

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))。

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
http://www.igusahome.sakura.ne.jp/
落語とコントで初笑い 新春いざざ芸会
2年1月22日(水)午後2時～4時 出演=昔々亭慎太郎ほか 定50名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2年1月7日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

おもちゃの病院

2年1月25日(土) 受け付け=午後1時30分～3時 師片岡末廣ほか 費実費 他1家族3個まで

..... いずれも

場井草地域区民センター

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127
http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/
もっと知りたい中東～石油の国の宗教・社会・文化
2年1月19日(日)午後1時30分～3時30分 師元石油公団中東事務所長・石田聖 定50名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、2年1月5日(必着)までに同協議会

初心者のための俳句教室

2年2月1日(土)・8日(土)・15日(土)・29日(土)午後1時30分～3時30分(計4回) 師俳人協会会員・野崎海芋 定20名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、2年1月12日(必着)までに同協議会

..... いずれも

場荻窪地域区民センター

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
http://www.asagaya-kyogikai.org/
子ども体験教室「ストレッチ&バレエ」
2年1月18日～2月22日の毎週土曜日、午後2時～4時(計6回) 師小林エミ 定3歳～小学生(保護者同伴可) 定15名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2年1月8日(必着)までに同協議会

激変する国際情勢 緊張緩和に舵切ったトランプ外交

2年1月26日(日)午後2時～4時 師ニュースクラ代表・土屋直也 定70名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2年1月14日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

子どものための創作紙芝居～今昔物語を聞いて物語を創作してみよう

2年2月2日(日)・16日(日)午後1時30分～3時30分 師「今昔物語集」研究者・石井とし子 定小学生(保護者同伴可) 定各15名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2年1月15日(必着)までに同協議会

これであなたもコミュニケーション上手 アナウンサーが教える話し方講座

2年2月9日(日)午後2時～4時 師アナウンサーの「伝わる話し方」、人間関係を豊かに「会話が続く話し方」、伝える声になる技術を学ぶ「ボイストレーニング」 師元NHKアナウンサー・稲垣文字 定70名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2年1月25日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

..... いずれも

場阿佐谷地域区民センター

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614
http://www.koenji-kyogikai.org/
こどもと楽しむ読み聞かせを学ぼう!
2年1月10日(金)②24日(金)③2月7日(金)午後1時30分～3時30分(計3回)
①講義②③実技指導 師對馬初音 定16名(抽選)

自宅で最期まで過ごす～訪問診療医の立場から

2年1月17日(金)午後1時30分～3時

内師「地域包括支援センターの役割(ケア24職員)」、「在宅医療について(あんクリニック訪問診療院長・河陽芳正) 定60名(抽選)

..... いずれも

場高円寺地域区民センター 申往復はがき(12面記入例)で、2月23日(必着)までに高円寺地域区民センター協議会 他長寿応援対象事業

みんなで銭湯に行こう

ゆず湯

冬至に「ゆず湯」に入ると、無病息災で暮らせると言われています。
2年12月22日(日)(開催日の異なる銭湯あり) 費470円。小学生以下無料 他大人はくじ引きあり

初湯

2年1月1日(祝)～6日(月)のうちいずれか1日(各銭湯で異なります) 費470円。小学生180円。幼児80円 他十支の石けんをプレゼント(各銭湯数量限定)

..... いずれも

場杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降)



被災地に音楽を



～日本フィルハーモニー交響楽団写真展

福島県南相馬市での支援の様子を中心に、日本フィルのさまざまな活動をご紹介します。

2年12月16日(月)～27日(金)午前9時～午後5時(22日(日)を除く。27日は4時まで) 場区役所2階区民ギャラリー 文化・交流課



▲南相馬市立原町第一中学校吹奏楽部との合同演奏の様子(南相馬市)

毎月15日号は「すぎなみ学倶楽部」からちょっといい話をお届けします。/

すぎなみ学倶楽部



五輪イヤー目前! ご近所スポーツのすすめ

いよいよ来年は、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会が開催されます。この機会に、観戦だけではなく、スポーツにチャレンジしてみませんか。

杉並には気軽に利用できる区立体育館が6カ所あり、中でも最も規模の大きい施設が上井草スポーツセンターです。かつてこの場所には、プロ野球や大学野球に使われた上井草球場がありましたが、昭和39年に上井草給水所配水池に姿を変え、その3年後、今の施設の前身となる上井草総合運動場が配水池の上に造成されたという歴史があります。平成10年に開設した現在のメイン施設の一つは、面積2万4945㎡の広さを誇る人工芝グラウンドです。周囲は1周650mのジョギング・ウォーキングコースになっており、朝6時から利用できます。同センター主催の教室も種類豊富で、健康体操、ヨガ、ダンス、FC

東京普及部所属コーチが指導するサッカー教室など、子どもから高齢者まで楽しめます。

また、区立の屋内温水プールは4カ所あり、夏だけでなく、一年を通して楽しめます。平成26年にオープンした大宮前体育館は、バリアフリーの配慮が行き届いたスタイリッシュな施設です。健康増進プールと幼児プールは床が柔らかく滑らない素材のため、安心して利用できます。併設のジャグジーでリフレッシュするのもおすすめです。

すぎなみ学倶楽部では、杉並のスポーツ施設の歴史や特徴などを紹介しています。永福体育館がイタリアビーチバレーボールチームの東京2020オリンピック事前キャンプ地として利用されるのも、うれしいニュース。皆さんも身近な施設を上手に活用して、来年は「スポーツを楽しむ一年」にしましょう。(夏)



昔は、プロ野球にも使われる上井草球場があったんだね

写真提供: 上井草スポーツセンター

すぎなみ学倶楽部ホームページ

▶文化・雑学▶杉並のさまざまな施設▶上井草スポーツセンター



▶文化・雑学▶杉並のさまざまな施設▶大宮前体育館



他の記事もご覧ください すぎなみ学

場産業振興センター観光係 ☎5347-9184



イベント情報や区からののお知らせをSNSで発信中! ぜひフォローしてね!
杉並区広報課ツイッター: @suginami_koho 杉並区広報課フェイスブック: @suginamikukohoka



杉並区 ツイッター





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

「安全・安心なまち」防犯デザイン作品展示

区と阿佐ヶ谷美術専門学校の共同プロジェクトにおいて、学生が作成した防犯カレンダーの作品展示を行います。
 12月24日(火)・25日(水)午前8時30分～午後5時
 場区役所1階ロビー 関危機管理対策課 他アンケートに答えた方へ、2年度の防犯カレンダーをプレゼント(数量限定)

歳末 朝採り野菜と草花の即売会 杉並区グリーンクラブ

12月25日(水)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了) 場区役所中杉通り側入り口前 関産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他買い物袋持参

角川庭園 お正月まつり①新春茶会 ②親子で作る「オリジナル風」

12月5日(日)①午前10時・10時20分・10時40分・11時・11時20分・11時40分(各20分) ②午後1時・1時30分・2時・2時30分(各30分) 場同庭園(荻窪3-14-22) 師①裏千家・和田宗孝②増谷秀竹 定①各回4名②各回5名(いずれも先着順) 関角川庭園 ☎6795-6855 他受け付け=①午前9時30分から②午後0時30分から。②の作品の一部は展示室に展示

馬橋・井草地区「どんとやき」

当日は地域で集めた松飾りや正月飾りを焼くため、30分程度煙が発生しますが、ご理解ご協力をお願いします。
 12月8日(水)午後1時～3時30分 = 杉並第六小学校(阿佐谷南1-24-21)
 11日(土)午後0時30分～2時30分(雨天時は12日(日)) = 八成小学校(井草

2-25-4) 関①高円寺南児童館 ☎3315-1866 ②井草児童館 ☎3390-9666

移動式プラネタリウム「あかちゃん星とおじいさん星」 こども

12月12日(日)午後2時・2時30分・3時・3時30分 場宮前図書館(宮前5-5-27) 師解説員・岩上洋子 対3歳～小学生 定各回10名(申込順) 申関電話で、宮前図書館 ☎3333-5166

特別支援学級・特別支援学校連合 展示会

12月17日(金)～21日(火)午前10時～午後4時30分(21日は正午まで。入場は終了30分前まで) 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内児童・生徒の書道・木工・陶芸・美術作品の展示 関阿佐ヶ谷中学校 ☎3314-2261

映画会&講演会「二宮金次郎物語」

12月18日(土)午後1時～3時30分 場南荻窪図書館(南荻窪1-10-2) 師映画監督・後藤秀司 定30名(先着順) 関南荻窪図書館 ☎3335-7377

西荻図書館

◆西荻アカデミア 文学と映像から世界を見る「『デルス・ウザーラ』とロシア」

12月25日(土)午後2時～3時30分 師東京外国語大学名誉教授・渡辺雅司 定40名(申込順) 申電話または直接、2年1月24日までに同図書館 他主催=荒正人「文化デモンストレーション研究会」

◆大人のための朗読会「冬物語」

12月26日(日)午後2時～3時 内出演=ちょっといいお話の会▶演目=田辺聖子「雪ちるや」ほか 定40名(申込順) 申電話または直接、同図書館 …… いずれも ……

場関西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)

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

講演・講座①

発達障害児地域支援講座 講演会「『育つ』こと『育てる』こと」

12月11日(土)午前10時～正午 場東京女子大学(善福寺2-6-1) 内心の「発達」と「その子らしさ」を伸ばす方法について 師児童精神科医・田中哲 定200名(先着順) 関こども発達センター ☎5317-5661 他託児あり(定員5名(申込順))。12月16日から電話で、こども発達センター)。手話通訳あり。車・自転車での来校不可

ユネスコ科学講演会「見ることの不思議～ありえないものが見えてくる錯覚の世界」

12月11日(土)午後2時30分～4時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 師明治大学MIMS研究特別教授・杉原厚吉 関区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定80名(申込順) 申関電話・ファクス・Eメール(記入例)に学生の方は学校名・学年も書いて、2年1月6日(必着)までに社会教育センター ☎3317-6621 ☎3317-6620 ✉shakyo-c@city.suginami.lg.jp 他参加者に錯視立体の展開図とカレンダーをプレゼント

忙しいママのボディメンテナンス講座～産前以上にキレイに生き生き

12月17日(金)午前10時～午後0時30分 ②23日(木)午前10時～11時30分(計2回) 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 内①講義「産後から将来にかけての女性の身体の変化について」「この時期積極的に摂りたい栄養素について」②ヨガ運動「忙しい育児中も継続できる運動の提案」 師①河北家庭医療学センター長・一戸由美子、管理栄養士・奈良理香子②友永ヨーガ学院講師・遠山智子 関区内在住・在勤・在学中で産後1年以内の方 定20名(申込順) 費①500円 申関電話で、2年1月16日までに高井戸保健センター ☎3334-4304 他筆記用具持参。①は昼食付き。②は動きやすい服装で、汗拭きタオル・バスタオル持参

知らない損する年金の話

12月18日(土)午前10時～正午 場ゆうゆう高円寺南館 師社会保険労務士・諸橋菜奈 関区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 定20名(抽選) 申関電話・はがき・ファクス(記入例)で、2年1月10日(消印有効)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11 ☎5378-8179)

高次脳機能障害者の家族交流会

12月18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) 関高次脳機能障害者の家族 申関電話・ファクス(記入例)で、2年1月8日までに障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 ☎3332-1826 他協力=杉並高次脳機能障害者家族会クローバー

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
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎3395-1667)	「和歌の世界」百人一首を彩る美女たち	2年1月26日(日)午後1時30分～3時 師入谷いずみ 定20名(申込順) 費500円
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎3315-7760)	みんなで食べよう 子どもだけじゃない「子ども食堂」	12月24日から毎月最終開館日の火曜日、午後5時～7時 定各12名(申込順) 費1回300円。小学生以下100円
大宮前館(宮前5-19-8 ☎3334-9640)	大人の「やり直し英会話講座」	12月24日から毎月第1・2・4火曜日、午前10時～11時30分 定12名(申込順) 費1回1500円(別途教材費)
方南館(方南1-51-7 ☎3324-1171)	はじめての「ゆる体操」心も体もリラックス	2年1月8日から毎月第1金曜日午後1時～2時30分(1月のみ第5週)▶第2水曜日午後5時～6時30分 定各15名(申込順) 費1回800円
今川館(今川4-12-10 ☎5303-1501)	シニアのためのスマホ体験サロン	2年1月29日(水)午前10時～正午 定20名(申込順) 費500円
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎5378-8179)	初心者のためのタブレット使いこなし講座	2年1月18日(土)午後2時～4時 定20名(申込順) 費500円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎3317-9156)	着付け教室	2年1月11日から毎月第2土曜日午後6時～7時30分▶第4土曜日午後2時～3時30分 定各12名(申込順) 費1回1000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日曜日、第3日曜日休館。いずれも長寿応援対象事業

凡例 ☑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) ☑お問い合わせ 他その他 ☒Eメールアドレス HPホームページアドレス

【「ブレイルメモスマート Air」の体験】
 2年1月26日(日)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分 場 杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10) 内容 小型の点字ディスプレイ手帳での点字の読み書き 対象 区内在住で視覚障害のある方 定員 各回5名(申込順) 申込 電話で、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〉)

【「実践!創業セミナー」杉並・中野で創業しよう】

2年2月1日～22日の毎週土曜日、午前10時～午後3時(全4回要出席) 場 中野区役所(中野区中野4-8-1) 内容 事業計画、財務、販路開拓、プレゼン技術などに関する講習 講師 中小企業診断士・酒井勇貴ほか 対象 杉並・中野区内で創業を考えている方、創業後間もない方で、融資の利用を検討している方 定員 24名(申込順) 申込 申込書(西武信用金庫ホームページから取り出せます)を、12月20日～2年1月17日に同金庫事業支援部 ☎maruyama.marie@seibushinkin.comへEメール 同 同部・丸山 ☎3384-6631 (平日午前9時～午後5時) 他 託児あり(定員6名(申込順))。最少催行人数=5名。杉並区認定特定創業支援等事業

【休日パパママ学級】

2年2月9日(日)・22日(土)午前9時30分～正午、午後1時30分～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内容 お産の進み方、もく浴実習、パパの妊婦体験、赤ちゃんの抱っここと着替え、産後の心の変化など 講師 助産師等 対象 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) 申込 杉並区休日パパママ学級 ☎https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から、2年1月6日までに申し込み 同 ポピンズ杉並区休日パパママ学級担当 ☎3447-5826 他 結果は2年1月14日までに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。持ち物は決定通知を参照。車での来場不可

【家族介護教室】

◆ゆとり介護でいこう～介護に携わる人すべての心のケア
 2年12月25日(水)午後1時30分～3時 場 ゆうゆう堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) 講師 河北総合病院心のケアセンター臨床心理士 対象 区内在住・在勤の方 定員 30名(申込順) 申込 電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530
 ◆認知症予防の極意～元気なうちから認知症を予防しよう
 2年1月25日(土)午後1時30分～3

時 場 細田工務店(阿佐谷南3-35-21) 講師 NPO法人ともしび会・小林善和 対象 区内在住・在勤の方 定員 30名(申込順) 申込 電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

就労支援センター

◆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

2年1月4日(土)午前10時～11時 対象 求職中の方 定員 20名(申込順) 他 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

① 2年1月6日(月)② 20日(月)午前10時～午後3時 講師 PC専任講師・小林理佳、長沢春子、竹平久美子 対象 ① 54歳以下② 44歳以下で求職中の方 定員 各14名(申込順)

◆パソコンを使って簡単!適性・適職診断～変化の時代の自己分析

2年1月9日(木)午後1時～4時 講師 2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 対象 44歳以下で求職中の方 定員 14名(申込順)

◆女性の就活実践講座～女性の生き方に合う就活のポイントを具体的に解説

2年1月14日(火)午後1時～4時 講師 就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 対象 49歳以下で求職中の方 定員 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) 申込 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

◆聞こえの障害と要約筆記を知る講座

2年1月25日(土)午後1時30分～4時 対象 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定員 20名(先着順)

◆障害者のための「スポーツ吹矢教室」

2年1月26日(日)、2月2日(日)・23日(例)、3月1日(日)午後1時～3時(計4回) 講師 日本スポーツウエルネス吹矢協会・荒井和子 対象 区内在住・在勤・在学で、障害のある方とその介助者 定員 20名(抽選) 申込 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、参加する介助者名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、2年1月8日(必着)までに同会館

…… いずれも ……

場 杉並障害者福祉会館 同 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 ☎3332-6121 ☎3335-3581)

野菜作りに挑戦!

農業体験農園の利用者募集



農園主の指導を受けながら、作付けから収穫までの農作業が体験できます。

農園名称=今川体験農園(今川4-12、18) ▶ 利用期間=2年3月上旬～3年1月下旬(更新は農園主と相談) ▶ 募集区画=若干数(1区画16.5㎡) 対象 20歳以上で定期的に畑に来られる方(家族での参加も可) 費用 5万円(区に住居票がない方は6万円) 申込 往復はがき(12面記入例。1世帯1枚)で、2年1月15日(消印有効)までに今川体験農園農園主・星野智彦(〒167-0035今川4-5-2) 同 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 同 抽選方法=区の立ち会いのもと、農園主が抽選を行い、結果を2年2月上旬までに全員へ通知。種・苗・肥料・農具は農園主が用意(特別な資材等を使う場合は別途料金)。個人情報適正に取り扱います。栽培する作物の選定などは農園主が行います。車での来園不可。区は農業体験農園を直接管理していません。2年1月中旬頃、井草体験農園の募集を実施予定



冬休み 図書館で「調べ学習」をしませんか

図書館では、子どもたちが冬休みに会議室や多目的ホールを利用できます。利用できる図書館は下表のとおりです。その他の図書館でも児童コーナーで皆さんをお待ちしています。—— 問い合わせは、各図書館へ。

図書館	期間・利用時間・対象
高円寺 (高円寺南2-36-25) ☎3316-2421	2年12月26日(木)～2年1月7日(火)午前9時～午後8時 対象 小学生とその保護者、中学生(保護者同伴でない小学生は5時まで)
成田 (成田東3-28-5) ☎3317-0341	2年12月26日(木)～2年1月7日(火)午前9時～午後7時45分(5時閉館の日は4時30分まで) 他 保護者同伴でない小学生は5時まで
阿佐谷 (阿佐谷北3-36-14) ☎5373-1811	2年12月26日(木)～2年1月7日(火)午前9時～午後7時30分(5時閉館の日は4時30分まで) 他 保護者同伴でない小学生は5時まで
南荻窪 (南荻窪1-10-2) ☎3335-7377	2年12月26日(木)～2年1月7日(火)午前9時～午後5時 対象 小学生とその保護者、中学生、高校生
下井草 (下井草3-26-5) ☎3396-7999	2年12月26日(木)～2年1月7日(火)午前9時～午後5時 対象 小学生とその保護者、中学生、高校生
高井戸 (高井戸東1-28-1) ☎3290-3456	2年12月26日(木)～2年1月7日(火)午前9時～午後8時 他 保護者同伴でない小学生は5時まで
方南 (方南1-51-2) ☎5355-7100	2年12月26日(木)～2年1月7日(火)午後1時～5時
今川 (今川4-12-10) ☎3394-0431	2年12月26日(木)～2年1月7日(火)午前9時～午後5時(5時閉館の日は4時30分まで) 対象 小学生とその保護者、中学生、高校生

※休館日(12月31日～2年1月4日)と行事などで使用する日を除く。
 ※12月29日(日)・30日(月)、2年1月5日(日)は午後5時全館閉館。

新任・潜在保育士研修



KP法(紙芝居プレゼンテーション法) プレゼンテーション力と思考力アップ

「伝えたい、理解してほしい、行動に期待して言いたい」。シンプルに伝えるコミュニケーション法を学びます。
 2年1月24日(金)午後1時30分～5時 場 高円寺南保育園(高円寺南4-44-11) 対象 新任・潜在保育士 定員 40名程度(申込順) 申込 電話で、頌栄保育園・東郷 ☎3399-8585

2年 2月17日(月) から 確定申告書作成会場を開設します

杉並・荻窪税務署では、元年分の確定申告書作成会場を2年2月17日(月)に開設します。

なお、確定申告はパソコンやスマホからのe-Tax(国税電子申告・納税システム)が大変便利です(マイナンバーカード方式またはID・パスワード方式による電子送信)。詳しくは、国税庁 ☎https://www.nta.go.jp/ をご覧ください。各税務署までお問い合わせください。

同 杉並税務署 ☎3313-1131、荻窪税務署 ☎3392-1111

※荻窪税務署は新庁舎(旧あんさんぶる荻窪〈荻窪5-15-13〉)へ移転しました。

講演・講座②

荻窪保健センター

◆精神保健学級「発達障害と社会参加」
 時2年1月22日(水)午後3時～5時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師千歳烏山メンタルクリニック院長・平幸司 対区内在住・在勤・在学で発達障害のある方とその家族ほか 定60名(申込順) 申12月16日から電話で、同センター 他筆記用具持参

◆足腰げんき教室 シニア
 時場下表のとおり 師健康運動指導士 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 定各15名(抽選) 申はがき(12面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、12月26日(必着)までに同センター 他飲み物・タオル、お持ちの方は「はつらつ手帳」・ボール持参

番号	会場	日時(全4回要出席)
25	杉並保健所(荻窪5-20-1)	2年2月6日～27日の毎週木曜日、午前9時30分～11時30分
26	高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	2年2月4日～3月3日の火曜日、午前9時30分～11時30分(2月11日を除く)
27	松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3)	2年2月5日～26日の毎週水曜日、午後1時45分～3時45分

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命 シニア
 時2年2月5日(水)・12日(水)・19日(水)午前10時～正午(全3回要出席) 場同センター 師NPO法人杉並さわやかウォーキング 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 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2年1月14日(必着)までに同センター 他筆記用具、お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。ウォーキング記録ノートを差し上げます。長寿応援対象事業

…… いずれも ……
 場荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

高齢者活動支援センター

◆初心者向け男性料理教室「旬のタラと野菜沢山レシピ」

時2年1月13日(祝)午前9時30分～午後0時30分 内メニュー=たこ飯、タラと野菜のカレースープ煮、もやしの辛味あえ、枝豆のピリ辛炒め、煮りんご 対区内在住で60歳以上の男性 費700円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)で、12月22日(必着)までに同センター 他エプロン・三角巾・布巾・筆記用具持参

◆親子孫3世代料理教室「春を楽しむメニューはいかが」

時2年2月9日(日)午前9時30分～午後0時30分 内メニュー=春色さけちらしずし、自家製さけフレーク、花シューマイ、えのきと卵の澄まし汁、煮りんご 対親子2・3世代(5名まで。推奨年齢3歳以上) 費1人500円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)に全員の氏名(フリガナ)、年齢も書いて、12月22日(必着)までに同センター 他エプロン・三角巾・布巾・子どもの上履き、筆記用具持参

…… いずれも ……
 場高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841) 師NPO法人すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・奥本典子 定30名(抽選)

環境活動推進センター

◆和布で作るカブと草履のストラップ

時2年1月9日(木)午後1時30分～3時30分 定12名(申込順) 費300円 申電話で、同センター 他裁縫道具一式・紙用はさみ・接着剤・ピンセット・目打ち持参。長寿応援対象事業

◆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。
 時2年1月19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 他1人1点まで

◆フリーマーケットin高井戸

時2年1月26日(日)午前10時～正午 内募集区画=16区画(抽選) 申往復

はがき(12面記入例)で、2年1月7日(必着)までに同センター 他業者出店不可。車での搬出入・来場不可。当選権利譲渡不可。出品物は衣類・子ども用品・アクセサリー・雑貨

◆タッセルを付けた和布のキューブ型ポーチ作り

時2年1月27日(月)午前10時30分～午後3時30分 定12名(申込順) 費500円 申電話で、同センター 他昼食・裁縫道具一式・はさみ・赤と黒の縫い糸・お持ちの方は細めの毛糸針を持参。長寿応援対象事業

…… いずれも ……
 場環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352) 対区内在住・在勤・在学の方

杉並保健所健康推進課

◆妊活ひろば特別講座「妊活中の思いや気持ちを伝えるコツ」

時2年1月18日(土)午後2時～4時 場杉並保健所 師生殖心理カウンセラー・平山史朗(右写真) 対区内在住・在勤・在学の方(カップルでの参加も可) 定50名(申込順) 申電話・ファクス(12面記入例)で、同課 他協力=PICA妊活サポート



◆糖尿病教室「糖尿病と上手に付き合う」

時①2年1月22日(水)②2月8日(土)③22日(土)午後2時～5時(全3回要出席) 場城西病院(上荻2-42-6) 内師①「糖尿病を知る～糖尿病治療、食事療法について」(城西病院院長・笠原督、管理栄養士ほか)②「糖尿病、本当に怖いのは合併症!～合併症予防、フットケアについて」(医師、看護師)③「糖尿病とフレイル、運動療法(実践)～フレイル対策、運動について」(医師、理学療法士ほか) 対区内在住・在勤で30～74歳の方 定30名(申込順) 申電話・ファクス(12面記入例)で、同課 他希望者に自己血糖測定器の使用体験、栄養相談、運動(リハビ

り)相談を予定

◆食育講演会「腸内細菌の力で、目指せ!超健康長寿!」

時2年1月26日(日)午後2時～3時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師理化学研究所辨野特別研究室・辨野義己 対区内在住・在勤・在学の方 定100名(申込順) 申電話・ファクス(12面記入例)で、2年1月24日までに同課 他筆記用具持参

◆杉並チャレンジ!フレイルチェックイベント

時2年1月31日(金)午後1時30分～4時 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 内講義「いつまでも元気でいるために、だから今からフレイル予防」、身体能力測定(手足の筋肉量・握力・ふくらはぎ周囲長・片足立ち上がり・パタカ) 対区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申12月16日から電話で、同課 他運動しやすく、ふくらはぎを出しやすい服装で、タオル・飲み物持参

◆妊娠を望む方のための基礎講座

時2年2月1日(土)午後1時30分～4時 場杉並保健所 内師妊娠についての基礎講座(虹クリニック専門看護師)、体験プログラム「ひめトレ&ピラティス」(スタジオサーティープラス運動指導員) 対区内在住・在勤・在学の方(カップルでの参加も可) 定15名(申込順) 申電話・ファクス(12面記入例)で、同課 他動きやすい服装で参加

…… いずれも ……
 場杉並保健所健康推進課(荻窪5-20-1 ☎3391-1355 ☎3391-1377)

親子でリズム遊び・リトミック 子育て

時2年2月15日～3月21日の毎週土曜日、午前10時30分～11時30分(計6回) 場下高井戸区民集会所 師野村るり子 対2・3歳の未就園児とその保護者 定15組(抽選) 費1組4500円(子育て応援券利用可) 申往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)も書いて、2年1月22日(必着)までに下高井戸区民集会所(〒168-0073下高井戸3-26-1 ☎5374-6192)

ま ち の 湯 健 康 事 業

身近なまちのお風呂屋さんで 楽しく健康づくり

区内在住で60歳以上の方を対象に、区が杉並浴場組合に委託して行う健康事業です。参加した方は、当日100円で入浴できます。



時場下表のとおり 師シルバー人材センターほか 定会場により異なります(先着順。★は予約制) 場各公衆浴場(午後1時以降) 他てぬぐい体操は手拭い持参。満員の場合は、安全上お断りする場合があります。長寿応援対象事業

2年1～3月のまちの湯健康事業

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時
弁天湯(高円寺南3-25-1)	☎3312-0449	てぬぐい体操★ 1月8日(水)・15日(水)、2月5日(水)・19日(水)、3月4日(水)・18日(水)午後2時
なみのゆ(高円寺北3-29-2)	☎3337-1861	元気塾椅子に座って健康体操 1月12日(日)・19日(日)、2月16日(日)、3月1日(日)・15日(日)午後1時30分
小杉湯(高円寺北3-32-2)	☎3337-6198	てぬぐい体操★ 1月8日(水)、2月5日(水)、3月4日(水)午後2時30分
玉の湯(阿佐谷北1-13-7)	☎3338-7860	太極拳★ 1月15日(水)、2月5日(水)・19日(水)、3月4日(水)・18日(水)午後1時45分

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時
杉並湯(梅里1-13-7)	☎3312-1221	健康エアロピクス 1月8日(水)、2月12日(水)、3月11日(水)午後2時30分
ゆ家とごころ吉の湯(成田東1-14-7)	☎3315-1766	健康エアロピクス★ 1月4日(土)、2月1日(土)、3月7日(土) てぬぐい体操★ 1月19日(日)、2月16日(日)、3月15日(日) 午後0時30分
さくら湯(和田3-11-9)	☎3381-8461	健康エアロピクス★ 1月7日(火)・21日(火)、2月4日(火)・18日(火)、3月3日(火)・17日(火)午後2時15分
第二宝湯(本天沼2-7-13)	☎3390-8623	気功太極拳 1月12日(日)・26日(日)、2月9日(日)・23日(日)、3月8日(日)・22日(日)午後2時
井草湯(下井草5-3-15)	☎6913-7226	健康エアロピクス 1月8日(水)、2月5日(水)、3月4日(水) 午後1時15分
秀の湯(桃井4-2-9)	☎3399-6112	てぬぐい体操 1月10日(金)、2月14日(金)、3月13日(金) 午後2時
文化湯(西荻北4-3-10)	☎3390-1051	自彊術 1月12日(日)、2月9日(日)、3月8日(日)午後2時30分
湯の楽代田橋(和泉1-1-4)	☎3321-4938	てぬぐい体操 1月14日(火)・28日(火)、2月11日(祝)・25日(火)、3月10日(火)・24日(火)午後1時30分
大黒湯(和泉1-34-2)	☎3328-2137	てぬぐい体操 1月12日(日)・26日(日)、2月9日(日)・23日(日)、3月8日(日)・22日(日)午後1時30分
大和湯(和田1-71-18)	☎3381-3452	健康エアロピクス 1月12日(日)・26日(日)、2月9日(日)・23日(日)、3月8日(日)・22日(日)午後1時45分

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

スポーツ



競技大会

都民体育大会予選会 空手道

2年3月22日(日)午前9時45分 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 種目は個人・団体組手 申込書(電話で、区空手道連盟事務局・判澤へ請求)に参加費を添えて、2年1月15日(必着)までに同事務局(〒180-0022武蔵野市境3-14-1)へ現金書留で郵送 判澤 ☎0422-53-0822 対象・費用はお問い合わせください

スポーツ教室

荻窪体育館

◆集まれ!小学生ソフトバレーボール

こども

2年1月5日(日)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 定員15名(先着順) 費100円 体育館履き持参

◆気軽にフィットネスⅢ~背骨コンディショニング

2年1月5日~26日の毎週日曜日、午後1時~2時30分 小林伸江、MASAE 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員各20名(申込順) 費各550円 実施日の7日前の午後4時から電話で、同体育館

◆楽しく健康タイム リフレッシュヨガ①基本編②応用編

2年1月8日~3月25日の水曜日①午前11時~正午②正午~午後1時(いずれも第3水曜日を除く) 林田寛子 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定員各70名(先着順) 費各350円。①②連続受講600円 汗拭きタオル持参

◆Saturday Brunch TimeⅢ~小さいボールで柔らかい体・強い体

2年1月11日(土)・25日(土)午前11時15

分~午後0時45分 HIKARU 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員各50名(先着順) 費各550円

◆障がい者ユニカール体験教室

2年1月12日(日)午前11時~午後1時 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) 定員20名(先着順) 費100円

◆障がい者サウンドテーブルテニス体験教室

2年1月18日(土)午後1時~3時 佐野守 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員15名(申込順) 費100円 電話で、2年1月13日までに同体育館

..... いずれも

荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

杉並区スポーツ振興財団

◆親子スノーシュー体験&雪あそび

子育て

2年2月1日(土)午前6時15分~午後6時30分 群馬県利根郡みなかみ町 集合・解散=区役所中杉通り側入り口前 区内在住・在学の小学生とその保護者 定員20組(抽選) 費9000円。小学生8000円(保険料含む) 往復はがき(12面記入例。家族は連記可)に学年・性別・靴のサイズも書いて、2年1月6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 スキーウェア・スノーブーツ・昼食持参。スキーウェア・スノーブーツはレンタルあり(有料)

◆日本障がい者スポーツ協会公認「初級障がい者スポーツ指導員養成講習会」

①2年2月2日(日)午前9時~午後5時10分②11日(祝)午前9時~午後6時35分③16日(日)午前9時~午後0時45分(計

3回) ①②荻窪体育館(荻窪3-47-2)③高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 東京都障害者スポーツ協会ほか 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定員20名(抽選) 費3500円 申込書(区体育施設、地域区民センターなどで配布)を、2年1月15日

(必着)までに同財団へ郵送・ファクス・持参。または同財団ホームページから申し込み

..... いずれも

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 ☎5305-6161)

「杉並区次世代育成基金」活用事業助成説明会の開催

皆さんからの寄附を基とする「次世代育成基金」を活用し、青少年のための事業実施を検討している方を対象とした説明会を開催します。

2年1月31日(金)午後6時30分 児童青少年センター(荻窪1-56-3) 申込書・Eメール(12面記入例)で、児童青少年課青少年係 ☎3393-4760 seisho-k@city.suginami.lg.jp 説明会は1時間程度

次世代育成基金活用事業

チャレンジ・アスリート

職場見学

チャレンジ・アスリートは、子どもたちのスポーツへの夢を育むことを目的に、オリンピック選手とのスポーツ交流や、パラリンピック種目の実技体験を年3回開催していますが、今回はスポーツを支える職場を見学します!

会場 下表のとおり 区内在住・在学の小学5年生~高校3年生 申込書(区立学校で配布。区ホームページからも取り出せます)を、2年1月15日(必着)までにスポーツ振興課(区役所東棟6階 ☎5307-0693)へ郵送・ファクス・持参 同課 詳細は、区ホームページ参照

Table with 4 columns: 日時, 場所, 内容, 定員(抽選). Rows include activities like sports training, soccer, and support for athletes.

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

博物館ウォーク 高井戸版 2年1月11日(土)午前9時~正午/京王井の頭線浜田山駅(集合)→柏の宮公園→塚山公園→高井戸清掃工場→京王井の頭線高井戸駅(解散)/15名(抽選)/500円(保険料含む) 申込電話・ファクス(12面記入例)で、2年1月7日までにNPO法人すぎなみムーサ・石田 ☎3310-3243 城西病院ホスピタリティコンサート 2年1月17日(金)午後7時~9時/城西病院(上荻2丁目)/出演=鈴輪雅楽会▶曲目=「越殿楽今様」ほか/70名(先着順) 城西病院・平木 ☎3390-4166

音楽体験 きて、みて、さわって2020 2年1月26日(日)、2月2日(日)・9日(日)・16日(日)午後1時15分~3時45分=東田中学校▶3月1日(日)午前9時15分~11時45分、8日(日)午前9時~午後3時=久我山会館(計6回)/箏・尺八・三味線・鼓や唄の体験と発表/高市雅風(箏・三弦)ほか/幼児以上の方(幼児は保護者同伴)/30名(申込順)/3000円/Eメール(12面記入例)に保護者名、学生の方は学校名・学年も書いて、2年1月10日までに音楽プロジェクトここふた杉並 ☎kokofutas@moto.lomo.jp/同団体・村上 ☎5347-

0830/3月8日は発表会のみ観覧も可 日本語スピーチ大会発表者募集 2年3月7日(土)午後1時30分~5時/区役所第4会議室(中棟6階)/テーマ「日本に来て感じたこと、自分の国のこと」などを日本語で発表/10名(選考)/申込書(杉並区交流協会ホームページから取り出せます)を、2年1月17日(必着)までに同協会(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル5階)へ郵送/同協会 ☎5378-8833/2年1月末までに結果を通知。記念品あり

講演・講座 やさしい経済教室~人生100年時代を賢く生きる、お金の知識 2年1月11日(土)午後1時30分~3時30分/高井戸地域区民センター/元放送大学講師・野崎義一/区内在住で60歳以上の方/40名(先着順)/300円/同杉の樹大学同窓会・原山 ☎090-9973-6587

所得税・消費税の決算申告指導会 2年1月14日(火)~3月31日(火)午前9時~午後5時(土・日曜日、祝日、1月20日(月)、3月17日(火)を除く)/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/決算・申告指導(譲渡所得を除く)/杉並青色申告会職員/事業所得者、不動産所得者/4000名(申込順)/1回1万円/申込電話で、希望日の7日前までに杉並青色申告会 ☎3393-2831/昨年の決算書、確定申告書の控え等持参。1人1時間程度

認知症サポーター養成講座 2年1月24日(金)午前10時~11時30分/セッション杉並

/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順) 12月16日から電話で、ケア24梅里 ☎5929-1924/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

東京衛生アドベンチスト病院

◆健康セミナー「最近のこどものアレルギーのお話」 2年1月20日(月)午後2時~3時/同病院(天沼3丁目)/同病院小児科医師・佐原真澄/区内在住・在勤の方/70名(先着順)

◆減量ステップアップ講座 2年1月27日(月)、2月3日(月)・10日(月)・17日(月)、3月2日(月)・9日(月)正午~午後3時30分(計6回)/同病院(天沼3丁目)/血液検査、身体測定、講話、個別食事サポート/同病院内科医師・佐々木温子/区内在住・在勤の方/10名(申込順)/4万700円/申込電話で、同病院健康教育科

..... いずれも

同東京衛生アドベンチスト病院健康教育科 ☎3392-6151

その他

税金なんでも相談会 12月26日(木)午後1時~4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/申込電話で、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

税金なんでも相談会 2年1月7日(火)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)/申込電話で、2年1月6日までに東京税理士会

杉並支部 ☎3391-1028/1人40分程度

シルバー人材センター入会説明会 2年1月10日(金)・14日(火)、2月12日(水)、17日(月)午後1時30分~4時30分/同センター(阿佐谷南1丁目)/同センターでの働き方を説明/区内在住のおおむね60歳以上で、臨時的・短期的または軽易な仕事を希望の方/申込電話で、同センター ☎3317-2217/希望者には入会手続きも実施。毎月最終木曜日午前9時30分~11時30分に就業相談ができるサロンを開催 弁護士・司法書士・社会福祉士による 成年後見制度専門相談 2年1月14日(火)から▶弁護士=第2火曜日、第4木曜日▶司法書士=第1・3・4火曜日▶社会福祉士=第1・2・3木曜日/いずれも午後1時30分~4時/ウェルファーム杉並/区内在住の認知症、知的障害、精神障害等により判断能力が充分でない方と、その親族・成年後見人・関係機関職員ほか/申込電話で、杉並区成年後見センター ☎5397-1551/1人1時間以内

千代田区立神田一橋中学校通信教育課程生徒募集 選考日時=2年2月1日(土)午前10時/都内在住・在勤で次の全てに該当する方①尋常小学校または国民学校初等科を修了したが、高等学校の入学資格のない方②現行制度の義務教育が未修了で、学年相当年齢を超過した方/若干名(選考)/願書(同学校で配布)を、2年1月24日(消印有効)までに神田一橋中学校(〒101-0003千代田区一ツ橋2-6-14)へ郵送・持参/同学校 ☎3265-5961

※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。