

よい歯健口フェスティバルを開催します

歯・口の健康について楽しく体験しながら学べるイベントです。

日時 11月1日(日)午前10時～午後2時

場所 杉並保健所(荻窪5-20-1)



お口のスマイルチェック

時①午前10時～正午②午後1時～2時(各30分程度) 内唾液検査・かむ力測定・パタカ測定ほか 小学生以上の方 定①80名②40名(いずれも申込順)

講演会 はじめての声ヨガ体験～呼吸と発声で心と体をリフレッシュ

時午前10時30分～11時30分 日本声ヨガ協会代表理事・八田幸子(右写真) 定18歳以上の方 定30名(申込順)



キッズ! 歯医者さん体験

時午前10時～午後2時 定5歳～小学生とその保護者 定32組(申込順)

申し込み不要のイベント

- ・最新☆お口の3D体験(先着30名)
- ・お口のなんでも健康相談
- ・ベジチェック&血管年齢測定



申申し込みフォーム(右上2次元コード)から、10月31日まで

問杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355

詐欺電話にご注意ください



区内で、警察官・区職員などを名乗りお金をだまし取る特殊詐欺の被害が多発しています。電話で、「口座が悪用されている」「医療費の還付がある」などといったお金の話をされたら、それは「詐欺」です。少しでも怪しいと思ったら、迷わず電話を切り、警察署または杉並区振り込め詐欺被害ゼロダイヤル☎5307-0800(24時間受け付け)にご相談ください。



自動通話録音機を無償で貸し出しています

区では、特殊詐欺対策として、区内在住の65歳以上の世帯に自動通話録音機を無償で貸し出しています。

- 電話をかけてきた相手に警告音声を流します。その間は呼び出し音が鳴らないので、相手が電話を切れば、電話がかかってきたことに気付きません。
- 警告音声の後に、相手が電話を継続した場合は、電話機の呼び出し音が鳴り、通常どおり会話が出来ます(会話は録音されます)。



申問電話で、自動通話録音機問い合わせダイヤル☎5307-0801。直接、危機管理対策課(区役所東棟5階)、区内警察署生活安全課(杉並〈成田東4-38-16〉・高井戸〈宮前1-16-1〉・荻窪〈桃井3-1-3〉)も可 貸出時に本人確認書類(マイナンバーカードほか)持参

問危機管理対策課地域安全担当 ☎5307-0616

文化芸術活動事業助成金の対象事業を募集します

多様で創造的な文化・芸術活動を支援するとともに、区民の文化芸術活動への参加・地域での鑑賞機会の充実を図るため、区内で行われる文化芸術活動事業に係る経費の一部を助成しています。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。



杉並区文化芸術活動助成事業



助成上限額=1事業当たり40万円(助成対象経費の3分の2) ▶ 助成対象件数=10件程度 5年4月1日～8年3月31日に区内で広く一般公衆に鑑賞させることを目的とした事業を2事業以上実施した実績を有する個人・団体ほか 申申し込みフォーム(区HP参照)から、10月30日まで 問文化・交流課文化振興担当 ☎5307-0734

教育現場の今をお届けします

すぎなみ教育だより



第16号

長寿命化改修で校舎をリフレッシュ!

区立学校は昭和30～40年代に建設されたものが多く、定期的な修繕・長寿命化改修を行うことで、時期を分散しながら財政負担を軽減しています。長寿命化改修時には、内装改修に加えて照明のLED化・断熱化・トイレの洋式化など機能向上を図り、学校施設の安全性・快適性を高め子どもたちが安心して集い・学び・生活できる環境を支えています。

詳細は、杉並区教育委員会HP ▶▶▶▶▶



問学校運営課教育施設整備係 ☎5307-0757



次世代育成基金活用事業

チャレンジ・アスリートの開催

スポーツが苦手な方も、トップアスリートと一緒にスポーツの楽しさを体験するイベントです。

日時 11月1日(日)①午前9時20分～午後0時20分②午後1時30分～4時30分

場 高円寺学園（高円寺北1-4-11） 師 オリンピック種目体験「ラグビー」＝東京2020オリンピック出場・藤田慶和▶パラリンピック種目体験「ゴールボール」＝2008年北京パラリンピック出場・高田朋枝、2024年パリパラリンピック金メダル・金子和也
対 区内在住・在学の①小学1・2年生②3～6年生 定 各40名（抽選） 申 申し込みフォーム（右上2次元コード）から、10月13日まで 問 スポーツ振興課事業係 ☎5307-0765



区新指定文化財・埋蔵文化財発掘調査成果の展示

7年度に区で指定した資料・埋蔵文化財の発掘調査成果を展示します。

日時 10月13日(火)～16日(金)午前9時～午後5時

場 区役所1階ロビー 問 地域の学び推進課文化財係 ☎5307-0367



▲荻外荘旧蔵長胴太鼓

消費者講座

住まいの防犯対策 ～防犯抑止効果がある組み合わせを知ろうの開催

空き巣などの手口を知り、防犯設備の種類・犯罪抑止効果が高まる物品の選び方などについて学びます。

日時 10月23日(金)午後2時～4時

場 ウェルファーム杉並（天沼3-19-16） 師 東京都セキュリティ促進協力会防犯アドバイザー・松田将和 対 区内在住・在勤・在学の方 定 32名（申込順） 申 問電話で、消費者センター ☎3398-3141 他(長寿)



安心・安全・役に立つ！

杉並区の情報をお知らせしています



X

フォローしてね

イベント情報・区からのお知らせなどをお届けします。

★アカウント名=杉並区広報課

問 広報課報道係 ☎5307-0614



なみすけInstagram

なみすけが区を探検して見つけた区の魅力を紹介します。

★アカウント名=[公式]なみすけ(杉並区公式アニメキャラクター)

問 産業振興センター観光係 ☎5347-9184



なみすけを応援してね

YouTube

見てね

広報番組「すぎなみスタイル」「すぎなみBITMOVIE」をはじめ、区長記者会見動画・各課作成の動画などを配信しています。

★アカウント名=杉並区公式チャンネル

問 広報課報道係 ☎5307-0614



杉並区
メールニュース

登録してね

区HPに新規掲載する区からののお知らせ・イベント情報などを、毎月1日・15日に配信しています。

問 広報課広報係 ☎5307-0846



Facebook

いいね！
してね

区からのお知らせなどを発信しています。

★アカウント名=杉並区広報課

問 広報課報道係 ☎5307-0614



広告



2026年10月新築オープン！
ベネッセの介護付有料老人ホーム

リハビリホーム グランダ 荻窪

現地見学受付中！

ベネッセスタイルケア お客様窓口

いーな

いーろ

いーご

受付時間9:00～18:00
(土・日・祝日含む毎日)
G6090160

☎0120-17-1165

※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

催し

福祉会館秋フェスタ

時10月18日(日)午前10時～午後3時 場杉並障害者福祉会館（高井戸東4-10-5） 内ステージパフォーマンス、作業所製品・焼きそば・おにぎりの販売ほか 同会館運営協議会☎3332-6121 他車での来場不可

大人のためのおはなし会

時10月18日(日)午前11時～正午 場高円寺図書館（高円寺南2-40-24） 師杉並おはなしの会「三つのりんご」 対中学生以上の方 定20名（申込順） 申 同電話・直接、同図書館☎3316-2421

すぎなみ仕事ねっとフェア

時10月22日(木)・23日(金)午前11時～午後2時 場区役所1階ロビー 内施設通所者が作る菓子・パン・雑貨などの販売 同障害者施設支援課就労支援係☎5307-0366



ささえあいシンポジウムin杉並 つながりを育む「楽しく、自分らしく」

時10月22日(木)午後2時～4時 場勤労福祉会館（桃井4-3-2） 師早稲田大学文学学術院教授・石田光規 同高齢者在宅支援課フレイル予防推進係☎5307-0311 他車いす席・手話通訳・配慮が必要な方は要連絡

大人のための朗読と語りの会

時10月25日(日)午後2時～3時30分 場阿佐谷図書館（阿佐谷北3-36-14） 内出演＝ルピナス絵本の会▶ 演目＝夏目漱石「坊っちゃん」ほか 対18歳

以上の方 定35名（申込順） 申 同電話・直接、10月6日から同図書館☎5373-1811

牧草の集い～10代の読書のための座談会

時10月25日(日)午後2時～4時 場宮前図書館（宮前5-5-27） 師「黒牢城」作者・米澤穂信 対①中高生②18歳以上の方（高校生を除く） 定①5名②10名（いずれも申込順） 申 同電話・直接、10月2日から同図書館☎3333-5166



秋の測定会～健康度をチェックしましょう

時11月10日(火)午前10時～正午・午後1時～3時 場杉並保健所（荻窪5-20-1） 内体組成・骨の健康度・推定野菜摂取量ほか 対区内在住・在勤・在学で79歳以下の方 定110名（申込順） 申 申し込みフォーム（区HP）同案内参照）から 同杉並保健所健康推進課健康推進係☎3391-1355

すぎのこ農園「秋の収穫体験」

時11月21日(土)午前10時30分～正午（雨天順延） 場農福連携農園すぎのこ農園（井草3-19-23） 対区内在住の方（小学生以下は保護者同伴） 定25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、10月13日まで 同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

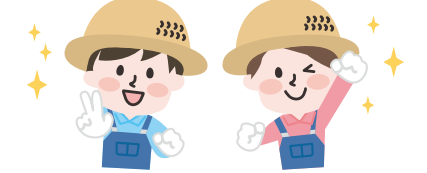
申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申 同でご確認ください。住所が記載されていないものは、区役所〇〇〇課（〒166-8570阿佐谷南1-15-1）へお申し込みください。

※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

☎5347-9136



人形劇団プーク公演会

時11月23日(祝)午後2時～3時25分 場高井戸地域区民センター 内 演目＝「三びきのやぎのがらがらどん」ほか 対小学生以下の子どもとその保護者 定200名（抽選） 費1人2000円（子育て応援券利用可〈カード版を除く〉。2歳以下膝上無料） 申 往復はがき（記入例）で、10月20日までに同センター（〒168-0072高井戸東3-7-5） 同センター☎3331-7841

郷土博物館

◆年中行事①十三夜②荒神さまのお祭り

時①10月17日(土)～23日(金)②24日(土)～31日(土)午前9時～午後5時

◆ワークショップ「葉細工体験会」

時11月8日(日)午前10時～正午 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定8名（抽選） 申 往復はがき（記入例）に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、同博物館。申し込みフォーム（区HP）同案内参照）からも可/ 期限＝10月20日

..... いずれも
場 同郷土博物館（〒168-0061大宮1-20-8）☎3317-0841 費100円（中学生以下無料）

講演・講座

すぎなみデジタルライフアップセミナー

時10月20日(火)＝高井戸地域区民セン

ター（高井戸東3-7-5）▶21日(水)＝高円寺地域区民センター（梅里1-22-32）▶22日(木)＝西荻地域区民センター（桃井4-3-2）▶23日(金)＝井草地域区民センター（下井草5-7-22）▶24日(土)＝阿佐谷地域区民センター（阿佐谷北1-1-1）▶25日(日)＝永福和泉地域区民センター（和泉3-8-18）▶26日(月)＝消費者センター（天沼3-19-16ウェルファーム杉並内）/ いずれも午前10時～11時 内 区健幸アプリ「なみチャレ」 定各15名（申込順） 申 同電話で、すぎなみデジタルなんでも相談窓口受付専用ダイヤル☎0120-219-040（月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉）。申し込みフォーム（区HP）同案内参照）からも可



「私たち」で考える PTAのこれから

時10月24日(土)午前10時～正午 場セシオン杉並（梅里1-22-32） 師区教育長 対区内在学の子どもの保護者 定60名（抽選） 申 申し込みフォーム（区HP）同案内参照）から、10月15日まで 同地域の学び推進課地域・学校協働係☎5307-0756

環境講演会「人もペットも快適な省エネ住まい」

時10月24日(土)午後2時～4時 場区役所第5・6会議室（西棟6階） 師工学院大学建築学部非常勤講師・金巻とも子 定50名（申込順） 申 申し込みフォーム（区HP）同案内参照）から、10月21日まで 同東京土建杉並支部まちづくりセンター☎3317-0450、環境課温暖化対策係☎5307-0672

マンション耐震①セミナー②相談会

時10月24日(土)午後2時～4時30分（①は3時まで） 場阿佐谷地域区民センター（阿佐谷北1-1-1） 師耐震総合安全機構 対マンションなどを所有している方ほか 申 申し込みフォーム（区HP）同案内参照）から、10月14日まで 同市街地整備課耐震改修担当

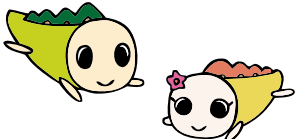
講演会「おしっこのトラブル～セルフケアから最新治療まで」

時10月30日(金)午後2時～4時 場高齢者活動支援センター（高井戸東3-7-5） 師東京衛生アドベンチスト病院泌尿器科医長・加藤大貴 対区内在住・在勤の方 定80名（申込順） 申 申し込みフォーム（区HP）同案内参照）から、10月24日まで 同荻窪保健センター健康づくり事業担当☎3391-0015 他長寿協働＝健康づくり自主グループ



ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対に指定がなければどなたでも参加できます。申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へご連絡ください。



ゆうゆう館名	内容	日時など
今川館（今川4-12-10）☎☎5303-1501）	シニアe-スポーツ塾～ゲームで身体と脳を動かそう	時10月21日からの第1・3水曜日、午後1時30分～3時 対60歳以上の方 定各12名（申込順）
大宮堀ノ内館（堀ノ内1-27-9）☎☎3317-9156）	善福寺川緑地帯2時間ウォーク	時10月24日(土)午前8時45分～11時30分 場集合＝阿佐ヶ谷駅 師ビュー山歩クラブ代表・廣瀬敬敬 定20名（申込順） 費500円
四宮館（上井草2-28-3）☎☎3396-7692）	男の料理～災害時にも役立つ	時10月29日(木)午前10時～正午 師日本赤十字奉仕団 対小学生以上の男性 定10名（申込順） 費500円
永福館（永福2-4-9）☎☎3321-6632）	インディアン・ハーブコンサート	時10月29日(木)午後2時～3時 師アルパ演奏者・浜根未稀 定20名（申込順） 費600円
高井戸東館（高井戸東3-14-9）☎☎3304-9573）	歌声さろん	時第2・4金曜日、午後3時～4時30分 定各25名（申込順） 費各600円
大宮前館（宮前5-19-8）☎☎3334-9640）	楽しい指導の「シャンソンの扉」開けてみませんか？	時第2土曜日、午前10時～11時30分 師シャンソン歌手・渡津也 定各10名（申込順） 費各800円

※第3日曜日は休館。今川館は第1月曜日・第2木曜日は休館。いずれも長寿。

男女共同参画の視点から考えるこれからの地域活動

時10月31日(土)午前10時～正午 場区役所第5・6会議室(西棟6階) 師埼玉大学基盤教育センター教授・石坂督規 対区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申 問電話で、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/ 期限=10月30日

庭木のお手入れ実践講習会

時10月31日(土)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 場塚山公園(下高井戸5-23-12) 対小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定各10名(申込順) 費各500円 申 問電話で、10月2日から同公園 ☎3302-8989



糖尿病の基本を知ろう!

時11月5日(木)・6日(金)午後1時30分～3時30分(6日は4時30分まで。計2回) 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師杏林大学医学部付属杉並病院糖尿病・内分泌・代謝内科医師 島矢沙規子ほか 対区内在住・在勤・在学で74歳以下の方 定25名(申込順) 申 申し込みフォーム(区HP)同案内参照) から、10月16日まで 問同センター ☎3334-4304

災害ボランティアセンター運営スタッフ養成講座

時11月7日(土)・14日(土)・21日(土)午後1時30分～4時30分(計3回) 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師災害支援・防災教育コーディネーター 宮崎賢哉ほか 対区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定20名(申込順) 費2000円 申Eメール(12面記入例)で、杉並ボランティアセンター ☎info@borasen.jp。申し込みフォーム(区HP)同案内参照) からも可/ 期限=11月3日 問同センター ☎5347-3939

マンション管理セミナー

時11月7日(土)①午後2時～3時50分②4時～5時 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 内①講演「管理組合は、マンションの共有部分の瑕疵について、土地工作物責任を負うのか?」②個別相談会 師①杉並マンション管理士会・内田耕司 対区のマンション管理組合役員ほか 定①50名②7名(いずれも申込順) 申 申込書(区HP)同案内から入手

可)を、同会(〒167-0043上荻1-17-5フォーチュン荻窪1階 ☎3393-3652)へ郵送・ファクス。Eメール(12面記入例)にマンション名、②は相談内容も書いて、同会 ☎suginamimankan@yahoo.co.jpも可/ 期限=11月4日 問住宅課空家対策係



介護と自分の生活を両立するためのコツ

時11月14日(土)午後2時30分～4時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 師NPO法人となりのかいご代表理事・川内潤 対区内在住・在勤・在学の方 定90名(申込順) 申 問電話で、在宅医療・生活支援センター包括的支援係 ☎5335-7316。申し込みフォーム(区HP)同案内参照) からも可/ 期間=10月5日～11月6日 他手話通訳あり(申込制)。車での来場不可

杉並・げんき応援プログラム

時11月24日～12月24日の①火曜日②水曜日、午後2時30分～4時③木曜日、午前9時45分～11時15分(各計5回) 場①高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)②杉並保健所(荻窪5-20-1)③特別養護老人ホームおぎくぼ紫苑(荻窪3-7-30) 対区内在住の65歳以上の方 定各15名(抽選) 申 問電話で、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=10月15日 他長寿

家族介護教室

◆希望を叶えるエンディングノートの書き方

時10月21日(水)午後1時30分～3時 場荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 師大和ライフネクスト・高田亮一 対区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申 問電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724

◆高齢者の薬と睡眠についてのお話と椅子ヨガ体験

時11月5日(木)午後1時～2時30分 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師杉並区薬剤師会・池田真弓ほか 対区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申 問電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

◆シニアの暮らしと働き方 しごと中心ではない自分らしい生き方

時10月17日(土)午後1時～3時 対おおむね55歳以上で求職中の方 定18名(申

込順) 申 電話で、同施設

◆業界研究 杉並区での「事務系のお仕事」キャリアを活かす仕事の見つけ方

時10月22日(木)午後1時～3時30分 対59歳以下で求職中の方 定18名(申込順) 申 電話で、同施設

◆MOS Excel2019検定対策講座

時10月26日(月)～30日(金)午前10時～午後3時(計5回) 対54歳以下の求職中でExcelの基礎知識がある方 定14名(申込順) 費2310円 申 電話で、10月20日までに同施設 他10月8日(木)・16日(金)にガイダンスを実施

..... いずれも

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

高齢者活動支援センター

◆「うたごえサロン」ピアノとバイオリンで歌おう

時10月23日(金)午前10時～11時10分 師久我山クラシックデュオ 対区内在住で60歳以上の方 定80名(先着順) 費300円

◆男性料理教室「包丁の持ち方から基本を学ぼう!」

時11月9日(月)午前10時～午後0時30分 内メニュー=さつまいもごはん・秋鮭と茄子のおろし煮ほか 師管理栄養士・篠田幸恵 対区内在住で60歳以上の男性 定20名(申込順) 費900円 申 電話・直接、10月10日8時45分から同センター(10日は電話のみ)

◆はじめての羊毛フェルト「クリスマスのアイテムをつくろう」

時11月15日(日)午前10時～正午 師手芸作家・新崎優子 対区内在住で60歳以上の方 定30名(申込順) 費700円 申 電話・直接、10月17日8時45分から同センター(17日は電話のみ)

..... いずれも

場 問 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) ☎3331-7841)

環境活動推進センター

◆すぎなみの息づく緑で草木染め～季節の色をスカーフに染める

時11月3日(祝)午後1時30分～3時30分 場同センター 師小枝のフレディ代表・横山ひろこ 対区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費1600円 申 NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、10月14日まで

◆森の呼吸と人の暮らしが揺らぐとき～クマ出没の時代を読む

時11月7日(土)午前10時～正午 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師森林総合研究所多摩森林科学園主任研究員・岡輝樹 対区内在住・在勤・在学の方 定40名(抽選) 申 NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、10月15日まで

◆フリーマーケット in 高井戸(出店者募集)

時11月8日(日)午前10時～11時30分 場同センター 対区内在住・在勤の方(業者を除く) 定8区画(抽選) 申 NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、10月20日まで

◆バスで行く! 檜原都民の森～秋の森林トレッキングとカエデ

時11月10日(火)午前8時～午後5時 場集合・解散=同センター 対区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定30名(抽選) 費1500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、10月12日まで

◆布ぞうり作り

時11月13日(金)午前9時30分～午後1時30分 場同センター 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定10名(抽選) 費1000円 申 NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、10月23日まで 他長寿

..... いずれも

場 問 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) ☎5336-7352)

小千谷ふるさと市場

区の交流自治体である、新潟県小千谷市の野菜・産直品を販売します。

日時 10月13日(火)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 問小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800

あなたの知りたい情報を受け取れます!

杉並区公式LINEをご利用ください

杉並区公式LINEでは、安全・安心、子育て、イベントなど、知りたい情報を受信設定することで、利用者の設定に応じたお知らせが届くセグメント配信を行っています。

友だち追加はこちらから!



▲杉並区公式LINE

●杉並区公式LINE

★アカウント名=杉並区 ★ID=@suginamicity

問広報課戦略的広報推進担当 ☎5307-0614

「広報すぎなみ」の特集記事がスマートフォンでも読みやすく!

もっと知る すぎなみをご利用ください

「広報すぎなみ」で特集している区の施策や「すぎなみビット」の記事が、スマートフォン・パソコンからウェブテキストでご覧いただけます。また、防災・安全、子ども・教育、スポーツ・文化など、カテゴリーごとに読みたい特集記事を探することができます。

閲覧はこちらから!



▲もっと知る すぎなみ

問広報課広報係 ☎5307-0339



▲区HP

スポーツ

競技大会

■秋季ソフトテニス選手権大会

📅11月3日(祝)午前9時～午後7時(予備日=11月23日(祝)) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内種目=一般=男女▶シニア=男女(45・60・70・75歳以上)▶チャレンジ=男女(ミックスペア可)▶ベテラン=(男女とも80歳以上)▶初・中級者 対区内在住・在勤・在学の方ほか 定60組(抽選) 費1組2000円。中高生1組1000円 申Eメール(12面記入例)にクラブ名・参加ペアの氏名も書いて、10月14日までに区ソフトテニス連盟・毒島智和✉busujima0303@gmail.com 問毒島☎090-4004-7987(午後7時～9時)

■杉並区スポーツ祭

◆バウンドテニス

📅11月22日(日)①午前9時～正午②午後1時～5時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=①ダブルス②シングルス/いずれも男子・女子 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各60名(申込順) 費500円 申申込書(体育施設で配布)を、10月31日までに区バウンドテニス協会・森重文子(〒167-0035今川1-2-3☎3394-2663)へ郵送・ファクス 問永松☎090-6310-8183 他10時～正午に体験会を実施。貸し出しラケットあり

◆馬術

📅11月23日(祝)午前11時30分～午後6時 場東京乗馬倶楽部(渋谷区代々木神園町4-8) 内種目=馬場馬術=

①第2課目B②第1課目▶部班競技=③A(30鞍未満)④B(30～100鞍未満)⑤C(100鞍以上)/①は1種目のみ。②は③～⑤で2種目選択可 対区内在住・在勤・在学で参加種目に見合う乗馬歴を有しスポーツ安全保険に加入している方 費3000円(別途エントリー料①5000円②4000円③～⑤3000円) 申Eメール(12面記入例)に乗馬歴も書いて、10月17日までに区馬術連盟・平野✉sugibarenn@gmail.com 問平野☎3327-1749(午後7時～9時)

スポーツ教室

■杉並こどもラグビー体験教室

📅11月1日(日)午後1時30分～3時30分 場井草森公園(井草4-12-1) 対区内在住・在学の4歳～中学生 定50名(申込順) 申杉並ラグビースクール(HP)から、10月25日まで 問同団体・早川☎090-1526-6604

水泳指導員養成講習会・基礎検定試験

📅①11月14日(土)午前9時～午後5時②21日(土)午前9時～午後4時30分(計2回) 場高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 内①学科・実技講習②実技講習、学科・実技検定 対区内在住・在勤・在学・在クラブの18歳以上で、100m個人メドレーが泳げる方 定30名(申込順) 費5000円 申往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、区水泳連盟(〒168-0065浜田山4-5-5杉並南郵便局留)。同連盟(HP)からも可/期限=10月20日 問同連盟・米田☎090-2251-5992

杉並区スポーツ振興財団

◆ふれあいフットサル教室

📅10月31日(土)午前11時～午後1時 場高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 区サッカー連盟 対区内在住・在勤・在学・通所で障害があり簡単な指示のもと集団行動ができる方(小学生以下は保護者同伴) 定30名(先着順) 他上履き持参。配慮が必要な方は要連絡(実施日当日は同体育館☎3312-0313)

◆さわやかスポ・レク大会

📅11月3日(祝)午前9時30分～午後4時45分

分 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内ダーツ・モルック・ミニテニスほか(詳細は、同財団(HP)参照) 費200円。中学生以下100円(いずれも保険料を含む)

◆ビーチコートイベント「ビーチであそぼう!!」

📅11月14日(土)①午後1時30分～2時30分②3時～4時 場TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 対区内在住・在勤(保護者)・在学・在園で①就学前の子どもとその保護者②小学1～3年生 定①30組②30名(いずれも申込順) 申同財団(HP)から

..... いずれも

問杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161

高井戸中学校

アンネのバラ

秋の一般公開

今年50周年を迎えた区の平和のシンボルである「アンネのバラ」の公開・バラを守る活動などを紹介するパネル展示を行います。

日時 10月10日(土)～13日(火)午前9時～正午

場同校(高井戸東1-28-1) 問同校☎3302-1762



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

都立西高OB吹奏楽団演奏会 10月11日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/1000名(先着順)/問同楽団☎050-1784-9066

大鍋チャリティーパエリア収穫祭 10月12日(祝)午前10時～午後5時/馬橋稲荷神社(阿佐谷南2丁目)/パエリア配布(詳細は区(HP)参照)、屋台ほか/問全日本パエリア連盟・結城☎090-5437-0304

ボールde歩こう会 ①10月14日(水)②16日(金)③22日(木)午前10時～正午(雨天中止)/①桃井原っぱ公園②蚕糸の森公園③柏の宮公園/各20名(先着順)/問①鈴木☎090-1420-2149②飯島☎090-4733-2886③横倉☎080-5016-0936/[長寿]お持ちの方はボール、リュックサック持参

MOA美術館杉並児童作品展 10月17日(土)午後1時～5時・18日(日)午前9時～午後2時/杉並第十小学校/問奥山☎090-8452-6778

①藤村藤之輔爽秋舞踊特別公演②藤村流お染い会 10月24日(土)①午前11時30分～午後2時②3時～7時/セシオン杉並/各300名(申込順)/①4000円ほか/問電話で、日本舞踊藤村流事務局☎6324-8673。同団体(HP)からも可/期限=10月23日

希望を灯すモーツァルトのヴァイオリンソナタ 10月28日(水)午後7時～8時45分

／杉並公会堂／小学生以上の方／194名(申込順)／4000円ほか／申Eメール(12面記入例)で、10月18日までにA&A art✉aandaart0122@gmail.com/問同団体☎6696-1107/区民5名を招待=詳細は、区(HP)同案内参照

Koto in Tokyo 邦楽・洋楽 ポピュラー 琴コンサート 11月3日(祝)午後2時～4時/セシオン杉並/500名(申込順)/3500円ほか/申問電話で、琴エスワールドミュージックスクール・岩野☎090-5227-0903。申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)からも可

女性しごと応援キャラバン in 杉並 11月11日(水)①午前10時～正午=セミナー②午後0時15分～1時20分(1人30分程度)=個別相談会/ワイルド会議室荻窪(上荻1丁目)/女性/①50名②12名(いずれも申込順)/申問電話で、同催し運営事務局☎4550-0973。同催し(HP)からも可/開始=10月6日/生後6カ月～就学前の託児あり(定員あり。11月4日正午までに申し込み)

森の地図スタンプラリー 12月13日(日)まで/問武蔵野コッツウォルズ☎0422-32-0962/詳細は、同団体(HP)参照

東京混声合唱団定期演奏会 9年1月9日(土)午後3時～5時/杉並公会堂/1120名(申込順)/4500円ほか/申問電話で、10月9日～9年1月8日に同楽団事務局☎6380-3350

講演・講座

女子美術大学 アート・デザイン表現学科 公開講座 10月9日～12月25日の月・金曜日、午後4時40分～6時10分(詳細

は、区(HP)同案内参照)/同大学(和田1丁目)/宇宙・人間・アートほか/同大学客員教授・萩尾望都ほか/各50名(申込順)/申一部事前申込制/問同大学教育支援センター・北原☎5340-4508

荻窪地域史まち歩き 10月10日～9年3月13日の第2土曜日、午前10時～正午(計6回)/荻窪地域ほか/18歳以上の方/20名(申込順)/3000円/申問電話・Eメール(12面記入例)で、10月9日までにすぎなみ文化協会・新倉☎080-1140-9216✉niikura21t@yahoo.co.jp

①大家さんのための帳簿の書き方②インボイス対応の記帳方法 ①10月15日(木)・16日(金)・19日(月)②20日(火)～22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(荻窪5丁目)/個人事業主/各2名(申込順)/各500円/申問電話で、同会☎3393-1951

高齢者に必要な栄養とは 自宅でできる調理済み食材の活用方法 10月15日(木)午前11時～正午/デイホーム高円寺北ふれあいの家(高円寺北3丁目)/グローバルキッチン管理栄養士/区内在住・在勤・在学の方/15名(申込順)/申問電話で、同施設☎3330-4903

認知症の方との接し方～毎日の介護が少し楽になるヒント 10月17日(土)午前10時30分～正午/浴風園(高井戸西1丁目)/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/申問電話・Eメール(12面記入例)で、グループホームひまわり☎3334-2617✉himawari@yokufuukai.or.jp

「介護に困ったら…」～家族の味方 ケア24に相談しよう 10月17日(土)午後1時30分～2時30分/にんじん・荻窪ふれあいの家(荻窪2丁目)/区内在住・在勤・在学の方/10名(申込順)/申問電話で、同施設☎3220-9637

骨粗鬆症のあれこれ ～骨を守って、自分らしい生活を 10月17日(土)午後2時～3時/山中整形外科内科クリニック(西荻南2丁目)/同クリニック院長・海老原貴之/区内在住・在勤・在学で50歳以上の方/30名(申込順)/申問電話で、10月14日までに同クリニック・藤田☎3335-5080

荻窪三庭園アカデミー講座「杉並に暮らした音楽家たち」 10月～9年3月の第4土曜日午後3時～5時(10月は31日。計6回)/阿佐谷地域区民センター/18歳以上の方/20名(申込順)/9000円/申問電話・Eメール(12面記入例)で、10月20日までにすぎなみ文化協会・土屋☎070-5577-8358✉ttsuchiya@galaxy.ocn.ne.jp

認知症サポーター養成講座 10月29日(木)午後2時～3時30分/ゆうゆう今川館/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/申問電話で、ケア24上荻☎5303-6851/認知症サポーターカードを差し上げます

家族信託ってなに? 10月30日(金)午後2時～4時/ウェルファーム杉並/司法書士・夢沼輝美/区内在住・在勤の方/40名(申込順)/申問電話で、杉並区成年後見センター☎5397-1551(月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉)

ヴィムスポーツアベニュー

◆丈夫な足腰つくろう！教室

時11月4日～25日の水曜日、午前10時～11時15分（計4回） 対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8000円



◆プールではつつ健康水中体操！教室

時11月4日～12月23日の水曜日、正午～午後1時（計8回） 対60歳以上で医

師から運動制限を受けていない方（過去に同教室を受講した方を除く） 定10名（申込順） 費1万6000円

◆運動不足改善！カラダ若がえろう！教室

時11月7日～12月26日の土曜日、午前10時20分～11時5分（計8回） 対20～64歳の方 定16名（申込順） 費1万6000円

..... いずれも
場 間ヴィムスポーツアベニュー（宮前2-10-4 ☎3335-6644 〈午前11時～午後5時〉） ☎電話で、10月20日までに同施設

スポーツハイツ

◆チャレンジフィットネスday

時11月10日(火)①午前10時・午後1時・7時30分（各1時間15分）②1時15分

～2時15分 内①マスターズ成人水泳（初・中・上級）②アクアエクササイズ 対高校生以上の方 定各5名（申込順） 費各2000円 他(長寿)



◆メディカルノルディック・ウォーク講座

時11月10日(火)午前10時15分～11時30分（雨天中止） 対18歳以上で介助を必要としない方 定5名（申込順） 費1650円（別途ポールレンタル料550円） 他(長寿)

..... いずれも
場 間スポーツハイツ（堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981） ☎電話で、11月8日までに同施設

杉並区図書館ネットワーク講演会

明日から使える！生成AI活用術の開催

生成AIの基本的な仕組み・安全な利用・活用方法などについて事例をもとに学びます。

日時 10月31日(土)午後2時～4時

場 中央図書館 師 明治大学和泉図書館事務長・小澤芳明 定40名（申込順） 対 はがき（12面記入例）で、中央図書館企画運営係（〒167-0051荻窪3-40-23）。申し込みフォーム（右2次元コード）からも可／期限＝10月30日 間 同係 ☎3391-5754



10月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

8年度特別展 与謝野晶子の杉並時代

杉並区広報番組



歌集「みだれ髪」で鮮烈なデビューを果たして以来、短歌・詩だけでなく社会評論・古典研究の分野でも活躍した与謝野晶子。生涯最後の15年間で暮らしました。今回は、与謝野晶子の杉並時代に焦点を当てた郷土博物館の特別展を紹介します。

● 視聴方法 ●

- ・YouTube杉並区公式チャンネル
- ・J:COM東京 地上デジタル11ch（正午・午後8時から毎日放送）

間 広報課報道係 ☎5307-0614



認知症サポーターステップアップ講座

11月5日(木)午前10時～11時30分／産業商工会館／認知症サポート医・石井健輔／区内在住・在勤・在学の方／30名（申込順）／☎☎電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

スマホ教室「Android端末向け、カメラ及びGoogleフォト入門」 11月6日～27日の金曜日、午前10時～正午（計4回）／杉並区シルバー人材センター本部（阿佐谷南1丁目）／8名（申込順）／5000円／☎☎電話・ファクス（12面記入例）で、10月23日までに同センター清水分室 ☎3394-2253 ☎3394-5004（月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉）

石けん作り体験 11月6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・在学で高校生以上の方／10名（申込順）／☎NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、11月6日まで／☎同法人 ☎5941-8701（午前9時～午後5時〈水曜日を除く〉）

生涯現役セミナー ライフプランとシニア世代の再就職の考え方を学ぶ 11月6日(金)午後1時～3時45分／区役所第5・6会議室（西棟6階）／55歳以上の方ほか／40名（申込順）／☎☎電話で、予約専用ダイヤル ☎5422-1399（月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉）／☎東京しごとセンターシニアコーナー ☎5211-2335

夢を実現！すぎなみ創業スクール 11月7日～28日の土曜日、午後1時～4時30分（計4回）／産業商工会館／20名（申込順）／3300円／☎申し込みフォーム（区

(HP)同案内参照）から／☎杉並中小企業診断士会 ☎info@sugin.com

子どもの風邪とその対応～様子を見るべきか、すぐに受診するべきか 11月12日(木)午後3時～4時10分／杏林大学医学部附属杉並病院（和田2丁目）／同学部准教授・倉山亮太／100名（先着順）／☎杏林学園広報室 ☎0422-44-0611（月～金曜日午前9時～午後5時40分）

高千穂大学公開講座「会計・税務をめぐる諸問題」 11月14日(土)、12月12日(土)午後1時～2時50分・3時～4時30分（計4回）／同大学（大宮2丁目）／埼玉大学大学院人文社会科学部准教授・澤井康毅ほか／区内在住・在勤・在学で18歳以上の方／50名（申込順）／500円／☎申し込みフォーム（区(HP)同案内参照）から／☎同大学公開講座係 ☎3313-0146

浜田山病院 公開講座「人生100年健康長寿セミナー」&感謝祭 11月23日(祝)午前10時～午後4時／同病院（浜田山4丁目）／西本智実ほか／200名（先着順）／☎同病院総務企画部 ☎3311-1198

●杉並青色申告会

◆個人事業主必見！青色申告が変わる？税制改正セミナー 10月14日(水)午後2時～3時30分／産業商工会館／区内在住・在勤・在学の方／40名（申込順）／☎☎電話・Eメール（12面記入例）で、10月9日までに同会／(長寿)

◆フリーランス勉強会 売り込まずに伝える、AI時代のWeb発信 10月16日(金)午後8時～9時／同会（阿佐谷南3丁目）／ノーブルウェブ／区内在住・在勤の個

人事業主／12名（申込順）／☎☎電話・Eメール（12面記入例）に業種も書いて、10月15日までに同会

..... いずれも

間 杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎semi nar@aioiro.org

●東京衛生アドベンチスト病院

◆麻酔ってなあに？～安全に手術を受けるために知っておきたい話 10月26日(月)午後2時～3時／同病院（天沼3丁目）／同病院麻酔科医師・林識子／100名（先着順）

◆子育て学級（幼児クラス） 11月17日(火)午後2時～3時／オンラインで実施／同病院歯科医師・西野賢愛／18歳以上の方／20名（申込順）／1500円／☎☎電話で、11月11日までに同病院健康教育部

..... いずれも

間 東京衛生アドベンチスト病院健康教育部 ☎3392-6151（月～金曜日午前11時～午後5時〈金曜日は2時まで。祝日を除く〉）

その他

杉並区シルバー人材センター入会相談会 10月8日(木)・22日(木)午前10時～11時30分・午後2時～3時30分／同センター本部（阿佐谷南1丁目）／区内在住のおおむね60歳以上の方／各10名程度（申込順）／☎☎電話で、同センター ☎3317-2217（月～金曜日午前9時～午後5時）税金なんでも相談会 10月15日(木)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）／☎☎電話で、同支部 ☎3391-1028（月～金曜日午前9時～正午・午後1時～5時）／1人

40分

一日合同行政相談所 10月15日(木)午前10時～午後4時／新宿駅西口広場／☎総務省東京行政評価事務所 ☎3363-1100

税金なんでも相談会 10月21日(水)午後5時～8時／東京税理士会荻窪支部（荻窪5丁目）／9名（申込順）／☎☎電話で、同支部 ☎3391-0411（月～金曜日午前9時30分～正午・午後1時～5時）／1人45分

相続・不動産・空き家無料相談会 10月23日(金)午後1時～5時（1組1時間程度）／セッション杉並／区内在住・在勤の方ほか／10組（申込順）／☎☎電話で、10月22日までに日本地主家主協会事務局 ☎3320-6281（月～金曜日午前9時～午後4時30分〈祝日を除く〉）

千代田区立神田一橋中学校通信教育課程生徒募集 選考＝12月4日(金)／昭和21年3月31日以前の尋常小学校卒業および国民学校初等科を修了で高等学校の入学資格がない方ほか／☎願書（同学校で配布）を、11月20日までに同学校（〒101-0003千代田区一ツ橋2-6-14）へ郵送／☎同学校 ☎3265-5961

●東京都行政書士会杉並支部

◆行政書士による無料相談会 10月17日(土)午前10時～午後4時／荻窪タウンセブン前広場（上荻1丁目）

◆相続・離婚・金銭問題等書類・手続無料相談会 10月26日(月)午後1時～4時／庚申文化会館（高円寺北3丁目）

..... いずれも

対 区内在住・在勤・在学の方／☎東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※申込期限に（消印有効）の記載がない場合は必着です。
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。



▲区(HP)