



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

すぎなみ安全・安心展

防犯カメラや資料を展示します。
 9月10日(火)午前9時～午後3時 区役所1階ロビー 園危機管理対策地域安全担当

名月を楽しむ会

9月13日(金)①午後5時・5時30分・6時=野点②5時～6時30分・7時～7時30分=琴の演奏▶出演=山田流・伊豆川真理子③6時～7時30分=竹灯籠のライトアップ(荒天中止) 場角川庭園(荻窪3-14-22) 定①各回8名(雨天時4名。先着順) 園角川庭園☎6795-6855

バリアフリー映画会「博士の愛した数式」

9月14日(土)午後2時～4時 場下井草図書館 定40名(申込順) 申園電話・ファクス(記入例)または直接、下井草図書館(下井草3-26-5☎3396-7999☎3396-8098) 他字幕・音声ガイド付き

土曜日の音楽会 ふたりでピアノ

9月14日(土)午後6時30分～7時30分 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 園出演=アンシャンテ 園下高井戸区民集会所☎5374-6192

多言語で楽しむおはなし会 子育て

9月16日(祝)午後2時～2時45分 場高井戸図書館 園ヒッポファミリークラブ 園未就学児とその保護者 定30組(申込順) 申園電話または直接、高井戸図書館(高井戸東1-28-1☎3290-3456)

三遊亭鳳志 独演会

9月23日(祝)午後2時～3時 場宮前図書館(宮前5-5-27) 園中学生以上の方 定40名(申込順) 申園電話で、宮前図書館☎3333-5166

犯罪被害者支援パネル展

9月25日(水)～10月1日(火)午前9時～午後5時(9月28日(土)・29日(日)を除く) 場区役所1階ロビー 園区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

保育士との交流会

9月27日(金)午前10時～正午 場玉成保育専門学校(松庵1-9-33) 園保育現場での勤務を考えている方 定100名(申込順) 申ファクス・Eメール(記入例)で、9月17日までに保育課保育園運営係☎5307-0688☎hoiku-unei@city.suginami.lg.jp 園関係

新任・潜在保育士研修「中堅リーダースキルアップ」

10月23日(水)午後2時～5時 場高円寺南保育園(高円寺南4-44-11) 定50名程度(申込順) 申園電話で、杉並さゆり保育園・柿崎☎3337-1374

阿佐谷図書館

切り紙ワークショップ「幾何学模様のモバイルを作ろう」

9月15日(日)午後1時～3時 園ペーパーアーティスト・荒川真由美 定15名(申込順) 申電話または直接、同図書館 他9月3日(火)～15日(日)に特別展示「荒川真由美・切り紙の世界」を開催

大人のための朗読と語りの会

9月23日(祝)午後1時30分～3時 園朗読・語り=ルピナス絵本の会▶演目=アンデルセン「ぶたかい王子」、江國香織「桃子」 定40名(先着順) 園阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14☎5373-1811)

郷土博物館

9月の年中行事「十五夜」

9月7日(土)～16日(祝)午前9時～午後5時

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、各記事の園でご確認ください。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

準常設展「杉並文学館」

9月14日(土)～10月14日(祝)午前9時～午後5時 園井伏鱒二の業績の紹介、「荻窪風土記」執筆のための構想メモ・辻淳宛ての書簡の展示

…… いずれも ……

場園郷土博物館(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)は休館

講演・講座

障害者のためのパソコン相談

9月8日～2年3月22日の第2・4日曜日、午前10時～11時・11時～正午(11月を除く) 場杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 園ITスクエア杉並 園区内在住・在勤・在学で障害のある方 定各日各回4名(申込順) 申園電話・ファクス(記入例)で、各開催日の前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

杉並区母親クラブ連絡会子育て支援講座

9月14日(土)午前10時～正午 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 園災害時に用意したい防災グッズ、無理なく実行できる家の片付けと備蓄法ほか 園防災アドバイザー・岡部梨恵子 園子育て中の方、子育て支援活動中の方 定60名(先着順) 園児童青少年課児童館運営係☎3393-4760 園お子さんの同伴可。車での来場不可

ムシムシ探検隊 秋の虫を観察しよう こども

公園内にいる虫を採集して、観察

カードを作り、後日パネル化して郷土博物館分館で紹介します。

9月16日(祝)午前10時～11時30分 場郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁池公園内) 園NPO法人すぎなみムサ・小林弘一、すぎなみ虫の会・宮内隆夫 園小学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定20名(先着順) 園郷土博物館分館☎5347-9801 園虫取り網・虫籠・水筒・帽子ほか持参

大人のための折り紙工作会

9月16日(祝)・23日(祝)・27日(金)午後2時～3時30分 場成田図書館 園日本折紙協会講師・谷地充子 定各16名(申込順) 申電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5☎3317-0341)

口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」 シニア

9月18日(水)午前10時～正午 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 園誤嚥性肺炎予防、口腔ケアについて、口腔体操(舌・口腔周囲筋・パタカラ)、歌のコーナー 園歯科衛生士、健康運動指導士 園区内在住で65歳以上の方 定50名(先着順) 園荻窪保健センター☎3391-0015 園お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

精神保健学級「統合失調症の理解と薬物治療ガイドの活用」

9月27日(金)午後2時30分～4時30分 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 園東京女子医科大学医学部精神医学講座准教授・稲田健 園区内在住・在勤・在学の方 定50名(申込順) 申園電話で、9月20日までに高円寺保健センター☎3311-0116

子どもの心を育てるコーチング「小学校低・中学年」

10月7日(月)・21日(月)午前9時30分～11時30分(全2回要出席) 場杉並子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 園コミュニケーション・ファーム代表高野まゆみ 園区内在住で小学1～4年生のお子さんの保護者 定15名(申込順) 申園電話で、杉並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)) 園託児なし。お子さんの同席不可

災害ボランティアセンター運営スタッフ養成講座

10月26日(土)午後2時～5時、11月16日(土)午前10時～正午・30日(土)午後1時30分～5時、12月14日(土)午後1時30分～4時・21日(土)午後1時30分～4時、2年1月11日(土)時間未定、2月16日(日)時間未定(計7回) 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)ほか 園講義、防災まち歩き体験ほか 園区内在住・在勤・在学の方 定25名(申込順) 費3000円。学生1500円 申園電話・ファクス・Eメール(記入例)に参加動機も書いて、10月15日までに杉並ボランティアセンター☎5347-3939☎5347-2063☎info@borasen.jp

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、園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
和泉館(和泉4-16-22 ☎3323-5663)	初心者向け「水墨画教室」	毎月第2金曜日、午後3時～4時30分 定12名(申込順) 費1回500円(別途教材費)
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎3315-7760)	身近な人に優しくなれない「私」と付き合う方法	9月25日(水)午後1時30分～3時 定12名(申込順) 費500円
下井草館(下井草3-13-9 ☎3396-8882)	悠ゆう!ぬり絵～仕上げる達成感が健康の秘訣	毎月第2火曜日、午後1時30分～3時30分 定10名(申込順) 費1回500円
浜田山館(浜田山4-18-31 ☎3315-7815)	円運動と腹式呼吸でどなたでも/太極拳	毎月第2・4土曜日、午前10時30分～正午 定15名(申込順) 費1回1200円
井草館(井草2-15-15 ☎3390-9672)	「吹矢体験講座」誰にでも気軽にできる健康増進	9月29日(日)午前10時～正午 定15名(申込順) 費200円(別途マウスピース代100円)
阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13 ☎3338-0436)	エクセルの活用～基礎から日常に役立つ便利技まで	9月11日(水)・18日(水)・25日(水)午後1時30分～3時30分(計3回) 定15名(申込順) 費4500円(別途教材費500円)
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎3315-1816)	「相談会」～介護の悩みに専門家が答えします	9月14日(土)、10月12日(土)、11月9日(土)午後1時～4時 定各5名程度(申込順)

※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 園日時 場場所 園内容 園講師 園対象 園定員 園参加費(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) 園お問い合わせ 園その他 園Eメールアドレス 園HPホームページアドレス

家族介護教室

◆高齢者の栄養と食事～何歳になってもおいしくたべよう!

9月12日(休)午後1時30分～3時 場 荻窪ふれあいの家(荻窪2-29-3) 師 イフスコヘルスケア栄養士・前里トモエ 区内在住で家族を介護している方 定15名(申込順) 費300円 申 問電話で、荻窪ふれあいの家 ☎3220-9637

◆フレイル予防で健口長寿

9月12日(休)午後2時～3時30分 場 和田ふれあいの家(和田3-52-4) 師 歯科衛生士・小島升子 区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 申 問電話で、和田ふれあいの家 ☎3312-9556

◆転倒予防のための注意点と福祉用具の活用方法

9月17日(火)午後2時～3時 場 ふれあいの家しみず正吉苑(清水3-22-4) 師 しみず正吉苑理学療法士・久保田真吾 区内在住の方 定20名(申込順) 申 問電話で、ふれあいの家しみず正吉苑 ☎3394-0455

◆人生100年時代あなたは?～施設や介護保険サービスとその費用について

9月18日(水)午後1時30分～3時30分 場 ふうろう宮前(宮前2-11-11) 師 ベネッセシニアサポート・白田友香、ケア24南荻窪職員 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 問電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724

◆楽しみながら脳を活性化する「シナプソロジー」の体験会

9月19日(休)午後1時～2時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 シナプソロジーインストラクター・米本康二、兵庫さとみ 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 問電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

◆認知症サポーター養成講座

9月22日(日)午後2時～3時30分 場 NPO法人新しいホームを作る会(永福3-56-9) 師 ともしび会事務長・小林善和 区内在住の方 定25名(先着順) 問 グループホーム永福 ☎6762-0555

◆リハビリの専門家に聞くお口のフレイル予防と健康管理

9月24日(火)午後1時30分～3時 場 西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師 中野共立病院言語聴覚士・津村恒平 区内在住・在勤の方、介護をされている方 定30名(申込順) 申 問電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668

◆認知症のなぜ? どうして?～本人への接し方とサービス利用術

9月28日(土)午後2時30分～4時 場 四宮区民集会所(上井草2-28-13) 師 デイサービスつむぎ・島田孝一 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 問電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

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)。 9月15日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 場 同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費 部品代 申 電話で、同センター

◆マーガレット型のアクリルたわし作り

9月27日(金)午前10時30分～午後0時30分 場 同センター 区内在住・

在勤・在学の方 定10名(申込順) 費1個100円 申 電話で、同センター 他 長寿応援対象事業

◆夜の生きもの観察会 五感をすまして感じてみよう

10月4日(金)午後6時30分～8時30分 場 集合=都立和田堀公園内ひょうたん池と釣り堀(武蔵野園)の間の広場(大宮2-23) 師 プロ・ナチュラルスト 佐々木洋 区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定25名(申込順) 費100円(保険料) 申 電話で、同センター

◆多摩丘陵「こどもの国」エコツアー

10月8日(火)午前10時30分～午後3時30分 場 集合・解散=東急電鉄こどもの国線こどもの国駅 師 みどりと文化の会・淀川正進 区内在住・在勤で全行程約6kmを歩ける方 定20名(抽選) 費700円。65歳以上400円(保険料含む) 申 往復はがき(12面記入例)で、9月12日(必着)までに同センター 他 昼食・飲み物持参

..... いずれも 問 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

◆自分の考え方を知る～メタ認知トレーニング

9月17日(火)午後1時～3時 師 パーソルチャレンジ精神保健福祉士・藤里淳 44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆面接のポイント～マナー・自己PR・想定外の質問への応答

9月18日(水)午後1時～4時 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆経験者に聞いてみよう定年前後の再就職～想定される各種不明点の整理

9月21日(土)午前10時～午後0時30分 問 おおむね55歳以上で求職中の方 定10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

9月24日(火)午後1時～3時 問 求職中の方 定20名(申込順)

◆女性のための自立支援講座～キラキラした自分探しに出かけましょう

9月27日(金)午前10時～午後0時30分 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 49歳以下で求職中の女性 定20名(申込順) 他 1歳～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。事前申込制)

..... いずれも 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申 問電話で、就労支援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

区民体育祭

◆アーチェリー

9月22日(日)▶決勝=10月13日(日) 申 問電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

3390-6839(午前9時～午後9時)

◆合気道演武大会

9月22日(日)午後1時～5時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学で合気道経験者 申 問電話で、9月11日までに杉並合気会・梅田 ☎3394-3169 他 観覧も可

◆ペタンク大会

9月28日(土)午前9時～午後4時(予備日=9月30日(月)) 場 桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 区内在住・在勤・在学の方 定40名(先着順) 費300円 問 区ペタンク連盟・高部 ☎3396-8455

◆太極拳交流大会

10月5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) 区内在住・在勤・在学の方 定200名(申込順) 申 ファクス・Eメール(12面記入例)で、9月25日までに区太極拳連盟・下川 ☎3391-3515 ✉ yawaragiwushu@gmail.com 問 下川 ☎3391-3515 他 当日参加可

◆弓道(一般)

10月6日(日)午前9時～午後5時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学の方 費500円 申 往復はがき(12面記入例)で、9月23日(必着)までに区弓道連盟・中田龍治(〒166-0016成田西3-20-32) 問 中田 ☎3391-2587

◆バレーボールシニア大会

10月13日(日)午前9時 場 ①高円寺体育館(高円寺南2-36-31) ②上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)、区立中学校 区内在住・在勤・在学の方 費1チーム4000円 申 申込書(区体育館で配布)を、9月20日(必着)までに区バレーボール協会・小山美千代(〒167-0032天沼2-19-2)へ郵送 問 小山 ☎3392-2033 他 代表者会議を10月5日(土)午後3時から荻窪体育館(荻窪3-47-2)で実施。車での来場不可

◆ライフル射撃

10月14日(祝)午前9時～午後4時 場 伊勢原射撃場(神奈川県伊勢原市上粕屋2380) 区内在住・在勤・在学の方ほか 申 参加費を、9月30日までにゆうちょ銀行「00110-7-48361杉並区ライフル射撃協会事務局」へ振り込み(通信欄に参加種目を記入) 問 同協会・松島 ☎3318-0120(午前10時～午後6時)

◆ボウリング

10月14日(祝)午後1時 場 荻窪ボウル 区内在住・在勤・在学の方ほか 申 参加費を、9月30日までにゆうちょ銀行「00110-7-48361杉並区ライフル射撃協会事務局」へ振り込み(通信欄に参加種目を記入) 問 同協会・松島 ☎3318-0120(午前10時～午後6時)

◆レスリング

11月2日(土)午前10時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学でスポーツ保険に加入している方(小学生以下は保護者同伴) 費1000円 申 問電話で、9月20日までに区レスリング協会・成國 ☎080-3155-2838 他 車での来場不可

スポーツ教室

◆ゲームを楽しむ「ワンディ・テニス のつどい」①ゆったり②がっつり

9月26日～10月31日の毎週木曜日 ①午後7時～8時②8時～9時(予備日=11月7日・14日) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 区内在住・在勤・在学の15歳以上で①ゲームができる方②大会出場経験者(いずれも中学生を除く) 定各6名(申込順) 費各500円 申 問各実施日の3週間前の木曜日午前10時から前日までに電話で、松ノ木運動場 ☎3311-7410

◆フライングディスク教室

障害のある方も参加できます。 9月29日(日)午前11時20分～午後0時40分 場 妙正寺体育館 師 村上文隆 小学生以上の方 定30名(申込順) 費200円 申 問電話または直接、妙正寺体育館(清水3-20-12 ☎3399-4224)

◆パパあつまれ、子育て応援運動講座

9月29日(日)①午前10時～11時=パパといっしょに泳ごう(親子水泳)②11時15分～正午=ベビースイミング 場 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師 スポーツハイツベビークラス・親子水泳担当インストラクター 区内在住・在勤の方 ①3歳～未就学児②生後6カ月～3歳未満のお子さんとその保護者 定各20組(申込順) 費各1080円(保険料含む。子育て応援券利用可) 申 問電話で、スポーツハイツ ☎3316-9981

◆①ゆっくりイス②ビューティーイ ス体操教室

10月1日～2年3月10日の火曜日①午後1時50分～2時50分②3時5分～4時5分(12月31日、第3火曜日、祝日を除く。各計16回) 場 大宮前体育館 師 松浦美香子 区内在住・在勤のおおむね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①13名②20名(いずれも抽選) 費各8000円 申 往復はがき(12面記入例)で、9月13日(必着)までに大宮前体育館(〒167-0052南荻窪2-1-1) 問 大宮前体育館 ☎3334-4618

◆後期基礎水泳指導員養成教室

①10月1日・29日、11月5日・19日、12月3日・17日、2年1月7日(計7回)②10月8日、11月12日・26日、12月10日、2年3月10日(計5回) 申 往復はがき(12面記入例)に性別・泳力(泳型・距離)も書いて、9月13日(必着)までに区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並郵便局留)。または同連盟 ☎http://www.suginamisuiaren.com/から申し込み 問 区水泳連盟 ☎090-2251-5992

スポーツ②



【丈夫な足腰をつくろう教室 シニア】
10月2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水)午前10時～11時30分=筋力トレーニングマシン運動▶10月7日(月)・21日(月)・28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
【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7560円 申電話で、9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



弓道講習会

10月2日～2年3月27日の水曜日=初心・初級者▶金曜日=中級者(参・四段程度) /いずれも午後6時～9時(年末年始を除く。各計25回)
【上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)】区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定各30名(抽選) 費各6000円 往復はがき(12面記入例)で、9月19日(必着)までに区弓道連盟・中田龍治(〒166-0016成田西3-20-32) 申電話☎3391-2587(午前8時～正午) 他弓具の貸し出しあり

サタデー親子体操(秋) 子育て

10月5日～12月21日の第1・3土曜日①午前9時～9時50分②10時～10時50分(各計6回)
【下高井戸区民集会所】パオパオスポーツ・松本祐太郎 区内在住で①4～6歳②2・3歳のお子さんとその保護者 定各20組(抽選) 費各4500円(子育て

応援券利用可) 往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)も書いて、9月17日(必着)までに下高井戸区民集会所(〒168-0073下高井戸3-26-1) 申電話☎5374-6192

アーチェリー初心者教室

10月5日～2年3月22日の第1・3土曜日と第2・4日曜日、午後1時～5時(10月13日、2年1月4日、3月8日を除く。計21回)
【上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)】区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定15名(抽選) 費最初の1カ月は無料。その後6850円(中学生以下3800円。65歳以上6200円<保険料含む) 往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、9月18日(必着)までに区アーチェリー協会・小杉英雄(〒167-0042西荻北4-33-12)。または同協会http://suginamiarchery.com/からも申し

込み 申電話☎3390-6839(午前9時～午後9時) 他弓具の貸し出しあり

障害者のためのわいわいスポーツ教室「ダンスで遊ぼう」

11月9日(土)午前10時～正午
【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、10月15日午後5時(必着)までにスポーツ振興課へ郵送・持参 申電話☎同課 他公共交通機関の利用が困難な方は、リフト付き送迎バスが利用可。見学は随時受け付け(事前予約制)。ボランティアも募集(電話で、10月15日までに同課)

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

JIA杉並土曜学校「みちとまちづくり」杉並らしい、未来のまちの姿を考える

9月7日(土)午後2時～5時/細田工務店(阿佐谷南3丁目)/建築家・曾根幸一ほか/50名(申込順)/500円/申電話☎(12面記入例)で、JIA杉並地域会☎5305-2774/申電話☎中村☎5305-2773/午後5時～6時に懇親会あり(参加費1000円)

【午後の室内楽】9月15日(日)午後2時15分～4時15分/杉並公会堂/出演=親子で音楽を楽しむ会▶曲目=ベートーベン「弦楽四重奏曲第2番」ほか/3歳以上の方/190名(申込順)/3000円。高校生以下1500円/申電話・Eメールに氏名・電話番号・枚数を書いて、親子で音楽を楽しむ会・石幡☎3395-3480/ishihata.music@gmail.com
【はたらく消防の写生会】表彰式・消防フェア 9月16日(祝)午後0時30分～4時/明治大学和泉キャンパス(永福1丁目)/表彰式、作品展示、消防車両の展示ほか/申電話☎杉並消防署予防課防火管理係☎3393-0119

【百年丹青緑展 中日国際交流書画展】9月17日(火)～10月4日(金)午前10時～午後5時(日曜日、祝日は休廊。10月4日は3時まで)/女子美ギャラリーニケ(和田1丁目)/申電話☎女子美ギャラリーニケ☎5340-4688

【小さな子どもと大人のための想像の童話】For Baby 9月18日(水)①午前11時30分～午後0時10分②2時30分～3時10分/座・高円寺/出演=to R mansionほか/①3～14カ月②15～23カ月のお子さんとその保護者/各1500円(子育て応援券利用可)/申電話・Eメール(12面記入例)に大人の数・お子さんの月齢も書いて、to R mansion・野崎☎080-3410-8000/to-r-m@kta.biglobe.ne.jp

【荻窪お気楽極楽クラシック】9月21日(土)・22日(日)/荻窪白山通り商店会ほか4商店会内の各会場/クラシック演奏ほか/会場により定員あり/申電話☎荻窪白

山通り商店会☎080-9530-7872
【あすなる祭り】9月21日(土)午前10時～午後2時30分/あすなる作業所(方南1丁目)/模擬店、喫茶店コーナーほか/申電話☎あすなる作業所☎3322-1020(午前9時～午後4時30分<土・日曜日、祝日を除く>)

【座の市】9月21日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了)/座・高円寺/焼き秋刀魚、日本酒、各地の野菜販売ほか/申電話☎座・高円寺☎3223-7500

【杉並区医師会芸術祭】9月22日(日)～26日(木)/杉並区医師会(阿佐谷南3丁目)/区内の医師による絵画、写真、書道、工芸などの展示/申電話☎同祭実行委員会☎3392-4114

【オーケストラ・エクセルシス演奏会】9月23日(祝)午後2時～4時/杉並公会堂/出演=大浦智弘(指揮)ほか▶曲目=モニューシュコ「歌劇『パリア』序曲」ほか/小学生以上の方/1100名(申込順)/前売り1000円ほか/申電話☎チケット販売窓口=チケットぴあ(Pコード=156441)/申電話☎オーケストラ・エクセルシス事務局 大林☎090-2210-6884/区民50組100名を招待(抽選)=はがき(12面記入例)で、9月13日(必着)までに同事務局・澤野宏(〒157-0073世田谷区砧3-6-9)

【オルケストラ・プレット口東京演奏会】9月28日(土)午後2時～4時/杉並公会堂/曲目=グリーグ「ペールギュント組曲」より「アラビアの踊り」ほか/1000名(申込順)/1500円/申電話☎オルケストラ・プレット口東京ホームページから9月22日までに申し込み/申電話☎同団体・郡司☎3399-3203

【善福寺公園の池周りを巡りながら秋景色を楽しむウォーキング】10月3日(日)午前10時～正午(雨天中止)/集合・解散=都立善福寺公園ボート乗り場前(善福寺3丁目)/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)/申電話☎で、9月24日までに善ウオークの会・川田☎090-3298-6948/池、花木の解説付き。帽子・飲み物・タオル持参。長寿応援対象事業

【あけぼのまつり】10月12日(土)午前9時30分～午後3時30分(バザーは2時まで)/あけぼの作業所(上井草4丁

目)/申電話☎同作業所☎3395-1441/バザー寄贈品募集(9月17日～10月4日<土・日曜日、祝日を除く>)。衣類、雑貨、本、贈答品(食器を除く)など。ボランティアも募集中

【杉並シニアアンサンブル「さわやか秋のコンサート」】10月12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=日本フィルOB・山下進三(指揮)ほか▶曲目=モーツァルト「交響曲40番第1楽章」ほか/区内在住の方/80名(先着順)/申電話☎杉並シニアアンサンブル・樋口☎090-3208-3545

【バイオリン&ピアノ デュオリサイタル】10月20日(日)午後2時～3時50分/杉並公会堂/出演=萩原彩子ほか▶曲目=フランク「バイオリンとピアノの為のソナタ」ほか/小学生以上の方/190名(申込順)/2500円。18歳以下1000円/申電話☎直接、杉並公会堂(上荻1-23-15)/申電話☎アート企画・K☎090-2492-9698/当日券あり(3000円。18歳以下1500円)

講演・講座

【がん哲学外来メディカル・カフェin荻窪】9月14日(土)午後1時30分～4時/荻窪栄光教会(南荻窪4丁目)/「見据える勇気～がん哲学エッセンス」/順天堂大学医学部教授・樋野興夫/がん患者とその関係者/60名(申込順)/申電話☎(区ホームページから取り出せます)を、同事務局☎3334-6331へファクス/申電話☎同事務局☎3334-1036

【講習会「はやね はやおき 四回食～乳幼児の生活リズムと食事」】9月17日(火)午前10時～正午/東京第三友の家(松庵2丁目)/展示「幼児に必要な一日の食べ物」あり/乳幼児の親/30名(申込順)/300円/申電話☎で、9月16日までに東京第三友の会☎3247-7007/申電話☎平野☎090-2525-9446/1歳以上の託児あり(400円。事前申込制)

【分譲マンション管理セミナー】9月17日(火)①午後1時40分～3時=「ここが大规模修繕工事のポイント」②3時～4時=交流会/荻窪タウンセブン(上荻1丁目)/一級建築士・上田光輝/区内在住でマンション管理組合の役員・区分所有者等/40名(①申込順②先着順)/申電話☎ファクス(12面記入例)で、9月16日までに荻窪マンション管理士会事務局☎5397-0686/申電話☎同事務局

☎5397-0686

【女子美術大学アート・デザイン表現学科公開講座】9月20日～2年1月10日の月曜日は「宇宙・人間・アート」▶金曜日は「国際交流文化概論B」(いずれも午後4時20分～5時50分)/同大学(和田1丁目)/同大学同学科教授・日沼禎子ほか/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/各回50名(先着順)/申電話☎同大学☎5340-4500/一部要申し込み。日程は変更になる場合あり。詳細は、お問い合わせください

【チャイルドラインすぎなみ連続公開講座】9月21日(土)、10月5日(土)・19日(土)・26日(土)、11月9日(土)・30日(土)/早稲田大学(新宿区)ほか/子どもの現状を知り、「私たちにできること」を考える/区内在住・在勤の方/各回40名(申込順)/申電話☎Eメール(12面記入例)で、各開催日の前日までにチャイルドラインすぎなみ☎BYK03200@nifty.ne.jp/申電話☎同団体・赤山☎090-6491-6880/筆記用具持参。時間・場所などの詳細は、区ホームページ参照

【ママも子供も一緒に遊ぼう!子供の靴の選び方とキットパスワークショップ】9月21日(土)午後1時30分～3時/暮らしの処方箋(阿佐谷南1丁目)/河北ファミリークリニック南阿佐谷医師・直宮修平ほか/親子13組(申込順)/1組300円/申電話☎で、暮らしの処方箋☎5913-9214(月～金曜日午前9時～午後5時<祝日を除く>)

【池上正樹特別講演会 ひきこもり当事者から学ぶ 本人の求める支援とは】9月22日(日)午後1時30分～4時30分/阿佐谷地域区民センター/80名(申込順)/500円/申電話☎ファクス(12面記入例)で、NPO法人楽の会リーラ☎5944-5730(電話は、水・金・日曜日午後1時～5時)

【東京衛生病院 認知症予防講座】9月24日(火)①午前11時～正午=認知機能テスト②午後0時30分～1時15分=昼食会③1時30分～3時=実践クラス特別企画「脳トレ演習・手足と頭のツボ押し」ほか/同病院(天沼3丁目)/同病院健康教育科長・仲本桂子/各10名(申込順)/①1000円②850円③2500円/申電話☎で、同病院健康教育科☎3392-6151

荻窪体育館

◆シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

9月22日(日)午前9時～10時30分 区太極拳連盟・高島和恵 区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定30名(先着順) 費550円

◆チャレンジ卓球教室①初心者②初級者

9月30日～12月16日の月曜日、午後3時～5時(10月14日・11月4日を除く。計10回) 国広哲弥ほか 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く)で①は卓球を始めて1年未満の方 各30名(抽選) 費各8000円 往復はがき(12面記入例)で、9月11日(必着)までに同体育館 2歳～就学前の託児あり(定員あり)。1回500円。事前申込制)

◆太極拳入門Ⅱ

10月2日～30日の水曜日、午前9時15分～10時45分(10月16日を除く。計4回) 下川和久 区内在住・

在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定20名(抽選) 費2200円 往復はがき(12面記入例)で、9月12日(必着)までに同体育館 2歳～就学前の託児あり(定員あり)。1回500円。事前申込制)

◆転倒予防イスト体操Ⅱ

10月11日～2年3月6日の金曜日①午後1時30分～2時30分②2時30分～3時30分(12月27日、2年1月3日を除く。各計20回) 松浦美香子 区内在住のおおむね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 各25名(抽選) 費各1万1000円 往復はがき(12面記入例)で、9月13日(必着)までに同体育館

◆親子リトミック 秋～親子で楽しむリズム体操

10月24日～12月12日の毎週木曜日、午前9時30分～10時30分(計8回) みやざき由実 区内在住で2・3歳(実施日年齢)のお子さんとその保護者

定16組(抽選) 費6000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、10月14日(必着)までに同体育館

荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 費3220-3381)

上井草スポーツセンター

◆体力測定会

9月16日(祝)午前9時30分～午後3時 16歳以上の方 動きやすい服装で、室内履き持参。全測定には40～60分必要。「ストレッチや健康体操教室」も開催

◆心肺蘇生法&AEDについて学ぼう

9月16日(祝)午前10時～午後3時30分 小学生以上の方

◆キラキラ親子ダンスⅡ

9月23日(祝)午前10時30分～11時45分 九島千津子 年長～小学3年生のお子さんとその保護者 定20組(申込順) 費1組610円 電話または直接、同施設 運動できる服装

で、タオル・飲み物・室内履き持参

上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 費3390-5707)

秋のすぎなみ区民歩こう会～東海自然歩道 朝霧高原から田貫湖へ

10月27日(日)午前7時～午後6時 集合・解散=区役所 約12km、約7.5km/コースの詳細はお問い合わせください。荒天時はプログラム変更あり 区内在住・在勤・在学で全行程を歩ける方(小学生以下は保護者同伴) 定計200名(抽選) 費各3800円 往復はがき(12面記入例。同一コース4名まで連記可。代表者に○印)に参加者全員の氏名(フリガナ)・性別も書いて、10月4日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団。または同財団ホームページからも申し込み 同財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階 費5305-6161) 申し込み後のコース変更・重複申し込み不可

ポールウォーキング体験会 9月26日(木)午前10時～正午(雨天中止) 善福寺川緑地(杉小前広場) 区内在住で65歳以上の方/20名(申込順)/100円(別途ポールレンタル代200円) 電話で、9月19日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・飯島 費090-4733-2886/飲み物・帽子・手袋・健康保険証持参。長寿応援対象事業

落語と美術の出会い「浮世絵と旅の世界」 9月26日(木)午後2時～4時30分 杉並公会堂/美術講演「浮世絵・旅の愉しみ」、落語「大山詣り」/美術評論家・谷岡清ほか/中学生以上の方/190名(申込順)/2800円ほか 電話・ファクス(12面記入例)で、NPO法人美術教育支援協会 費3398-9155 費3398-9158

区民向け講演会「乳がんを知りましょう」 9月28日(土)午後2時～4時 杉並区医師会(阿佐谷南3丁目)/武蔵野赤十字病院乳腺科・松田実ほか/区内在住の方/150名(先着順)/杉並区医師会 費3392-4114

学習会「遺伝子組み換え食品とゲノム編集食品」 9月28日(土)午後2時～4時 ウェルファーム杉並/食政策センター・ビジョン21代表 安田節子/区内在住・在勤・在学の方/50名(先着順)/200円/杉並区消費者グループ連絡会・佐々木 費090-5520-8241

映画上映「不登校の真実～学校に行かないことは悪いことですか?」 9月29日(日)午後1時～5時/永福和泉地区民センター/子どもの権利条約学習会あり/高木あきなり/区内在住・在勤・在学の方/100名(先着順)/500円(介助者・高校生以下無料)/NPO法人てんぐるま 費080-4417-1831

教えて! 成年後見制度 今、親族後見を考えているあなたに 9月30日(月)午後2時～4時/ウェルファーム杉並/弁護士・荒木美智子ほか/区内在住の方/60名(申込順)/電話9月2日から電話で、杉並区成年後見センター 費5397-1551

東京女子大学 2019年度後期杉並区内大学公開講座 10月1日～11月12日の火曜日、午前10時55分～午後0時25

分(10月22日(祝)を除く。計6回)/同大学/「国宝」から読み解く中国近現代史/同大学現代教養学部准教授・家永真幸/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/150名(抽選)/1000円/往復はがき(12面記入例)で、9月19日(必着)までに同大学教育研究支援課(〒167-8585善福寺2-6-1)/同課 費5382-6470

高千穂大学授業公開(総合科目B)

10月1日～2年1月14日の火曜日、午前10時40分～午後0時10分(10月22日、12月31日、2年1月7日を除く。計13回)/同大学/「会計をめぐる諸問題」/同大学教授・西山徹二ほか/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/100名(申込順)/往復はがき(12面記入例)に性別、職業も書いて、同大学学務部教務課総合科目B係(〒168-8508大宮2-19-1)/同大学学務部教務課 費3313-0146

杉いき連大学 受講生募集 10月1日～2年3月28日①国文学=第1・3土曜日午後1時～3時②日本画=第1・3火曜日午後1時～3時③書道=第2・4土曜日(1)午前10時～正午(2)午後1時～3時④俳句=第4水曜日午後1時15分～4時15分/①②③高齢者活動支援センター④ゆうゆう高円寺北館/区内在住で60歳以上の方/①20名②④若干名③(1)5名(2)10名(いずれも申込順)/各6000円/電話で、9月30日までに杉いき連大学事務局・古屋 費3332-6206/見学も可

明治大学公開講座 ①10月5日(出)ほか(計4回) = 「恋愛」の日本近代文学②10月5日(出)ほか(計6回) = 「神社と祭りの日本精神史」③10月12日(出) = 「渋沢栄一にみる企業家的資質の形成・発揮と経営理念」④11月9日(出) = 「コミュニケーションと社会的承認」⑤11月30日(出) = 「健康寿命をのばすコツ」/同大学和泉キャンパス(永福1丁目)/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/①60名②100名③④⑤120名(いずれも申込順)/①2200円②3300円/電話で、①②10月4日③11日④11月8日⑤29日までに同大学リバティアカデミー事務局 費3296-4423

「わたしのこもりうた」 10月22日(祝)午後2時～4時30分/座・高円寺/プロの音楽家のサポートにより「こもり

うた」を作るワークショップほか/アンサンブル・レダ(室内楽)/未就学児のお子さんとその保護者/100名(申込順)/3000円ほか(子育て応援券利用可)/Eメール(12面記入例)で、DA/LEDA info@da-leda.org/同団体 費090-6484-5492

杉並青色申告会

生前贈与基礎セミナー～贈与税の基礎知識 9月13日(金)午後2時～3時30分/産業商工会館/被相続人になる方、その配偶者・相続人/50名(申込順)/電話・Eメール(12面記入例)で、9月12日までに同会 費3393-2831 seminar@aioiro.org/長寿応援対象事業

もしものために準備しよう～確定申告説明会 9月25日(水)午後2時～3時30分/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/事業主が死亡した場合の届け出・確定申告、相続人について/同会職員/区内在住・在勤で、個人事業を営む方/20名(申込順)/電話で、9月24日までに同会 費3393-2831/長寿応援対象事業

河北医療財団

「あなたのかかりつけ医」みつけ方・かかり方のポイント 9月20日(金)午後2時～3時/暮らしの処方箋(阿佐谷南1丁目)/河北ファミリークリニック南阿佐谷医師・塩田正喜/20名(申込順)/電話で、暮らしの処方箋 費5913-9214(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

「今からでも遅くない! 認知症予防(基礎知識と運動体験)」 10月2日(水)午後2時30分～4時/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/河北健診クリニック看護部保健指導科・青山宮子ほか/35名(申込順)/電話で、同財団広報

「高齢者のスキンケアのポイント(スキナーアッてなっ?)」 10月4日(金)午後2時～3時/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/河北ファミリークリニック南阿佐谷認定看護師・佐藤志保子/60名(申込順)/電話で、同財団広報

「心臓弁膜症と心不全」(限定20名茶話会付き) 10月5日(土)午後1時～2時/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/河北総合病院心臓血管外科部長・元

春洋輔ほか/80名(申込順)/電話で、同財団広報/午後2時15分～3時に茶話会

いずれも

河北医療財団広報 費3339-5724(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

その他

無料不動産相談会 9月9日(月)午前10時～午後4時/区役所1階ロビー/東京都宅地建物取引業協会杉並支部 費3311-4937/関係書類がある場合は持参

税金なんでも相談会 9月11日(水)午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/電話で、東京税理士会荻窪支部 費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

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 9月17日(火)～19日(木)午前11時～午後4時(荒天延期。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~/リサイクル自転車作業所 費3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

税理士による相続税無料相談会 9月19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、9月18日までに東京税理士会杉並支部 費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 9月23日(祝)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 費0120-567-537

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がある方のための掃除や食事作りほか 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 費5347-3131/会員登録後、研修を受講(9月24日(火)午前10時～正午)

※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。