



催し

11月11日は介護の日 ロビー展

時 11月10日(火)午前9時～午後4時 場 区役所1階ロビー 内 KAiGO PRiDE ポートレート展、短編映画「もう一步」上映 関 高齢者施策課

明るい選挙啓発ポスターコンクール 受賞作品展示会

時 ①11月12日(木)～18日(水)午前9時～午後9時 ②12月7日(月)～11日(金)午前8時30分～午後5時 ③14日(月)～21日(月)午前9時～午後9時 (①16日③15日を除く。いずれも初日は正午から。最終日は①③正午②4時まで) 場 ①高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) ②区役所2階区民ギャラリー ③永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 関 選挙管理委員会事務局 ☎5307-0767

成田西ふれあい農業公園「麦の種まき体験」

時 11月14日(土)午前10時～正午(うち1時間程度) 場 同農業公園(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 20組(先着順) 関 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他 軍手・長靴持参

ひと棚図書館

一つの棚にお勧めの本を並べることができます。

時 11月15日(日)午後1時～3時 場 高円寺図書館 定 21組(申込順) 申 関 電話・直接、同図書館(高円寺南2-40-24) ☎3316-2421

年中行事「荒神さまのお帰り」

時 11月21日(土)～29日(日)午前9時～午後5時(24日を除く) 場 郷土博物館(大宮1-20-8) 費 100円(中学生以下無料) 関 同博物館 ☎3317-0841

企画展「農村に生まれた小さな西洋」学芸員による展示解説

時 11月22日(日)、12月6日(日)、9年1月17日(日)午後2時～2時30分 場 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 関 同分館 ☎5347-9801

杉並公会堂クリスマスツリー点灯式

時 11月22日(日)午後6時～6時40分 場 同施設(上荻1-23-15) 関 同施設 ☎5347-4451

わくわくフィールドSUGINAMI みんなでわくわくキャンプ体験

時 11月29日(日)午前11時～午後3時 場 柏の宮公園(浜田山2-5-1) 内 テント設営体験・ロープワーク・ホットドッ

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

グ作りほか 対 小学5年生～高校生 定 30組(申込順) 申 申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、11月18日まで 関 児童青少年課青少年係 ☎3393-4760



見えない・見えづらいことでお悩みの方の交流会

時 11月29日(日)午後1時30分～3時30分 場 高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 内 テーマ=生活向上のヒント 対 区内在住・在勤の方ほか 定 20名(申込順) 申 関 電話で、障害者地域相談支援センターすまいる(高円寺) ☎5306-6381/高井戸 ☎3331-2510/荻窪 ☎3391-1976 (いずれも休館日を除く)

杉並区学びとつながりフォーラム

時 11月29日(日)午後1時30分～3時30分 場 区役所第4会議室(中棟6階) 定 50名(申込順) 内 テーマ=不登校

申 関 電話で、多様な学び支援課学びとつながり推進係 ☎5929-9480。申し込みフォームからも可/期限=11月26日

グループ読書会「ジョン・エイキン」の世界を楽しむ

時 11月30日(月)午後2時～4時 場 今川図書館(今川4-12-10) 対 高校生以上の方 関 同図書館 ☎3394-0431 他 共催=地域・家庭文庫「ちいさいうち文庫」

クリスマスお楽しみ会

時 12月13日(日)午後1時30分～3時30分 場 杉並障害者福祉会館 対 区内在住・在勤・在学で障害のある方 定 50名(抽選) 費 300円 申 往復はがき(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・手話通訳を希望の方はその旨も書いて、11月20日までに同会館(〒168-0072高井戸東4-10-5) 関 同会館 ☎3332-6121 FAX 3335-3581



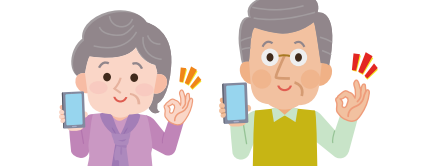
講演・講座①

居住支援セミナー

時 11月20日(金)午前10時～11時30分 場 区役所第5・6会議室(西棟6階) 関 ハウスメイトマネジメントほか 対 賃貸物件所有者、不動産・管理会社 定 30名(申込順) 申 関 電話で、杉並区居住支援協議会(区住宅課管理係) ☎5307-0661。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)からも可/期限=11月19日

すぎなみデジタルライフアップセミナー

時 場 11月24日(火)=高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) ▶25日(水)=高円寺地域区民センター(梅里1-22-32) ▶26日(木)=西荻地域区民センター(桃井4-3-2) ▶27日(金)=井草地域区民センター(下井草5-7-22)、荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) ▶28日(土)=阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) ▶29日(日)=永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) /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 電話で、すぎなみデジタルなんでも相談窓口受付専用 ☎0120-219-040。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)からも可 関 情報管理課デジタル戦略担当 ☎5307-0808



コミュニティふらっとの講座・催し

コミュニティふらっとでは、さまざまな講座・多世代交流イベントを開催しています。申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへご連絡ください。



施設	内容	日時など
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	映画「オレンジ・ランプ」鑑賞会	時 11月23日(祝)午前10時・午後1時 定 各25名(先着順)
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	クリスマス ワークショップ&マーケット	時 11月29日(日)午前10時～午後3時 申 一部申込制 他 詳細は、区HP)同案内参照
方南(方南1-27-8 ☎3322-4225)	ボイストレーニング	時 11月～9年1月の第1・3木曜日、午後7時15分～8時15分 師 神農友貴 対 中学生以上の方 定 各15名(申込順) 費 各1000円 他 長寿
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	人類の美を楽しむ 美術講座	時 11月～9年3月の第3水曜日、午前10時30分～正午 師 谷岡清 対 中学生以上の方 定 各50名(申込順) 費 各1000円 他 長寿
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	大人も子供も楽しめる クリスマスマーケット	時 12月5日(土)午前10時30分～午後2時30分 内 コンサート、ワークショップ、雑貨・食品の販売ほか 費 一部有料(子育て応援券利用可〈カード版を除く〉)
本天沼(本天沼2-12-10 ☎5310-4633)	コミふら本天沼 ノエルフェスティバル	時 12月13日(日)午前10時～午後2時 内 音楽イベント・オーナメント作り・屋台ほか 費 一部有料
高円寺南(高円寺南2-40-24 ☎3316-2421)	キャリア形成講座	時 12月13日(日)午後1時30分～3時 師 Box Japan社長執行役員・佐藤範之 対 区内在住・在勤・在学の方 定 100名(申込順) 費 1000円(高校生以下無料)
成田(成田西1-28-18 ☎3318-2061)	クリスマス交流会アフリカハーブ コラ演奏会	時 12月19日(土)午後5時30分～7時 師 杵淵ちひろ 定 45名(申込順) 費 1500円ほか



消費者講座「AIに惑わされない！ ネット・スマホトラブル回避術」

時11月25日(水)午後2時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師ECネットワーク・原田由里 区内在住・在勤・在学の方 定32名(申込順) 申問電話で、11月2日から消費者センター☎3398-3141 他長寿

ユネスコのつどい～みんなが輝く未来のために

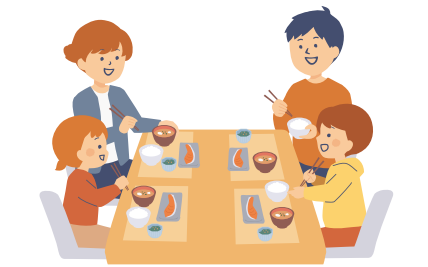
時①11月27日(金)～30日(月)午前10時～午後7時②28日(土)午後2時～4時30分③29日(日)午後2時～4時(①30日は4時まで) 場セッション杉並(梅里1-22-32) 区師①展示ほか②講演「Dr.コルチャック子どもの権利・尊厳の探求とその生涯」(名寄市立大学特命教授・塚本智宏)③講演「元イスラエル兵士の気づき～次世代に手渡したい“対話”の力」(平和活動家 ダニー・ネフセタイ) 区②中学生以上③小学生以上の方 定②③60名(②先着順③申込順) 費②500円(学生無料) 申③Eメール(10面記入例)で、11月16日までに杉並ユネスコ協会 区社会教育センター☎3317-6621、同協会✉unescosuginami@gmail.com

家族介護教室 老後2000万問題 介護のことは元気なうちに

時11月27日(金)午後1時30分～3時 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師SOMPOケア・黒田恵美子 区内在住・在勤・在学の方 定50名(申込順) 申問電話で、ケア24成田☎5307-3822

家庭教育講座 親子が笑顔になる食卓のづくり方

時11月28日(土)午前10時～11時30分 場セッション杉並(梅里1-22-32) 師ビストロパパ代表取締役・滝村雅晴 区内在住・在勤の保護者ほか 定40名(申込順) 申問電話で、地域の学び推進課地域・学校協働係☎5307-0759。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)からも可/期限=11月23日



省エネ・再エネ講座 手軽な断熱対策&太陽光のある暮らし

時11月28日(土)午前10時～正午 場下高井戸おおぞら公園(下高井戸2-28-23) 師東京土建杉並支部まちづくりセンター会員ほか 定30名(申込順) 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、11月25日まで 区同センター☎3317-0450、環境課温暖化対策係☎5307-0672

ゼロからはじめる小説の書き方

時11月29日(日)午後1時30分～3時 場永福図書館 師小説家・折原みと 区小学生以上の方 定30名(申込順) 申問電話・直接、11月4日から同図書館(永福3-51-17☎3322-7141)

おはなしとワークショップ

時11月29日(日)午後2時～3時30分 場西荻図書館 師出口かずみ 区4歳～小学生(就学前の子どもは保護者

同伴) 定20名(申込順) 申問電話・直接、同図書館(西荻北2-33-9☎3301-1670)

マンガで考えるALLYアクション LGBTQの人たちのためにできること

時12月6日(日)午前10時～11時30分 場区役所第5・6会議室(西棟6階) 師TIEWA代表・合田文 定40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 他生後7カ月～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり。11月25日までに同係)

“福島いま”作家・川内有緒さん、著書「ロッコク・キッチン」を語る

時12月6日(日)午後2時～3時30分 場中央図書館(荻窪3-40-23) 区小学5年生以上の方 定40名(抽選) 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、11月15日まで 区同図書館事業係☎3391-5754 他手話通訳あり

グループホームだけではなく障害者の住まい

時12月7日(月)午後1時30分～3時30分 場区役所第5・6会議室(西棟6階) 師NPO法人あおば福祉会・小佐野啓、佐藤弘一郎 区障害のある方・その家族ほか 定50名(申込順) 申問電話で、障害者施設支援課施設整備担当☎5307-0359。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)からも可

プロに学ぶ吹奏楽ワークショップ

時12月20日(日)午前10時～午後4時 場高円寺学園(高円寺北1-4-11) 師日本フィルハーモニー交響楽団ほか 区区内在住・在学の中高校生ほか 費2000円 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、11月20日まで 区地域の学び推進課地域・学校協働係☎5307-0756、NPO法人すぎなみ子どもサポート✉suginami_kosapo@yahoo.co.jp 他詳細は、区HP)同案内参照



フレイル予防教室 杉並・げんき応援プログラム

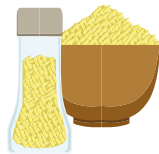
時12月22日～9年1月28日の①火曜日②水曜日、午前10時～11時30分③木曜日、午後2時30分～4時(12月29日～31日を除く。各計5回) 場①特別養護老人ホーム新泉サナホーム(和泉1-44-19)②杉並保健所(荻窪5-20-1)③高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 区区内在住で65歳以上の方 定①10名②③各15名(いずれも抽選) 申問電話で、ルネサンス☎050-1724-2997。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)からも可/期間=11月2日～16日 他長寿



保健センターの講座

保健センターでは、健康づくりに役立つ講座を開催しています。

地域食育推進教室 香りで味わうスパイス減塩講座



スパイスの香りを生かして塩分を控える調理方法などを学ぶほか、試食を行います。

日時 11月16日(月)午前10時～正午

場所 荻窪保健センター(荻窪5-20-1)

師ハウス食品スパイスマスター 区区内在住・在勤・在学で59歳以下の方 定30名(申込順) 申申し込みフォーム(右2次元コード)から 区荻窪保健センター☎3391-0015



睡眠改善教室 快眠のコツ こどもから高齢者まで～みんなで仮眠、スッキリ体験

健康増進・維持に大切な睡眠について学びます。



日時 12月1日(火)午後2時～4時

場所 荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20)

師医師・相良雄一郎 区区内在住・在勤・在学で69歳以下の方 定50名(申込順) 申申し込みフォーム(右2次元コード)から、11月27日まで 区荻窪保健センター☎3391-0015 他長寿



家族みんなのむし歯・歯周病予防教室



歯周病・子どものむし歯予防についての講義のほか、口腔ケアグッズを展示・紹介します。

日時 12月4日(金)午前10時～正午

場所 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)

師歯科医師・鈴木宗仁 区区内在住の3歳以下の子どもの保護者 定12名(申込順) 申申し込みフォーム(右2次元コード)から、12月3日まで 区高円寺保健センター☎3311-0116



依存症の理解と対応

依存症は、誰でもなる可能性がある脳の病気です。依存症について正しく理解し、回復に向けた適切な対応を学びます。



日時 12月11日(金)・18日(金)午前10時～正午(計2回)

場所 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)

師精神科医師・肥田明日香、臨床心理士・喜多村真紀 区区内在住・在勤の当事者・その家族、支援者 定40名(申込順) 申申し込みフォーム(右2次元コード)から、12月17日まで 区高井戸保健センター☎3334-4304



講演・講座②

防災課

◆防災リーダー養成講座

時12月7日(月)午前10時～正午 場区役所第4会議室(中棟6階) 師減災と男女共同参画研修推進センター共同代表・浅野幸子 定110名(申込順) 申電話で、同課。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)からも可/期限=11月30日

◆女性のための防災講座

時12月12日(土)午前10時～正午 場区役所第3・4委員会室(中棟5階) 師宮城学院女子大学名誉教授・天童睦子 対区内在住・在勤・在学の方 定100名(申込順) 申電話で、同課。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)からも可/期限=12月4日

..... いずれも
 図防災課 ☎5307-0706



文化・交流課多文化共生・交流推進担当

◆多文化共生パネルディスカッション～彩りあうまち すぎなみ

時11月24日(火)午後7時～9時 場セシ

オン杉並(梅里1-22-32) 定40名(抽選) 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、11月17日まで

◆日本のお正月を知ろう!

時12月6日(日)正午～午後4時 場区役所第4会議室(中棟6階)ほか 対区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 定20名(抽選) 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、11月25日まで



..... いずれも

図文化・交流課多文化共生・交流推進担当 ☎3312-9415

就労支援センターすぎJOB

◆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

時11月18日(水)午前10時～11時30分 対おおむね60歳以上の方

◆アンガーマネジメントに学ぶ、職場でのより良いコミュニケーション

時11月19日(木)午後1時～3時

◆時間と人生を取り戻す2時間 わたしらしく働く未来を実現させよう

時11月21日(土)午後1時～3時

◆ワークで探る適職診断 興味や自己理解から仕事探しをはじめる

時11月24日(火)午後1時～3時30分 対59歳以下の方

◆「職業訓練」活用のススメ ハローワーク職員による解説

時11月25日(水)午前10時～11時30分 対59歳以下の方

..... いずれも

場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 定18名(申込順) 申問電話で、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11月27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



◆親子孫三世代料理教室「作りおきできるお正月料理」

時12月13日(日)午前10時～午後0時30分 内メニュー=炊き赤飯ほか 師米養士・奥本典子 対区内在住で60歳以上の方を含む親子孫三世代 定20名(抽選) 費1人900円 申往復はがき(10面記入例。5名まで連記可)に全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、11月7日～21日に同センター

..... いずれも

場図高齢者活動支援センター(〒168-

0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

環境活動推進センター

◆ソラフラワーで作るホリデーシーズンのアレンジメント

時12月5日(土)午後1時30分～3時30分 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 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、11月17日まで 他(長寿)

◆子ども海の環境工作教室 貝とシーグラスで作るクリスマスリース

時12月6日(日)午後1時30分～3時30分 対区内在住・在学の小学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定12名(抽選) 費1200円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、11月17日まで

◆和布でつくる通院ファイル

時12月8日(火)午後1時30分～3時30分 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定10名(抽選) 費550円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、11月23日まで 他(長寿)

◆木片を使って包丁研ぎを習おう

時12月13日(日)午後1時～3時 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定10名(申込順) 費1000円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から 他(長寿)

..... いずれも

場図環境活動推進センター(高井戸東3-7-4 ☎5336-7352〈水曜日を除く〉)

すぎなみの生き物たち～自然環境調査等の報告、省エネなんでも相談

4～6年度実施の自然環境調査・7年度実施の河川生物調査の概要を展示します。また、節電の工夫・環境に配慮した住宅などの身近な省エネに関する相談会も実施します。

日時 11月16日(月)～20日(金)午前8時30分～午後5時
(20日は4時まで。省エネなんでも相談は午前10時～午後4時)

場所 区役所2階区民ギャラリー

図環境課温暖化対策係 ☎5307-0672



すぎなみなゾさんぽ in 荻窪

問題用紙の謎を手掛かりにまちを巡り、最後の答えを導く謎解きイベントです。区健幸アプリ「なみチャレ」を利用すると、ヒントの確認・アプリ限定の謎に挑戦ができ、クリアした方は健幸ポイントを獲得できるほか、先着300名になみすけグッズをプレゼントします。詳細は、区HP(右上2次元コード)をご覧ください。

日時

11月16日(月)～12月15日(火)午前9時～午後5時(各施設の休館日を除く)

問題用紙などの配布場所

杉並保健所(荻窪5-20-1)、中央図書館(荻窪3-40-23)、区HP

場荻窪駅周辺 対区内在住・在勤・在学の方 図杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355



地域活動のリアル
～みんなの実践、聴き合おう、語り合おう

地域で活動している方・始めたい方・社会教育士が集まり、個々の活動のヒントを見つけ、つながりを広げます。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。

日時 12月10日(木)午後6時30分～9時 場所 富士見丘中学校(久我山2-20-1)

師東京学芸大学総合教育科学系准教授・倉持伸江 対中学生以上の方 定30名(申込順) 申申し込みフォーム(区HP参照)から、11月29日まで 図社会教育センター ☎3317-6621



スポーツ

競技大会

杉並区ソフトテニス・シニアミックス大会

時12月5日(土)午前9時～午後5時(予備日=12月12日(土)) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 区ソフトテニス連盟加盟者のペア(当日加盟可) 定45組(申込順) 費1組3000円 申はがき・ファクス・Eメール(10面記入例)にクラブ名、参加ペアの氏名・生年月日・住所も書いて、11月20日までに同連盟・毒島智和(〒168-0071高井戸西1-5-38-403 ☎3332-8038 ☒busujima0303@gmail.com) 同毒島 ☎090-4004-7987 (午後7時～9時)

フレンドシップソフトバレーボール大会

時12月13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) 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方ほか 定28チーム(抽選) 費1チーム3000円 申申込書(区体育施設で配布)を、11月17日までに区ソフトバレーボール連盟・飯島典子(〒168-0062方南1-52-33-107)へ郵送 同飯島 ☎090-4733-2886

ダブルスだけの大会(卓球)

時12月13日(日)午前9時～午後7時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学の方ほか 定100組(申込順) 費1組3000円。高校生以下1000円ほかをゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申申込書(区体育施設で配布。同連盟HP)からも入手可)を、11月20日までに水野睦子(〒166-0012和田2-45-12)へ郵送 同同連盟 ☎090-6330-2684

スポーツ教室

弓道・アーチェリー認定講習会

時①11月8日(日)②28日(土)午前9時～午後1時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区①アーチェリー②弓道 定16歳以上の経験者 定①36名②20名(いずれも申込順) 申同電話で、各実施日3日前までに同センター ☎3390-5707

丈夫な足腰をつくろう教室

時12月9日～23日の水曜日、午前10時～11時15分(計3回) 場ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 区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6000円 申同電話で、11月20日までに同施設 ☎3335-6644 (午前11時～午後5時)

のびのび水泳教室

時12月6日(日)・20日(日)、9年1月10日

(日)・24日(日)、2月14日(日)・28日(日)午後1時～2時55分 場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 区区内在住・在勤・在学・通所の小学生以上で知的障害のある方(小学生は水着着用保護者同伴) 定各10名(抽選) 費各250円 申杉並区スポーツ振興財団HPから 同同プール ☎3318-8763

親子チャレンジ体操教室

時12月12日～9年1月23日の土曜日①午前9時～10時②10時～11時(1月2日を除く。各計6回) 場高円寺みんなの体育館 区区内在住で①3歳半～4歳②2歳半～3歳半の子どもとその保護者 定各12組24名(抽選) 費各1組4500円 申往復はがき(10面記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・年齢・性別も書いて、同体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31)。同体育館HPからも可/期限=11月13日 同同体育館 ☎3312-0313

日高少年スキー教室冬季キャンプ

時12月25日(金)午後7時～28日(月) 場かたしなスキー場(群馬県) ▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅 区区内在住・在勤・在学で小学2年以上の方(高校生以上は経験者) 定40名(申込順) 費小学生6万1000円ほか 申詳細は、日高スキー研究所HP参照/期限=12月16日 同市川 ☎090-8879-3148

スポーツ振興課事業係

ビーチスポーツイベント

障害者のためのわいわいスポーツ教室「ボールで遊ぼう」

日本フィル公開リハーサル

指揮者と日本フィル楽団員の音楽づくりを間近で体験できます。

日時 12月3日(木)午後1時～2時

場所 杉並公会堂(上荻1-23-15)

区小学生以上の方 定560名(申込順) 申申し込みフォーム(右上2次元コード)から、11月2日～20日に。車いす席を希望の方は電話で、文化・交流課文化振興担当 ☎5307-0734 同同担当

安心・安全・役に立つ!

杉並区の情報をお知らせしています

フォローしてね

X

イベント情報・区からのお知らせ・日々のちょっとした出来事などをお届けします。

★アカウント名=杉並区広報課

同広報課報道係 ☎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)

同産業振興センター観光係 ☎5347-9184

見てね

YouTube

広報番組「すぎなみスタイル」「すぎなみビトMOVIE」、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

同広報課報道係 ☎5307-0614

登録してね

杉並区メールニュース

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

同広報課広報係 ☎5307-0846

いいね!してね

Facebook

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

同広報課報道係 ☎5307-0614

スポーツ②

荻窪体育館

◆タイ式ヨガ ルーシーダットン

📅9年1月12日～3月23日の火曜日①午前9時30分②10時30分③11時30分(祝日を除く。各50分。各計10回) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各18名(抽選) 費各8000円

◆ピラティス①Morning②筋膜リリース③基本

📅9年1月13日～3月24日の水曜日①午前9時30分②10時30分③11時30分(第3水曜日を除く。各50分。各計8回) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各18名(抽選) 費各6400円

◆水曜ヨガ①代謝アップヨガ②リラックスストレッチ

📅9年1月13日～3月24日の水曜日①午後1時30分～2時20分②2時30分～3時20分(第3水曜日を除く。各計8回) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各6400円

◆体幹エクササイズ

📅9年1月13日～3月24日の水曜日①午後6時②7時③8時(第3水曜日を除く。各50分。各計8回) 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) 費各6400円

◆バレエ①②入門③初級④中級

📅9年1月14日～3月18日の木曜日①午前9時30分②11時③午後0時30分④2時(各1時間20分。各計10回) 区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で①初めての方②初心・入門者③入門クラス経験者で初級者④入門・初級クラス経験者で中級者(いずれも中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各1万2500円

◆ヨガ①③ベーシック②アクティブ

📅9年1月15日～3月19日の金曜日①午前9時30分②10時30分③11時30分(各50分。各計10回) 区内在住・在勤・在学の15歳以上で①③初心者②経験者 定各16名(抽選) 費各8000円

◆転倒防止イス体操

📅9年1月15日～3月19日の金曜日、午後1時30分～2時30分(計10回) 区内在住・在勤の60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定23名(抽選) 費8000円 他(長寿)

◆日本舞踊のいろは

📅9年1月16日～3月20日の土曜日、午後5時30分～7時(日程の詳細は、区HP)同案内参照。計6回) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定12名(抽選) 費6000円

◆土曜ヨガ①スリミング②リラックス③スローフロー

📅9年1月16日～3月20日の土曜日①午前9時30分②10時30分③11時30分(1月30日を除く。各50分。各計9回) 区

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) 費各7200円

◆はじめての合気道

📅9年1月17日～3月21日の日曜日、午後5時～7時(計10回) 区内在住・在勤・在学で12歳以上の方(小学生を除く) 定20名(抽選) 費1万円

◆脳トレリズム体操①単体操②エクササイズ

📅9年1月18日～3月15日の月曜日①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分(各計9回) 区内在住・在勤で

60歳以上の方 定各15名(抽選) 費各7200円 他(長寿)

◆ピラティスナイト

📅9年1月18日～3月15日の月曜日、午後6時45分～7時45分・7時50分～8時50分(各計9回) 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) 費各7200円

..... いずれも

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381) 申 往復はがき(10面記入例)で、同体育館。同体育館HPからも可/期限=11月15日

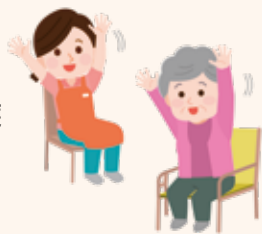
介護予防サポーター養成講座

介護・フレイル予防に関する講義のほか、介護予防サポーターの活動について紹介します。

日時 12月11日(金)午後2時～4時30分

場所 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1)

師 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター副センター長 植田拓也 定40名(抽選) 申 問電話で、高齢者在宅支援課フレイル予防推進係 ☎5307-0311。申し込みフォームからも可/期間=11月2日～13日



▲申し込みフォーム

「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ことができます。

閲覧はこちらから！



▲もっと知る すぎなみ



図 広報課広報係 ☎5307-0339

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

ボール de 歩こう会 ①11月11日(水)②20日(金)③26日(木)午前10時～正午/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)/図①鈴木 ☎090-1420-2149②飯島 ☎090-4733-2886③横倉 ☎080-5016-0939/長寿 リュックサック、お持ちの方はボール持参
喜劇「芝居で見せるあづま通り物語」 11月14日(土)午後2時・6時・15日(日)午前11時・午後3時(各1時間30分)/座・高円寺/各250名(申込順)/各2500円ほか/国ふる里劇団演劇なかま高円寺HPから/図高円寺あづま通り商店会 ☎090-7228-9255
西荻茶散歩 11月14日(土)・15日(日)/西荻窪駅周辺/茶の無料提供・飲食時の割引ほか/図西荻茶散歩実行委員会 ☎info@chasampo.com/詳細は、同催しHP参照
東京土建まつり 住宅デースペシャル 11月15日(日)午前10時～午後3時/蚕糸の

森公園ほか/図東京土建一般労働組合杉並支部 ☎3313-1445
わくわくフィールドSUGINAMI in 浜田山 11月15日(日)午後1時～4時/柏の宮公園/5歳～小学生とその保護者/20組(申込順)/申 問電話で、ボーイスカウト杉並第4団・荒谷 ☎080-5722-2145。申し込みフォーム(区HP)同案内参照からも可/期限=11月14日
ボーイスカウト秋まつり 11月22日(日)午前10時～午後2時/杉並第一小学校/図ボーイスカウト杉並第12団育成会・山本 ☎090-9965-9938
働く人の湯の実施 11月23日(祝)/杉並浴場組合加盟銭湯/600円ほか/図同加盟銭湯/詳細は、区加盟銭湯へ問い合わせ
フルートオーケストラセドルリアンオータムコンサート 11月29日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/194名(先着順)/図同催し事務局 ☎090-9141-0877
晩秋の樹木観察会 12月4日(金)午前10時～正午(荒天中止)/善福寺公園上の池/環境カウンセラー・田口文昭ほか/区内在住・在勤・在学の方/15名(申込順)/500円(小学生以下無料。保険料を含む)/申 問電話・Eメール(10面記入例)で、11月28日までにNPO法人杉並

環境カウンセラー協議会 ☎3392-0606 ✉seca@canvas.ocn.ne.jp(月～金曜日午前10時30分～午後3時30分)/長寿
音楽と絵画とお話でつづるブレーメンの音楽隊 12月6日(日)午前11時～正午・午後2時～3時/杉並公会堂/160名(申込順)/2000円ほか(1歳以下膝上無料。子育て応援券利用可(カード版を除く))/申 テケトHPから/図ヒロミュージックスクール ☎6804-0807
講演・講座
歴史講演会「荻窪に響いた与謝野晶子その情熱の歌」 11月14日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/与謝野晶子研究家・小清水裕子/80名(先着順)/700円/図杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962
剪定講習会～キンモクセイ・モチほか 11月15日(日)午後1時～4時30分/柏の宮公園/柏の宮植木応援団/区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方/20名(申込順)/300円(保険料を含む)/国往復はがき(10面記入例)で、11月9日までに同団事務局・川浪(〒167-0022下井草2-22-8)/図川浪 ☎080-6519-6859
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 ①11月16日(月)

～18日(水)②19日(木)・20日(金)・24日(火)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
認知症と共に地域で暮らす グループホーム見学会 11月18日(水)午前10時～11時30分/もえぎ西荻北(西荻北1丁目)/区内在住・在勤・在学の方/15名(申込順)/申 問電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888
認知症とうまく付き合うための対応方法について～すぐに実践できる接し方 11月21日(土)午後2時30分～4時/上高井戸大地の郷みたけ(上高井戸2丁目)/区内在住・在勤・在学の方/10名(申込順)/国 図電話で、同施設 ☎3334-6655
本がつなぐ日本とアイスランド ①11月22日(日)午後1時30分～3時=杉森中学校②23日(祝)午前10時～正午=セシオン杉並/①角田光代②荻田康永ほか/①80名②100名(いずれも申込順)/国 図電話・Eメール(10面記入例)で、11月21日までに高円寺本の街商店会 ☎070-6430-2603 ✉cocktailbooks@live.jp

スポーツハイツ

◆チャレンジフィットネスday

時 内 12月8日(火) マスターズ成人水泳(初・中・上級) = 午前10時・午後1時・7時30分(各1時間15分) ▶ アクアエクササイズ = 1時15分～2時15分 対 高校生以上の方 定 各5名(申込順) 費 各2000円



◆はじめてメディカルノルディック・ウォーク講座

時 12月8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550円)

..... いずれも

場 間 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) ☎ 3316-9981 申 間 電話で、12月6日までに同施設 他(長寿)

杉並区スポーツ振興財団

◆はじめよう!ユニバーサルスポーツ「ウォーキングフットボール教室」

時 11月22日(日) 午前11時～午後1時 師

日本ウォーキングフットボール連盟 対 区内在住の方、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(実施日前日・当日は高円寺みんなの体育館 ☎ 3312-0313)

◆スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会

時 9年1月10日(日)・24日(日)、2月11日(例)、3月14日(日) 午前9時30分～午後5時40分(計4回) 対 立教大学特別専任教授・松尾哲矢ほか 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 30名(抽選) 費 3850円 申 同財団(HP)から、12月3日まで

..... いずれも

場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 間 杉並区スポーツ振興財団 ☎ 5305-6161



11月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

新しく生まれ変わった! 荻窪地域区民センター

地域の交流拠点として親しまれてきた荻窪地域区民センター。リニューアルを経て、明るく開放的になったロビースペースや、さまざまな用途に利用できる多目的室など、より快適で使いやすい施設になりました。今回は、新しくなった施設のポイントを紹介します。

● 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



杉並郷土芸能大会

区指定無形民俗文化財の里神楽・祭囃子、和太鼓など、古くから伝わる郷土芸能を披露します。

日時 11月15日(日) 午後1時～5時

場所 セシオン杉並(梅里1-22-32)



内出演=井草囃子保存会、大宮前郷土芸能保存会、高井戸囃子保存会、成宗囃子保存会、華鼓、友栄會はやし連中 間 地域の学び推進課文化財係 ☎ 5307-0367

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



区公式 LINE では、安全・安心、子ども・教育、イベントなど、興味のあるカテゴリを受信設定することで、必要なお知らせだけが届くセグメント配信を行っています。

利用方法



① 区公式LINEのトーク画面を開き、「受信設定」を押す



② 受信を希望する情報を選択し、「設定」を押す

- 杉並区公式 LINE
- ★ アカウント名 = 杉並区
- ★ ID = @suginamicity

友だち追加はこちら

区公式 LINE ▶



間 広報課戦略的広報推進担当 ☎ 5307-0614

ふれあい交流イベント～みて、ふれて、知って、つながるやさしい時間

11月23日(例) 午後2時～4時 / ニチイケアセンター荻窪(荻窪1丁目) / 区内在住・在勤・在学の方 / 間 同施設 ☎ 5349-7982

河北健康教室「益々広がるがん放射線治療」 11月25日(水) 午後2時～3時 / 河北サテライトクリニック(阿佐谷北1丁目) / 河北総合病院・唐澤久美子 / 40名(申込順) / 申 間 電話で、同病院地域連携課 ☎ 3339-5724(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 / 期限 = 11月24日

荻外荘と善福寺川緑地を巡る観察会

11月26日(木) 午前9時30分～午後2時30分 / 集合 = JR荻窪駅 / 山室京子ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名(申込順) / 800円 / 申 自然観察の会・杉並(HP)から、11月10日まで / 間 同会・谷島 ☎ 090-6144-7494

① スマホ教室～iPhoneのカメラ・写真

② 英会話教室 ① 12月4日～25日の金曜日、午前10時～正午 ② 12月7日～21日の月曜日、午後7時30分～8時45分(計①4回②3回) / 杉並区シルバー人材センター本部(阿佐谷南1丁目) / ① 8名② 2名

(いずれも申込順) / 各5000円 / 申 間 電話・ファクス(10面記入例)で、11月25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 12月4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) / 申 NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から / 間 同法人 ☎ 5941-8701(午前9時～午後5時(水曜日を除く))

子どもドキュメンタリー映画制作ワークショップ 12月5日(土)～9年1月11日(例)のうち7日(詳細は区(HP)同案内参照) / 高円寺近辺 / 映画監督・加瀬澤充 / 小学4年生～高校生 / 15名(抽選) / 1万円 / 申 申し込みフォーム(区(HP)参照)から、11月15日まで / 間 座・高円寺ドキュメンタリーフェスティバル実行委員会 ☎ 5570-3551

聴覚障害者向けスマートフォン活用支援プログラム ① 12月9日(水)② 16日(水)③ 9年1月6日(水) 午後2時～5時 / 高円寺障害者交流館 / ① 基礎② 応用③ 相談会 / 都内在住で聴覚障害のある方 / ① ② 6名③ 9名(いずれも抽選) / 申 間 電話で、都アクセンビリティ向上支援事業事務局 ☎ 6868-

8990(月～金曜日午前9時～午後5時)。申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)からも可 / 期限 = 11月30日 / 手話通訳あり

杉並に咲いた教育の花～堀之内学園創設者・岡田日帰上人をめぐって 12月12日(土) 午後1時30分～3時 / 東京立正短期大学(堀ノ内2丁目) / 同大学名誉教授・北川前肇 / 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 / 100名(申込順) / 申 申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)から、12月11日午後2時まで / 間 同大学 ☎ 3313-5101

● 杉並青色申告会 ◆ フリーランス勉強会 知らなきゃ損する 税制改正 11月20日(金) 午後8時～9時 / 同会本部(阿佐谷南3丁目) / 区内在住・在勤の方 / 12名(申込順) / 申 電話・Eメール(10面記入例)で、11月19日までに同会

◆ 葬祭セミナー「令和のお葬式事情 備えて安心」 11月27日(金) 午後2時～4時 / 産業商工会館 / JA東京中央セレモニーセンター・丹野浩成 / 区内在住の方 / 30名(申込順) / 1000円 / 申 電話で、11月26日までに同会 / (長寿)

◆ 初めて確定申告するフリーランス・不動産貸付の方向けセミナー 12月4日(金) 午前10時～11時30分 / 産業商工会館 /

区内在住・在勤の個人事業主 / 20名(申込順) / 申 電話・Eメール(10面記入例)で、12月2日までに同会 / (長寿)

..... いずれも

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

その他

杉並区シルバー人材センター入会相談会 11月12日(木)・26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) / 各10名(申込順) / 申 間 電話で、同本部 ☎ 3317-2217(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

分譲マンション管理無料相談会 11月14日(土) 午前10時～11時50分 / 産業商工会館 / 間 東京都マンション管理士会杉並支部 ☎ 3325-2714

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 11月23日(例) 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 / 間 東京都行政書士会杉並支部 ☎ 0120-567-537

税金なんでも相談会 11月25日(水) 午後1時～4時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / 9名(申込順) / 申 間 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分程度

※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)