**= 区内私立幼稚園、グループホーム、ふれあいの家など 対はがき(封書可)・ファクスに希望する日時(第2希望まで)、応募動機、団体名、住所、電話番号、担当者氏名を書いて、2月20日(必着)までに文化・交流課 ☎5307-0683 同課 他申し込み多数の場合は抽選。3月1日までに結果を通知。音出しができる控室を必ずご用意ください



▲出張コンサートの様子

スポーツ



競技大会

都民体育大会予選会兼春季大会 卓球

3月10日(日)午前9時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対種目=男性・女性シングルス(一般・40歳以上・50歳以上・60歳以上・70歳以上)、男性・女性ダブルス 対区内在住・在勤・在学の方、東京都卓球連盟加盟の区内チームに所属している方 費1000円(高校生以下500円)、ダブルス1組2000円を、ゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連

盟」へ振り込み。未登録者は別途費用あり 申 申込書(区体育館で配布)を、2月12日～22日(必着)に三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 同区卓球連盟事務局・横尾 ☎3315-4862

区民体育祭スケート競技会

3月17日(日)午前7時45分～9時45分 場 明治神宮外苑アイススケート場(新宿区霞ヶ丘町11-1) 対種目=男性(中学生・高校生・一般)=500m/女性(中学生・高校生・一般)=300m/小学生(男女別、低・高学年別)、45歳以上、60歳以上男性、35歳以上女性=

200m/ファミリーリレー(小学生1人100mとその家族1人200mの2人組)/1000m選手権 対区内在住・在勤・在学の方(公認登録者を除く) 定60名(申込順) 費500円。高校生以下無料 申 申込書(区体育館で配布)を、2月28日(必着)までに区スケート連盟・高林典生(〒180-0022武蔵野市境2-12-6)へ郵送 同連盟・柴田 ☎3391-8593(午後7時～9時) 他帽子・手袋・スケート靴(無料貸し靴あり)持参

ジョイ・コン・パス マラソン大会

3月24日(日)午前9時～午後2時 場 都立和田堀公園陸上競技場(済美山運動公園(堀ノ内1-15)) 対種目=1km、3km、5km、10km 対知的障害があり、各種目の距離を安全に走ることができる中学生以上の方 定各20名(申込順) 申はがき(12面記入例)に出場種目も書いて、2月28日(必着)までにNPO法人東京走友塾(〒153-0041目黒区駒場4-5-1) 同団体・岩田 ☎3467-1751 他各自で傷害保険・損害賠償責任保険に加入

スポーツ教室

健康ビリヤード教室

2月26日～3月28日の火・水・木曜日、午前10時～10時45分・11時～11時45分 場 Billiard café Roots(阿佐谷南1-18-6) 師 有田秀彰 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者 定各24名(抽選) 費各900円(初回のみ1500円) 申 同電話・Eメール(12面記入例)で、区ビリヤード連盟・有田 ☎080-2118-3355 同 aribilli89@gmail.com

フライングディスク教室

障害のある方も参加できます。 3月2日(日)午前11時20分～午後0時

40分 場 妙正寺体育館 対握り方、投げ方、簡単なゲーム 師 村上文隆 対小学生以上の方 定30名(申込順) 費200円 申 同電話または直接、妙正寺体育館(清水3-20-12 ☎3399-4224) 他運動できる服装で、室内履き持参

週末スキー&スノーボード菅平教室

3月8日(金)午後7時30分～10日(日)午後8時(2泊3日) 場 菅平高原スキー場(長野県) ▶ 集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口 対区内在住・在勤・在学または区スキー連盟会員で小学生以上の方(小学生以下保護者同伴。中学生は単独参加・友人同行可) 定40名(申込順) 費2万9500円。小学生2万5500円 申 区スキー連盟 ☎http://sas.sugikko.jp/から申し込み。または往復はがき(12面記入例)に生年月日、性別、Eメールアドレス、技術レベル、バジテスト受検希望の有無、スキーレンタル希望の有無(借りる方は身長と靴のサイズを記載)も書いて、同連盟・永見晴夫(〒194-0041町田市玉川学園5-4-4) ▶ 申込締め切り日=2月22日(必着) 同 永見 ☎090-8687-7427(午前9時～午後7時) 他詳細は、同連盟ホームページ参照

日高スキー研究所少年スキー教室

3月25日(月)午後7時～28日(木)午後7時(3泊4日) 場 菅平高原スキー場(長野県) ▶ 集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅 対区内在住の小学2年生～高校生 定40名(申込順) 費4万5000円(用具・ウェアレンタルは各2600円) 申 日高スキー研究所 ☎http://h-shonenski.jp/から3月17日までに申し込み 同 同団体・市川 ☎090-8879-3148 他保護者説明会を3月初旬に実施

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

みんなで銭湯に行こう 区内銭湯でラベンダー湯を実施します 2月10日(日)(開催日が異なる銭湯あり)/460円。小学生180円。幼児80円/同杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降)/小学生以下にジュースをプレゼント(数量限定)

かるた文化祭2019 2月10日(日)午前11時～午後4時/細田工務店(阿佐谷南3丁目)/①国内外のオリジナル創作かるたの展示②かるた取り大会/②60名(先着順)/同すぎなみKarutaプロジェクト ☎090-6829-1461

百人一首、新春親子かるた会 2月10日(日)午後1時～4時/天沼八幡神社(天沼2丁目)/杉並かるた会会長・横矢美恵子/区内在住・在勤・在学のお子さんとその保護者ほか/50名(先着順)/300円/同NPO法人日本児童文化教育研究所・飯塚 ☎070-5558-2996

座の市 2月16日(日)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、地方の逸品などの販売/同座・高円寺 ☎3223-7500

早稲田大学グリークラブ送別演奏会 2月18日(月)午後6時～9時/杉並公会堂/卒団生・現役生合同ステージ▶ 曲目=「早稲田大学グリークラブ愛唱歌集」ほか/小学生以上の方/1190名(先着順)/同早稲田大学グリークラブ事務所 ☎3208-4100

Suginami Show Festival 2019 2月22日(金)午後2時～7時/座・高円寺/歌、漫談、バンド演奏、踊りなど/同あおば福祉会マカナ・北島 ☎6279-9579

大人のための読み語り 2月24日(日)午後2時～3時30分/中央図書館/赤川次郎、宮部みゆき作品ほか1編▶ 出演=やよいの会/40名(先着順)/同やよいの会・三浦 ☎3313-8045

城西病院ホスピタリティコンサート 2月28日(木)午後7時～9時/城西病院(上荻2丁目)/出演=ロルフ・ブラッゲ(ピアノ)ほか▶ 曲目=モーツァルト「4手のためのピアノ・ソナタ変調長調 K.358」ほか/70名(先着順)/同城西病院・平木 ☎3390-4166

ひな祭りコンサート～弦楽アンサンブルと歌で楽しく集いましょう 3月9

日(日)午後1時30分～3時30分/高井戸地域区民センター/出演=杉並弦楽倶楽部▶ 曲目=エルガー「弦楽セレナード」ほか/区内在住で60歳以上の方/90名(先着順)/300円/同杉の樹大学同窓会・塩澤 ☎090-5499-5712

平和を願う無料映画会「夕風の街桜の国」上映と佐々部清監督のお話 3月9日(日)午後1時30分～4時20分/セッション杉並/560名(申込順)/申はがき(12面記入例)に希望人数も書いて、杉並女性団体連絡会映画係(〒166-0002高円寺北2-24-5)/同係 ☎3310-0451/託児あり

講演・講座

今のうちに知っておきたい! 成年後見お役立ちセミナー 2月15日(金)午後2時～4時30分/高円寺中央会議室/成年後見制度の仕組み、ケア24の地域住民へのサービスについて/地域包括ケア推進員ほか/区内在住・在勤の方/50名(申込順)/申 同電話で、2月14日までに成年後見支援センターヒルフェ・新井 ☎090-1704-2325/エンディングノートを差し上げます

ミサワホーム 相続・空き家対策セミナー 2月16日(日)午後2時～4時/産業商工会館/区内在住の方、区内

に土地・建物を所有している方/30名程度(申込順)/申 同電話で、ミサワホーム・平田 ☎0120-267-330/終了後個別相談会あり(事前予約制)

冬鳥の探鳥と善福寺川ウォーキング

2月17日(日)午前9時～正午(雨天中止)/集合=善福寺公園バス停前(善福寺3丁目)▶ 解散=坂の上のけやき公園(西荻北4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)/30名(申込順)/300円。小学生以下無料/申 同電話・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(電話は午前10時～午後4時)/暖かい服装で、飲み物・筆記用具・双眼鏡(貸し出し希望の方は要事前申し込み)持参▶ 共催=みどりの善福寺川を愛でる会

説明会「あんしんな地域生活と財産管理」 2月19日(火)午後1時～2時30分/まちナカ・コミュニティ西荻みなみ(西荻南2丁目)/地域福祉権利擁護事業、成年後見制度の説明/あんしんサポート専門員ほか/区内在住・在勤の方/30名(申込順)/申 同電話で、杉並区社会福祉協議会あんしんサポート係 ☎5347-1020

スポーツハイツ

◆ここからはじめよう運動習慣

3月1日～8日の「女性の健康週間」にちなんだイベントです。

時間定下表のとおり 16歳以上の女性 費①1回540円②～⑥1回1080円(②のみ別途ポールレンタル料540円。いずれも保険料含む) ①～③は電話で、同施設 ④参加前日までに、要参加登録

内容・定員	日程(3月)
① 骨盤エクササイズ(各5名(申込順))	6日(水)午前11時、1日(金)・8日(金)午後1時/各30分
② ノルディック・ウォーク(20名(申込順))	3日(日)午前10時～11時30分
③ 流水健康(各5名(申込順))	2日(土)・4日(月)・7日(木)午後0時15分/各60分
④ アクアエクササイズ	4日(月)・7日(木)午前10時15分、1日(金)・8日(金)午前11時15分、5日(火)午後1時/各60分
⑤ はじめて水泳	3日(日)午前11時30分、5日(火)・7日(木)午後6時30分/各75分
⑥ 成人水泳(初級・中級・上級)	1日(金)・2日(土)・4日(月)～8日(金)午後1時/各75分

※④～⑥は30分前までに受け付け(先着順)。

◆ノルディック・ウォークで健康な足づくり

時間3月3日(日)午前10時(雨天中止) 師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イスター 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) 申電話で、同施設

④ ウエ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

…………… いずれも ……………

場 間 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981)

ヴィムスポーツアベニュー

◆丈夫な足腰をつくろう教室 シニア

時間3月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)午前10時～11時30分=筋力トレーニングマシン運動▶3月11日(月)・18日(月)・25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7回 定65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 費7560円

◆運動不足改善 カラダ若えろ教室

時間3月9日～4月27日の毎週土曜日、午前10時15分～11時5分(計8回) 定20歳～64歳の方 費8640円

…………… いずれも ……………

場 間 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4 ☎3335-6644 <午前11時～午後5時>) 定15名(申込順) 申電話で、2月20日までにヴィムスポーツアベニュー 同講座受講経験者を除く

その他

オリンピックが伝える スポーツで育む子どもの未来

オリンピック大会に出場し、現役引退後、子どもたちを指導している講師による講演会です。

時間2月20日(水)午後7時～8時30分 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 師 渡邊高博(陸上)、千田健太(フェンシング) 定 区内在住・在勤・在学中中学生以上の方 定180名(申込順) 申 電話または申込書(募集チラシ裏面。区内体育施設で配布)をファクスで、杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 ☎5305-6162



手話講習会

時間定下表のとおり 場 杉並障害者福祉会館 費 教材費 申 往復はがき(12面記入例)に在勤・在学の方は勤務先または学校の名称、所在地も書いて、2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) 間 同事務局 ☎3332-6121 ☎3335-3581(午前8時30分～午後5時) 定 初級クラスは抽選。中級・通訳者養成クラスは、3月9日(土)に選考面接。詳細は後日通知

クラス	対象※	日時	定員
初級(計38回)	手話学習経験のない方	昼間部=4月6日～32年2月22日の毎週土曜日、午前10時～11時40分	各50名
中級(計38回)	手話学習経験1年程度の方	夜間部=4月4日～32年2月20日の毎週木曜日、午後7時～8時40分	各40名
通訳者養成基本(計38回)	手話学習経験2年以上で手話通訳者を目指す方		各30名
通訳者養成応用(計32回)	手話学習経験3年以上で、杉並区手話通訳者認定試験を目指す方	※応用クラスの夜間部はありません。	20名

※いずれも区内在住・在勤・在学の高校生以上で、年間を通して受講できる方。



2月1日発行「マイスポーツすぎなみ」

スポーツ教室などの関連情報は「マイスポーツすぎなみ」をご覧ください。
 ④ 配布方法=新聞折り込み。区体育施設でも配布。杉並区スポーツ振興財団 ☎ http://sports-suginami.org/からもご覧になれます ④ 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

東京衛生病院「子育て学級 幼児クラス(1歳～未就学児)」 2月20日(水)、3月20日(水)午前10時～正午/同病院(天沼3丁目)/健康や基礎体力維持の方法、鬱にならないためのコーチング講座、子どもへの接し方ほか/同病院小児科医師・保田典子/生後6カ月～就学前のお子さんの保護者/各10名(申込順)/各2000円/申電話で、同病院健康教育科 ☎3392-6151

ケアハウスから地域へ発信! 知恵袋講座「万葉集～悲劇の皇子たち」 2月22日(金)午前10時～11時15分/浴風会ケアハウス/元中学校教諭・貝瀬弘子/区内在住の方/100名(申込順)/申往復はがき(12面記入例)で、2月15日(必着)までに浴風会ケアハウス(〒168-0071高井戸西1-12-1)/同施設 ☎3334-2597

図書館めぐり～大学図書館をのぞいてみよう 2月23日(土)午前9時45分～午後0時30分/集合=方南図書館▶解散=東京立正短期大学図書館(堀ノ内2丁目)/NPO法人すぎなみムーサ/区内在住・在勤・在学中20歳以上の方/20名(申込順)/500円(保険料含む)/申電話・ファクス(12面記入例)で、2月18日までにNPO法人すぎなみムーサ・石田 ☎3310-3243

講演会「社会の中で働く力を育てるた

めに」 2月25日(月)午前10時～正午/高円寺障害者交流館/障害児・者の就労について/西村周治/障害がある方の家族・支援者/70名(先着順)/500円/同杉並区手をつなぐ育成会・大森 ☎090-7706-2184

日本語スピーチ大会観覧者募集 3月2日(土)午後1時30分～5時/座・高円寺/200名(申込順)/申電話・Eメール(12面記入例)で、杉並区交流協会 ☎5378-8833 ☎info@suginami-kouryu.org/和楽器の演奏あり

原爆の図第10部「署名」をみよう ① 3月4日(月)～9日(土)午前10時～午後8時(4日は午後2時から。9日は6時まで)=展示②9日(土)午後6時30分=記念講演「原水禁署名運動から核兵器禁止条約へ」(ICAN国際運営委員・川崎哲)/セッション杉並/②560名(先着順)/①300円ほか②700円ほか(いずれも高校生以下無料)/同原爆の図第10部「署名」を展示する杉並区民の会事務局・齋藤 ☎070-6977-2247/詳細は、同団体ホームページ参照

清流会杉並会公演 3月9日(土)午前10時30分～午後6時30分/勤労福祉会館/新舞踊ほか▶出演=宗山流胡蝶ほか/366名(申込順)/指定席2000円。自由席1000円/申電話で、清流会杉並会・杉田 ☎090-8024-2698/区

民10組20名を招待(抽選) =はがき(12面記入例)で、2月10日(必着)までに同会・杉田浩子(〒167-0053西荻南2-27-2)

河北健康教室「今からでも遅くない! 認知症予防」 3月9日(土)午後2時～3時30分/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/河北健診クリニック看護師ほか/45名(申込順)/申電話で、河北医療財団広報室 ☎3339-5724(月～金曜日午前9時～午後5時(休日を除く))

玉川上水ウォーク約11km 3月29日(金)午前9時～午後3時(荒天中止)/集合=JR青梅線拝島駅北口▶解散=西武国分寺線鷹の台駅/区内在住・在勤で小学生以上の方(小学生は保護者同伴)/45名(申込順)/300円(保険料含む)/申はがき(12面記入例)で、3月23日(必着)までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・藤森良経(〒168-0073下高井戸5-21-3)/同藤森 ☎080-1193-3105/健康保険証・帽子・飲み物・弁当・手袋・雨具・敷き物持参

その他
相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 2月4日(月)午後1時～4時/高円寺パルプラザ(高円寺南3丁目)/区内在住・在勤・在学の方/同東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

シルバー人材センターリサイクル自転

車の販売 2月18日(月)～20日(水)午前11時～午後4時(初日は午前9時30分から整理券を配布)/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)/同リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

税理士による税務相談～税理士記念日 2月23日(土)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)/申電話で、2月21日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028/1人40分程度

税理士記念日の税金なんでも相談会 2月26日(火)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)/申電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎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

あなたの力を地域でいかしてみませんか? 「ささえあいサービス」 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/申電話で、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(3月5日(火)午前10時～正午に実施)