

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2022の開催と交通規制

平成12年に開始した杉並区中学校対抗駅伝大会も、今年で23回目を迎えます。新型コロナウイルス感染症対策を講じながら、選手・地域の方、大会関係者等の安全を第一に考えて実施します。
—— 問い合わせは、スポーツ振興課へ。

- 日時** 12月11日(日) (荒天中止)
午前9時45分=女子スタート
午前10時45分=男子スタート
- スタートゴール** 和田堀公園陸上競技場 (済美山運動場 (堀ノ内1-15))
- 内容** 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・女子チーム

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時に交通規制が行われます。善福寺川沿いの通行は、極力迂回をお願いします。荒玉水道での車の送迎による乗り降りや伴走、自転車や車両による応援は禁止です。

パソコンやスマホでも選手の活躍をご覧ください

YouTube RUNNET channel (右2次元コード) で大会当日の様を生配信します (アーカイブはありません)。



競技方法 1チーム5名による駅伝競走
① 武蔵野橋折り返しコース: 1区(競技場2周)・2区・4区
② 熊野橋折り返しコース: 3区・5区

シニアのための就業体験セミナー ～清掃・警備・接客・介護等

シニアの方を対象に、無理なく働ける仕事への就業を目指すセミナーです。

—— 問い合わせは、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179へ。

時内師下表のとおり 対区内在住のおおむね55歳以上で就業を希望する方 定20名(抽選) 申はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)にオープニングイベントのみ希望の方はその旨も書いて、12月15日までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11 ☎5378-8179 ✉takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp) 就業体験後、個別相談を実施



4つのステップとスケジュール

ステップ	日程	時間・内容等
① はじめに	12月17日(土)	オープニングイベント ☎午前10時～11時 内高齢者における就業の効果と意義 師東京都健康長寿医療センター研究所・鈴木宏幸(右写真) オリエンテーション ☎午前11時～午後0時30分 内事業説明、簡単な体力測定(握力測定、片足立ち測定)
② ウォームアップ	5年1月14日(土)	働くためのコミュニケーション力をつけよう(基礎編) ☎午後1時30分～3時30分 師キャリアコンサルタント・法林孝子
③ 体験しましょう	1月15日(日)～2月3日(金)	就業体験+個人相談 内コース・実施回数=清掃・警備・接客(2回程度)、介護(2回程度)▶個人相談=希望に沿って適宜実施 師介護コースのみ浴風会(高井戸西1-12-1)で実施
④ フォローアップ	2月11日(祝)	個人情報勉強会 ☎午前10時30分～正午 師社会福祉法人浴風会参与・遠藤雅晴 働くためのコミュニケーション力をつけよう(応用編) ☎午後1時30分～3時30分 師キャリアコンサルタント・法林孝子

※いずれも師の記載がないものは、ゆうゆう高円寺南館で実施。

見つかる。わたしのライフワーク。

すぎなみ地域大学 5年1～3月開講講座の 新規受講生を募集します

すぎなみ地域大学は、地域活動に必要なスキルを身に付けるための学びの場です。

—— 問い合わせは、地域課協働推進係地域大学担当☎3312-2381へ。



〈開講講座一覧〉

講座名	日時・対象・定員(抽選)・費用	申込締め切り日
地域活動基礎コース		
チャレンジボランティア特別企画「地域活動ことはじめ」	時5年3月18日(土)午後2時～4時30分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 定30名	5年2月24日
地域活動実践コース		
食育推進ボランティア講座	時5年1月24日～2月28日の毎週火曜日、午後2時～4時30分(計6回) 場農福連携農園すぎのこ農園(井草3-19-23) 区内在住の方 定12名 費3000円	12月22日
救急協力員上級講座	時5年1月27日(金)午前9時15分～午後5時30分 区内在住・在勤・在学で、上級救命技能認定証や応急手当普及員認定証を持っていない16歳以上の方 定16名 費1000円	5年1月4日
救急協力員講座	時①5年1月29日(日)午前9時15分～午後0時30分②2月9日(木)午後1時30分～4時45分 区内在住・在勤・在学で、救命技能認定証を持っていない16歳以上の方 定各16名 費各500円	①5年1月4日 ②5年1月19日
健康づくりリーダー講座	時5年2月1日～3月8日の毎週水曜日、午前10時～午後0時30分(計6回) 定15名 費3000円	5年1月5日
ゲートキーパー養成講座	時5年3月3日(金)午前10時～正午 定18名	5年2月10日

※場の記載がないものは、区役所分庁舎(成田東4-36-13)。区記載がないものは、区内在住・在勤・在学の方。

申し込み方法

はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)に受講動機と修了後の活動目標、在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、地域課地域大学担当(〒166-0015成田東4-36-13☎3312-2387✉tiikidaigaku-t@city.suginami.lg.jp)。またはすぎなみ地域大学ホームページ(右2次元コード)から申し込み 他詳細は、募集案内(駅の広報スタンド、区役所、区民事務所、図書館等で配布)参照



中野区・杉並区・ハローワーク新宿共催

わかもの就職相談・面接会 及び面接直前対策セミナー

日時 12月22日(木)

場所 中野区産業振興センター
(中野区中野2-13-14)



就職相談・面接会

中野区・杉並区の事業者(10社程度)が参加します。求人は正社員のみです。
時午後1時～4時30分 区おむね39歳以下で求職中の方 定60名(申込順)
他面接を希望する方は、履歴書を複数持参

面接直前対策セミナー

セミナーを受けて、自信をつけて面接に向かいましょう。
時正午～0時45分 区ハローワーク新宿就職支援ナビゲーター
定18名(申込順)

☎電話で、12月21日までに中野区産業振興課産業係☎3228-8729。または中野区ホームページ(右2次元コード)から申し込み
☎同係。当日の求人については、ハローワーク新宿事業所第二部門☎3200-8609(部門コード34#) ▶後援=東京商工会議所中野支部・杉並支部



杉並区認定特定創業支援等事業

「実践！創業セミナー」 杉並・中野で創業しよう

杉並区・中野区で創業を目指す、意欲あふれる皆さんを応援します。ぜひご参加ください。

時5年2月4日(土)・11日(祝)・18日(土)・25日(土)午前10時～午後3時(計4回) 場西武信用金庫(中野区中野2-29-10) 区中小企業診断士・益子智佳ほか 定20名(申込順) 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6日～5年1月20日に同信用金庫地域協創部✉chiikikyoso@seibushinkin.comへEメール 区同部・高橋、小淵☎6382-7016(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く)) 区オンラインでも実施。詳細は、区ホームページ参照



広告

結婚相談

～29年の実績～

日高 晶元 が入会から成婚までサポートします

高田馬場結婚相談所 tel.03-5386-3161

新宿区高田馬場 4-1-6-401 木曜休



※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

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、各記事の甲欄でご確認ください。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

① 基本的感染防止対策

右記の対策等にご協力をお願いします

- 小まめな換気
- 手洗い・手指消毒
- 3密の回避
- マスクの着用

掲載の催し等の中止について

新型コロナウイルスの感染状況によって、本紙掲載の催し等の中止が決定した場合には、区ホームページでお知らせします。または問い合わせ先へご確認ください。



催し



「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～中学生が描いた入賞作品30点を展示します。
 12月5日(月)～9日(金)午前8時30分～午後5時(9日は4時まで) 場区役所2階区民ギャラリー 区民生生活部管理課平和事業担当



明るい選挙啓発ポスターコンクール作品展

①12月12日(月)～19日(月)午前9時～午後9時(12日は正午から。19日は正午まで。14日を除く) ②12月20日(火)～28日(水)午前8時30分～午後5時(28日は正午まで。24日・25日を除く) ③5年1月5日(木)～13日(金)午前9時～午後9時(5日は正午から。13日は正午まで。11日を除く) ①永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) ②区役所2階区民ギャラリー ③西荻地域区民セ

ンター(桃井4-3-2) 区選挙管理委員会事務局

杉並区内産野菜と草花等即売会

12月14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 区産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136、JA東京中央杉並事業所 ☎5349-8792 他マイバッグ持参

すぎなみ仕事ねっとフェア

12月15日(木)・16日(金)午前11時～午後1時30分 場区役所中杉通り側入り口前 区施設通所者が作るお菓子・パン・雑貨、各施設のお菓子詰め合わせ・雑貨セットなどの販売 区障害者生活支援課就労支援担当

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

12月21日(水)午前9時～午後5時 場ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 区相談員・久野哲、小川裕子ほか 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 甲電話・ファクス・Eメール(記入例)で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp 他1人45分程度

クリスマスロビーコンサート

12月25日(日)午後1時 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 区阿佐谷地域区民センター ☎5356-9501

異業種交流会inすぎなみ

5年2月21日(火)午後1時30分～4時30分=グループミーティング▶3時40分～4時30分=自由交流会 場区役所第4会議室(中棟6階) 区区内・区外近隣の事業所(個人事業主を含む) 定50社(1社1名のみ。申込順) 甲申込書(区ホームページから取り出せます)を、産業振興センター就労・経営支援係 ☎3392-7052へファクス。またはLoGoフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み/申込締め切り日=5年1月20日 区同係 ☎5347-9077 他申し込み後に審査あり。名刺、自社製品・商品・サービスなどの案内・紹介物など持参

郷土博物館

◆12月の年中行事「すす払い」

年神様を迎えるために家の中を清める正月準備を見学できます。

12月8日(木)午前10時～午後2時30分(雨天延期。予備日=12月9日(金)) 費100円(観覧料。中学生以下無料)

◆親子で体験「まゆだんご作り」

5年1月9日(祝)午前10時～正午 区区内在住・在学で小学生のお子さんとその保護者 定5組10名(抽選) 甲往復はがき(記入例。保護者1名につきお子さん2名まで連記可)にお子さんの学校名・学年も書いて同博物館。または東京共同電子申請・届出サービス

(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み/申込締め切り日=12月20日

…… いずれも ……

場区郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8) ☎3317-0841

講演・講座



杉並視覚障害者会館「健康体操」

12月14日(水)、5年1月18日(水)、2月15日(水)、3月15日(水)午前10時～正午 場同会館(南荻窪3-28-10) 区視覚障害のある方 定各6名(申込順) 甲電話で、各実施日前日までに同会館 ☎3333-3444(月～金曜日午前9時～午後4時(祝日を除く))

消費者講座

「整理と収納のコツを学ぼう」

12月15日(木)午後2時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区整理収納アドバイザー・村山和子(右写真) 定30名(申込順) 甲電話で、消費者センター ☎3398-3141



自然の素材でリースをつくろう

12月17日(土)午前10時～11時30分・午後1時30分～3時 場塚山公園みどりの相談所(下高井戸5-23-12) 区5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定各10名(申込順) 費各500円 甲電話で、12月2日から塚山公園管理事務所 ☎3302-8989

家族介護教室「ケアマネジャーに聞こう!今から知っておきたい介護保険」

12月23日(金)午前10時～11時30分 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 区河北住宅介護支援事業所南阿佐谷主任介護支援専門員・安田雄一 区区内在住・在勤の方 定40名(申込順) 甲電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588

杉の樹大学「スマートフォン講座」

5年1月12日(木)=基礎講座②26日(木)=活用講座/いずれも午後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) 区区内在住で60歳以上の方 定各20名(抽選) 甲往復はがき(記入例)で、①12月22日②5年1月12日までに高齢者施策課いきがい活動支援係 区同係 区貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用



ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、区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	日時等
西荻北館(西荻北2-27-18) ☎3396-8871	楽しい時間を過ごしながらかつた作り「ほほえみサロン」★	毎月第4火曜日、午後1時30分～3時 定各10名(申込順) 費各500円
方南館(方南1-51-7) ☎3324-1171	簡単に美しく描ける～パステルアートさろん★	12月7日(水)午前10時～11時30分 定10名(申込順) 費600円
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) ☎3315-7760	親子で作ろう!立体刺繍でかわいいカップケーキのチャーム★	12月10日(土)午後1時30分～3時30分 区秋山恵美子 定3組(申込順) 費1組2000円
和田館(和田1-41-10) ☎3384-3751	フェイクフラワーアレンジメント「しめ縄飾り」★	12月17日(土)午前10時30分～正午 定10名(申込順) 費1500円
上高井戸館(高井戸東2-6-17) ☎3306-0441	人生2度目の義務教育 そろそろ相続と税の事学びませんか	12月22日(木)午後2時～3時30分 区杉並中野相続サポートセンター代表税理士・廣瀬一俊ほか 定15名(申込順) 費100円
高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎5378-8179	しっかりスマホ習得講座～この講座でスマホをマスターしましょう★	5年1月12日～5月25日の第2・4木曜日、午後1時30分～3時30分 定各12名(申込順) 費各500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。★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) 甲申し込み(記載のないものは直接会場へ) 区問い合わせ 他その他 区Eメールアドレス HPホームページアドレス

**知る・学ぶ・体験する
「ジェンダー平等なケア」①**

3回シリーズの男女平等推進センター啓発講座です。今回は、「パパ子で楽しむ!『ボール遊びはパパの出番』」を開催し、遊びを通じた子育てを体験します。

時 5年1月14日(土)午前10時~正午 場 高円寺学園(高円寺北1-4-11) 師 NPO法人ワセダクラブ理事・後藤禎和(下写真) 対 区内在住・在勤・在学の父親と4歳以上のお子さん 定 10組(申込順) 費 1組300円(保険料を含む) 申 電話・Eメール(12面記入例)に区内在住・在勤・在学のいずれかを書いて、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347 ✉ danjo-t@city.suginami.lg.jp



生後7カ月~3歳以下の託児あり(定員あり。5年1月4日までに同係)。上履き持参 ▶ 企画運営 = creoc (くれお)

環境活動推進センター

◆折り紙で作る可愛いクリスマスリースとツリー

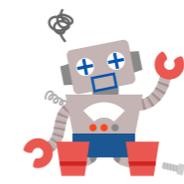
時 12月15日(木)午前10時~正午 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(抽選) 費 500円 申 電話・Eメール(12面記入例)で、12月10日までに同センター 他 紙用ポンド・ものさし・はさみ持参。長寿応援対象事業

◆木片を使って包丁研ぎを習おう

時 12月18日(日)午前10時~正午 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(抽選) 費 600円 申 電話・Eメール(12面記入例)で、12月12日までに同センター 他 洋包丁・レンガ色の中砥石・タオル・古新聞・エプロン持参。長寿応援対象事業

◆おもちゃのクリニック

時 12月18日(日) ▶ 受け付け = 午後1時~3時 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 部品代 申 電話で、12月12日までに同センター 他 1人1点



◆冬休み海の世界教室~ガラスと貝で作るリース

時 12月25日(日)午前10時~午後3時 師 NPO法人日本渚の美術協会・市川

真澄 対 区内在住・在学の小学生(2年生以下は保護者同伴) 定 10名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)で、12月12日までに同センター 他 マイバッグ・昼食持参

..... 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 ✉ kouza@ecosuginet.jp <水曜日を除く>)

就労支援センター

◆シニアの暮らしと働き方~しごとと中心ではない自分らしい生き方へ脱皮

時 12月17日(土)午後1時~3時 師 人材コンサルタント・神谷敏康 対 おおむね55歳以上で求職中の方 定 18名(申込順)



◆新しい職場で役立つストレス対処法~いろいろなコーピング方法の紹介

時 12月21日(水)午後1時~3時 師 公認心理師・桑原裕子 対 求職中の方 定 18名(申込順)

◆ミドル世代の働き方とマネープラン~人生後半を豊かにするお金の知識

時 12月23日(金)午後1時~3時 師 キャリアコンサルタント・山岡正子 対 54歳以下で求職中の方 定 18名(申込順)

◆経験者に聞いてみよう定年前後の再就職~想定される各種不明点の整理

時 12月27日(火)午後1時~4時 対 おおむね55歳以上で求職中の方 定 6名(申込順)

..... いずれも

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

高齢者活動支援センター

◆チェアヨガ教室

時 5年1月11日(水)・25日(水)、2月8日(水)・22日(水)、3月8日(水)・15日(水)午前10時~11時20分(計6回) 対 区内在住の60歳以上で介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方 定 20名(抽選) 費 1500円 申 往復はがき(12面記入例)で、12月8日までに同センター 他 結果は12月9日以降に通知

◆おりがみサロン

時 5年1月18日(水)午前10時~正午 師

日本折紙協会折紙講師・白石淳子 対 区内在住で60歳以上の方 定 15名(申込順) 費 300円 申 電話または直接、12月5日から同センター

◆季節を感じる水引講座「椿」

時 5年1月23日(月)午前10時~正午 師 金沢創作水引作家・平田奈々 対 区内在住で60歳以上の方 定 30名(申込順) 費 1400円 申 電話または直接、12月8日から同センター

..... 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)

スポーツ①



競技大会

◆都民体育大会選手選考会兼杉並リーグ サッカー

時 5年1月29日~3月26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)、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・在勤で18歳以上の男子で編成されたチーム(高校生は除く) 費 1チーム1万8000円 申 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)

区民体育祭

◆パドルテニス

時 5年1月29日(日)午前9時~午後7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 = 男女混合団体戦 対 区内在住・在勤・在学の方 定 70名(申込順) 申 往復はがき(12面記入例)で、12月10日までに区パドルテニス協会・猪狩キヌ(〒167-0021井草4-3-4) 申 猪狩 ☎090-2171-8877(午前10時~午後6時) 他 申し込みは個人。組み合わせは事前に決定。ラケットの貸し出しあり。障害者の参加は要同伴者

スポーツ教室

杉並区民スケート教室

時 12月18日(日)、5年1月15日(日)、2月5日(日)午前7時45分~9時45分 場 明治神宮外苑アイススケート場(新宿区霞ヶ丘町11-1) 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定 各100名(先着順) 費 各1000円。中学生以下各500円(別途貸し靴料) 申 池上 ☎090-8111-0227(土・日曜日午後6時

~9時) 他 長ズボンで、手袋・帽子着用

**初歩き大宮八幡宮 健康ウォーク
ノルディック・ウォーク体験**

時 5年1月9日(祝)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) 師 全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 対 3km程度歩ける方 定 20名(申込順) 費 1100円(保険料を含む。別途ボールレンタル料550円) 申 電話で、5年1月7日までにスポーツハイツ ☎3316-9981 他 ウエストバッグまたはリュックサック持参。長寿応援対象事業



小学生チャレンジスイムII教室

時 5年1月17日~2月28日の火曜日①午後4時15分~5時15分②5時35分~6時35分(2月7日を除く。各計6回) 場 杉並第十小学校温水プール 師 ニッセイファシリティ 対 区内在住・在学の小学①1・2年生②3~6年生の初心者 定 各20名(抽選) 費 各6000円 申 往復はがき(12面記入例)で、12月13日までに杉並第十小学校温水プール(〒166-0012和田3-55-49) 申 同プール ☎3318-8763

TAC杉並区永福体育館

◆カラダ改善ピラティス

時 12月25日(日)午前11時15分~午後0時45分 師 鈴木未帆 対 15歳以上の方(中学生を除く) 定 20名(申込順) 費 1000円

◆とび箱速成教室

時 12月26日(月)・27日(火)①午後1時15分~2時15分②2時30分~3時30分(各計2回) 師 江戸佐千子 対 ①5・6歳の未就学児②小学生 定 各10名(申込順) 費 各2000円



..... いずれも

場 TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6 ☎3328-3146) 申 同体育館ホームページで、12月3日午前10時から申し込み

写真展・物産展を開催します

交流自治体の催し



自治体	催し名	日時・場所・内容等	問い合わせ
新潟県小千谷市	おぢやフェア	時 12月18日(日)午前11時~午後1時30分(売り切れ次第終了) 場 小千谷学生寮(井草4-16-23) 内 特産品・産直品の販売 他 マイバッグ持参。車での来場不可	申 小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800
北海道名寄市	冬のなよろ写真展	時 12月21日(水)~23日(金)午前8時30分~午後5時(23日は11時まで) 場 区役所1階ロビー 内 「なよろ冬カレンダー」の掲載作品などの展示	申 名寄市総合政策課 ☎01654-3-2111
群馬県東吾妻町	吾妻の朝市	時 12月22日(木)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 内 特産品・農作物の販売、観光PR 他 マイバッグ持参	申 東吾妻町まちづくり推進課 ☎0279-26-5608

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※申込締め切り日に(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。

スポーツ②

高円寺みんなの体育館

◆初級ヨガ

5年1月6日～2月24日の毎週金曜日、午後7時～8時(計8回) 師戸井田ノリシゲ 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定15名(抽選) 費4800円 往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または、同体育館ホームページから申し込み/申込締め切り日=12月15日

◆シニア・セルフケア体操

5年1月10日～3月7日の火曜日、午後1時15分～2時45分(1月31日を除く。計8回) 師HIKARU 対区内在住・在勤・在学のおおむね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定15名(抽選) 費6400円 往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または、同体育館ホームページから申し込み/申込締め切り日=12月15日

◆やさしいヨガ

5年1月12日～3月2日の毎週木曜日、午前11時15分～午後0時45分(計8回) 師石丸あかね 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定15名(抽選) 費6400円 往復はがき(12面記入例)で同体育館。または、同体育館ホームページから申し込み/申込締め切り日=12月15日

◆楽しくチャレンジ教室

5年1月18日～3月29日の第1・3・5水曜日①午後3時10分～4時②4時～4時50分(各計6回)▶1月25日～3月22日の第2・4水曜日③午後3時10分～4時④4時～4時50分(各計5回) 師パオパオスポーツクラブ 対区内在住・在勤(保護者)・在学の①園児②小学4～6年生③小学1年生④小学2・3年生 定①②各10名③④各20名(いずれも抽選) 費①②各4800円③④各4000円 往復はがき(12面記入例)にお子さんの生年月日・学年・性別も書いて、同体育館。または、同体育館ホームページから申し込み/申込締め切り日=12月31日

◆エンジョイ卓球

①初心者②初中級者コース

5年1月23日～3月13日の毎週月曜日、

午後3時～5時(各計8回) 師国広哲弥ほか 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費6400円 往復はがき(12面記入例)に①②のいずれかも書いて、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込締め切り日=12月31日

…………… いずれも ……………

場 高円寺みんなの体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313)

高井戸温水プール

◆障がい者①水中歩行②水慣れ③水泳スキルアップ教室

5年1月7日・28日、2月25日②1月14日、2月4日、3月4日③1月21日、2月18日、3月11日/いずれも土曜日、午前10時～11時(各計3回) 師区水泳連盟指導員 対区内在住・在勤・在学の小学生以上で障がい者手帳をお持ちで③は25m以上泳げる方 定各5名(抽選) 往復はがき(12面記入例)に性別、障がいの箇所・等級も書いて、12月8日までに同プール

◆①初心者水泳②幼児水泳③小学生12.5m完泳教室

5年1月23日～3月13日の月曜日①午前10時～10時50分②午後3時30分～4時20分③4時30分～5時20分(2月20日を除く。計7回) 師区水泳連盟指導員 対区内在住の①16歳以上で泳力が25m未満の方②4～6歳の未就学児③クロールの泳力が12.5m以下の小学生(②③要保護者送迎) 定各20名(抽選) 費①6300円②③各9800円 往復はがき(12面記入例)に性別、③は身長も書いて、12月8日までに同プール

…………… いずれも ……………

場 高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

ヴィムスポーツアベニュー

◆運動不足改善 カラダ若がえろう教室

5年1月7日～2月25日の土曜日、午前10時30分～11時15分(祝日を除く。計7回) 師バランス&体幹トレーニング 対20～64歳の方 定16名(申込順) 費8750円 電話で、12月20日までに同施設



12月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

障害のある画伯の描く世界

11月に行われたすぎなみフェスタで、区内の障害者施設を利用する方々が描かれた絵画を展示・販売しました。今回は絵画の才能を持った障害のある人たちにスポットを当て、その創作の様子や作品の魅力をご紹介します。

● 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(午前9時・正午・午後8時・10時から毎日放送)



園広報課

歴代ガンダムシリーズ展 in 荻窪地下道

「歴代ガンダムシリーズ」のポスタービジュアルが荻窪地下道を彩ります。ぜひお立ち寄りください。

5年12月18日(日)まで 場 荻窪地下道(荻窪5-30先) 園杉並区産業振興センター観光係 ☎5347-9184 他車での来場不可



▲©創通・サンライズ・MBS

◆丈夫な足腰をつくろう教室

5年1月11日(水)・18日(水)・25日(水)午前10時～11時15分(計3回) 師筋力アップトレーニング、有酸素マシンでの運動 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4500円 電話で、12月20日までに同施設

…………… いずれも ……………

場 園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>)

その他

■元旦ジョギング

5年1月1日(祝)午前7時 場 妙正寺公園(清水3-21-21) 園公園内周回コース1～3周 対区内在住で3歳以上の方 定100名(申込順) 同大会 ☎ https://gantanjog.hp.peraichi.com/suginamiACから申し込み 園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を募集

すぎなみ サイエンスフェスタ

実験や工作、展示を通して、科学の不思議さや面白さを感じる、科学の祭典です。触れたり作ったりする「楽しさ」、達成する「喜び」、未知への「驚き」をあなたも体験してみませんか。

—— 問い合わせは、すぎなみサイエンスフェスタ実行委員会事務局(社会教育センター内) ☎3317-6621へ。

日時 5年1月15日(日) 午前10時～正午・午後2時～4時

場所 高円寺学園(高円寺北1-4-11)

科学系団体が 大集合!

- かんたんホバークラフトを作ろう
- 野菜の種を調べてたねの宝箱を作ろう
- ドクターミーの恐竜足跡のいろいろ など

申し込み すぎなみサイエンスフェスタホームページ(右2次元コード)から申し込み

その他 内容は予告なく変更する場合があります



オンラインでも開催!

サイエンス動画をYouTubeにて順次公開していきます!

配信期間: 5年3月31日(金)まで

- 見て学ぼう すぎなみの自然とその科学
- ミニプラネタリウムを作ろう
- ホバークラフトで学ぶ、モノの運動のヒミツ
- 杉並区で見られる野鳥だよ
- すぎなみの昆虫たち など

見に来てね!



「映画ドラえもん のび太と空の理想郷」公開記念

「映画ドラえもん」展を開催します！

5年3月3日公開の「映画ドラえもん のび太と空の理想郷」を含めた42作品が、東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアムに大集結します。ぜひお立ち寄りください。

—— 問い合わせは、産業振興センター観光係 ☎5347-9184へ。

日時 12月17日(土)～5年4月2日(日)
午前10時～午後6時
(入館は5時30分まで。最終日は4時まで)

場所 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)



©藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK 1980 - 2023

企画展 映画ドラえもん展 オープニングイベント

- 「映画ドラえもん」ひみつ道具大紹介!
アニメ制作体験ワークショップ



▲ワークショップ



▲「映画ドラえもん」ひみつ道具大紹介!

区内各駅周辺キャラクター塗り絵イベント
東京商工会議所杉並支部青年部が募集した区内各駅周辺キャラクターたちの塗り絵イベントを開催します。

区内アニメ制作会社PR紹介コーナー
日本一アニメーション制作会社が集積する「アニメのまち杉並」ならではの紹介コーナーです!

時12月17日(土)・18日(日)午前10時～午後6時 場杉並会館(上荻3-29-5) 他車での来場不可

連動企画イベント! 「映画ドラえもん のび太と空の理想郷」クイズ
最新作からクイズを出題。みんなで挑戦してみよう!
日程 12月20日(火)~
場所 荻窪地下道(荻窪5-30先)

区の後援・その他の催し・講座など 情報ぽけっと

催し
親子で作ろう! 稲わらでお正月飾り・クリスマスリース
劇団四十郎クリスマスミュージカル「うたうキツネ!おどるタヌキ!」

55歳以上で区内在住・在勤の方/甲 電話で、NPO法人竹箒の会 ☎5378-8179
座の市 12月17日(土)午前11時～午後5時
音楽と絵画と語りで綴る(ムジカトリートコンサート)「賢者の贈り物」

局・高橋 ☎090-9809-8428
チリンとドローンのコンサート 12月25日(日)午後2時～3時/浜田山会館/出演=松本野々歩、田中馨

認知症サポーターステップアップ講座
税金なんでも相談会
シルバー人材センターリサイクル自転車の販売

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※申込締め切り日に(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。