

イベントひろば
EVENT PLAZA

催し

バリアフリー映画会「富士山と、
コーヒーと、しあわせの数式」

時 9月26日(土)午後2時～3時50分 場 南荻窪図書館(南荻窪1-10-2) 定 30名(申込順) 申 電話・直接、同図書館 ☎3335-7377

農業公園「秋の収穫体験」

時 10月24日(土)午前10時～正午(1組1時間。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 24組(抽選) 費 1組500円 申 申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、9月25日まで 関 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136



荻窪三庭園俳句さんぽ
堀本裕樹さんと歩く秋の吟行会

時 10月25日(日)午後1時～5時 場 角川庭園(荻窪3-14-22)、大田黒公園(荻窪3-33-12) 対 小学生以上の方 定 15名(抽選) 費 3000円 申 申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、9月16日午前10時～23日午後11時55分に 関 同庭園 ☎6795-6855(午前9時～午後5時〈水曜日を除く〉)

大田黒公園

◆月下のつどい

時 9月26日(土)午後7時～8時20分(荒天中止) 内 映画「秒速5センチメー

トル」上映 定 200名程度(先着順) 費 1000円(就学前の子ども無料)

◆大田黒公園サロンコンサート「音彩の庭 otoiro no niwa」

時 10月18日(日)午後1時・3時 内 出演=安嶋三保子(箏)、宮本あゆみ(ハープ)、小鹿紡(ピアノ) ▶ 曲目=「花のあわい」ほか 対 小学生以上の方 定 各35名(抽選) 費 各3000円 申 申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、9月22日午後11時55分まで

..... いずれも

場 大田黒公園(荻窪3-33-12) 関 同公園 ☎3398-5814(午前9時～午後5時〈水曜日を除く〉)

講演・講座①

荻外荘公園あおぞらヨガ 秋

時 10月3日(土)・17日(土)・31日(土)、11月14日(土)午前9時30分～10時30分(計4回) 場 同公園(荻窪2-43-36) 師 Nami Yoga Studio 定 30名(申込順) 費 6000円。中学生以下2000円(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、10月2日まで 関 同公園 ☎6383-5711(午前9時～午後5時〈水曜日を除く〉)



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 10月6日(火)午前9時40分～10時30分

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、各記事の申 関 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

場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 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) 関 高齢者在宅支援課フレイル予防推進係 ☎5307-0311 他(長寿)お持ちの方は、はつらつ手帳持参

犬のしつけ方教室

時 10月17日(土)午前9時30分～10時30分・11時30分～午後0時30分 場 和田堀公園(大宮2-22) 師 ヒューマン財団ドッグトレーナー 対 飼い犬1頭につき飼い主2名まで ▶ 参加犬の条件=生後6カ月以上、飼い犬の登録を行っている(マイクロチップまたは犬鑑札の装着必須)、狂犬病予防注射済票の交付を受けている(注射済票の装着必須)／生理中の雌を除く 定 各10組(申込順) 申 電話で、10月14日までに杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991



ユネスコ料理教室 イタリアの家庭で愛される本物の味をそのままに

時 10月17日(土)午前10時～午後2時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 メニュー=サルシッチャほか 師 ガブリエレ・トロヴァト 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定 20名(抽選) 費 2000円 申 Eメール(記入例)で、10月2日までに杉並ユネスコ協会 ☎sugiyu70@gmail.com 関 同

協会・水上 ☎3321-8771、社会教育センター ☎3317-6621



「はて？」その時私たちにできること

時 10月17日(土)午後1時～2時30分 場 ゆう杉並(荻窪1-56-3) 師 脚本家・吉田恵里香、ジャーナリスト・浜田敬子 定 80名(申込順) 申 電話で、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)からも可 他 ①生後7カ月～就学前の子どもの託児②手話通訳あり(①は定員あり。いずれも事前申込制。10月7日までに同係)

西荻おとな大学「感情に振り回されずに、上手に伝える」

時 10月18日(日)午後2時～3時30分 場 西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師 三浦麻友子 定 40名(申込順) 申 電話・Eメール(記入例)に参加人数も書いて、同センター ☎nishiogitokyu.com.co.jp。直接、同センターも可／期限=10月9日 関 同センター ☎3301-0811

フレイル予防教室
杉並・げんき応援プログラム

時 場 ①10月20日～11月24日の火曜日、午前10時～11時30分=井草地域区民センター(下井草5-7-22) ②10月26日～11月30日の月曜日、午後2時30分～4時=杉並保健所(荻窪5-20-1) ③10月30日～11月27日の金曜日、午後2時30分～4時=高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)(祝日を除く。各計5回) 対 区内在住の65歳以上の方 定 各15名(抽選) 申 電話で、ルネサンス ☎050-1724-2997。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)



高次脳機能障害者の家族相談会

時 10月24日(土)午後1時30分～3時30分 場 杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 対 高次脳機能障害者の家族ほか 定 10名(申込順) 申 電話・Eメール(記入例)で、障害者施設支援課地域生活支援係 ☎3332-1817 ☎s-sien@city.suginami.lg.jp。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)からも可／期限=10月22日

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館名	内容	日時など
上高井戸館(高井戸東2-6-17) ☎FAX 3306-0441)	転ばぬ先の運動チャレンジ	時 9月24日～9年2月25日の第4木曜日、午後2時～3時30分(計6回) 師 理学療法士ほか 対 60歳以上の方 定 15名(申込順) 費 600円
西田館(荻窪1-56-3) ☎FAX 3391-8747)	プロカメラマンが撮る「いつまでも心に残る素敵な笑顔」★	時 9月29日(火)午前10時～午後5時 師 フォトグラファー カツキ・サトシ 定 10名(申込順) 費 500円ほか
井草館(井草2-15-15) ☎FAX 3390-9672)	老後の備えと準備★	時 10月4日(日)、11月1日(日)、12月6日(日)午後1時30分～3時30分 師 行政書士・矢島久美子 定 各10名(申込順) 費 各1000円
高円寺東館(高円寺南1-7-22) ☎FAX 3315-1816)	ゆうゆう茶道教室★	時 第1・3月曜日、午後1時～4時 師 裏千家準教授・宮内宗恵ほか 定 各10名(申込順) 費 各1500円
西荻北館(西荻北2-27-18) ☎FAX 3396-8871)	「家に眠っている楽器」の音楽教室★	時 第2火曜日、午後3時～4時30分 師 元高校音楽教諭・関口一夫 定 各6名(申込順) 費 各1500円
和泉館(和泉4-16-22) ☎FAX 3323-5663)	こんな時に使える!英会話教室★	時 第2日曜日、午前10時～11時30分 対 英会話未経験の方 定 各15名(申込順) 費 各600円

※第3日曜日は休館。★は(長寿)。

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) 関 問い合わせ 他 その他 ☎ Eメールアドレス HP ホームページ (長寿) 長寿応援対象事業

■ 家族介護教室

◆ みんなで学ぼう「災害への備えと避難のポイント」

時 10月7日(水)午後1時30分～3時 場 永福和泉地域区民センター（和泉3-8-18） 師 区防災課職員ほか 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名（申込順） 申 電話で、ケア24堀ノ内 ☎ 5305-7328



◆ 備えておこう！シニアの入院、自宅、お金のこと

時 10月17日(土)午前10時～11時30分 場 カフェ ミスボンヌ（和泉2-27-27） 師 NPO法人安らぎ理事・和田賢 対 区内在住・在勤・在学の方 定 15名（申込順） 申 電話で、ケア24方南 ☎ 5929-2751



■ 休日パパママ学級・休日母親学級

◆ 休日パパママ学級

時 11月7日(土)・8日(日)①午前9時30分～正午・午後1時30分～4時②28日(土)1時30分～3時 場 ①子ども・子育てプラザ下井草（下井草3-13-9）②オンラインで実施 内 妊娠・出産の話、産後

の心・体の変化、おむつ替えの仕方ほか 対 区内在住の初産で実施日時点妊娠24週～36週6日のカップル（②は経産婦のカップルも可） 定 ①各24組②100組



◆ 休日母親学級

時 11月28日(土)午前10時30分～正午 場 オンラインで実施 内 妊娠中の過ごし方、お産、母乳の話ほか 対 区内在住の妊娠中の方 定 100名

…………… いずれも ……………

師 助産師ほか 申 申し込みフォーム（区HP）同案内参照 から、10月5日まで 閏 杉並区休日パパママ学級担当 ☎ 3447-5826 他 応募者多数の場合は出産予定日などで調整

就労支援センター すぎJOB

◆ 就労支援センターの上手な活用法（施設説明会）

時 10月3日(土)午前10時～11時 対 求職中の方 定 5名（申込順） 申 電話で、同施設。申し込みフォーム（区HP）同案内参照 から可

◆ 求職者のためのパソコンセミナー ①エクセル基礎②ワード基礎

時 ①10月5日(月)②19日(月)午前10時～午後3時 対 59歳以下で求職中の方 定 各14名（申込順） 申 電話で、同施設

◆ ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時 10月7日(水)午前10時～11時30分

対 求職中の方 定 18名（申込順） 申 電話で、同施設



◆ シニア女性の自立支援 60代からの再設計術 わたしを再び歩き出す

時 10月15日(木)午前10時～正午 対 おむね50歳以上の求職中の女性 定 18名（申込順） 申 電話で、同施設



…………… いずれも ……………

場 ウェルファーム杉並（天沼3-19-16） 閏 就労支援センターすぎJOB ☎ 3398-1136

杉並障害者福祉会館

◆ 聞こえの障害と要約筆記を知る講座

時 10月21日～11月18日の水曜日、午前10時～正午（計5回） 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 8名（抽選） 申 往復はがき（12面記入例）に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、10月3日までに同会館

◆ 障害者のためのヨガ&ストレッチ教室

時 11月15日(日)、12月27日(日)、9年1月17日(日)午後1時30分～3時（計3回） 師 斎藤なみゑ 対 区内在住・在勤・在学

で障害のある方 定 15名（抽選） 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・学校名、介助者も参加の場合・手話通訳を希望の方はその旨を書いて、10月2日までに同会館

…………… いずれも ……………

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

荻窪保健センター

◆ うつ病等患者の家族のための個別無料相談会

時 10月5日(月)午後1時～3時15分 場 杉並保健所（荻窪5-20-1） 師 社会保険労務士・橋本幸雄 対 区内在住・在勤の方 定 3名（申込順） 申 電話で、9月30日までに同センター 他 1人45分 ▶ 協働＝健康づくり自主グループ北風と太陽

◆ 初心者向け男の料理講座

時 10月14日(水)午前10時～午後0時30分 場 高井戸保健センター（高井戸東3-20-3） 内 メニュー＝混ぜこみご飯ほか 師 管理栄養士・梅山朋子 対 区内在住・在勤の男性（過去に同講座を受講した方を除く） 定 8名（申込順） 申 申し込みフォーム（区HP）同案内参照 から、10月7日まで 他 長寿 協働＝健康づくり自主グループ男性料理教室・いちもく会



…………… いずれも ……………

場 荻窪保健センター ☎ 3391-0015

杉並区役所でアートを楽しむ1週間の開催

詳細は、スギナミ・戦略的アート・プロジェクトHP（右2次元コード）をご覧ください。



インプロモザイク画

アーティストなどが大きなガラス窓にマスキングテープで巨大なモザイク画を作ります。

日時 ①10月26日(月)～28日(水)午前9時～午後5時②27日(火)午前10時・午後3時③29日(木)～31日(土)午前9時～午後5時（31日は3時まで）

場 区役所2階区民ギャラリー 内 ①制作見学②制作参加③展示 定 ②各7名（先着順）

区役所アートツアー

区役所に展示している美術品・普段は公開していない作品を解説します。

日時 10月27日(火)午前10時・午後3時30分・6時（各1時間30分）

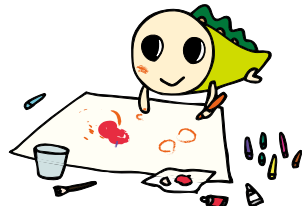
場 区役所 定 各15名（抽選） 申 申し込みフォーム（同プロジェクトHP参照）から、10月5日まで 他 階段の昇降あり

…………… いずれも ……………

場 NPO法人 TFF ☎ 5397-3400（月～金曜日午前10時～午後5時〈祝日を除く〉）、文化・交流課文化振興担当 ☎ 5307-0734



▲アートツアーの様子



体缶☆ドラムカンアート

展示のほか、ミニワークショップも開催します。ドラム缶に描かれた大胆かつ繊細なアートをお楽しみください。

日時 10月30日(金)午前8時30分～午後5時・31日(土)午前9時～午後3時

場 区役所1階ロビー 師 ドラム缶アーティスト・くわなよしゆき



杉の樹大学単発講座「お金と終活」



老後のお金との向き合い方・生きがいにつながるお金の使い方・終活の基礎知識を学びます。

日時 11月5日(木)午後1時30分～4時

場 高齢者活動支援センター（高井戸東3-7-5） 師 終活ガイド・イダマサユキ 対 区内在住で60歳以上の方 定 90名（抽選） 申 往復はがき（12面記入例）で、同大学事業企画運営事務局（〒169-0075新宿区高田馬場4-4-2教育センタービル2階ヒューマンアカデミー内）。申し込みフォーム（右2次元コード）からも可／期限=10月9日 問 同事務局 ☎5348-2039（月～金曜日午前9時～午後5時） 他 結果は10月19日以降に連絡



講演・講座②

環境活動推進センター

◆森林ボランティアに参加しませんか

場 10月4日～9年3月21日の第1・3日曜日、午前9時30分～午後3時（1月は第2・3日曜日。雨天延期） 場 勝沼城跡歴史環境保全地域 ▶ 集合・解散=JR青梅線東青梅駅 対 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方（高校生以下は保護者同伴） 費 各100円（保険料） 申 電話・Eメール（12面記入例）で、各実施日3日前までに同センター

◆「かんきょうアイデア展」作品の展示

場 10月17日(土)・19日(月)～21日(水)午前8時30分～午後5時（17日は9時から。21日は4時まで） 場 区役所1階ロビー

◆ソラフラワーで作るハロウィンのアレンジメント

場 10月17日(土)午後1時30分～3時30分 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学中で高校生以上の方 定 12名（抽選） 費 1500円 申 NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、10月6日まで 他[長寿]

◆おもちゃのクリニック

場 10月18日(日)午後1時～3時 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 費 実費 申 電話で、10月18日正午までに同センター

◆ステンシルのミニトートバッグ

場 10月20日(火)午後1時30分～3時30分 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学中で高校生以上の方 定 10名（抽選） 費 500円 申 NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、10月7日まで 他[長寿]

◆これから植物を勉強したい人のために 身近な自然を見る～三井の森公園

場 11月6日(金)午前10時～正午 場 同公園（高井戸東1-28-2） 師 環境カウンセラー・六車貴美子ほか 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名（抽選） 費 300円（保険料を含む） 申 NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、9月26日まで

..... いずれも

問 環境活動推進センター（高井戸東3-7-4） ☎5336-7352 ✉kouza@ecosuginet.jp（水曜日を除く）

スポーツ



競技大会

■杉並区スポーツ祭

◆ペタンク大会

場 10月18日(日)午前8時～正午（予備日=10月20日(火)） 場 桃井原っぱ公園（桃井3-8-1） 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名（先着順） 費 300円 問 区ペタンク連盟・矢澤 ☎090-3909-

2951

◆ゲートボール

場 10月18日(日)午前9時～午後5時（予備日=10月25日(日)） 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・在学の方ほか（1チーム5～8名） 費 1チーム2000円 申 問 電話で、9月30日までに区ゲートボール連盟・狛 ☎090-7729-2761

◆花の民謡大会 観覧者募集

場 10月18日(日)午後1時～5時 場 座・高円寺（高円寺北2-1-2） 問 区民謡連盟・藤本 ☎090-3085-9703

◆バドミントン（混合の部）

場 11月8日(日)午前9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=A～Fランク 対 区内在住・在勤・在学の方ほか 定 90組（申込順） 費 1組3000円をゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申 申込書類（区体育館で配布。同連盟[HP]からも入手可）を、10月13日までに同連盟・尾崎恵子（〒168-0081宮前3-3-26）へ郵送 問 尾崎 ☎090-8118-2910

◆綱引き大会

場 11月8日(日)午前10時～午後1時 場 荻窪体育館（荻窪3-47-2） 対 区内在住・在勤・在学中で小学生以上の方（小学生は保護者同伴） 定 80名（抽選） 申 申込書（区[HP]同案内から入

手可）を、スポーツ振興課事業係（区役所東棟6階）へ持参。Eメール（12面記入例）で同大会実行委員会 ✉s.tsunahiki2026@gmail.comも可／期限=10月13日 問 同係 ☎5307-0765

◆ゴルフ

場 11月13日(金)午前8時～午後6時 場 日高カントリークラブ（埼玉県日高市高萩1203） 内 18ホールストロークプレー（新ペリア方式） 対 区内在住・在勤・在学の方ほか 定 88名（申込順） 費 5000円（別途プレー料2万7300円） 申 電話・ファクス（12面記入例）で、9月30日までに区ゴルフ連盟事務局 ☎5930-2277 問 同連盟・馬場 ☎090-5023-7903

スポーツ教室

■短期集中ゴルフ基礎講座

場 10月14日～11月6日・11月25日～12月18日の水・金曜日 ▶ 午前=10時40分～正午 ▶ 午後=6時30分～7時50分（金曜日は午前のみ。各計4回） 場 西荻ゴルフセンター（西荻北2-37-8） 対 区内在住・在勤で18歳以上の方 定 各6名（申込順） 費 各1万円 申 往復はがき・ファクス（12面記入例）で、各実施初日前日までに大友和男（〒166-0011梅里2-8-3 ☎042-463-5750） 問 畔蒜 ☎090-5560-0424 他 貸し出しクラブあり。振り替え受講可

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

軒先から、こんにちはナリタヒガシ 10月4日(日)午前11時～午後4時30分（雨天延期。予備日=10月11日(日)）／いんにっさん（成田東4丁目）ほか／フリーマーケットほか（一部有料）／問 同催し実行委員会 ☎080-5013-6377

アークス吹奏楽団 定期演奏会 10月4日(日)午後2時～4時／セシオン杉並／曲目=喜歌劇「メリー・ウィドウ」セレクションほか／503名（先着順）／問 同楽団 ✉arks1031@gmail.com

愛杉会作品展 10月5日(月)～9日(金)午前9時～午後5時／区役所2階区民ギャラリー／問 同会・宮 ☎090-2326-6920

できる。できない。じゃない!やってみるんだ!展 10月6日(火)～12日(木)午前11時～午後5時（12日は2時まで）／産業商工会館／問 同催し実行委員会 ✉yatterimunda@gmail.com／詳細は同催し[HP]参照

10月10日は銭湯の日 区内銭湯でラベンダー湯の実施 10月10日(土)／600円ほか／問 杉並浴場組合加盟銭湯（午後1時

以降）／詳細はお問い合わせください

ホースセラピー引馬体験会 IN 井草森公園 10月17日(土)午前10時～午後3時30分（雨天順延）／同公園／御殿場カルチャーファーム・野口操子／①区内在住・在勤で障害のある方②区内在住・在勤の方／①20名（申込順）／②2000円②1000円（いずれも保険料を含む）／申 ①申し込みフォーム（区[HP]同案内参照）から、9月30日まで／問 杉並区重症心身障害児者を守る会・佐々木 ✉sugi.mamorukai@gmail.com

東京衛生アドベンチスト病院 マンモグラフィサnder 10月18日(日)午前8時～11時30分／同病院（天沼3丁目）／①区乳がん検診②区子宮頸がん検診対象者／①40名②30名（いずれも申込順）／各500円／申 問 電話で、10月16日までに同病院健診センター ☎0570-02-8079（月～金曜日午前9時～午後4時〈金曜日は2時まで。祝日を除く〉）

インド古典舞踊x落語のコラボ「語り舞ふ」 10月31日(土)午後6時～8時／座・高円寺／出演=丸橋広実モヒニアタム舞踊団ほか／小学生以上の方／220名（申込順）／4000円ほか／申 問 電話・Eメール（12面記入例）に人数も書いて、ケララ企画 ☎080-3013-0924 ✉keralakikaku@gmail.com／区民招待=詳細は、区[HP]同案内参照

講演・講座

荻窪三庭園アカデミー講座「モダン建築散策」 9月26日～9年1月19日の火・土曜日（各計5回。詳細は、区[HP]同案内参照）／18歳以上の方／各17名（抽選）／各8000円／申 Eメール（12面記入例）で、9月22日までにすぎなみ文化協会・田村 ✉tamura-koichi@nifty.ne.jp／問 田村 ☎090-8589-4375

税理士によるそこが知りたかったシリーズ 9月29日(火)午後1時30分～3時／産業商工会館／区内在住・在勤の方／18名（申込順）／2000円ほか／申 問 電話で、9月25日までに杉並法人会 ☎3312-0912

①会計ソフトで帳簿をつけよう②フリーランスのための帳簿の書き方 ①10月1日(木)・2日(金)・5日(月)②6日(火)～8日(木)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）／荻窪青色申告会事務局（荻窪5丁目）／個人事業主／各2名（申込順）／各500円／申 電話で、同会 ☎3393-1951

終活に向けた資産活用セミナー 10月9日(金)午後2時30分～3時30分／河北前田病院（本天沼1丁目）／Family CFO代表・齋藤久誠／25名（申込順）／申 問 電話で、同病院 ☎3330-0384（月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉）

家庭教育講座「不登校の子どもへの理解と接し方」 10月18日(日)午後1時15分～3時50分／阿佐谷地域区民センター／荻窪高校スクールカウンセラー・田原直久ほか／中学生の保護者ほか／20名（申込順）／500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／問 ミモザの花～子どもの不登校を考える会・五十嵐 ☎090-8497-8099

認知症サポーター養成講座 10月21日(水)午後1時30分～3時／方南会館／キャラバン・メイト／区内在住・在勤・在学の方／30名（申込順）／申 問 電話で、ケア24方南 ☎5929-2751／認知症サポーターカードを差し上げます

ノーバディズ・パーフェクトプログラム 10月25日(日)、11月1日(日)・7日(土)・15日(日)・22日(日)・29日(日)午前10時～正午（計6回）／まちのほっとスペースすてっぷ&すきっぷ（井草5丁目）／就学前の子どもの母親／8名（申込順）／600円／申 問 Eメール（12面記入例）で、杉並ACT・前田 ✉suginami.act@gmail.com。申し込みフォーム（区[HP]同案内参照）からも可／託児あり（事前申込制。有料）

女性応援ジョブフェア in 中野 10月30日(金)午前10時～午後1時・1時30分～4時30分／中野セントラルパークカンファレンス（中野区中野4丁目）／女性／各30名（申込順）／申 問 電話で、同催し事

ぜひお越しください！

交流自治体の催し

区の交流自治体の特産品などを販売します。

ぜひお越し
ください！



吾妻の朝市

日時 9月24日(木)午前10時～午後2時

場 区役所中杉通り側入り口 内 特産品・農産物の販売 問 東吾妻町まちづくり推進課 ☎0279-68-2111



おぢやフェア

日時 9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 特産・産直品の販売 問 小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800 他 車での来場不可

南伊豆町物産展

日時 10月8日(木)午前10時～午後2時

場 区役所中杉通り側入り口 内 特産・海産物の販売 問 南伊豆町商工観光課 ☎0558-62-6300 他 伊勢海老のみそ汁試飲サービスあり(午前11時から。先着順)



…………… いずれも ……………
他 売り切れ次第終了

シニアターゲット・バードゴルフ教室

時 10月26日(月)、11月2日(月)午前11時～午後1時(雨天中止。計2回) 場 TAC 杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 師 区ターゲット・バードゴルフ協会 対 区内在住・在勤の60歳以上の方 定 20名(申込順) 申 問 電話で、10月15日までに同協会・鈴木 ☎090-3696-7454(午前8時～午後8時)

水曜夜間ヨガ教室

時 11月11日～9年1月6日の水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(12月30日を除く。各計8回) 場 高井戸温水プール 対 区内在住・在勤・在学の16歳以上の方 定 各9名(抽選) 費 各1万1200円 申 往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、10月5日～18日に同プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 問 同プール ☎3331-7841

大宮前体育館

◆キッズチアダンス

時 9月26日(土)①午後2時30分～3時30分②3時45分～4時45分 対 区内在住・在学・在園の①年少～年長②小学1～3年生 定 各23名(申込順) 費 各1430円 申 電話で、9月25日までに同体育館

◆らくらくイス筋トレ

時 10月7日～12月23日の水曜日、午前11時40分～午後0時40分(計12回) 対 区内在住・在勤でおおむね60歳以上の方 定 10名(申込順) 費 9600円 申 電話で、10月6日までに同体育館

…………… いずれも ……………

場 問 大宮前体育館(南荻窪2-1-1 ☎3334-4618)

荻窪体育館

◆FC東京サッカースクール

時 10月2日～12月4日の金曜日①午後3

時15分～4時5分②5時25分～6時35分③6時45分～8時5分(各計10回) 対 区内在住・在学・在園の①年中・年長②小学3・4年生③5・6年生 定 各5名(申込順) 費 ①1万8000円②2万2000円③2万4000円

◆ボッチャ体験会

時 10月24日(土)午前9時10分～10時40分 定 24名(申込順) 費 200円ほか



…………… いずれも ……………

場 問 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381) 申 電話で、同体育館

杉並区スポーツ振興財団

◆スポーツ始めキャンペーン

時 10月1日(木)～9年1月31日(日) 場 区

内体育施設ほか 対 区内在住・在勤・在学の方 他 詳細は同財団[HP]・パンフレット(区体育施設などで配布)参照

◆秋のすぎなみ区民歩こう会「歴史と自然が調和する城下町佐倉を歩く」

時 11月1日(日)午前7時10分～午後4時 場 千葉県佐倉市 ▶ 集合・解散=区役所 内 コース=約12km(約4時間30分)▶約9km(約4時間)／詳細は同財団[HP]参照 対 区内在住・在勤・在学で全行程を歩ける小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 200名(抽選) 費 3700円 申 はがき(12面記入例。4名まで連記可)で、同財団。同財団[HP]からも可／期限=9月30日

…………… いずれも ……………

問 杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2 ☎5305-6161)



務局 ☎5211-0806。同催し[HP]からも可／期間=9月25日～10月29日正午／1歳～就学前の子どもの託児あり(定員あり。10月22日午後5時までに申し込み)

100人で体験！すぎなみサイエンス Labo+ 11月3日(祝)午前10時30分～午後0時30分／桃井第二小学校／区内在住・在学の小学4～6年生／100名(抽選)／500円／問 申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)から、10月10日まで／問 NPO法人サイン・小山内 ☎nposign@sign-ibasho.org／次世代育成基金活用事業助成対象事業

●杉並青色申告会

◆弁護士の観点からのトラブル回避術 遺言書の書き方 10月2日(金)午後2時～3時45分／1000円ほか／問 電話・Eメール(12面記入例)で、10月1日までに同会

◆不動産貸付の方のための準確定申告 ガイダンス 10月5日(月)午前10時～11時30分／問 電話・Eメール(12面記入例)で、10月2日までに同会

…………… いずれも ……………

場 産業商工会館／区内在住・在勤の方／各20名(申込順)／問 杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎seminar@aoiro.org／他 長寿

●東京女子大学

◆秋季特別講座「生命科学は面白い！」 10月10日(土)・11日(日)午前=9時30分～11

時▶午後=1時～2時30分(11日の午前は10時～11時30分)／同大学学長・太田邦史ほか／各200名(抽選)／問 同大学[HP]から、10月6日まで

◆杉並区内大学公開講座「見えにくい・見えない世界から考える」 10月15日～11月5日の木曜日、午後1時15分～2時45分(計4回)／同大学現代教養学部社会コミュニケーション学科教授・小田浩一／150名(抽選)／問 同大学[HP]から、10月8日まで

…………… いずれも ……………

場 東京女子大学(善福寺2丁目)／問 同大学教育研究支援課 ☎5382-6470(月～金曜日午前9時～11時25分・午後0時25分～5時)

●東京衛生アドベンチスト病院健康教育科

◆NEWSTART健康セミナー 講話&料理教室 10月20日(火)午後2時～3時／同科医師・佐々木温子ほか／15名(申込順)／1500円／問 電話で、10月6日までに同科

◆転倒予防教室 10月22日(水)・29日(水)、11月12日(水)・26日(水)午後2時～3時30分(計4回)／理学療法士・上田誠／おおむね65歳以上の方／5名(申込順)／9000円／問 電話で、10月8日までに同科

…………… いずれも ……………

場 東京衛生アドベンチスト病院(天沼3

丁目)／問 同病院健康教育科 ☎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30日(水)、10月7日(水)午後1時～4時／東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)／各9名(申込順)／問 問 電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411(月～金曜日午前9時30分～午後5時〈正午～1時、祝日を除く〉)／1人45分程度

東京都スマートサービス実装事業 アイコサポート利用者の募集 10月1日(木)～9年5月31日(月)午前9時～午後9時／区内在住・在勤・在学で視覚障害のある18歳以上の方／30名程度(抽選)／問 問 電話で、プライムアシスタンスアイコサポート事務局 ☎050-3821-0836。申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)からも可

公証週間「未来への約束を、公正証書が守ります」 10月1日(木)～7日(水)午前9時30分～正午・午後1時～4時30分／電話による無料相談／問 東京公証人会① ☎3502-8239② ☎3502-8050(①は実施日当日のみ)

電話による不動産に関する無料相談 10月1日(水)午後1時～4時／問 問 電話で、東京都宅地建物取引業協会第10ブロック① ☎3311-4999② ☎6407-9152(①は実

施日のみ)

暮らしと事業の無料相談会 IN 杉並

10月3日(土)午後0時30分～4時20分／産業商工会館／区内在住・在勤・在学の方／24名(申込順)／問 問 電話で、9月29日までに東京司法書士会杉並支部 ☎5913-7452(午前10時～午後5時)／1人30分

無料不動産相談会 10月5日(月)午前10時～午後4時／区役所1階ロビー／区内在住・在勤・在学の方／問 東京都宅地建物取引業協会第10ブロック杉並支部 ☎6407-9152

不動産、住まいの無料相談会 10月6日(火)午前10時～午後4時／区役所1階ロビー／区内在住・在勤・在学の方／問 全日本不動産協会中野・杉並支部 ☎3314-0988／関係書類がある場合は持参

司法書士による無料相談会 10月7日(水)午後1時～4時／区役所1階ロビー／問 問 電話で、東京司法書士会杉並支部 ☎3395-0311

自衛官などの募集／種目・資格=①一般曹候補生=18～32歳▶高等工科学学校生徒②推薦③一般=16歳以下の男性▶受け付け=①11月20日まで②10月1日～11月27日③10月1日～9年1月14日／問 自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所 ☎3318-0818



▲区[HP]