

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

コミュニティー通信

詳細・問い合わせは、各地域区民センター協議会へ
(月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日、年末年始を除く))。
★は、地域の団体との協働事業です。

毎月15日号に掲載

井草地域区民センター協議会

〒167-0022下井草5-7-22
☎3301-7723
HP<http://www.igusahome.sakura.ne.jp/>
おもちゃの病院
10月26日(土)、11月9日(土)▶受け付け
=午後1時30分～3時 場同センター
駒片岡末廣ほか 費実費 他1家族3
個まで

介護講義「泣いて笑って声出してほっとけ心のあっぱれ介護」★

11月1日(金)午後1時30分～3時 場同センター 師講義師真打・田辺鶴瑛 定80名(申込順) 申問電話または直接、ケア24下井草(下井草2-44-4☎5303-5341(平日午前9時～午後7時。土曜日は1時まで)) 他長寿応援対象事業

転倒・骨折を防ぐ6つのエクササイズ

11月6日(水)午前10時～正午 場同センター 師桃仁堂みやた鍼灸院院長・宮田秀幸 定40名(抽選) 費100円(保険料) 申往復はがき(12面記入例)で、10月22日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

八成まつり

11月10日(日)午前10時～午後3時 場八成区民集会所(井草1-3-2) 内作品展示、芸能発表、工作教室、模擬店、地元産鉢花の販売ほか

西荻地域区民センター協議会

〒167-0043上荻3-29-5杉並会館地下1階☎3301-0815
HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>
まちの成り立ちを歩いてみよう～西荻から善福寺公園★

10月26日(土)午前10時～正午 場集合=JR西荻窪駅北口交番前▶解散=善福寺公園上ノ池内田秀五郎銅像前 内全行程3.5km 師トロールの森実行委員会・野田栄一 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、10月21日(必着)までに同協議会 他協働先=トロールの森実行委員会

特別講座 めったに聞けない船長の話～海から見える世界

11月24日(日)午前10時～11時30分 場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師日本船長協会顧問・小島茂 定60名(抽選) 申往復はがき(12面記入例。家族の連記可)で、11月5日(必着)までに同協議会

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127
HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>

館外講座 国会見学会

11月6日(水)午前11時～午後2時 場国会議事堂(千代田区永田町1-7-1) 師衆議院議員秘書・堀越富士夫、共同通信論説副委員長・川上高志 定25名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、10月27日(必着)までに同協議会

地域ふれあいマチネコンサート「音楽の旅」

11月9日(土)午後1時～4時 場同センター 内出演=杉並弦楽合奏団、野崎海芋(朗読)と高橋由紀子(ピアノ)、中島満音(ソプラノ)とアマービレピアノトリオ、加藤丈陽(クラリネット)と菊地沙織(ピアノ)▶曲目=同協議会ホームページ参照 定80名(先着順)

背骨を整えよう!腰痛スッキリ体操

11月15日(金)・29日(金)、12月6日(金)午前9時30分～11時30分(計3回) 場同センター 師背骨コンディショニング協会講師・高橋晃史 対区内在住・在勤の方 定30名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、11月3日(必着)までに同協議会

秋を楽しむ木の実工作教室

リース・ブローチ・ドア飾りなどを作ります。
11月24日(日)午後1時～3時 場同センター 師自然観察の会・杉並 山室京子 定20名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、11月10日(必着)までに同協議会

富士山は生きている～歴史に見る大噴火と今後

12月1日(日)午後1時30分～3時 場同センター 師元NHK解説委員・伊藤和明 定50名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、11月17日(必着)までに同協議会

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0004阿佐谷南1-47-17
☎3314-7215
HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>

みんなでレクリエーションスポーツ「阿佐谷レクスポ2019」★

障害のある方もない方も気軽にスポーツ(ダーツ・輪投げ)を楽しみましょう。
11月17日(日)午後2時～4時 師NPO法人プロップK理事長・石山恵子 定60名(先着順)

南米アンデスの民族音楽はいかが!

11月24日(日)午後2時～3時30分 内出演=ロス・ボラーチョス▶曲目=「コンドルは飛んで行く」「花祭り」「君徳ぶ夜」ほか 定70名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、11月10日(必着)までに同協議会

新年号を言祝ぎ、万葉集の世界へ一緒に「万葉集～令和の出典」

12月15日(日)・16日(月)午後2時～4時(計2回) 師学習院大学講師・田中洋子 定70名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、11月30日(必着)までに同協議会

…… いずれも ……

場阿佐谷地域区民センター 他長寿応援対象事業

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614
HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>

きた!きた!高円寺まつり in 高円寺フェス2019

10月26日(土)・27日(日)午前11時～午後4時 場高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 内ストーンペインティング・缶バッジ(各100円)、苗木de募金(各日100鉢)、作品展示ほか

楽しいユニカル

11月12日～26日の毎週火曜日、午後1時30分～3時30分(計3回) 場同センター 師高橋悦子 定30名(抽選) 費各回100円(保険料) 申往復はがき(12面記入例)で、10月31日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

ふれあいコンサート

元日本フィルハーモニー交響楽団の

団員による弦楽四重奏です。

11月16日(土)午後2時～3時 場同センター 内出演=三好明子、金本順子(いずれもバイオリン)、山下信三(ピオラ)、大石修(チェロ) 定80名(先着順)

高井戸地域区民センター協議会

〒168-0072高井戸東3-7-5
☎3331-7980
HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>

上高井戸集会所まつり

11月10日(日)午前10時～午後2時30分 場上高井戸区民集会所(上高井戸1-15-5) 内高井戸囃子、各種演芸、作品展示、野菜・草花の販売、模擬店ほか 他車での来場不可

みんなで歌ってリフレッシュ!ピアノ伴奏で歌謡曲などを歌います

11月13日(水)・20日(水)午前10時～正午(計2回) 場同センター 師歌謡学院院長・村上ヒロ子 定40名(抽選) 費100円 申往復はがき(12面記入例)で、10月28日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412
HP<https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>

あなたに合った歩き方セミナー

最新の歩行姿勢測定システムで歩き方の解析体験をします。

11月14日(木)午前10時～正午・午後2時～4時 師フットコンサルタントプロ・亀井絹代 対区内在住・在勤・在学の方 定各20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、11月7日(必着)までに同協議会

杉並区の歴史的建造物～井の頭線沿線を中心に

11月18日(月)午後1時30分～3時30分 師杉並たてもの応援団・桑田仁 定40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、11月11日(必着)までに同協議会 他11月16日(土)～19日(火)午前10時～午後4時30分、同センターで「杉並たてもの応援団」による写真展も開催

手作りクリスマスリース

11月28日(木)午後1時～4時 師清家真弥 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定20名(抽選) 費2000円 申往復はがき(12面記入例)で、11月11日(必着)までに同協議会

…… いずれも ……

場永福和泉地域区民センター 他長寿応援対象事業

交流自治体からのお知らせ



自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
青梅市	物産展	10月21日(月)・23日(水)午前10時～午後3時 場区役所中杉通り側入り口前 内青梅せんべいやまんじゅうなど特産品の販売	文化・交流課
	写真展	10月21日(月)～25日(金)午前8時30分～午後5時(22日(祝)を除く。21日は10時から。25日は4時まで) 場区役所2階区民ギャラリー 内御嶽渓谷など青梅市観光スポットの写真を展示	
群馬県東吾妻町	吾妻の朝市	10月24日(木)午前10時～午後1時 場区役所中杉通り側入り口前 内高原野菜や加工品の販売	
北海道名寄市	秋の特産展	10月25日(金)午前11時～午後7時・26日(土)午前10時～午後4時 場区役所青梅街道側入り口前 内もち米、カボチャ、タマネギ、ニンジン、トマトジュースほかの販売	
新潟県小千谷市	おぢやフェア	10月27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ほか特産品の販売 他車での来場不可	

※物産展等は売り切れ次第終了。買い物袋持参。混雑時は人数制限あり。

広告 結婚を親身になってお手伝いします* 親御様も歓迎

安心の料金体系 全国仲人連合会東高円寺支部
ご相談無料 03-3318-0012

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。



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

すぎのき生活園 陶芸作品展

時 10月23日(水)～25日(金)午前8時30分～午後5時(25日は4時まで) 場 区役所1階ロビー 内 知的障害のある利用者が制作した作品の展示 問 同園 ☎3399-8953

次世代育成基金活用事業実施報告会

時 10月27日(日)午後1時=Embassy Journey(大使館めぐり)～日本の中の外国へ行こう▶3時=「ITにふれるキッカケ」～杉並子どもIT Day 場 区役所第5・6会議室(西棟6階) 問 児童青少年課 ☎3393-4760

区立中学校連合文化祭

時 内 下表のとおり 場 セシオン杉並(梅里1-22-32)、久我山会館(久我山3-23-20) 問 済美教育センター教育指導係 ☎3311-0021

日程	時間/内容	会場
11月9日(土)	午前10時20分～10時30分/開会式	セシオン杉並
	午前10時30分～午後0時25分/音楽発表会	
	午前9時20分～正午/書評座談会	久我山会館
11月9日(土)～11日(月)	午後1時30分～4時30分/英語学芸発表会	セシオン杉並
	午前9時30分～午後5時 ●美術科、技術・家庭科作品展 ●杉並子どもサイエンス・グランプリ2019中学校の部	
11月10日(日)	午前9時30分～午後3時30分/演劇発表会 午後3時40分/閉会式	セシオン杉並

角川庭園 詩歌館まつり

時 10月27日(日)午後1時～4時 場 同庭園(荻窪3-14-22) 内 茶室について学び茶会を楽しむ 師 建築史家・松本祐介、茶会席主・夏雪 定 20名(先着順) 問 同庭園 ☎6795-6855 他 同時に、酔一路による俳句版画展開催

聞いて楽しむお話の世界

時 11月1日(金)午後2時～3時30分 場 高円寺図書館(高円寺南2-36-25) 対 中学生以上の方 定 30名(先着順) 問 高円寺図書館 ☎3316-2421 他 共催=杉並おはなしの会「三つのりんご」

大田黒公園 「ピアノのサロンコンサート」

時 11月17日(日)午後1時・3時(各60分程度) 場 同公園 内 出演=福原まり ▶曲目=スペイン舞曲集より「オリエンタル」ほか 対 区内在住の方 定 各45名(抽選) 費 各2000円 申 往復はがき(記入例。連記可)で、10月28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



農業公園「秋の収穫体験2」

時 11月23日(祝)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) 対 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定 20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・年齢も書いて、10月22日(必着)までに産業振興センター都市農業係

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

(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 問 同係 ☎5347-9136 他 11月上旬に結果を通知

郷土博物館

◆10月の年中行事「荒神さまのおたち」
時 10月19日(土)～31日(休)午前9時～午後5時(21日(月)・28日(月)を除く)

◆古民家で昔の農家のくらし体験「かまどでご飯を炊こう」

時 11月4日(休)午後1時30分～3時30分(荒天中止) 定 50名(先着順)

場 同郷土博物館(大宮1-20-8) ☎3317-0841 費 100円(観覧料。中学生以下無料)

講演・講座①

人生100年時代のセカンドライフ 起業～自分の価値を仕事にする

時 10月23日(水)・30日(水)午後1時30分～4時30分 場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師 ドリームゲート起業アドバイザー・松延健児、NPO法人竹箒の会・橋詰信子 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 定 各20名(先着順) 問 ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179

大人のスキンケア講座

時 10月26日(土)午後2時～3時30分 場 高井戸図書館 師 化粧品会社ブランドマーケティング担当・甘楽葉子 定 30名(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

英語教育講座「うたって♪おどって♪親子で楽しく英語あそび」 **子育て**

時 10月27日(日)午前10時30分～11時30分 場 宮前図書館(宮前5-5-27) 師 Grow More English Salon主

宰 マイケル・ネルセスツエン、Jun International Preschool校長・榛谷都 対 就学前のお子さんとその保護者 定 40名(申込順) 申 問 電話で、宮前図書館 ☎3333-5166

たすけあいネットワーク(地域の目) 全体連絡会

あんしん協力員・協力機関が、講演や日頃の活動の事例発表等を通じて、見守り力の向上を図ります。

時 10月30日(水)午後1時30分～4時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 牧田総合病院地域ささえあいセンターセンター長・澤登久雄ほか 定 578名(先着順) 問 高齢者在宅支援課高齢者見守り連携係

点字教室(後期・中級)

時 10月30日、11月6日・20日、12月11日・18日、2年1月15日・29日、2月5日・19日・26日/いずれも水曜日、午後1時30分～3時30分(計10回) 場 杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10) 対 視覚障害のある方、一般の方で同会館の点字教室初級の修了者 定 20名(申込順) 申 問 電話で、10月28日までに杉並視覚障害者会館 ☎3333-3444(午前9時～午後5時(第3月曜日を除く))

小児救急普及事業「新米パパママへ～小児科医からのメッセージ」

赤ちゃんがかかりやすい病気とその手当て、上手な小児科医へのかかり方などをお話しします。

時 11月5日(火)午後1時30分～3時 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師 杉並堀ノ内クリニック・糸川好男 対 区内在住で0歳児(第1子)の保護者 定 25名(申込順) 申 問 電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 他 筆記用具持参

消費者講座「巧妙化するネットトラブル～最近のトラブル事例と対応策」

時 11月12日(火)午後1時30分～3時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 ECネットワーク・原田由里 対 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(申込順) 申 問 電話で、消費者センター ☎3398-3141 他 1歳～就学前の託児あり(定員4名。電話で、10月24日までに同センター)

若さの秘訣はお口から～「キレイな口もと応援教室」

時 11月13日(水)=「歯周病専門医に聞く!健口情報お口チェック」(久我山あおぞら歯科医院歯科医師・好士哲雄)ほか▶20日(水)「メディカルアロマ活用術・ハンドトリートメント体験」(Lavandulaアロマセラピスト・仲俣千鶴)ほか/いずれも午前10時～正午(全2回要出席) 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 対 区内在住・在勤で69歳以下の方 定 20名(申込順) 申 問 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304

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
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) ☎3315-7760	フラワーアレンジ 花のある暮らしをあなたへ★	11月5日から毎月第1火曜日、午後2時～3時30分 定 各12名(申込順) 費 1回600円(別途花代1100円)
方南館(方南1-51-7) ☎3324-1171	落語さろん 笑って楽しく脳トレしましょう★	11月9日から毎月第2土曜日、午前10時30分～11時30分・第4土曜日、午後4時30分～5時30分 定 各15名(申込順) 費 1回600円。小学生以下300円
今川館(今川4-12-10) ☎5303-1501	屋下がりコンサート 秋のシャンソン★	10月30日(水)午後2時～3時20分 定 40名(申込順) 費 800円
高井戸西館(高井戸西1-17-5) ☎3332-1076	初心者のための 元気の出るヨガ★	10月27日から毎月第2・4日曜日、午後2時～3時30分 定 各20名(申込順) 費 1回500円
西荻北館(西荻北2-27-18) ☎3396-8871	新感覚の「パステルアート」を 楽しもう★	11月12日から毎月第2火曜日、午後1時30分～3時 定 各15名(申込順) 費 1回600円
久我山館(久我山5-8-8) ☎3332-2011	「もったいない」の心をつなぐ 地域交流バザー	11月9日(土)午前10時～午後3時▶物品受付期間(要事前予約)=11月1日(金)～7日(休)午前11時～午後7時(日曜日、祝日は3時まで)
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9) ☎3317-9156	コーラス リリィの会★	11月13日から毎月第2・3・4水曜日、午後1時～3時 師 森野信生 定 12名(申込順) 費 月1500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。今川館は第1月曜日・第3木曜日休館。★は長寿応援対象事業。

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

杉並区で働いている登録ヘルパー研修

登録ヘルパーとしてやっていくつや知恵など実技も交えた研修と交流の場です。

11月15日(金)午後6時30分～8時30分 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 11月17日(日)午前10時～正午 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1)

美文講座

11月17日(日)午前10時～正午 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 11月19日(火)・21日(木)・26日(火)午前9時30分～11時30分、28日(木)午前9時30分～午後3時30分(計4回)

ホップ!ステップ!短期就活パック! 就職活動のエッセンスが学べる4日間

11月19日(火)・21日(木)・26日(火)午前9時30分～11時30分、28日(木)午前9時30分～午後3時30分(計4回) ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 44歳以下で求職中の方 10名(申込順)

大切な人に届けよう、はじめての絵がみ講座

11月25日(月)午前10時～11時30分 高齢者活動支援センター PFCアドバイザー・井上幸知子、小野美恵子 区内在住で60歳以上の方 25名(申込順)

12月の休日パパママ学級

12月7日(土)・15日(日)午前9時30分～正午、午後1時30分～4時 杉並保健所(荻窪5-20-1) 産の進み方、もく浴実習、パパの妊婦体験、赤ちゃんの抱っこと着替えなど 助産師等 区内在住で、開催日現在妊娠24週～36週6日の初産のカップル(各回24組)



家族介護教室

10月23日(水)午後1時30分～3時 ゆうゆう堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) 介護老人保健施設シード・ウオーク介護福祉士 区内在住・在勤の方 30名(申込順)

◆スマイルシニアを目指す!親子体操教室! えがおで健康生活プロジェクト 10月26日(土)午後1時30分～3時 堀ノ内ビルレジ杉並(清水3-3-13) 運動とマッサージのリハビリサービスえがお・福島頼太、千葉智礼 区内在住・在勤の方 30名(申込順)

◆民法大改正「相続に関わるチェックポイント」

10月29日(火)午後1時30分～3時 方南会館(和泉4-42-5) ファイナンシャルプランナー・下宮みゆき 区内在住・在勤の方 30名(申込順)

◆家族で学ぶ相続の話～相続法の大改正をふまえて

10月29日(火)午後1時30分～3時 センオン杉並(梅里1-22-32) プラス相続手続センター・長谷川耕太 区内在住・在勤の方 35名(申込順)

◆肺炎・骨折について学ぼう～血管年齢・骨密度の測定ができます

10月30日(水)午後1時30分～3時30分 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 理学療法士ほか 区内在住・在勤の方 35名(申込順)

◆自宅でできる転倒予防体操

11月5日(火)午後1時30分～2時30分 ふれあいの家しもいぐさ正吉苑(下井草4-22-4) 介護福祉士・小宮敦 区内在住・在勤の方 10名(申込順)

◆人生を自分らしく締めくくりたい～備えておくべき5つの事

11月13日(水)午後2時～4時 認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1-12-1) 浴風会病院内科医師・佐藤純一 区内在住・在勤の方 30名(申込順)

環境活動推進センター

◆ネイチャーゲーム 葉っぱがいっぱい 11月10日(日)午後1時15分～3時45分(雨天中止) 集合=井草森公園管理事務所前(井草4-12-1) すぎなみシェアリングネイチャーの会 区内在住・在学で4歳以上の方(小学3年生以下は保護者同伴) 30名(申込順)

◆布ぞうり作り

11月15日(金)午前10時30分～午後3時30分 同センター 区内在住・在勤の方 10名(抽選) 1000円 往復はがき(12面記入例)で、10月28日(必着)までに同センター

◆フリーマーケットin高井戸

11月17日(日)午前10時～正午 同センター 区内在住・在勤の方 募集区画=16区画(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、10月28日(必着)までに同センター

◆武蔵野の湧水池、秋の殿ヶ谷庭園を訪ねて

11月22日(金)午前10時～正午 場

殿ヶ谷庭園(国分寺市南町2-16) 集合・解散=同庭園入り口前 自然観察の会・杉並 山室京子、六車貴美子 区内在住・在勤・在学の方 24名(抽選) 400円(保険料含む) 往復はがき(12面記入例)で、10月29日(必着)までに同センター

◆ふるしきで包んで、結んで、おしゃれにエコしよう

11月23日(祝)午前10時～正午 同センター ふろしき文化研究家・善財裕美 区内在住・在勤・在学の方 20名(申込順) 電話で、同センター 2歳～就学前の託児あり(100円<保険料)。事前申込制

◆かんきょう講演会「未来のために知っておきたい海とプラスチックの話」

11月26日(火)午後1時15分～2時45分 杉並清掃工場(高井戸東3-7-6) 大阪商業大学公共学部准教授・原田禎夫 区内在住・在勤・在学の方 80名(申込順) 電話で、同センター。またはEメール(12面記入例)で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク kouza@ecosuginet.jp 工場見学あり。長寿応援対象事業

..... いずれも

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

◆MOS検定Excel2013～PCスキルを証明できる5日間対策講座

10月17日(木)または24日(木)午前10時～正午のうち15分程度=ガイダンス、個人面談▶10月31日(木)、11月1日(金)・5日(火)～7日(木)午前10時～午後3時=MOS Excel対策5日間コース(全6回要出席) PC専任講師・小林理佳 求職中の49歳以下で、エクセルの基礎知識がある方 14名(申込順) 同講座受講経験者は受講不可。事前にテキストの購入が必要

◆あなたの働きたいを全力でサポート～就労支援センターの上手な活用法

11月2日(土)午前10時～11時 求職中の方 20名(申込順) 当日参加も可

◆求職者のためのパソコンセミナー①パワーポイント基礎②ワード基礎

①11月11日(月)②18日(月)午前10時～午後3時 PC専任講師・木内恵里子、前田ふみ子 44歳以下で求職中の方 各14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

11月12日(火)午後1時～4時 人事コンサルタント・高橋健太郎 44歳以下で求職中の方 20名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

11月13日(水)午前10時～正午 求職中の方 20名(申込順)

◆働き続けるための「ためない」「くさらない」コミュニケーション対応力

11月15日(金)午後1時30分～4時30分 公認心理師・片柳光昭 44歳以下で求職中の方 10名(申込順)

..... いずれも

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

杉並障害者福祉会館

◆障害者のための「ヨガ&ストレッチ教室」(後期)

11月3日(祝)、12月21日(土)、2年1月12日(日)午後1時30分～3時30分(計3回) 障害者スポーツ指導員・齋藤なみ 区内在住・在勤・在学で障害のある方 15名(抽選) 100円(保険料) 往復はがき(12面記入例)に障害の状況、手話通訳希望の有無も書いて、10月21日(必着)までに同会館運営協議会事務局

◆障害者のための「リトミック教室」(後期)

11月3日(祝)、12月1日(日)、2年1月12日(日)、2月9日(日)午前10時30分～正午(計4回) 音楽療法士・小方久美子、及川飛鳥 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 15名(抽選) 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名、障害の状況、手話通訳希望の有無も書いて、10月21日(必着)までに同会館運営協議会事務局

◆障害者のための「ダーツ体験教室」

11月10日(日)午前10時～正午 NPO法人プロップK・石山恵子 区内在住・在勤・在学で障害のある方 電話・ファクス(12面記入例)で、11月9日までに同会館運営協議会事務局 手話通訳を希望の方は要連絡

◆障害者のための「秋のパソコン教室」はじめてのパソコン(初心者向け)

11月10日(日)・24日(日)午前10時～正午(全2回要出席) ITスクエア杉並 区内在住・在勤・在学で障害のある方 5名(抽選) 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名、障害の状況、手話通訳希望の有無も書いて、10月25日(必着)までに同会館運営協議会事務局



◆障害者のための「初めての和菓子作り 鹿の子に挑戦してみよう」

11月10日(日)午後1時～3時 榛名屋店主・田貝大孝 区内在住・在勤・在学で障害のある方 16名(抽選) 600円 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、介助者の有無、手話通訳希望の有無も書いて、10月21日(必着)までに同会館運営協議会事務局

..... いずれも

場 杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5 ☎3332-6121 ☎3335-3581)

下井草図書館

◆健康講座「学んで安心、認知症とは」

10月27日(日)午後2時～3時30分 ケア24下井草職員 30名(申込順) 電話または直接、同図書館

◆杉並落語会「下井草寄席」

11月4日(休)午後2時～2時40分 杉並江戸落語研究会 小学生以上の方 40名(申込順) 10月21日から電話または直接、同図書館

..... いずれも

場 下井草図書館(下井草3-26-5 ☎3396-7999)

※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

荻窪保健センター

◆足腰げんき教室 シニア

会場 下表のとおり 講師 健康運動指導士
定員 各15名(抽選) 申込はがき(12面記入例)に番号、希望会場(1カ所)も書いて、10月30日(必着)までに同センター 他 飲み物・タオル・ボール・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

番号	会場	日時(全4回要出席)
19	杉並保健所(荻窪5-20-1)	12月3日~24日の毎週火曜日、午前9時30分~11時30分
20	新泉サナホーム(和泉1-44-19)	12月3日~24日の毎週火曜日、午後1時30分~3時30分
21	上井草園(上井草3-33-10)	12月6日~27日の毎週金曜日、午前9時30分~11時30分



◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命 シニア

日時 12月6日(金)・13日(金)・20日(金)午後1時30分~3時30分(全3回要出席) 会場 同センター 講師 NPO法人杉並さわやか

ウォーキング 定員20名(抽選) 申込はがき(12面記入例)で、11月15日(必着)までに同センター 他 長寿応援対象事業

..... いずれも

荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015) 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方

スポーツ

競技大会

■杉並区区民ロードレース大会
日時 2年1月12日(日)午前8時~午後1時 会場 善福寺池周辺コース 区5km、10km 区内在住・在勤・在学で開催日当日15歳以上の方 定員200名(申込順) 費1500円(振り込み。区陸上競技協会 ☎https://www.sugi-chiiki.com/286/参照) 申込スポーツナビ Do ☎http://dosports.yahoo-net.jp/runningから申し込み。または申込書(区体育館にて配布。または区陸上競技協会ホームページからも取り出せます)を、11月30日(必着)までに同協会(〒166-0016成田西2-5-15 ☎suginamikurikujou1@yahoo.co.jp)へ郵送・Eメール 同協会 ☎090-3203-2571(月~金曜日午前10時~午後5時)

スポーツ教室

出張!夜の楽しく健康タイム

時間 ①10月29日(火) = 「魅せる体幹コア教室」 ②11月19日(火) = 「やさしいヨガ」 ③12月3日(火) = 「今から始める筋肉体操」 / いずれも午後7時15分~8時・8時10分~8時55分 会場 センソスポーツゼロ(高円寺南2-13-5) 講師 ①鈴木さやか ②石丸あかね ③大和弘明 区内在住・在勤で15歳以上の方(中学生を除く) 定員各回30名(申込順) 費各回350円。連続受講各600円 申込電話で、高円寺体育館 ☎3312-0313 他 車・バイクでの来館不可

貯筋体操

筋力トレーニングやストレッチ、バランス体操で身体の調子を整える高齢者対象プログラムです。 日時 11月7日(木)・28日(木)午前9時30分~10時30分 会場 妙正寺体育館 講師 潘鎮浩 定員各30名(申込順) 費各620円 申込電話または直接、妙正寺体育館(清水3-20-12 ☎3399-4224)

かんたん健康講座付ノルディック・ウォーク講座

善福寺川緑地で2本のポールを持ってノルディック・ウォークをします。 日時 11月10日(日)午前10時30分~11時45分(雨天中止) 会場 スポーツハイツ

(堀ノ内2-6-21) 講師 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 定員3km程度歩ける方 定員20名(申込順) 費1100円(保険料含む。別途ボールレンタル料550円) 申込電話で、11月8日までにスポーツハイツ ☎3316-9981 他 長寿応援対象事業

ノルディックウォーキング教室~効果アップ美脚

日時 11月14日(木)午前10時~11時30分 会場 松ノ木運動場ほか 講師 NPO法人日本ノルディックウォーキング協会マスタートレーナー・長谷川佳文 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員20名(申込順) 費1000円(保険料含む。別途ボールレンタル料300円) 申込電話または直接、11月13日までに松ノ木運動場(松ノ木1-3-22 ☎3311-7410) 他 リハビリなどを目的とされる方は度合いによって要介助人



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

更生保護女性会バザー 10月20日(日)午前10時~午後3時 / 杉並第一小学校 / 衣料・雑貨・手作り品・食料品などの販売 / 同 更生保護女性会会長・岩本 ☎3315-5929

JA杉並中野支店展示即売会 10月25日(金)・26日(土)午前9時30分~午後3時(売り切れ次第終了) / JA杉並中野支店(桃井2丁目) / 杉並・中野区の生産農家が育てた野菜・花苗の販売 / 同 ファーマーズマーケット荻窪 ☎5349-8791 / 買い物袋持参

すぎなりハロウィンフェスティバル 10月26日(土)午後1時~5時 / 杉成商店会(成田東1-3丁目) / ①仮装パレード ②お菓子クイズ / ①各120名(先着順) / 同 杉成商店会 ☎3312-4078 / ①はファミリーマート成田東3丁目店で午後1時~3時に受け付け。自転車での来場不可

第9コリアンまつり 10月27日(日)午前11時~午後3時 / 東京朝鮮第九初級学校(阿佐谷北1丁目) / コリアンフードの販売、チョゴリで記念写真、雑貨・民芸品コーナーほか / 同 コリアンまつり実行委員会事務局 ☎3338-9525

ボーイスカウト杉並第4団バザー 10月27日(日)午前11時15分~午後2時 / カトリック荻窪教会(高井戸東4丁目) / バザー(寄贈品の販売ほか)、ゲームコーナー(幼児~小学生)、スカウト紹介コーナー / 同 ボーイスカウト杉並第4団・並木 ☎5930-5228

300メートルバス通りが巨大キャンバス~バス通りにチョークで落書きしよう 10月27日(日)午後1時~2時30分(雨天中止。受け付けは正午~午後1時) / 西荻北4-5~30のバス通り ▶ 受け付け = 西荻

北郵便局前(西荻北4丁目) / 200名(先着順) / 200円 / 商店街ギャラリー・清水 ☎080-3412-2439 / バスは午前11時~午後4時は迂回運転

千日紅市 11月3日(祝)午前11時~午後8時30分 / 妙法寺(堀ノ内3丁目) / 千日紅鉢の配布、人力車、屋台村ほか / 同 妙法寺門前通り商店会・山田 ☎3311-0725

AIRでの海外アーティストの滞在・制作の成果発表展 11月3日(祝)~23日(祝)正午~午後7時(月・火曜日は休廊日。23日は5時まで) / 遊工房アートスペース(善福寺3丁目) / クリントン・キングほかの作品展示 / 甲 一部必要 / 同 遊工房アートスペース ☎3399-7549 / 詳細は、遊工房アートスペースホームページ参照

ぞうれっしゃ・インディラ70周年ファミリーコンサート 11月4日(休)午後2時~4時30分 / セシオン杉並 / 出演 = 杉並ぞうれっしゃ合唱団ほか / 550名(申込順) / 1000円。3歳~高校生500円 / 申込電話・Eメール(12面記入例)で、11月3日までに杉並ぞうれっしゃ合唱団・佐藤 ☎090-8052-5832 ☎1952hotaru@gmail.com

城西病院ホスピタリティコンサート 11月8日(金)午後7時~9時 / 城西病院(上荻2丁目) / 出演 = 林原澄音(バイオリン)ほか ▶ 曲目 = チャイコフスキー「バイオリン協奏曲ニ長調op.35」 / 70名(先着順) / 同 城西病院・平木 ☎3390-4166

わくわくフィールドSUGINAMI~秋の自然と千利休 11月10日(日)午前10時・10時40分・11時20分・正午・午後0時40分・1時20分(各40分) / 大田黒公園 / お茶会、自然ビンゴ / 小学生~高校生 / 各10名(申込順) / 各100円 / 申込電話・Eメール(12面記入例)で、10月25日までにガールスカウト東京都第57団・島田 ☎6312-3132 ☎info@gs-tokyo57.main.jp

けやき並木の音楽会2019 0歳からのファミリーコンサート 11月16日(土)

前10時30分~11時15分・午後1時30分~2時15分 / 細田工務店(阿佐谷南3丁目) / 出演 = 上石知加子(ソプラノ)ほか ▶ 曲目 = 「赤とんぼ」ほか / 各100名(申込順) / 各1000円。小学生以下無料 / 申込電話で、二期会BLOCポケットオペラ ☎050-5215-2287

杉並フィルハーモニー 定期演奏会 11月17日(日)午後2時~4時 / 杉並公会堂 / 曲目 = メンデルスゾーン「交響曲第5番『宗教改革』」ほか / 900名(先着順) / 同 杉並フィルハーモニー管弦楽団・吉岡 ☎3394-6873

色とりどりのコンサート2019~ソロとアンサンブルによる 11月23日(祝)午後1時~6時 / セシオン杉並 / 出演 = 三谷温ほか ▶ 曲目 = ショパン「バラード第4番」ほか / 500名(抽選) / 3000円。高校生以下1500円。未就学児無料 / 申込はがき(12面記入例)で、11月10日(消印有効)までに国民音楽協会(〒168-0074上高井戸2-17-27) / 同 協会・野村 ☎070-5555-5920 / 就学前のおこさんは親子室のみ ▶ 区内在住・在勤・在学の方150組300名を招待(抽選) = 往復はがき(12面記入例)に「区民無料招待」、在勤・在学の方は勤務先所在地または学校名も書いて、同協会

「西高のタベ」TALK&MUSIC 11月23日(祝)午後2時~4時30分 / 杉並公会堂 / 出演 = JR東海取締役名誉会長・葛西敬之 ▶ 講演 = 東海道新幹線から超電導リニアへ ▶ 演奏 = Take the B (rass) train! / 1000名(先着順) / 同 西高会 ☎3332-1688(月~金曜日午前9時~午後4時)

フィルモア合奏団 フィルモアコンサート 11月24日(日)午後2時~4時 / セシオン杉並 / 出演 = 関根志郎(指揮)ほか ▶ 曲目 = ロドリゴ「アランフェス協奏曲」ほか / 578名(申込順) / 1000円 / 申込電話・ファクス(12面記入例)で、フィルモア合奏団事務局 ☎3392-1077 ☎3392-1079 / 区民100名を招待

(抽選) = 往復はがき(12面記入例。2名まで連記可)で、11月5日(必着)までに同事務局(〒167-0051荻窪5-22-7-101クレモニア内)

アテフ・ハリム物語コンサート パート2 12月5日(木)午後7時~8時45分 / 杉並公会堂 / 出演 = アテフ・ハリム(バイオリン)ほか ▶ 曲目 = マスネ「タイスの瞑想曲」ほか / 192名(申込順) / 4000円。小~大学生1500円ほか / 申込電話で、A&A art ☎3392-2955 / 区民3組6名を招待(抽選) = はがき(12面記入例)で、11月12日(必着)までにA&A art(〒167-0032天沼3-34-37-101)

ボーイスカウト杉並第9団 ◆わくわくフィールドSUGINAMI~カシモンGO! 10月27日(日)午後2時30分~4時30分 / 柏の宮公園 / ポイントラリー、ゲーム / 年中~小学3年生 / 150名(申込順) / 甲「杉並9団」ホームページから申し込み / 当日参加も可

◆ボーイスカウト杉並第9団バザー 11月4日(休)午前11時~午後2時30分 / 浜田山キリスト教会(浜田山4丁目) / 中古・新品物品・食品販売、屋台 / 区内在住の方

..... いずれも

同 ボーイスカウト杉並第9団・津村 ☎090-2465-6634

講演・講座

薬と健康の週間イベント 10月22日(祝)午後1時~5時 / セシオン杉並 / 認知症予防ゲーム、ヨガ講座ほか / 区内在住の方 / 150名(先着順) / 同 杉並区薬剤師会 ☎3393-3080(月~金曜日午前9時~午後5時(祝日を除く)) / お持ちの方はお薬手帳持参

認知症サポーター養成講座 10月25日(金)午後2時~3時30分 / 立正佼成会(和田1丁目) / キャラバン・メイトほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 30名(申込順) / 申込電話で、ケア24和田 ☎5305-6024 / 終了後、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

杉並区スポーツ振興財団

◆さわやかスポ・レク大会

時11月4日(休)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)
 内 下表のとおり。スタンプラリー方式で好きな種目に参加可 費200円。中学生以下100円(保険料含む) 他主催=杉並区スポーツ・レクリエーション協会

会場		種目
開会式=午前11時15分～11時35分		
アリーナ	半面A	●健康体操=午前9時～10時40分 ●チア・HIPHOP演技=午前11時35分～11時55分 ●綱引き=午前11時55分～午後1時30分
	半面B	●バウンドテニス=午後1時30分～3時15分 ●ミニテニス=午後3時15分～5時 ●ソフトバレーボール=午後1時30分～3時15分 ●インディアカ=午後3時15分～5時
小体育室		●ユニカール=午前9時30分～11時 ●スポレク太極拳、スポーツ吹き矢=午前11時35分～午後1時30分 ●スポーツチャンバラ=午後1時30分～3時15分 ●ビリヤード、ダーツ=午後3時15分～5時
グラウンド		●スポーツデビュー、ペタンク、ウォーキング=午後1時30分～5時
ホール(正面・左奥)		●プールで魚釣り=午前9時30分～午後4時

◆知的障害者水泳教室

時11月16日(土)、12月7日(土)午前9時～11時 場 杉十小温水プール(和田3-55-49) 師 ヴィムスポーツアベニューほか 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(小学生は水着着用の保護者同伴) 定各10名(申込順) 費各100円 申電話で、同財団 申込時にアンケートあり

◆スポーツを始めよう!スロージョギング教室

時11月29日(金)、12月6日(金)・13日(金)午後7時～9時(計3回) 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 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3000円 師 日本スロージョギング協会・讃井里佳子 申 往復はがき(12面記入例)で、同財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)。または同財団ホームページ <http://sports-suginami.org/> から申し込み 申込締め切り=11月15日(必着)

区 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

上井草スポーツセンター

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

子育て
 時内11月6日(水)・20日(水)・27日(水)午前10時～10時50分=2歳児▶11時～11時

50分=3・4歳児 区内在住・在勤(保護者)・在園で2～4歳のお子さんとその保護者 定各日各回20組40名(申込順) 費各日各回1組520円(子育て応援券利用可)

◆親子サッカー70 子育て

時内11月10日(日)午前9時30分～10時40分=3歳～未就学児▶11時～午後0時10分=小学1～5年生 区内在住・在勤(保護者)・在学(在園)の3歳～小学5年生のお子さんとその保護者 定各30組60名(申込順) 費各1組730円

◆大人のサッカー教室 試合たくさんクラス

時11月17日(日)午前11時20分～午後0時50分 区内在住・在勤・在学で20歳以上のサッカー・フットサルの元経験者 定20名(申込順) 費520円

…… いずれも ……

場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 師 FC東京普及部コーチ 申 電話または直接、上井草スポーツセンター

荻窪体育館

◆集まれ!小学生ソフトバレーボール

子育て

時11月3日(祝)午前9時～11時 区ソフトバレーボール連盟 区内在住・在学の小学生 定15名(先着順) 費100円 他 体育館履き持参

◆気軽にフィットネスⅡステップアップヨガ

時11月3日(祝)・10日(日)・17日(日)午後1時～2時30分 師 山本美也子 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(申込順) 費各550円 申 実施日7日前の日曜日午後4時から電話で、同体育館

◆Saturday Brunch TimeⅡ(自由参加型)～リセットヨガ

時11月9日(土)・23日(祝)午前11時15分～午後0時45分 師 梅田可織 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各50名(先着順) 費各550円

◆障害者ユニカール体験教室

時11月10日(日)午前11時～午後1時 師 日本ユニカール協会理事・石井功樹 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(先着順) 費100円

◆障害者サウンドテーブルテニス体験教室

時11月16日(土)午後1時～3時 師 佐野守 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 申 電話で、11月11日までに同体育館

…… いずれも ……

場 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

大家さんのための帳簿の書き方講習会

10月28日(月)～31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(各1時間) 荻窪青色申告会(荻窪5丁目) 荻窪青色申告会事務局職員/不動産所得のある個人事業者/各日各回3名(申込順) 各回500円 申 電話で、荻窪青色申告会 ☎3393-1951

「体芯力(大腰筋)」体操、頑張らない筋力トレーニング

10月28日(月)午前10時～11時30分 産業商工会館/日本体芯力協会会長・鈴木亮司/区内在住で原則60歳以上の方/15名(申込順) 申 電話・ファクス(12面記入例)に性別も書いて、10月22日までにシルバー人材センター ☎3317-2217 FAX 3317-9090

シニアのための健康エアロピクス講習会

10月30日(水)午後1時30分～3時/セシオン杉並/ラビアンローズインストラクター/区内在住でおおむね60歳以上の方/60名(先着順) 300円 申 ラビアンローズ・高嶋 ☎080-6533-2141/運動のできる服装で、飲み物持参

石けん作り体験

11月1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・在学の方/10名(申込順) 申 電話で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701(午前9時～午後5時(水曜日を除く))

絵本の読み聞かせ講座「ガルドン昔話の魅力、ご存知ですか？」

11月2日(土)午後2時～3時40分/高井戸地域区民センター/出演=えほん教育協会会長・浜島代志子▶演目=「あかずきん」ほか/子育て中の方、教育関係者ほか/40名(申込順) 1500円。中学生以下無料/申 往復はがき(12面記入例)にお子さんの同伴の有無・人数も書いて、10月31日(必着)までにこどもの成長を護る杉並ネットワーク・井原太一(〒168-0073下高井戸2-10-21-611) 申 井原 ☎070-6611-2925/詳細は、同団体ホームページ参照

青梅市文化財ハイキング「御岳溪谷付近の文化財を巡る」

11月3日(祝)午前10時～午後2時(雨天中止)▶集合=JR青梅線御嶽駅前/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順) 申 電話で、青梅市郷土博物館 ☎0428-23-6859

剪定講習会

11月3日(祝)午後1時～4時30分/柏の宮公園/植木剪定の基礎知識(講義)、きんもくせい・もち・もっこく等の剪定(実習)/柏の宮公園くらぶ・柏の宮植木応援団/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順) 300円(保険料含む) 申 往復はがき(12面記入例)で、10月26日(必着)までに柏の宮公園くらぶ植木応援団事務局(〒167-0022下井草2-22-8川浪方) 申 同事務局・川浪 ☎080-6519-6859/作業しやすい服装で、筆記用具、手袋、お持ちの方は剪定ばさみ、刈り込みばさみ、剪定のこぎり持参

外国人のための茶道体験

11月6日(水)午後1時30分～3時30分・5時30分～7時30分/杉並区交流協会(阿佐谷南1丁目)/茶道裏千家・山中宗靖/各30名(申込順) 各300円 申 電話・Eメール(12面記入例)に国籍も書いて、杉並区交流協会 ☎5378-8833 info@suginami-kouryu.org

税理士によるそこが知りたかったシリーズ

11月7日(木)午前9時30分～11時30分/産業商工会館/決算書の読み方・使い方/東京税理士会杉並支部所属税理士・斎藤英一/区内在住・在勤の方/20名(申込順) 2000円 申 電話で、11月5日までに杉並法人会 ☎3312-0912

経済と都市を考える～エネルギー・エコロジーの視点を踏まえて

11月9日(土)午後1時30分～3時30分/高井戸地域区民センター/経済地域研究所代表・飯倉穰/区内在住で60歳以上の方/90名(先着順) 300円 申 杉の樹大学同窓会・原山 ☎090-9973-6587

around杉並健康ライフセミナー

11月10日(日)午前10時45分～11時45分=オト

ナのがん教育▶午後1時～2時15分=災害時に病院はどうなる?皆はどうする?

▶3時～4時=災害時の医療体制について(震災編)/阿佐谷地域区民センター/東京大学医学部付属病院放射線科准教授・中川恵一ほか/各80名(申込順) 申 電話で、around杉並健康ライフ2019事務局 ☎3339-5724(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

歴史講演会「青梅街道の昔」

11月16日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/杉並郷土史会顧問・真板道夫/80名(先着順) 500円/申 杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

ハーブ講座「全身に使える紫根の万能ハーブ軟膏クリーム作り」

11月23日(祝)午後1時30分～3時/方南会館/いりたに内科クリニックハーブカウンセラー・武内成江/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順) 1000円/申 電話・Eメール(12面記入例)で、「そら」ガーデン堀ノ内住宅事務局 ☎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

杉並青色申告会 ◆弁護士に学ぼう!相続に関する民法改正説明会

10月29日(火)午後2時～3時30分/産業商工会館/配偶者の居住権保護、遺産分割や遺言状、遺留分等相続に関する見直し/弁護士・杉浦正敏/区内在住の方/25名(申込順) 1500円 申 電話で、10月28日までに同会/長寿応援対象事業

◆記帳確認と中間決算指導会

11月1日(金)～29日(金)午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日を除く)/同会(阿佐谷南3丁目)/同会職員/区内の個人事業主で確定申告をする方/各日15名(申込順) 1回1000円 申 電話で、各開催日の3日前までに同会/1人1時間程度

◆わが国におけるキャッシュレス社会の現状と課題

11月1日(金)午後3時～4時30分/新東京会館(阿佐谷南1丁目)

/区内在住・在勤・在学の方/70名(申込順) 申 電話・Eメール(12面記入例)で、10月30日までに同会

◆講演会 たこ焼き屋から3年で保険契約数世界一を獲得した仕事術

11月6日(水)午後2時～3時30分/産業商工会館/ジブラルタ生命保険・南哲也/区内在住の方/50名(申込順) 申 電話で、11月5日までに同会

…… いずれも ……

区 杉並青色申告会 ☎3393-2831 seminar@aioiro.org

その他

土曜無料公証相談 11月2日(土)、12月7日(土)午前9時30分～午後0時30分/杉並公証役場(天沼3丁目)/遺言、離婚、尊厳死宣言、任意後見、贈与、金銭貸借、弁済、示談などの公正証書の作成に関する相談/区内在住・在勤の方/申 電話・ファクス(12面記入例)で、各開催日の前日午後5時までに杉並公証役場 ☎3391-7100 FAX 3391-7103/1人45分程度

裁判所の調停委員による無料調停相談会

11月9日(土)午前10時～午後3時30分/武蔵野公会堂(武蔵野市)/土地建物、金銭債務、近隣問題、医療過誤、夫婦関係、扶養、相続等のめもごとについての相談/東京民事調停協会連合会 ☎5819-0267(午前10時～午後4時)

成年後見制度・遺言・相続相談会

11月9日(土)午後1時～4時/ウェルファーム杉並/司法書士ほか/区内在住の方/12組(申込順) 申 電話で、11月8日までに杉並区成年後見センター ☎5397-1551

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の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/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(10月28日(月)午後1時30分～3時30分)