



**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**

**キラッとプリ☆チャン&プリパラ 5周年展**

時 2年4月5日(日)までの午前10時～午後6時 (4月5日は4時まで) 場 東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム (上荻3-29-5) 問 同施設 ☎ 3396-1510 日 月曜日 (祝日の場合は翌日)、12月28日(土)～2年1月4日(土)は休館

**「平和のためのポスターコンクール」入賞作品展**

区内在住・在学の小学4年生～中学生が描いた作品を展示します。時 12月9日(月)～13日(金)午前8時30分～午後5時 場 区役所2階区民ギャラリー 問 区民生活部管理課庶務係

**明るい選挙啓発ポスターコンクール作品展**

時 12月9日(月)～16日(月)午前9時～午後9時 (9日は正午から。16日は3時まで。11日(水)・15日(日)を除く) = 永福和泉地域区民センター (和泉3-8-18) ▶ 12月19日(木)～23日(月)午前9時～午後9時 (19日は正午から。23日は3時まで) = 阿佐谷地域区民センター (阿佐谷南1-47-17) 問 選挙管理委員会事務局

**12月の年中行事「すす払い」**

時 12月13日(金)午前10時～午後2時30分 (雨天延期。予備日=12月14日(土)) 場 郷土博物館 (大宮1-20-8) 費 100円 (観覧料。中学生以下無料) 問 郷土博物館 ☎ 3317-0841

**ベルシスターズのはじまるはじまるクリスマス**

時 12月14日(土)午後2時～3時 場 永福図書館 (永福4-25-7) 内 ハンドベルの演奏、人形劇、絵本の読み聞かせほか ▶ 出演=ベルシスターズ 定 60名 (先着順) 問 永福図書館 ☎ 3322-7141

**みんなでチャレンジ! アニメ作りの世界**

東京工芸大学アニメーション学科の先生と一緒に「しりとりにアニメーション」を作ってみよう。

時 12月15日(日)午後1時～2時30分・3時10分～4時40分 場 東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム (上荻3-29-5) 対 小学2年生以上 (推奨) 定 各20名 (申込順) 申 問 電話・Eメールに参加回、代表者氏名、参加人数を書いて、12月13日午後5時までに産業振興センター観光係 ☎ 5347-9184 ✉ kanko-k@city.suginami.lg.jp

**異業種交流会 in すぎなみ**

時 2年2月20日(土)午後1時30分～4時 = グループミーティング ▶ 4時10分～5時 = 自由交流会 場 区役所第4会議室 (中棟6階) 対 区内・区外近隣の事業所 (個人事業主を含む) 定 50社 (1社2名まで。申込順) 申 申込書 (区ホームページから取り出せます) を、2年1月17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 Daiwa荻窪タワー2階 ☎ 3392-7052 ✉ chusho-k@city.suginami.lg.jp) へ郵送・ファクス・Eメール 問 同係 ☎ 5347-9077 他 会社案内、製品、商品

**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

サンプル等の展示スペースあり。参加事業所の資料を事前に配布

**高井戸図書館**

**◆ハンドベルシスターズのクリスマスがやってきた** 子育て

時 12月8日(日)午後2時～3時 内 出演=ハンドベルシスターズ 対 小学生以下のお子さんとその保護者

**◆多言語で楽しむおはなし会** 子育て

時 12月15日(日)午後2時～2時45分 師 ヒッポファミリークラブ 対 乳幼児とその保護者

…… いずれも ……

場 問 高井戸図書館 (高井戸東1-28-1 ☎ 3290-3456) 定 30組 (申込順) 申 電話または直接、高井戸図書館

**今川図書館**

**◆留学生による絵本の読み聞かせ** こども

東京女子大学の留学生に、外国語と日本語で書かれた同じ絵本を読んでもらいます。

時 12月7日(土)午後2時～3時 対 小学校低学年以下

**◆グループ読書会「冬に読みたい本」**

「冬になると読みたい本」好きな1冊をお持ちください。

時 12月9日(月)午前10時～正午 他 共催=ボランティア団体「ちいさいおうち文庫」

**◆クリスマス・マジックショー** こども

時 12月21日(土)午後2時～3時30分 内 出演=一太郎&パネルママ 対 小学生以下 定 30名 (申込順) 申 電話または直接、同図書館

…… いずれも ……

場 問 今川図書館 (今川4-12-10 ☎

3394-0431)

**講演・講座**

**うちの子の言い分聞いてみた～発達障害をかかえる子どものこころ**

杉並区発達障害児地域支援講座の講演です。

時 12月15日(日)午前10時～正午 場 東京女子大学 (善福寺2-6-1) 師 マンガ家・かなしろにゃんこ。 対 保護者・支援者ほか 定 200名 (先着順) 問 ども発達センター ☎ 5317-5661 他 車・自転車での来校不可。託児あり (定員5名 (申込順))。12月2日午前9時から電話で、同センター)。手話通訳あり

**ビジネス書を2時間で4冊読破!**

時 ① 12月15日(日)② 21日(土)午後2時～4時 場 ① 阿佐谷図書館 ② 成田図書館 内 ① 最新のビジネス書編 ② ビジネス書の名著編 師 図書館 パートナース・北村志麻、小田垣宏和 定 ① 24名 ② 16名 (いずれも申込順) 申 問 電話または直接、① 阿佐谷図書館 (阿佐谷北3-36-14 ☎ 5373-1811) ② 成田図書館 (成田東3-28-5 ☎ 3317-0341)

**消費者講座「冬のお肌のお手入れ」**

時 12月17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 日本化粧品工業連合会・宮崎満子 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、12月6日までに同センター)。筆記用具持参

**うたごえサロン**

時 12月20日(金)午前10時～11時10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 300円 申 問 12月2日から電話で、高齢者活動支援センター ☎ 3331-7841 他 飲み物・手鏡持参

**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** シニア

時 12月20日(金) ▶ 受け付け=午後1時30分～1時50分・3時15分～3時35分 (荒天中止) 場 大宮前体育館 (南荻窪2-1-1) 内 基本チェックリスト、運動能力測定 (筋肉量・握力・片足立ち・5m歩行・タイムアップアンドゴー)、口腔機能測定 (パタカ測定)、フレイルチェック、健康運動指導士による健康体操 対 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 問 荻窪保健センター ☎ 3391-0015 他 運動しやすい服装・靴・脱ぎやすい靴下で、飲み物・上履き、お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

**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
阿佐谷北館 (阿佐谷北6-26-13 ☎ 3338-0436)	エクセル実践講座 日常生活で活かす使い方★	2年1月15日(水)・22日(水)・29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) 他 申込締め切り日=12月20日
和田館 (和田1-41-10 ☎ 3384-3751)	のびーるストレッチ★	毎月第2土曜日、午後7時～8時 師 奥田純子 定 10名 (申込順) 費 1回1200円
桃井館 (桃井1-35-2 ☎ 3399-5025)	弦楽四重奏演奏会・クラシックとクリスマス音楽★	12月14日(土)午後3時～4時30分 定 25名 (先着順) 費 500円
四宮館 (上井草2-28-3 ☎ 3396-7692)	箏笛演奏会と体験会★	12月16日(月)午後1時30分～2時30分 師 松本聖 定 15名 (申込順) 費 200円
高井戸東館 (高井戸東3-14-9 ☎ 3304-9573)	「ゆるヨガ」で 身体も気分もリフレッシュ★	毎月第1～4金曜日、午前10時～11時30分 定 各18名 (申込順) 費 1回800円
上高井戸館 (高井戸東2-6-17 ☎ 3306-0441)	ディスコパーティー開催 パビリ集合!	12月16日(月)午後6時30分～8時30分 定 40名 (申込順) 費 1200円。小学生600円。未就学児無料 他 更衣室あり
天沼館 (天沼2-42-9 ☎ 3391-8540)	お正月遊びで世代間交流★	2年1月29日(水)午後3時～5時 定 30名 (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。★は長寿応援対象事業。

※ゆうゆう阿佐谷北館は12月20日に閉館します。2年1月8日から東原中学校 (下井草1-28-5) 内で「ゆうゆう広場」として活動します。

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

**大田黒公園「ミニ門松作り講習会」**  
 12月22日(日)午前10時～正午・午後1時～3時 場 同公園 師 同公園職員 対象 小学生のお子さんとその保護者 定 各10組(抽選) 費 各1組1000円 申 直接、大田黒公園管理事務所。または往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名、年齢も書いて、同公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12) / 申込締め切り日=12月13日(必着) 問 同公園管理事務所 ☎3398-5814 備 植木ばさみ持参

**杉並でくらす外国人のためのにほんご教室**

2年1月10日～3月24日の火・金曜日、午後6時30分～8時30分(2月11日を除く。計21回) 場 セシオン杉並 師 にほんご学習すぎなみの会 対象 区内在住・在勤・在学の外国人 費 月2000円×3回(別途テキスト代) 申 Eメール(12面記入例)に携帯電話番号も書いて、にほんご学習すぎなみの会✉ suginaminihongo@gmail.com。またははがき(12面記入例)に携帯電話番号も書いて、社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内) 問 にほんご学習すぎなみの会 ☎090-7212-7909、社会教育センター ☎3317-6621 備 1歳～就学前の託児あり(事前申込制)。クラス分けのための面接を2年1月7日(火)午後6時30分からセシオン杉並で実施

**男女平等推進センター講座 パパが作るイタリアンでママをおもてなし**

ママは11時15分に集合してランチタイムです。  
 2年1月11日(土)午前10時～正午 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師 放送作家・杉山ジョージ 対象 出産を控えた、または子育て中の

夫婦 定20組(申込順) 費 1組1000円 申 NPO法人親子コミュニケーションラボ https://www.oyakom.com/apply/ から申し込み 問 同団体・小林 ☎090-1767-9830 他 エプロン・三角巾持参。生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり。12月25日までに申し込み)

**日本人の食事摂取基準2020年版講演会**

2年1月14日(火)午後2時～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 女子栄養大学栄養学部教授・上西一弘 対象 栄養士免許を有する方 定50名(申込順) 申 問 電話・ファクス(12面記入例)で、2年1月13日までに杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 問 3391-1377 備 筆記用具持参

**家族介護教室**

**◆冬にこわい感染症と知っておきたい火災予防・救急対応**

12月12日(木)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 せいきょう診療所所長・湯浅潤子、杉並消防署職員 対象 区内在住・在勤の方 定35名(申込順) 申 問 電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151

**◆気づいて! 新型認知症～レビー小体型認知症 見分け方&対策大特集**

12月16日(月)午後2時～3時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 ソフィア訪問看護ステーション阿佐ヶ谷看護師・小川綾乃 対象 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

**◆上手に選んで上手に使う～おもむつの選び方**

12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 ユニ・チャーム 中嶋孝之 対象 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

**下井草図書館**

**◆鉄道講演会「杉並路面電車物語」**

12月14日(土)午後2時～3時30分 師 郷土博物館学芸員 定40名(申込順)

**◆スペシャル工作会「化石のレプリカをつくろう」** **こども**

昔の生物が登場する絵本の読み聞かせや、本物の化石に触れるコーナーもあります。

12月28日(土)午後2時～3時30分 師 科学の本の読み聞かせの会「ほんとはんと」 対象 5歳～小学生(未就学児は保護者同伴) 定20名(申込順)

**下井草図書館**

12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

**下高井戸区民集会所**

**◆土曜日の音楽会 ボーカル・コンサート 冬**

12月14日(土)午後6時～7時30分 内 出演=川崎有希子(ソプラノ)、富塚研二(バリトン)、吉川香里(ピアノ)

**◆自分探しの手相教室**

2年1月19日(日)、2月16日(日)午前10時～正午(計2回) 師 瀧口ひとみ 対象 区内在住で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(申込順) 費 2000円 申 電話で、同区民集会所

**下高井戸区民集会所**

12月26日(土)午前10時～11時30分 問 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) ☎5374-6192

**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)。  
 12月15日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 対象 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

**◆日本の森林の今を考える!**

2年1月18日(土)午前10時～正午 師 東京大学名誉教授・太田猛彦 対象 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定30名(抽選) 申 電話・Eメール(12面記入例)で、12月10日までに同センター 問 長寿応援対象事業。2歳～就学前の託児あり(定員あり。100円〈保険料〉。事前申込制)

**環境活動推進センター**

(高井戸東3-7-4) ☎5336-7352 ✉ kouza@ecosuginet.jp

**就労支援センター**

**◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」**

12月18日(水)午前10時～正午 対象 求職中の方

**◆女性のためのしなやかな働き方と適職探し～自分らしく働く3つの生き方**

12月21日(土)午前10時～午後0時30分 師 2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 対象 54歳以下で求職中の女性の方

**◆仕事の苦手意識を解消!～電話対応やメールの書き方、言葉づかいを学ぶ**

12月23日(月)午後1時～4時 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 対象 54歳以下で求職中の方

**◆ハローワーク職員が解説する「60歳からの再就職」～杉並の事例紹介**

12月26日(土)午前10時～11時30分 対象 おおむね60歳以上で求職中の方

**環境活動推進センター**

12月26日(土)午前10時～11時30分 問 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 定20名(申込順) 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

**2年度杉並区文化芸術活動助成金対象事業の募集**



杉並区文化芸術活動助成事業

事業の質を高め、地域への広がりを見せ、持続力を持って杉並の文化・芸術を向上させることができる事業を募集します。

——問い合わせは、文化・交流課文化振興担当へ。

**企画提案事業助成金(最大150万円)**

区が提示するいずれかのテーマに沿って企画、提案された事業に対し、経費の一部を助成します。

**【テーマ】**

- こどもたちの想像力と思考力を育む事業 文化・芸術を通して世代間交流を
- レガシーの創出に向けた新たな文化芸術の創造 杉並から国内外へ文化を発信

**文化芸術活動事業助成金(最大100万円)**

区民および団体が区内で実施する杉並区の魅力を高める質の高い文化芸術活動事業や、区民が参加・体験し、地域に広く波及していく文化芸術活動に対し、その事業経費の一部を助成します。

**文化芸術活動の応募条件(活動実績)**

区内で1回以上の活動実績がある団体・個人

**大会等参加支援事業助成金(最大10万円)**

全国規模のコンクールおよび海外有名コンクール、大会等に出場し、実績を残した区内在住の個人および区内に活動拠点を持つ団体に対し、参加費相当の一部を助成します。

…………… いずれも ……………

申 募集要項(文化・交流課〈区役所西棟7階〉で配布。区ホームページからも取り出せます)を確認の上、申込書を12月2日～2年1月17日午後5時(必着)に同課へ郵送・持参 備 事業内容のヒアリングおよび書類の確認あり。提出前に同課へ連絡

**なよろ市立天文台から 移動式天文台車**

**「ポラリス2号」がやってくる**



区の交流自治体である北海道名寄市の天文台「きたすばる」から、口径40cmの天体望遠鏡を搭載した移動式天文台車「ポラリス2号」が来訪し、観望会を行います。

**星空観望会**

ポラリス2号の天体望遠鏡と複数の望遠鏡で杉並の星を観測します。  
 会場 12月13日(金)=杉並第四小学校(高円寺北2-14-13)・14日(土)=永福小学校(永福2-16-33)・15日(日)=松溪中学校(荻窪2-3-1) / いずれも午後6時～7時30分 定 各150名(先着順。午後5時45分から整理券を配布) 備 小学生以下は保護者同伴

**太陽観測会**

専用の望遠鏡で、太陽を観測します。  
 会場 12月14日(土)正午～午後2時=永福小学校(永福2-16-33)

**天文講座**

① 12月14日(土)② 15日(日)午後3時～4時 場 ① 永福小学校(永福2-16-33) ② 松溪中学校(荻窪2-3-1) 内 宇宙天文ゆく年くる年2019→2020 師 なよろ市立天文台・内藤博之 対象 区内在住・在勤・在学の方 定 各30名(申込順) 申 12月2日から電話で、社会教育センター

…………… いずれも ……………

問 社会教育センター ☎3317-6621 (開催当日は ☎090-2520-4957) 備 雨天・曇天等の場合、星空観望会・太陽観測会は中止になることがあります(太陽観測会が中止の場合、星座早見盤工作会を実施)。車・自転車での来場不可

スポーツ



競技大会

上井草スポーツセンター水泳記録会
12月28日(土)午後1時～3時 場同センター
種目=自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(いずれも25m・50m・100m)、個人メドレー(100m・200m)
1人2種目まで。飛び込みスタートなし
小学生以上で25m以上の泳力がある方
30名(申込順) 費1種目610円。2種目820円
電話または直接、同センター(上井草3-34-1)3390-5707
水着・スイムキャップ・タオル・ゴーグル持参。記録証を授与

都民体育大会選手選考会兼杉並リーグ サッカー

2年1月19日～3月22日の日曜日・祝日、午前9時～午後5時
場井草森公園(井草4-12-1)、下高井戸運動場(下高井戸3-26-1)、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)
区内在住・在勤で18歳以上の男子で編成されたチーム(高校生を除く)
費1チーム1万8000円
電話で、12月11日までに区サッカー連盟・大槻090-9833-5041(午前9時～午後10時)

杉並区団体戦(卓球)

2年2月9日(日) 場荻窪体育館(荻窪3-47-2)
男女別団体戦(1チーム4～5名)
杉並区卓球連盟登録チーム、区内在住・在勤・在学の方で構成された未登録チーム
費1チーム4000円(未登録5000円。高校生以下2000円)
をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み
申込書(区内体育施設で配布。同連盟ホームページからも取り出せます)を2年1月13日～23日(必着)に区卓球連盟・三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送
同連盟・横尾3315-4862

都民体育大会春季大会杉並区選手選考会 剣道

2年2月11日(祝)午前9時
場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)
個人戦
区内在住の方ほか
費1200

円をゆうちょ銀行「00100-9-172667杉並区剣道連盟」へ振り込み
申込書(区体育館で配布)を、2年1月10日(必着)までに区剣道連盟事務局(〒168-0073下高井戸1-3-14ハイムMYM201)6304-7423へ郵送・ファクス
同事務局・岡田080-5094-5415

区民体育祭

スキー
開会式=2年1月18日(土)午後7時(菅平国際ホテルベルニナアネックス)
大会=19日(日)午前8時45分(菅平高原表ダボスグレンデ)
いずれも長野県
種目=回転・大回転(男女、年齢別)
区内在住・在勤・在学の方
費1000円。18歳未満無料
申区スキー連盟http://sas.sugikko.jp/から申し込み。または申込書(区体育館で配布)を、2年1月9日までに区スキー連盟・新田3312-8552@suginami2020@sugikko.jpへファクス・Eメール
新田3312-8552
回転競技の上位入賞者は都民体育大会の選手候補の参考とします

キンボールスポーツ交流大会

2年1月26日(日)午前9時30分～午後4時
場荻窪体育館(荻窪3-47-2)
体験会後、交流大会を実施。1チーム4名(個人、2～3名グループ可)
区内在住・在勤・在学の方
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16日(必着)までに同係へ郵送・ファクス・Eメール・持参
5307-0693@kinballsuginami14@gmail.com
同係
他区民スタッフ募集=電話で、2年1月7日までに同係。実行委員会を2年1月10日(金)・22日(水)午後7時から区役所で実施

スポーツ教室

障害者水中運動 アクアムーブメント
ゲームやヌードル、ボールを使用した水中運動です。

12月15日(日)午後0時45分～1時55分
場上井草スポーツセンター
NPO法人楽しいスポーツを支援する会・荒井正人

ほか
6～18歳で水慣れができている知的・身体障害のある方(身長110cm未満の方、視覚障害があり自力歩行が困難な方は水着着用の保護者同伴)
20名(申込順)
費520円
電話または直接、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)3390-5707
水着・スイムキャップ・ゴーグル・タオル持参

ジュニアボウリング教室(冬期)

こども

12月26日(木)・27日(金)・28日(土)・30日(月)午後1時～3時
場笹塚ボウル(渋谷区笹塚1-57-10)
区内在住・在学の小学生
各36名(申込順)
費各1000円
電話で、笹塚ボウル3374-1300
区ボウリング連盟・井口090-4370-5753

かんたん健康講座付ノルディック・ウォーク講座

2年1月12日(日)午前10時30分～11時45分(雨天中止)
場スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21)
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
20名(申込順)
費1100円(保険料含む)。別途ポールレンタル料550円
電話で、2年1月10日までにスポーツハイツ3316-9981
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

射初め

2年1月13日(祝)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・在学で中学生以上の方
40名(抽選)
費500円
往復はがき(12面記入例)で、12月26日(必着)までに区弓道連盟・中田龍治(〒166-0016成田西3-20-32)
中田3391-2587(午前8時～正午)

区民スキー志賀高原スキー教室

2年2月14日(金)午前6時30分～16日(日)午後8時頃
場志賀高原スキー場(長野県)
集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口
区内在住・在勤・在学で中学生以上の方
40名(申込順)
費3万7000円
申区スキー連盟http://sas.

sugikko.jp/から申し込み。またはファクス(12面記入例)に生年月日(西暦)、性別、Eメールアドレス、スキーレンタル希望の有無(有りの場合身長、靴サイズ)、技術レベル、バッジテスト受検希望の有無も書いて、同連盟・新美3783-3204/申込締め切り日=2年1月31日
新美090-3590-3204
詳細は、区スキー連盟ホームページ参照

杉並区スポーツ振興財団

すぎなみスポーツアカデミー コーディネーター養成講習会

2年1月19日(日)・24日(金)・31日(金)、2月7日(金)・9日(日)午前9時30分～午後5時(1月24日・31日、2月7日は午後6時55分～9時。計5回)
場永福体育館(永福1-7-6)、荻窪体育館(荻窪3-47-2)、大宮前体育館(南荻窪2-1-1)
区内在住・在勤・在学で18歳以上の方
30名(抽選)
費1500円
往復はがき(12面記入例)で、12月24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

すぎなみ名物ファミリー駅伝参加チーム募集

2年2月23日(祝)正午～午後3時30分
場蚕糸の森公園(和田3-55-30)
1チーム4名による駅伝競走。トラック(150m)7周+大回りコース(520m)6週の合計13周(約4.2km)。チーム内で選手の出走順と周回数を設定(事前申告。出走は1人1回)。ゴール予想タイムをエントリー時に申告し、当日は予想したタイムに合った走りをする
区内在住・在勤・在学の方1名以上を含む4名グループ
60チーム程度(抽選)
申込書(区体育施設、地域区民センター、図書館ほかで配布)を、2年1月9日(必着)までに同財団へ郵送・ファクス。または同財団ホームページから申し込み

..... いずれも .....

同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)5305-6162
5305-6162
http://sports-suginami.org/)

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

女子美術大学退職教員記念展 横山純子
12月18日(木)までの午前10時～午後5時(日曜日を除く)
女子美ギャラリーニケ(和田1丁目)
女子美ギャラリーニケ5340-4688
朝採れ野菜等の歳末即売会
12月6日(金)=城西生産部会
13日(金)=杉並中野生産部会、いずれも午前10時～午後2時(売り切れ次第終了)
区役所中杉通り側入り口前/旬の冬野菜と草花の販売(①は野菜のみ)
圃ファーマーズマーケット荻窪5349-8791/買い物袋持参
杉並せんとくぬっくい温泉
12月8日(日)=杉並湯(梅里1丁目)・15日(日)=秀の湯(桃井4丁目)
群馬県東吾妻町の「天狗の湯」の温泉を使用/470円。小学生180円。幼児80円
圃杉並区浴場組合加盟銭湯(午後1時

以降)
タオルとアンケートに答えた方にジュースをプレゼント(数量限定)
いおぎマルシェ
12月10日(火)・24日(火)午前10時～午後1時(売り切れ次第終了)
JA荻窪支店(今川1丁目)
杉並産の野菜や花苗の販売/圃JA荻窪支店3395-3361/買い物袋持参
愛杉会作品展・特別展
12月13日(金)～17日(火)午前10時～午後6時(13日は1時から。17日は3時まで)
セシオン杉並/会員の書・写真・絵画等、区内の子どもたちの絵画等の展示
区内在住・在勤・在学の方/圃古川042-324-6630
大宮八幡宮 杉並花笠祭り
12月14日(土)午前10時～午後3時/大宮八幡宮(大宮2丁目)
花笠踊りパレード、山形名物いも煮のチャリティー配布ほか
圃サミット3318-5090
三大話芸 杉並協演会
12月14日(土)②2年2月15日(土)午後1時～4時/馬橋稲荷神社(阿佐谷南2丁目)
出演=①古今亭文菊(落語)ほか②柳家小もん(落語)ほか/中学生以上の方/各80名(申込順)
各2500円/圃電話で、美輝すこやか協会・北谷090-

7170-1489/当日券あり(3000円)
能と狂言を楽しむ会inSUGINAMI
12月15日(日)午後2時～4時/セシオン杉並/出演=永島充(シテ方観世流)ほか
演目=能「葵上」ほか/578名(申込順)
指定席4000円。自由席3000円。25歳以下の学生、外国人、子ども1500円。膝上無料/圃電話・ファクス(12面記入例)で、能楽鑑賞の会6383-2744(午後4時～8時)
区内在住の小中学生・外国人(各5名)を観劇モニターに招待(申込順)=電話・ファクス(12面記入例)で、同会。アンケートを提出
座の市
12月21日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了)
座・高円寺/山梨のワイン、おせち用品などの販売/圃座・高円寺3223-7500
大人とこどもに贈るクリスマスコンサート2019
12月22日(日)午前11時～正午・午後2時～3時/杉並公会堂/出演=なかむらりえ(うた)ほか/乳幼児とその保護者/各185名(申込順)/2500円。子ども500円(膝上無料。子育て応援券利用可)
圃電話で、ほんわか村事務局090-9809-8428

親子で楽しむクリスマスミュージカル「すすめ!プレーメンの音楽隊」
12月22日(日)午後1時～2時・3時30分～4時30分/方南会館/各80名/各1800円。区民各1500円。3歳～小学生各500円。3歳未満無料(子育て応援券利用可)
圃電話・Eメールに氏名、チケットの種類・枚数・連絡先を書いて、12月21日までに劇団四十郎090-9136-2466@shijuromusical@gmail.com
講演・講座
東京衛生病院「ウエルネス操体法教室」
12月6日(金)・20日(金)午後0時30分～2時/同病院(天沼3丁目)
東京学芸大学名誉教授・池田克紀/各25名(申込順)
各1000円/圃電話で、同病院健康教育科3392-6151
荻窪病院「自分らしく生きる為のヒント 生活習慣病・認知症」
12月7日(土)午後2時30分～4時15分/同病院/同病院看護師・中村友美ほか/区内在住・在勤・在学の方/80名(申込順)
圃電話または直接、荻窪病院地域連携室(今川3-1-24)3399-0257(平日正午～午後5時)

**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 2年1月8日(水)・15日(水)・22日(水)  
午前10時～11時30分=筋力トレーニングマシン運動▶2年1月20日(月)・27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5回)  
回 65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 費 5500円

**◆運動不足改善 カラダ若がえろう教室**

時 2年1月11日～2月22日の土曜日、午前10時15分～11時5分(1月25日を除く。計6回) 回 20～64歳の方 費 6600円

…… いずれも ……

場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 定 15名(申込順) 申 同電話で、12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

**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**

時 12月22日(日)午前9時～10時30分  
師 太極拳連盟・高島和恵 回 区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定 30名(先着順) 費 550円

**◆脳トレリズム体操Ⅱ**

時 2年1月6日～3月16日の月曜日、午前11時～午後0時30分(1月13日を除く。計10回) 師 齊藤なみ系 回 区内在住・在勤で50歳以上の方 定 20名(抽選) 費 8000円 申 往復はがき(12面記入例)で、12月10日(必着)までに同体育館

**◆ヨガⅢ**

時 2年1月7日～3月17日の火曜日、午前10時～11時・11時～正午(2月4日を除く。各計10回) 師 畑ひろみ 回 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 申 往復はがき(12面記入例)で、12月11日(必着)までに同体育館 他 2歳～就学前の託

児あり(定員あり。1回500円。事前申込制)

…… いずれも ……

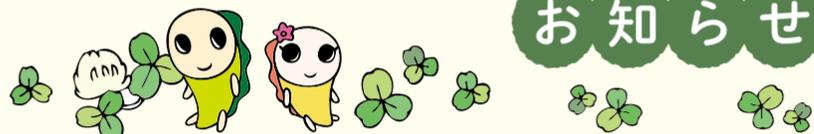
場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2)☎3320-3381)

**その他**

**■元旦ジョギング**

時 2年1月1日(祝)午前7時 場 妙正寺公園(清水3-21-21) 回 種目=幼児・低学年以下・親子の部、小学4年生以上の部 回 区内在住で3歳以上の方 定 200名(申込順) 申 同大会☎http://bit.ly/2E1H01mから申し込み 場 杉並アスレチッククラブ・園☎080-1084-5716 他 当日受け付け可。ボランティアスタッフも募集

**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
群馬県 東吾妻町	物産展	時 12月19日(木)午前10時～午後1時 場 区役所中杉通り側入り口前 回 高原野菜、加工品の販売	文化・交流課
新潟県 小千谷市	おぢやフェア	時 12月22日(日)午前11時～午後1時30分 場 小千谷学生寮(井草4-16-23) 回 笹団子、魚沼産コシヒカリ米、野菜、地酒ほかの販売 他 車での来場不可	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800

※いずれも売り切れ次第終了。買い物袋持参。混雑時は人数制限あり。

**ご理解・ご協力をお願いします**

**杉並区中学校対抗駅伝大会2019の開催と交通規制**

——問い合わせは、スポーツ振興課へ。

時 12月8日(日) (荒天中止) ▶午前9時15分=開会式▶9時45分=女子スタート▶10時45分=男子スタート▶正午=表彰式(競技の進行状況により前後します) 場 都立和田堀公園陸上競技場(済美山運動場。堀ノ内1-15) 回 1チーム5名による駅伝競走▶参加チーム=区内中学校の生徒で構成する男子チーム・女子チーム、招待チーム(福島県南相馬市)

**◆交通規制にご協力ください**

駅伝大会の開催に伴い、当日午前9時30分～午後1時に交通規制を行います。善福寺川沿いの通行は、極力迂回をお願いします。伴走、自転車や車両による応援は禁止します。



**稲わらでお正月飾りやクリスマスリースを作ろう!** 12月8日(日)午前10時～正午/郷土博物館/区内在住の小学生とその保護者/10組(抽選)/500円(別途観覧料)/申 同電話・ファクス(12面記入例)で、12月6日までにNPO法人すぎなみムーサ・石田☎3310-3243

**認知症サポーター養成講座** ①12月12日(木)②16日(月)午後1時30分～3時/①西荻みなみ(西荻南2丁目)②ゆうゆう永福館/キャラバン・メイトほか/区内在住・在勤・在学の方/各30名(申込順)/申 同電話で、①ケア24西荻☎3333-4668②ケア24永福☎5355-5124/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  
**「広げよう!地域の輪」〜リハビリテーションでいきいき元気** 12月15日(日)午前11時～午後4時/杉並区医師会館(阿佐谷南3丁目)/「健康寿命のために今やるべきこと」(久我山整形外科ペインクリニック院長・佐々木政幸)、リハビリテーション専門職の紹介、体験ブースほか/150名(先着順)/場 河北総合病院・石毛☎3339-2121

**日本フィルメンバーによる「60歳からの楽器教室」** 2年2月3日～11月の平日昼間(計18回。1回2時間程度)/杉並公会堂ほか(楽器により異なる)/日本フィル楽団員/区内在住で60歳以上の方/バイオリン、チェロ、フルート、クラリネット各10名(抽選)/6万5000円(別途発表会参加費8000円)/申 往復はがき(12面記入例)に希望楽器・楽器歴も書いて、12月20日(消印有効)までに日本フィル「楽器教室」係(〒166-0011梅里1-6-1)/場 日本フィルハーモニー交響楽団☎5378-6311/楽器は各自用意(有料レンタル紹介可)。2年11月16日(月)に発表会を開催

**気候変動アクション 地球温暖化W講演会** 2年2月9日(日)午後1時30分～4時30分/武蔵野公会堂(武蔵野市)/「気候危機」は止められるか?(国立環境研究所・江守正多)、脱炭素社会への移行を急ぐ(元環境省事務次官・小林光)/350名(申込順)/1000円/申 同電話・Eメール(12面記入例)で、NPO法人太陽光発電所ネットワーク・関沢☎080-3400-5828 pvn.

tyo@gmail.com

**河北医療財団**

**◆河北健康教室 増えてます、大陽がらん!** 2年1月23日(木)午後2時～3時30分/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/同病院副院長・五十嵐裕章/80名(申込順)

**◆河北健康教室 HSC〜ひといちばい 敏感な子について** 2年1月24日(金)午前11時～正午/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/同病院小児科医師・千葉瑞希/60名(申込順)/キッズスペースあり

…… いずれも ……

申 同電話で、河北医療財団広報☎3339-5724(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

**その他**

**税金なんでも相談会** 12月11日(水)午後6時～9時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/申 同電話で、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

**シルバー人材センターリサイクル自転車の販売** 12月16日(月)～18日(水)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=6800円~/場 リサイクル自転車作業所☎3327-2287(土・日曜日を除く)

**税理士による相続税無料相談会** 12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)/申 同電話で、12月18日までに東京税理士会杉並支部☎3391-1028/1人40分程度

**清掃工場個人見学会のお知らせ** 12月21日(土)午後1時30分～3時/杉並清掃工場(高井戸東3丁目)/50名(申込順)/申 同電話で、12月19日午後3時までに杉並清掃工場☎3334-5301(月～土曜日午前9時～午後5時)/ほかの清掃工場の個人見学会については、東京二十三区清掃一部事務組合ホームページ参照

**相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会** 12月23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/場 東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537