

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

10/15
令和5年(2023年)
No.2363

「響きの街」杉並で
音楽を育て続けて。

小学生のときに作曲活動を始め、高校生でプロの作曲家に。多様なジャンルの曲を手掛ける一方で、吹奏楽指導者としても活躍する作・編曲家の福田洋介さん。11月の荻窪音楽祭では福島県南相馬市と区内の中学生たちと音楽を奏でます。作曲活動を振り返りながら、吹奏楽の指導に携わる思いなどを語っていただきました。

特集



すぎなみビト

作・編曲家
福田洋介



〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区ホームページ: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📄 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課



「広報すぎなみ」は月2回(1・15日)発行。新聞折り込みでの配布のほか、区施設・区内各駅などの広報スタンドに置いています。入手が困難な方には個別配布をしています。ご希望の方は、電話・ファクス・Eメール・LoGoフォームからお申し込みください。

詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



夢中になって体当たりで向き合う経験は、きっと生きていく中で支えになってくれる

小学生から始めた作曲。吹奏楽部で得た音楽への気付き

—作曲に興味を持ったのはいつ頃で、きっかけは何だったのですか？
 作曲に目覚めたのは11歳ごろ。それまで楽器を習ったことはありませんでしたが、両親の影響で幼い頃から音楽は身近なものでした。家のパソコンに入っていた音楽ソフトを使って、音をつなげて遊んでいたのが作曲の始まり。最初は、教科書に載っている合奏用の楽譜を見ながら一つ一つ音符を入力しました。すると手元で音がそれなりの形で再生されて、「すごい！」と感動。そこからハマりして、学校から帰ると毎日夢中になっているような音楽の楽譜を読んで、パソコンに入力していました。

—自分で曲を作るようになったのはなぜですか？

楽譜の音を入れて遊んでいるうちに、「こうして音を並べれば自分でも曲が作れるかも？」と思い付き、実際に作ってみました。「オーバーチュア(序曲)」と名付けた、1分ほどの短調のオーケストラ風の音楽。当時、いろいろなジャンルの譜面が家にありましたが、中でも僕はオーケストラのスコア(総譜)にひかれました。難解だった譜面も、頑張って読んでいくうちに理解できるようになりました。作曲の楽しさを知ってからは独学で作曲を続けながら、中学校と高校では吹奏楽部に所属して、楽器の演奏や学生指揮者も担当しました。



▲小学生時代、自宅のパソコン前にて

—吹奏楽部では何の楽器を担当していたのですか？

中学校では打楽器、高校ではオーガエを担当していました。演奏をする一方で、仲間と演奏する楽譜を作る役目も(勝手に)引き受けて「この曲でコンクールに出演したい」と仲間や先生に自作の曲を提案したり、実際にその曲でアンサンブルコンテストに出演したこともあります。初めて作った吹奏楽曲も、高校の吹奏楽部の演奏会のために書いた「祝祭の詩」という曲です。



—自分が作った曲を仲間と演奏したときはどんな気持ちでしたか？
 自分の作品を受け入れてくれたこと、一緒に演奏してくれたことに、感謝の気持ちが込み上げました。幼い頃から目立ちがり屋で本当は表に出たいけれど実際は目立てない自分。どうすれば人に認めてもらえるのか？しかし人と同じことをしては面白くないと、あまのじゃくな感覚も作曲を続けてきた背景にあります。でも、自分の曲を吹奏楽部の仲間たちが演奏してくれたとき、「仲間と一緒にやってくれることで、自分の音楽を発信できる」と気がきました。僕にとって「自分のこと」でしかなかった音楽を、「我々のこと」として僕を支えてくれた仲間たちの存在が本当にうれしかったです。この経験は、今でも吹奏楽に関わり続けている理由の一つかもしれません。

—プロの作曲家としてのキャリアはいつから始まったのですか？

11歳のときに作曲した「オーバーチュア」がプロ演劇の座長の耳にとまり、高校生のときにお芝居のテーマ曲として採用してくださったのが最初の仕事となりました。その後、テレビや映画・舞台・ネットドラマそして吹奏楽などさまざまな分野で作曲・編曲を手掛けてきました。

—一曲はどのように作っていくのでしょうか？

僕の場合、作曲は全てパソコンで行います。このスタイルは11歳当時から全く変わっていません。作曲は言葉の覚え方と似ていて、どこかで新しい表現を知ったときに「その言い回しを使いたい！」と思う感覚に近いですね。表現とは、料理でいうところの材料。自分の中に蓄積された材料を使って、トライ&エラーを繰り返しながら「自分の音楽」にしていきます。最初に思い付いた形から作っていく過程でどんどん変貌していくのがまた面白い。38年間作曲活動していますが、つらいと感じたことは一度もなく、うまくいなくてジタバタすることはあっても、僕にとって作曲はいつだって楽しいのです。



学生たちと音楽を作るひときは、発見の連続

—作曲家のほか、吹奏楽の指導者としても活躍されています。吹奏楽の指導に携わることにはどのような思いがあるのでしょうか？
 中学校と高校の6年間に在籍した吹奏楽部で、「自分の音楽にチャレンジする」ステージを与えてもらったという実感があります。それは、ひとえに仲間や先生に恵まれたことが大きい。ですから、最初に吹奏楽の指導を依頼されたとき、自分が吹奏楽を通して何らかのチャレンジができた経験を、今また誰かに体験してもらえたらいいなと考えました。



—学生たちを指導している中でどのようなことを感じていますか？

中高生そして大学生の指導が多いですが、その時間はまさに発見がありません。譜面を渡して演奏してもらおうと、僕が想像していた音楽とは全く違う音楽になる。大人の演奏は洗練され理想形が自然と作られやすいので、どのような演奏になるのかもある程度は想像がつかますが、学生たちの演奏は、良い意味で全くこちらの思い通りにはなりません。その膨らみがとてもクリエイティブで面白いのです。そんな学生たちを見ると、特に中学生・高校生の時期というのは、本当に貴重だと感じます。

—学生たちと音楽に取り組むときに大切にしていることは何ですか？

「教える」ではなく「一緒に作る」という気持ちでしょうか。10代は、大人の入れ知恵だけでは音楽の答えを解けない、自分たちの工夫や気持ちで正解を探ることができる、「自らの手で音楽を育てる」ことにトライできる第一歩なのです。だからこそ「教える」というより、僕はいつも「一緒に演奏を作っていこう」と声をかけています。学生たちと一緒に練習すると、音楽がニョキニョキと育っていくのがよく分かるんですよ。

—吹奏楽を頑張る学生たちに伝えたいのはどのようなことですか？

ティーンエージャーであるこのときに、どっぷりと音楽にハマり、体当たりしている経験は、生きていく中で支えになってくれるはず。この体当たりの時期に「音楽が好きだな」と思える土台が磨かれることで、たとえ楽器はやめてしまっても、音楽というものを自分のアイテムにしていってくれたらいいなと願っています。

地元・杉並への思いを込めた曲「響きの街へ」

—現在は、荻窪音楽祭の「みらい夢チャリティコンサート」に向けて中学生たちと練習に取り組まれています。
 このコンサートは東日本大震災の後、福島県南相馬市と杉並区の中学生が共演して、僕の曲やクラシックの名曲を演奏することから始まりまし

た。何年にもわたり、さまざまな素晴らしい指揮者たちがタクトを振ってくれました。その後、音楽祭の実行委員会から同コンサートのオリジナル曲を作ってほしいと依頼され、完成した曲が、荻窪音楽祭「みらい夢チャリティコンサート」のテーマ曲「響きの街へ」です。令和2年の初演以来、僕がコンサートの指揮を務めています。

—「響きの街へ」にはどのような思いが込められていますか？

杉並に生まれて48年間暮らしてきた者として、「人々の優しさ」「まちの歴史」という2つのキーワードを曲に込めました。文化的で懐が深い、温かい杉並の人々。ゆっくりと変遷してきたまちの歴史を音楽で表現できたらと考えたのです。区内在住の中高生で編成される「杉並ユースウィンドオーケストラ」と一緒にこの曲を演奏して、今年で4回目。このウィンドオーケストラに参加する学生たちは年々増え、今年もまた大人気で音楽を作ることができています。
 自分の曲で指揮するのは独特の緊張感がありますが、中学生たちとこの曲を育てる機会を得られることは、大きな喜びです。まだ成長途中の曲を地道に育てている最中ですが、区民の皆さんに曲のタイトルだけでも覚えてもらえたらうれしいです。昨年よりもグレードアップした「響きの街へ」をお届けできるよう、すてきに仕上げていきますので、ぜひご期待ください。

第36回 荻窪音楽祭

日程 11月2日(木)～5日(日)
 場所 杉並公会堂(上荻1-23-15)ほか

「荻窪音楽祭」は、荻窪を豊かに暮らせるまちにしたいとの思いから、まちづくりの一環として、誰でも楽しめるクラシック音楽を通じて、文化的遺産を次世代につなげていく取り組みです。

荻窪でクラシック音楽に触れてみませんか？



荻窪音楽祭ホームページ▲

- ・荻窪ユース・アンサンブルコンサート
- ・フレッシュジュニア・コンサート
- ・親子で楽しめるコンサートほか

☎ 荻窪音楽祭事務局 ☎ 5347-0244 (月～金曜日午前10時～午後5時)

福田さんがタクトを振ります！

第9回みらい夢チャリティコンサート

11月3日(祝) 午後1時30分

☑ 杉並公会堂(上荻1-23-15) ☑ 1000名(申込順) ☑ 荻窪音楽祭ホームページから申し込み

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

施設情報

阿佐谷図書館の再開

10月31日(火)までの休館を予定していた阿佐谷図書館は、10月21日(土)から開館します。
 中央図書館管理係 ☎3391-5754

募集します

ささえあいサービス協力会員

日常生活を送ることが困難な高齢者や障害のある方のための掃除や食事作りほか ▶ 謝礼=1時間800円(家事)。1000円(介護) 18歳以上の方 電話で、11月1日までに杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎5347-3131 説明会=11月6日(月)午前9時30分~11時30分(ウェルファーム杉並(天沼3-19-16))

ファミリーサポートセンター協力会員

保育園・学童クラブなどへの送迎やそれに伴う子どもの預かり、保護者の外出時などの子どもの一時的な預かりなど(会員宅や児童館などで) ▶ 謝礼=1時間800円。早朝・夜間1000円 区内または区に隣接する区市在住の20歳以上で研修に参加できる方 電話で、杉並区社会福祉協議会杉並ファミリーサポートセンター ☎5347-1021 会員登録後、11月7日(火)・6年1月26日(金)に研修あり

被災建築物応急危険度判定員

応急危険度判定は、余震による建築物の倒壊などに伴う二次災害を防止するため、地震発生後できるだけ早く建築物の被災状況を調査し、当面の使用可否を判定するものです。

講習会受講後に、登録証を発行します。

講習会=11月16日(木)午後1時~4時30分 国立オリンピック記念青少年総合センター(渋谷区代々木神園町3-1) 区内在住・在勤で建築士(建築士法第

2条に規定する1・2級、木造建築士)の資格を有する方 250名(申込順) 必要書類(東京建築士会ホームページで要確認)を、東京都防災ボランティア事務局(〒103-0006中央区日本橋富沢町11-1富沢町111ビル5階)へ郵送。または同ホームページから申し込み/申込期限=11月2日 事務局 ☎3527-3100、区建築課建築防災係▶制度=都都市整備局市街地建築部建築企画課耐震化推進担当 ☎5388-3339

産前・産後支援ヘルパー

区が産前・産後支援ヘルパー事業を委託している事業所で活動する方を募集します。

育児・家事の援助、育児の助言(食事の支度、衣類の洗濯、居室の掃除、もく浴・授乳などの育児補助、兄姉のお世話ほか) 看護師・保育士・介護福祉士などの資格を有する方 電話で、地域子育て支援課地域子育て支援係 勤務条件は事業所により異なります。詳細は、お問い合わせください

審議会等のお知らせ

特別職報酬等審議会

10月31日(火)午前10時~正午 区役所第3・4委員会室(中棟5階) 区議会議員の議員報酬、政務活動費、区長・副区長・教育長・常勤監査委員の給料の額 総務課総務係

都市計画審議会

11月2日(木)午前10時~正午 区役所第3・4委員会室(中棟5階) 生産緑地・都市計画公園の変更、特定生産緑地の指定 都市整備部管理課庶務係

救援金・義援金にご協力をお願いします

日本赤十字社では、次の救援金・義援金を受け付けています。

- ①2023年モロッコ地震救援金
- ②2023年リビア洪水救援金

【受付期間】11月30日まで
 【入金方法】「ゆうちょ銀行・郵便局 口座記号番号00110-2-5606 口座加入者名 日本赤十字社」へ振り込み(通信欄に①「2023年モロッコ地震救援金」②「2023年リビア洪水救援金」と記入)

- ③令和5年台風第13号災害義援金

【受付期間】12月31日まで
 【入金方法】「ゆうちょ銀行・郵便局 口座記号番号00120-2-293735 口座加入者名 日本赤十字社」へ振り込み(通信欄に「令和5年台風第13号災害義援金」と記入)

◆区役所にも救援金箱を設置します

【設置期間】①②11月29日まで③12月27日まで
 【設置場所】保健福祉部管理課地域福祉推進担当(区役所西棟10階)/休業日を除く

…………… いずれも ……………

保健福祉部管理課地域福祉推進担当 受領証の発行は、通信欄に「受領証希望」と記入。窓口での取り扱いの場合、振替手数料はかかりません

Check!

「広報すぎなみ」11月2日号(臨時号)を区内全世帯に配布します

※11月2日号の新聞折り込みはありません。11月15号からは通常どおり新聞折り込みで配布します。

10月31日(火)~11月2日(木)に、区の委託事業者の配布員(区発行身分証明書を携帯)がポストに直接投函します。

広報課(広報紙の汚損や11月2日を過ぎても届かないなど配布に関しては、全戸配布コールセンター ☎5389-0787(11月14日までの午前9時~午後5時。11月11日・12日を除く)) 委託事業者 =フットワークス

11月の各種健康相談 いずれも予約制。申し込み・問い合わせは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談	平日母親学級	平日パパママ学級	離乳食講習会	0歳からの歯みがき・歯科健診(乳幼児歯科相談)			歯みがきデビュー教室	栄養・食生活相談	ものわすれ相談	心の健康相談
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	16日(木)	計測は1歳の誕生日まで(荻窪保健センターは7カ月になる月まで)。 時間はお問い合わせください	1日(水) 8日(水)	-	22日(水) 午後1時15分	午前 10日(金) 24日(金)	午後 9日(木)	30日(木)	10日(金)	24日(金) 午後1時30分	8日(水) 午後1時30分 30日(木) 午前9時45分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	6日(月)	時間はお問い合わせください。初産の方優先	16日(木) 30日(木)	-	7日(火) 21日(火) 午後1時30分 (21日は生後9カ月ごろから)	午前 6日(月) 20日(月)	午後 10日(金)	24日(金)	2日(木)	7日(火) 午後1時30分	16日(木) 午後1時30分 17日(金) 午前9時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	14日(火)		10日(金) 17日(金)	-	8日(水) 午後1時30分	午前 7日(火) 21日(火)	午後 2日(木)	16日(木)	21日(火)	9日(木) 午後2時	13日(月) 午前9時30分 22日(水) 午後2時30分
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	22日(水)		-	30日(木) 午後1時30分	30日(木) 午後1時30分	午前 22日(水)	午後 8日(水)	15日(水)	-	2日(木) 午前9時30分	20日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	9日(木)		-	15日(水) 午後1時15分	16日(木) 午後1時30分 (生後9カ月ごろから)	午前 9日(木)	午後 22日(水)	-	-	16日(木) 午後1時45分	7日(火) 午後1時30分

※杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは地域子育て支援課母子保健係(区役所東棟3階)へ。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。ベビーカーにチェーン錠をつけるなど各自ご注意ください。間違い電話が多くなっています。掛け間違いのないようご注意ください。

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

ご寄附ありがとうございました



7・8月(広報すぎなみ8月15日号掲載分を除く)のご寄附(敬称略・順不同)

- 【社会福祉基金】匿名分計=11万円
- 【みどりの基金】みどりの保全=成田西ふれあい農業公園来場者有志=14万1645円▶高岡和敏=10万円/(仮称)荻外荘公園などの整備=鯉淵洋行=30万円▶鯉淵芳行=30万円▶鯉淵容子=20万円▶原山秀一=5万円▶石川敬明=1万円/匿名および氏名のみ公表分計=8万円
- 【NPO支援基金】NPO法人みんなの進路委員会=2259円▶NPO支援基金普及活動協力者=4779円▶匿名分計=7万1000円
- 【次世代育成基金】方南銀座商店街振興組合=7630円▶寺井幸子=1万7000円▶小野寺潤=1万円▶山田彰=1万円▶ケンコーマヨネーズ株式会社▶有限会社大和不動産▶小野三枝子▶澁谷武弘▶牛木昭文▶永塚光夫▶佐藤昌一▶林正紀▶渡辺勇大▶平田敦子▶神田浩士▶原卓己▶小林京子▶匿名および氏名のみ公表分計=92万3384円
- 【日本フィル被災地支援活動寄附】匿名分計=3万円
- 【杉並区応援寄附金】番匠谷昌志=1万円▶野本寛生▶丸山拓朗▶匿名および氏名のみ公表分計=13万円
- 【動物との豊かな共生社会をめざす寄附金】匿名分計=1万円

お忘れなく!

特別区民税・都民税(普通徴収分)第3期分の納期限は10月31日(火)です



金融機関(ATMを含む)・コンビニエンスストア・区民事務所などでの窓口納付のほか、キャッシュレス納付の利用も可能です。

口座振替・Pay-easy・スマートフォン決済アプリ・クレジットカードなどのキャッシュレス納付をぜひご利用ください。

口座振替の方は、10月31日(火)に指定の口座から振り替えます。納付方法の詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。クレジットカード納付は、利用限度額や支払日(口座引落日)に注意してご利用ください。



区納税課

区民の皆さんのまちへの思いをお聴かせください

区民と区長の対話集会「さとことブレスト」の参加者を募集します



杉並区長 岸本 聡子

都市計画道路補助133号線(中杉通り)は、南側への延伸を予定しています。同計画道路の延伸については、4年度の「杉並区まちづくり基本方針(杉並区都市計画マスタープラン)」の改定においても多くの意見が寄せられるなど、区民の皆さんの関心が高いことがうかがえます。こうした状況を踏まえ、同計画道路について区民の皆さんの声を広く聴くため、区民と区長の対話集会「さとことブレスト」を実施します。参加者は、一般募集と無作為抽出から募ります。

——問い合わせは、土木計画課施設整備グループ都市計画道路担当へ。

- 日時** ①11月26日(日)②12月10日(日)午後1時~3時③6年1月21日(日)10時~正午
- 場所** 区役所①第4会議室(中棟6階)②③第5・6会議室(西棟6階)
- 対象** 区内在住・在勤・在学の方
- その他** 報道機関などが取材・撮影し、報道・配信することがあります
- 一般募集** 区各5名程度(抽選) LoGoフォーム(右2次元コード)から申し込み。または、はがき(12面記入例)に希望日(複数選択可)も書いて、土木計画課施設整備グループ都市計画道路担当/申込期限=11月3日 結果は当選者のみに11月15日以降に通知
- 無作為抽出** 沿道地域3000名に案内した上で、応募された方の中から選出します。区各15名程度(抽選) 案内は10月上旬に発送済み



急病診療のご案内

必ず事前に電話で相談し、保険証・医療証を持参してください。未成年者の受診は、原則保護者等が付き添いをお願いします。

機関	診療科目	月~金曜日	土曜日	日曜日	祝日
休日等夜間急病診療所 (杉並保健所内) ☎3391-1599	小児科	午後7時30分~10時30分	午後5時~10時	午前9時~午後10時	
	内科・耳鼻咽喉科	-			
	外科	-			
急病診療医療機関 (当番医)の案内は ☎#7399 (または☎5347-2252)	内科・小児科	-	-	午前9時~午後5時	
歯科保健医療センター (杉並保健所内) ☎3398-5666	歯科	-	-	-	
東京衛生 アドベンチスト病院 (天沼3-17-3) ☎3392-6151	小児科	午後5時~11時	午前9時~午後5時	午後1時~5時	-
佼成病院 (和田2-25-1) ☎3383-1281	小児科	24時間受け付け			

※受け付けは終了30分前(歯科保健医療センターは1時間前)まで。受診前に各施設または医療機関へお問い合わせください。

医療機関案内・急病相談

機関	月~金曜日	土・日曜日、祝日	対応
杉並区急病医療情報センター ☎#7399 (または☎5347-2252)	午後8時~翌午前9時	午前9時~翌午前9時	相談員
東京都医療機関案内サービス(ひまわり) ☎5272-0303	案内=24時間受け付け		コンピューターでの自動応答
	相談=午前9時~午後8時	-	相談員
東京消防庁救急相談センター ☎#7119 (または☎3212-2323)	24時間受け付け		相談医療チーム
子供の健康相談室(小児救急相談) ☎#8000 (または☎5285-8898)	午後6時~翌午前8時	24時間受け付け	看護師・保健師・医師

※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。

介護のおしごと 就職相談・面接会

区内の介護サービス事業者22社程度が参加。予約不要・入退場自由で、個別ブースで相談や面接が受けられます。

日時 11月12日(日)午後1時30分～4時

場所 セシオン杉並 (梅里1-22-32)

☎面接を希望する方は履歴書を複数持参

パネル展示

参加事業者の事業内容・特色を紹介するパネルなどを展示します。

☎11月7日(火)～10日(金)午前9時～午後5時(10日は3時まで) 場 区役所2階区民ギャラリー

セミナー「介護のおしごと入門編」

介護の仕事を未経験の方、ブランクが長い方向けに、介護の仕事の現状をお話します。

☎11月12日(日)午後0時45分～1時30分 場 セシオン杉並 (梅里1-22-32)

☎東京都福祉人材センター職員 定員50名(申込順) ☎電話で、産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077。またはLoGoフォーム(右2次元コード)から申し込み/申込期間=10月16日～11月10日



☎介護保険課事業係▶当日の求人=ハローワーク新宿事業所第二部門 ☎3200-8609 他 求人情報は10月中旬にハローワーク新宿ホームページで公開

省エネなんでも相談・住まいの断熱展示会

冬を迎える前に、省エネや寒さ対策にもつながる住まいの断熱について考えてみませんか。

日程 11月20日(月)～22日(水)

場所 産業商工会館 (阿佐谷南3-2-19)

区では、省エネに関するさまざまな助成制度を設けています。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



☎環境課温暖化対策係

住まいの断熱展示会

断熱材や内窓などの模型から、断熱効果を体験できます。
☎午前9時～午後5時(20日は10時から。22日は4時まで)

省エネなんでも相談

日頃気になっている省エネについて、手軽にできる対策から住宅のリフォームまで何でも相談できます。

☎午前10時～午後4時



6年12月開園予定! 好評発売中!

荻外荘オリジナルグッズ 新商品のご案内



荻外荘オリジナルグッズの売り上げは、全額「杉並区みどりの基金」に積み立て、「(仮称)荻外荘公園」の整備に活用します。

—— 問い合わせは、みどり公園課みどりの計画係へ。

販売場所 コミュかるショップ (区役所1階)

郷土博物館 (大宮1-20-8)

郷土博物館分館 (天沼3-23-1天沼弁天池公園内)

■杉並区地図パズル～荻外荘はどこ? …1500円

近衛文麿が荻外荘に住み始めた昭和12年ごろの区のまちをパズルにしました。全てのピースを取り外すと、台紙側は現在の区の地図になっており、町名の移り変わりを遊びながら学ぶことができます。

(縦21.5cm×横20cm/製造=地図パズル屋 小栗信太郎)



■荻外荘オリジナルてぬぐい「楓と松葉」

…1500円

荻外荘の庭に散った楓と松の葉をイメージしました。2枚以上の型紙を使って染め重ねる細川染めという技法で染めています。

(縦33cm×横90cm/製造=かまわぬ)



■ウォッシュブルペーパー荻外荘トレー …800円

四隅のスナップで形を変えられるミニトレーです。スナップを外せば平らになるので、持ち運びにも便利です。

(青×茶・赤×灰/縦9.5cm×横12cm×高さ3cm/製造=クリオインターナショナル)



■荻外荘マスキングテープ(龍と水玉) …400円

ポップな水玉模様の中に、荻外荘応接間の敷瓦にデザインされた龍が隠れています。

(ピンク・ミント/幅24mm×長さ7m/製造=カモ井加工紙)



荻外荘とは

戦前に首相を3度務めた政治家・近衛文麿の旧宅で、日本政治史上重要な場所として平成28年3月に国の史跡に指定されました。区では、昭和15・16年ごろの姿に復原して、令和6年12月に区立公園として開園する「荻外荘復原・整備プロジェクト」を進めています。



ロマンチックな初冬の夜空を満喫!

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・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、観望会などを行います。



☀️ 昼の太陽観測会

📅 11月4日(土)・5日(日)午前10時30分～正午・午後1時30分～3時
📍 桃井原っぱ公園 (桃井3-8-1)

🌙 夜の星空観望会

📅 ①11月4日(土)②5日(日)③6日(月)午後6時～7時30分 (雨天・曇天中止) 📍 ①八成小学校 (井草2-25-4) ②桃井第四小学校 (善福寺3-3-5) ③高井戸第二小学校 (久我山4-49-1) 定員各150名 (先着順) 🚫 小学生以下は保護者同伴

..... いずれも

📞 社会教育センター ☎3317-6621 ▶ 11月4日～6日=同センター科学担当 ☎090-4547-9047 (午前10時～午後8時 (6日は午後5時から)) 🚫 車での来場不可

読書の秋は

図書館や地域・家庭文庫へ

各図書館では、幅広い利用者に向けてさまざまな種類の本を揃えるだけでなく、いろいろな行事や催しも行っています。

—— 問い合わせは、中央図書館事業係 ☎3391-5754へ。

児童講演会「子どもと絵本 一枚から広がる物語」

📅 11月11日(土)午後2時～3時30分 📍 西荻図書館 🗑 絵本作家・みやこしあきこ 対 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定員20名 (申込順) 📞 電話または直接、西荻図書館 (西荻北2-33-9 ☎3301-1670)

「和綴じ」でノートをつくろう

📅 11月12日(日)午前10時30分～午後0時30分 📍 中央図書館 (荻窪3-40-23) 🗑 植村愛音 対 中学生以上の方 定員12名 (抽選) 申LoGoフォーム (右2次元コード) から、10月29日までに申し込み 📞 中央図書館 ☎3391-5754 🚫 カッターナイフ・はさみ・シャープペンシル持参。結果は11月2日午前9時以降に公開



地域・家庭文庫

区民が自宅などを開放して、家庭的な空間の中で、地域の子どもたちなどに身近な読書の場を提供しています。図書の閲覧・貸し出しだけでなく、利用者一人一人に合う面白い・楽しい図書も探してくれます。また、読み聞かせや人形劇など、各文庫でさまざまな文化活動も行っています。

詳細は、図書館ホームページ (右2次元コード) をご覧ください。



竹灯籠とお月見の会

日本庭園を竹灯籠で飾ります。月の光の幻想的で静寂な空間をお楽しみください。箏などのコンサートも行います。



📅 10月27日(金)～29日(日)午後6時～8時30分 (入園は8時まで。荒天中止)

📍 大田黒公園 (荻窪3-33-12)

📎 300円。小中学生100円 (未就学児無料) 📞 同公園管理事務所 ☎3398-5814 🚫 12歳以下は保護者同伴

●クラシックコンサート

📅 27日(金)・28日(土)午後6時15分・7時15分 (各40分程度。雨天中止)

●和楽器 (箏・津軽三味線・民謡) 演奏

📅 29日(日)午後6時15分 (40分程度。雨天中止)

郷土博物館 10月の年中行事



十三夜

9月の十五夜に続いて、十三夜 (10月27日) の月見を行います。古民家で十三夜のお供えをします。

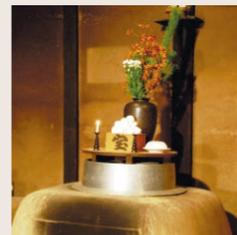
📅 10月21日(土)～29日(日)午前9時～午後5時 (月曜日を除く)



荒神さまのおたち

出雲へ旅立つ台所の神様・荒神さまを見送るお供えをします。

📅 10月21日(土)～31日(火)午前9時～午後5時 (月曜日を除く)



..... いずれも

📍 郷土博物館 (大宮1-20-8 ☎3317-0841) 📎 100円 (中学生以下無料)

角川庭園開園15周年記念

詩歌館まつり

角川庭園の開園15周年を記念して、角川賞受賞者による対談「短詩型文芸の未来について」のほか、公募俳句優秀賞の発表も行います。

📅 10月29日(日)午後1時30分～3時30分 📍 ①角川庭園 (荻窪3-14-22) ②俳句バル麟 (天沼3-3-11) ③オンラインで実施 🗑 俳人・西村麒麟、堀田季何、歌人・小島なお 定員①18名 (申込順) ②20名 (先着順) ③50名 (申込順) 📞 ①電話で、角川庭園 ☎6795-6855 ③Eメール (12面記入例) で、同庭園 ☎kadokawa1@jcom.zaq.ne.jp / 申込期間=10月16日～27日



なかま集まれ!

区主催のサークル活動をご紹介します。
活動に区は関与していません。問い合わせは、直接各掲載団体へ。

1・4・7・10月の
15日号に掲載

掲載の申し込み・問い合わせ
生涯学習・芸術・文化・その他
社会教育センター
(〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内 ☎3317-6621 ☎3317-6620)
スポーツ(ダンス・健康的運動を含む)
スポーツ振興課施設管理係(住所・電話は区役所宛 ☎5307-0693)

生涯学習・芸術・文化

トラベル英会話(カナダ+日本人教師) / フィールフリー 第1・3月曜日午前9時30分~11時 / 阿佐谷地域区民センター / 月4000円 / 園佐藤 ☎090-2934-0681

俳句 / 苗句会 第3火曜日午前10時~正午 / 角川庭園 / 各1000円 / 園宇田川 ☎3399-3052

声に出して本を読もう / 60歳からの健康朗読 毎週水曜日午後1時~2時30分 / 西荻地域区民センター / 各1500円 / 園保田 ☎080-7994-1122

編み物・洋裁 / ハンドメイドサークル 第1~4金曜日午前10時~正午 / ゆうゆう高円寺北館 / 各500円 / 園室井 ☎080-4167-0081

きもの布・革等で作る花のアクセサリ / リンクアクト 第1・3木曜日午後1時~5時 / 阿佐谷地域区民センター /

月2500円 / 園橋本 ☎090-4291-3538

陶芸 / 陶芸くらぶバクバク 第1・3水曜日午前10時~午後1時 / 恵美宅(上井草3丁目) / 各3000円 / 園清 ☎080-2042-3044

室内模型飛行機制作・飛行 / ウイング 原則、月・木曜日午後1時~3時(月2回) / セシオン杉並ほか / 各500円 / 園細井 ☎3390-3084

陶芸 / 陶芸サークル「釉花」 水曜日午後1時~3時45分(月3回) / 西荻地域区民センター / 入会金2000円。月3000円 / 園宮澤 ☎090-4937-8423

書道 / ゆうゆう書会 第2・4日曜日午前10時~正午 / 阿佐谷地域区民センターほか / 月3000円 / 園井川 ☎090-8305-1084

着付け&帯手前 / みやび会 第2・4水曜日午後1時~3時 / セシオン杉並 / 入会金2000円。各600円ほか / 園泉 ☎3311-9107 ☎3318-4253

混声合唱 / コーロ・アルモーニコ東京 水曜日午後6時30分~8時30分(月3回) / 荻窪地域区民センターほか / 月5000円 / 園須崎 ☎090-2484-9528

合唱 / 男声合唱ハイ&ロー 第1・2・4木曜日午後1時~4時 / 高井戸地域区民センターほか / 入会金1000円。月4000円 / 園田中 ☎090-4934-4173

唱歌・童謡・懐かしい歌を歌う / 歌の会「花」 第1・3・4木曜日午前10時~正午 / 高井戸地域区民センター / 月2250円 / 園勝野 ☎090-2144-2718

ヴォイトレとコーラス / 楽しいヴォイトレ 第2・4金曜日正午~午後2時 / 荻窪地域区民センター / 各1000円程度 / 園酒井 ☎3331-3765

ギター(貸ギター有) / モアニ 第2・4火曜日午後6時~8時(10月24日(火)、11月7日(火)午後7~8時に体験会あり) / ゆうゆう高円寺北館 / 月4000円 / 園佐藤 ☎090-6517-2483

外国人のための日本語教育をのぞいてみよう / てにをは倶楽部 土・日曜日午後1時30分~3時(月2回) / 高井戸地域区民センター / 各500円 / 園大石 ☎090-9012-0870 ☎tobira0375@gmail.com

鉄道 / 鉄道クラブ 第1土曜日午後1時~5時 / 阿佐谷地域区民センター / 年2000円 / 園中村 ☎090-8023-7662 ☎nkmr@jcom.home.ne.jp

スポーツ

自彊術 / 健康体操じぎょうじつ荻窪 木・土曜日午前10時~11時30分 / 荻窪地域区民センター / 年3000円。月3000円 / 園高橋 ☎3390-6210 ☎5311-2071

健康体操 / はまゆうの会 金曜日午前10時~11時30分 / 浜田山会館 / 入

会金1000円。月3000円 / 園細谷 ☎3306-3398

ヨガ(初級・瞑想) / ヨガ蓮 月曜日夜間、水曜日午前、土曜日午前 / 区立施設ほか / 各1500円 / 園上久保 ☎050-5373-1231

ヨガ / やさしいストレッチヨガ 毎週水曜日午後1時15分~2時15分 / 高井戸地域区民センターほか / 月4000円 / 園河野 ☎5346-1248

社交ダンス / 優美会・プロ講師 篠田沙代子 月曜日午後6時~9時 / 杉並第三小学校ほか / 入会金1000円。月4000円 / 園石田 ☎080-8867-5684

社交ダンス中級 / じゃんぷあっぷ 金曜日午後7時~9時 / 阿佐谷地域区民センターほか / 各1300円 / 園桑名 ☎090-4253-7653

ズンバ / 高井戸Zunba® 原則、第1日曜日午後4時、第3火曜日正午 / 高井戸地域区民センター / 各500円 / 園福山 ☎090-6953-9989

踊ろうフォークダンス / 杉並区FD友の会 水曜日午後1時~3時(月4回) / 阿佐谷地域区民センターほか / 月2000円 / 園関守 ☎090-1704-8176 ☎3395-6023

硬式テニス(中級以上) / MSJ 土・日曜日、祝日 / 区内コート / 各500~800円 / 園角田 ☎080-3482-5942 ☎tsuno8888@yahoo.co.jp

硬式テニス中・上級者 / タイブレーク 原則、土・日曜日、祝日、各2~4時間 / 区内コートほか / 月2000~4000円 / 園橋本 ☎090-3577-2416

ビーム・ライフル / 荻窪BRクラブ 土曜日午後3時~5時 / 荻窪体育館 / 月1000円ほか / 園深谷 ☎090-7424-2857

自転車の代わりに置こう 思いやり

駅前放置自転車クリーンキャンペーン

このキャンペーンは、放置自転車問題を広く訴え、放置防止への理解と協力を得るため、都と区市町村および関係機関が協力して行っているものです。40回目を迎える今回は、都と合同で10月25日(水)にJR高円寺駅周辺で、リーフレットなどの配布や練り歩きによる放置自転車の防止を呼びかけます。

放置自転車の防止にご協力をお願いします。

—— 問い合わせは、土木管理課自転車対策係 ☎5307-0735へ。

10月22日(日)~31日(火)

なぜ、放置自転車はいけないの?

放置自転車は、歩行者や他の車両の通行の妨げとなり、接触・転倒による事故などにつながる恐れがあります。また、発災時の緊急車両の通行を妨げ、救援・救助活動を遅滞・妨害する恐れもあります。

放置自転車の撤去

駅周辺などの放置禁止区域内に放置された自転車は、警告後も移動がない場合、置いていた時間・理由にかかわらず随時撤去します。放置禁止区域外(私道・私有地を除く)でも、区民の良好な生活環境が阻害されている場合は、警告後に撤去します。

撤去した自転車は、集積所で保管します。返還には撤去手数料5000円がかかります。撤去日の翌日から30日を経過しても引き取りがない場合は、条例に基づき処分します。



自転車駐車場をご利用ください

一部の区立自転車駐車場には、入庫から1時間まで無料で利用できるスペースもあります。また、無料時間を設けている民営自転車駐車場もあります。詳細は、区公式電子地図サービス「すぎナビ」(右2次元コード)または「杉並区自転車駐車のご案内」(区民事務所で配布)をご覧ください。



民営自転車駐車場育成補助金の交付

区では、自転車駐車場の設置促進のために、民営自転車駐車場(バイク駐車場を含む)の設置・運営に対する助成を行っています。詳細は、お問い合わせください。

広告



紹介施設は全国多数! 紹介実績20年の豊富な経験と専門知識
日本老人ホーム紹介サービスセンター



ご相談は「無料」で入居のお手合い
www.rojin-home.com



0120-807-407
株式会社バーソンスブリッジ

※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。

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など コミュニティー通信

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
🌐<https://www.igusahome.org/>

おもちゃの病院
📅10月28日(土)、11月11日(土)午後1時30分～3時 場同センター 師杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣ほか 費実費 他1組1点

八成まつり
📅11月12日(日)午前10時～午後3時 場八成区民集会所(井草1-3-2) 内容作品展示、芸能発表、ゲーム、綿あめ、缶バッジ、工作教室、花苗・野菜販売 東洋大学講師派遣事業

「クラシックバレエ鑑賞入門」
📅11月27日(月)午後1時～2時30分 場同センター 師東洋大学社会学部教授・海野敏 定40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=11月7日 他長寿応援対象事業

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2
☎3301-0815
🌐<https://nisiogi-kyogikai.org/>

東洋大学講師派遣事業

「子どものためのデジタル社会」
📅11月26日(日)午前10時～11時30分 場同センター 師東洋大学元教授・島田裕次 定30名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=11月6日 他長寿応援対象事業

き(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=11月6日 他長寿応援対象事業

コミュニティーすくー「防災ウォーク」
📅12月3日(日)午前10時～11時30分(荒天中止) 場同センター周辺 師NPO法人防災コミュニティネットワーク・宇都貴博 定30名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=11月20日 他非常持ち出し用リュック・ヘルメット持参。長寿応援対象事業▶協働=NPO法人防災コミュニティネットワーク

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127
🌐<https://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>

地域ふれあいアフタヌーンコンサート
📅11月4日(土)午後1時30分～3時 内容出演=あきから、荻窪高等学校吹奏楽部 定70名(先着順)

荻窪健康サロン in 荻窪地域区民センター
📅11月25日(土)①午後1時20分～3時=太極拳(小笠原千秋) ②1時20分～2時=高円寺亭寄席(出演=高円寺亭たら好・高円寺亭小鈴) ③2時15分～3時=箏曲アンサンブル(出演=田口緑) 定①20名②③各30名(いずれも抽選) 申往復はがき(12面記入例)に番号(1つまで)も書いて、同協議会。また

は同協議会ホームページから申し込み/申込期限=11月5日 他①上履き持参▶協働=荻窪保健センター

秋を楽しむ木の実工作教室
📅11月26日(日)午後1時～3時 師環境カウンセラー・山室京子 定20名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=11月12日

背骨を整えよう! 腰痛スッキリ体操
📅12月1日(金)・8日(金)・15日(金)午前10時～正午(計3回) 師背骨コンディショニングスペシャリスト・高橋晃史 定20名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=11月19日 他ヨガマットまたはバスタオル・上履き持参

…… 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

〒166-0001阿佐谷北1-1-1
☎5364-9903
🌐<https://www.asagaya-kyogikai.org/>

協働事業 防災・減災まちづくり「関東大震災100年出前講座」
📅11月12日(日)午前10時30分～正午 場同センター 師地域防災アドバイザー・野呂順正 定45名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=10月27日

杉並清掃工場見学(足湯体験)～ごみ問題の現状と将来を考えよう
📅11月22日(水)午前9時30分～11時 場杉並清掃工場(高井戸東3-7-6) 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=10月31日

クラシック音楽講座「大田黒元雄と名演奏家たち」
📅12月2日(土)午後2時～4時 場同センター 師音楽教育家・小笠原吉秀 定50名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=11月10日

…… いずれも ……

他長寿応援対象事業

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614
🌐<https://www.koenji-kyogikai.org/>

きた!きた!高円寺まつり
📅10月29日(日)午前11時～午後4時 場高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 内容けん玉、ヨーヨー、輪ゴムで射的、缶バッジ作り体験(100円)、苗木de募金(120鉢〈先着順〉)、模擬店

知って安心 医療のかかり方
📅11月14日(火)午後2時～3時30分 場セッション杉並(梅里1-22-32) 師阿真京子 定42名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=11月1日 他長寿応援対象事業

樹木医とおもしろ樹木を探そう
📅11月28日(火)午後2時～4時(雨天中止) 場蚕糸の森公園▶集合=東京メトロ丸ノ内線東高円寺駅 師樹木医・岩谷美苗 定20名(抽選) 費100円 申往復はがき(12面記入例。参加者全員分)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=11月15日 他長寿応援対象事業

高井戸地域区民センター協議会

〒168-0072高井戸東3-7-5
☎3331-7980
🌐<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>

上高井戸集会所まつり
📅11月12日(日)午前10時～午後2時30分 場上高井戸区民集会所(上高井戸1-15-5) 内容高井戸囃子、餅つき、野菜・草花の販売ほか 他車での来場不可

落語で特殊詐欺被害防止「悪徳商法の手口や対処法などを分かりやすく」
📅11月15日(水)午後1時30分～3時 場同センター 定60歳以上の方 定50名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、10月30日までに同協議会 他共催=高井戸地区いきいきクラブ連合会▶協力=都消費生活総合センター

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412
🌐<https://fukuizu.org/>

東洋大学講師派遣事業「江戸時代の百姓の土地所有」
📅11月25日(土)午後1時30分～3時 場コミュニティふらっと永福(永福3-51-17) 師東洋大学名誉教授・白川部達夫 定40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=11月9日

福iz・杉山公章 歌声サロン
📅12月1日(金)午後1時～3時 場同センター 定30名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=11月13日

神田川・環状七号線地下調節池(善福寺川取水施設)見学会
📅12月7日(木)午後2時～4時 場神田川・環状七号線地下調節池 定40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=11月13日

…… いずれも ……

他長寿応援対象事業

区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部



第187号

今こそ知りたい、深い、つながり

区内では、戦前から学生ラグビーが盛んでした。現在も高等学校4校や、創部100年を超える早稲田大学ラグビー蹴球部をはじめ、40歳以上のクラブチーム・不惑倶楽部などで、子どもから年配者まで愛好家が活動しています。

詳しくは

すぎなみ学 ラグビー

または



📍産業振興センター観光係☎5347-9184

地域の情報満載！ ホームページもご覧ください



各地域区民センター協議会のホームページには、「広報すぎなみ」に掲載した催し・講座の詳細や、その他のイベントのお知らせだけでなく、協議会が発行する会報や、地域の情報も掲載しています。ぜひご覧ください。

イベントひろば

EVENT PLAZA

催し

建築模型からみる杉並のデザイン ～公共建築と景観

時 10月28日(土)～6年1月14日(日)、午前9時～午後5時(12月28日～6年1月4日・9日、月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)を除く) 場 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 問 同分館 ☎5347-9801

区立中学校連合文化祭 杉並子どもサイエンス・グランプリ

時 場 下表のとおり 問 済美教育センター管理係 ☎3311-0021

内容	日時	会場
英語学芸発表会	10月28日(土) 午前9時30分～11時45分	勤労福祉会館(桃井4-3-2)
書評座談会	10月28日(土) 午後1時～4時	
音楽発表会	10月28日(土) 午前10時20分～午後0時30分	
演劇発表会	10月29日(日) 午前9時30分～11時35分・午後0時35分～3時30分	セッション杉並(梅里1-22-32)
美術 技術・家庭科 作品展		
杉並子どもサイエンス・グランプリ 中学校部門	10月28日(土)～30日(月)午前9時30分～午後4時(30日は正午まで)	IMAGINUS(高円寺北2-14-13)
杉並子どもサイエンス・グランプリ 小学校部門		

古民家で昔の農家の暮らし体験

時 11月3日(祝)午後2時～4時(雨天中止) 場 郷土博物館(大宮1-20-8) 内

稲の脱穀体験 費100円(中学生以下無料) 場 郷土博物館 ☎3317-0841

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 11月4日(土)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) 師 相談員・久野哲、小川裕子 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 問 電話・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



すぎなみ協働プラザ 交流会

時 11月10日(金)午後6時～8時 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 対 区内で活動する団体 定 30名(申込順) 申 問 Eメール(記入例)で、11月9日までにすぎなみ協働プラザ ☎sanka@nposupport.jp 問 同プラザ ☎5335-9540

高次脳機能障害者の家族交流会

時 11月18日(土)午後1時30分～3時30分 場 区役所第5・6会議室(西棟6階) 対 高次脳機能障害者の家族 定 15名(申込順) 申 問 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 ☎3332-1826 s-sien@city.suginami.lg.jp。またはLoGoフォーム(区ホームページ同

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 問 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・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

催し案内にリンクあり)から申し込み/ 申込期限=11月15日 他 協力=杉並高次脳機能障害者家族会クローバー

人形劇団ブーク公演会

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 「こぎつねコンとこだぬきポン」ほか 対 区内在住・在学で小学生以下の方(小学3年生以下は保護者同伴) 定 200名(抽選) 費 2000円(2歳以下膝上無料。子育て応援券利用可) 申 問 往復はがき(記入例)で、10月25日までに高井戸地域区民センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 問 同センター ☎3331-7841

産業振興センター都市農業係

◆すぎのご農園「秋の収穫体験」

時 11月18日(土)午前10時30分～正午(雨天中止) 対 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定 25組(抽選) 費 500円 申 問 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、10月24日までに申し込み 他 マイバッグ持参。結果は10月30日以降に公開

◆すぎのご農園まつり

時 11月18日(土)午前10時～正午 内 すぎのごマルシェ、展示コーナーほか …… いずれも ……

場 農福連携農園すぎのご農園(井草3-19-23) 問 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

講演・講座①

家族教室 発達障害のわが子への理解と接し方

時 10月30日(月)、11月7日(火)・14日(火)・21日(火)午前10時～正午(計4回) 場

区役所分庁舎(成田東4-36-13) 師 式場隆三郎記念クリニック院長・式場典子、東京家政学院大学准教授・木村文香 対 愛の手帳をお持ちでない発達障害(疑いを含む)の小学4年生～中学3年生の保護者 定 20名(申込順) 申 問 電話で、障害者施策課管理係。または申込書(区ホームページ同講座案内から取り出せます)を、同係へファクス ☎3312-8808。LoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)からも申し込み可/ 申込期限=10月27日

管理栄養士による栄養・健康ミニ講座

時 場 ①11月2日(木)=気になる血糖値改善の食事対策!(高井戸保健センター<高井戸東3-20-3>) ②10日(金)=高血圧の予防は、まず減塩から!(荻窪保健センター<荻窪5-20-1>) ③21日(火)=血液中の中性脂肪、コレステロールを減らそう!(高円寺保健センター<高円寺南3-24-15>) / いずれも午前10時～10時45分 対 区内在住・在勤・在学の方 申 問 電話で、①高井戸保健センター ☎3334-4304 ②荻窪保健センター ☎3391-0015 ③高円寺保健センター ☎3311-0116

障害者のための「ダーツ体験教室」

時 11月5日(日)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) 師 NPO法人プロップK・石山恵子 対 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 申 問 電話・ファクス(記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者の有無、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、11月4日までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局 ☎3332-6121 ☎3335-3581 他 車での来場不可

犬のしつけ方教室

時 11月18日(土)午前9時30分～10時30分・11時30分～午後0時30分 場 桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 師 ヒューマン財団 対 飼犬1頭につき飼主2名まで▶参加犬の条件=生後6カ月以上、飼犬の登録を行っている(マイクロチップまたは犬鑑札の装着必須)、狂犬病予防注射済票の交付を受けている(注射済票の装着必須) / 生理中の雌を除く 定 各10組(申込順) 申 問 電話で、11月15日までに杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991

「わが子」の自立・就職のための保護者向けセミナー

時 11月18日(土)午後1時～3時 場 産業振興センター(上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 師 NPO法人育て上げネット家族相談士・墓田薫 対 15～49歳の子ども・家族の保護者ほか 定 20名程度(申込順) 申 問 LoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み。または電話で、産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077 他 個別相談あり(定員あり<先着順>)

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。



ゆうゆう館名	内容	日時等
荻窪館(南荻窪2-25-17) ☎☎3335-1716)	「ベークアート」パンのコーヒークップを作ろう	10月30日(月)午後1時～3時30分 師 パナーティスト・村上妙子 定 10名(申込順) 費 1200円
西田館(荻窪1-56-3) ☎☎3391-8747)	認知症予防にも役立つ 作って楽しい簡単折り紙講座	11月1日(水)午前10時～正午 定 10名(申込順) 費 500円
方南館(方南1-51-7) ☎☎3324-1171)	魅惑と癒やしの音色「ガムラン」 青銅打楽器体験	11月1日(水)午前10時～正午 定 15名(申込順) 費 600円。小学生400円(未就学児無料)
高円寺東館(高円寺南1-7-22) ☎☎3315-1816)	季節に優しい健康体操	11月3日(祝)午後1時30分～2時30分 師 中橋めぐみ 定 15名(申込順) 費 500円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9) ☎☎3317-9156)	紅葉の鳩ノ巣溪谷ハイキング	11月18日(土)午前7時30分～午後4時 場 集合=JR新宿駅▶解散=JR三鷹駅 師 廣瀬修敬 定 15名(申込順) 費 800円
大宮前館(宮前5-19-8) ☎☎3334-9640)	歌と健康「ボイストレッチ」	毎月第1土曜日、午前10時～11時30分 師 ボイストレーナー・山路唯 定 各20名(申込順) 費 各1000円
井草館(井草2-15-15) ☎☎3390-9672)	懐メロ de わくわく体操	毎月第4水曜日、午後1時～2時 師 東海林千絵 定 各20名(申込順) 費 各700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。いずれも長寿応援対象事業。

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) 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

はじめての災害ボランティア講座

11月18日(土)午後2時~4時 場特別養護老人ホームフェニックス杉並(天沼3-19-14) 師災害支援・防災教育コーディネーター 宮崎賢哉 区内在住・在勤・在学の方 定20名程度(申込順) 申Eメール(12面記入例)に災害ボランティア経験の有無も書いて、杉並ボランティアセンター info@borasen.jp。または同センターホームページから申し込み/申込期限=11月10日 同センター ☎5347-3939 (月・日曜日を除く)

セカンドステージに向けた女性の健康教室~女性のからだアレコレ

11月18日(土)午後3時~5時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師下平レディスクリニック 院長・中島由美子(右写真) 区内在住・在勤で40~69歳の女性 定30名(申込順) 申電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355。またはLoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=11月17日



みどりの講座「三井の森公園自然観察会と腐葉土袋詰め体験」

11月19日(日)午前10時~正午(荒天中止) 場三井の森公園(高井戸東1-28-2) 師同公園クラブ・山室京子、中村雅美 区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、10月31日までにみどり公園課みどりの協働係。またはLoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=10月31日 汚れてもいい服装で、軍手または手袋持参 同係

男女平等推進センター啓発講座「賢い子を育てるパパの育休」

11月23日(祝)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) 内パパが作るママをおもてなしランチ 師パパするべ編集長・杉山錠士(上写真) 区内在住・在勤・在学の方 定12組(申込順) 費1組1000円 申電話・Eメール(12面記入例)に在住・在勤・在学の旨も書いて、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~就学前の託児あり(定員あり(申込順))。11月13日までに同係) ▶企画・運営=NPO法人親子コミュニケーションラボ



健康増進講座「西荻背骨コンディショニング」

11月28日(火)、12月5日(火)・12日(火)午前10時~11時30分(計3回) 場西荻南区民集会所 内背骨を整える筋力アップの方法 師背骨コンディショニング協会認定スペシャリスト・藤井聖

区内在住でうつぶせに寝ることができる方 定10名(申込順) 申往復はがき(12面記入例)で、西荻南区民集会所(〒167-0042西荻北1-9-5)。またはEメール(12面記入例)で、西荻地域区民センター nishiogi@tokyuc.com.co.jp。直接、同集会所・同センター(桃井4-3-2)も可/申込期限=11月15日 同集会所 ☎3397-7311 他ヨガマットまたはバスタオル・手ぬぐいまたはタオル持参

家族みんなのキレイな口もと応援教室~めざせキラキラ歯っぴーファミリー

11月29日(水)午後1時30分~3時30分 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師鎌田歯科医院 歯科医師・鎌田征之(右写真) 2歳以下の子どもの保護者 定12名(申込順) 申電話で、11月28日までに高円寺保健センター ☎3311-0116



家族介護教室

◆グループホームを知ろう! 10月25日(水)午後2時~3時 場上井草グループポエンデ(上井草4-3-22) 師グループホーム連絡会・入倉遼平 区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 申電話で、上井草グループポエンデ ☎3301-3601

◆親の老後、自分の老後~お金・介護・相続など、知っておきたいポイント

10月28日(土)午後1時30分~3時 場リバービレッジ杉並(清水3-3-13) 師スターツS-LIFE相談室 室長・松田茂之 区内在住・在勤の方ほか 定15名(申込順) 申電話で、ケア24 清水 ☎5303-5823

◆ちょっとしたお困りごとのお手伝いします~家事、除草、ゴミ収集など

10月30日(月)午前10時~11時30分 場ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) 師杉並区社会福祉協議会、杉並区シルバー人材センター、杉並清掃事務所 区内在住・在勤の方ほか 定20名(申込順) 申電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341



◆「おむつの正しい使い方」尿もれを防ぐための選び方と介助の実演

11月11日(土)午前9時45分~11時30分 場高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 師ユニ・チャーム 前田泰宏 区内在住・在勤の方ほか 定30名(申込順) 申電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151

◆休日パパママ学級・休日母親学級

12月3日(日)午後1時30分~3時29

いろいろなスポーツに挑戦しよう

さわやかスポ・レク大会

誰でも参加できる楽しいレクリエーションスポーツ大会です。生涯スポーツとして、さまざまなレクリエーションスポーツを家族や友達と体験してみませんか。

日程 11月3日(祝)

場所 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)

時間 下表のとおり 費200円。中学生以下100円(いずれも保険料を含む) 場杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 他参加賞あり(先着300名)

Table with 2 columns: 時間 (Time) and 種目など (Activities). Rows include: 午前9時~9時45分 健康体操、太極拳; 午前10時~11時30分 モルック、ボッチャ; 午前10時~11時45分 スポーツチャンバラ; 午前11時~午後0時45分 ウォーキングフットボール; 午後0時~0時45分 開会式、チアリーディング・ヒップホップ演技披露; 午後0時45分~2時45分 ユニカール; 午後1時~2時45分 ダーツ、ソフトバレーボール、ペタンク、スポーツデビュー; 午後3時~4時30分 ミニテニス、インディアカ、ペカーボール

日(土)・10日(日)・17日(日) ▶午前=9時30分~正午 ▶午後=1時30分~4時(17日は午後のみ) 内お産の流れ、産後の心の変化、抱っこ・おむつ替え・もく浴の仕方ほか 区内在住の初産で実施日時点妊娠24週~36週6日のカップル(①は経産婦のカップルも可) 定①100組②各24組

◆休日母親学級 ①12月3日(日)午前10時~11時30分②17日(日)午前9時30分~正午 内妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか 区内在住で①妊娠中の方②初産の方 定①100名②40名

..... いずれも 場①オンラインで実施②子ども・子育てプラザ善福寺(善福寺1-18-9) 師助産師ほか 申ポピズプロフェッショナル https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から11月5日までに申し込み 場杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 他結果は11月14日までに通知。応募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

就労支援センター

◆就労支援センターの上手な活用法に関する説明会

11月4日(土)午前10時~11時 内求職中の方 定18名(申込順) 他当日参加可。オンラインでも実施

◆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

11月6日(月)午後1時~4時 師2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 対54歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

11月8日(水)午前10時~11時30分 対

求職中の方 定18名(申込順)

◆自分の特性を理解しよう 会社でうまくいかない・理解されない理由

11月10日(金)午後1時~4時 内求職中の方 定18名(申込順)

◆求職者のためのパソコンセミナー

①エクセル応用②パワーポイント基礎 ①11月13日(月)②27日(月)午前10時~午後3時 師PC専任講師・日坂元娘、大貫芳枝 対54歳以下で求職中の方 定各14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

杉並視覚障害者会館

◆文化講演会

11月8日(水)午後1時30分~3時30分 師トリオ・アンデス代表 平山真人 区内在住の方 定25名(申込順) 申電話で、同会館

◆てぬぐい体操

11月15日・22日、12月13日・20日、6年1月17日・24日、2月14日・21日、3月13日/いずれも水曜日、午前10時~正午 師てぬぐい体操フレッシュの会代表・迎里時江 内視覚障害のある方 定各6名(申込順) 申電話で、各実施日前日までに同会館

◆点字教室(後期・中級)

11月15日・22日・29日、12月13日・20日、6年1月10日・24日、2月14日・28日、3月13日/いずれも水曜日、午後1時30分~3時30分(計10回) 区内在住・在勤・在学で視覚障害のある方ほか 定5名(抽選) 申電話で、10月27日までに同会館

..... いずれも

場 場杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10 ☎3333-3444 <月~金曜日午前9時~午後4時。祝日を除く>)

※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。

講演・講座②

高齢者施策課いきがい活動支援係

◆スマートフォン定期相談会

時 11月6日(月)午前10時～午後1時・2時～5時 師 スマートフォン専用アドバイザー 対 都内在住で60歳以上の方 問 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎050-5536-6049 (月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))、同係



◆杉の樹大学「シニアのためのスマホ・タブレット等の個人相談会」

時 11月7日(火)・25日(土)午後1時30分～4時25分 対 区内在住で60歳以上の方 定 各10名(申込順) 申 問電話で、同係 他 1人30分程度

…… いずれも ……

場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)

荻窪保健センター

◆栄養満点サロン

管理栄養士・栄養士が健康的な生活のヒントと簡単にできる料理を紹介します。

時 場 定 下表のとおり 費 各200円 申 問電話で、10月31日までに荻窪保健センター

会場	日時・定員(申込順)
ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5)	11月7日(火)午前10時～11時30分 定14名 他 上履き持参
和泉保健センター(和泉4-50-6)	11月10日(金)午前10時～11時30分 定10名
井草地域区民センター(下井草5-7-22)	11月14日(火)午後1時30分～3時 定13名
ゆうゆう永福館(永福2-4-9)	11月17日(金)午前10時～11時30分 定7名 他 上履き持参
荻窪保健センター	11月27日(月)午後1時30分～3時 定12名
高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	11月28日(火)午前10時～11時30分 定8名

◆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

時 11月7日(火)▶受け付け=午後2時～2時40分 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 基本チェックリスト、身体能力測定(身長・筋肉量・握力・5m通常歩行)、フレイルチェック 他 上履き持参

◆足腰げんき教室

時 場 定 下表のとおり 師 健康運動指導士 申 はがき(12面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、10月31日までに荻窪保健センター

番号	会場	日時(計4回)・定員(抽選)
19	JA東京中央城西支店(成田東5-18-7)	12月7日～28日の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分 定15名
20	コーシャハイム方南町GC(和泉4-44-1)	12月6日～27日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分 定12名 他 上履き持参
21	高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	12月1日～22日の毎週金曜日、午前9時30分～11時30分 定15名

…… いずれも ……

対 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 問 荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015) 他 お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

高井戸保健センター

◆小児救急普及事業 赤ちゃんの病気とホームケア

時 11月9日(木)午後2時～3時30分 師 moco子どもクリニック院長・重盛朋子 対 区内在住で第1子が0歳児の保護者 定 20名(申込順) 申 問電話で、同センター。またはLoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み



◆野菜と油の美味しい関係

時 11月17日(金)午後1時30分～3時 師

ケンコーマヨネーズ管理栄養士 対 区内在住・在勤・在学の方 定 24名(申込順) 申 問電話で、10月16日～11月16日に同センター 他 試食あり

…… いずれも ……

場 問 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3 ☎3334-4304)

環境活動推進センター

◆フリーマーケット in 高井戸(出店者募集)

時 11月5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 募集区画=8区画(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)で、10月27日までに同センター 他 車での搬出入・来場不可。当選権利譲渡不可 ▶ 出品物=衣類・子ども用品・アクセサリ・雑貨

◆ちりめんで作るマチつき巾着

時 11月9日(木)午後1時～3時 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 600円 申 問電話・Eメール(12面記入例)で、11月2日までに同センター 他 裁縫道具一式・定規持参。長寿応援対象事業

◆布ぞうり作り

時 11月16日(木)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 6名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)で、10月30日までに同センター 他 Tシャツ類3・4枚、綿ジャージなど伸縮性のある物、裁ちばさみ、洗濯ばさみ2個、輪ゴム5・6本、お持ちの方は先割れ靴下持参。長寿応援対象事業

◆ネイチャーゲーム～落ち葉であそぼう

時 11月19日(日)午後1時15分～3時45分(雨天中止) 場 井草森公園(井草4-12-1) 師 すぎなみシェアリングネイチャーの会 対 区内在住・在学で4歳以上の子どもとその保護者 定 15組30名(抽選) 費 1組200円(保険料) 申 NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、10月29日までに申し込み 他 バンダナ・敷き物持参



◆自分でできる簡単省エネリフォーム～身近な素材でDIY

時 11月23日(祝)午前10時～正午 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 杉並・地域エネルギー協議会 市川好子ほか 対 区内在住・在勤・在学の方 定 15名(申込順) 費 200円 申 問電話・Eメール(12面記入例)で、11月20日までに同センター

◆さあ!東京の里山へ～檜原村で昔の循環型社会から今の生活を考える

時 ①12月1日(金)午後6時30分～8時②3日(日)午前9時～午後3時30分(計2回) 場 ①同センター②檜原村藤倉地区▶ 集合・解散=JR武蔵五日市駅 師 NPO法人さとやま学校・東京代表 川上玲子 対 区内在住・在勤・在学の小学生以上で片道30分程度の山道を歩ける方(中

学生以下は保護者同伴) 定 10名(抽選) 費 4000円(保険料を含む。別途路線バス代) 申 NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、11月1日までに申し込み 他 ②歩きやすい服装・靴で、昼食持参

…… いずれも ……

問 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)

スポーツ

競技大会

区民体育祭 バウンドテニス

時 11月26日(日)午前9時～午後5時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対 種目=ダブルス・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 50名(申込順) 費 500円 申 申込書(区体育施設で配布)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 上履き持参。ラケットの貸し出しあり。小中学生の体験あり

スポーツ教室

アルティメット体験教室

時 11月11日(土)・19日(日)午後3時～4時・4～5時 場 松ノ木運動場 対 小学生以上の方 定 各30名(申込順) 費 各1000円 申 問電話または直接、各実施日7日前から松ノ木運動場(松ノ木1-3-22 ☎3311-7410) 他 当日参加可

シニア・アーチェリー教室

時 11月12日～6年1月28日の毎月第2・4日曜日、午前9時30分～正午(計6回) 場 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60～79歳の方 定 10名(申込順) 申 Eメール(12面記入例)に性別・利き手も書いて、10月26日までに区アーチェリー協会・井口 ☎yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 問 井口 ☎090-2416-8379 (午後6時～9時) 他 上履き持参。用具の貸し出しあり

東京スクエアダンスクラブ 無料体験会・初心者講習会

時 11月18日～6年3月9日の土曜日、午後1時30分～4時(12月30日、6年1月6日を除く。計15回) 場 方南会館(和泉4-42-5) 師 日本スクエアダンス協会会長・沖吉和祐、大崎和代 対 小学生以上の方 定 10名(先着順) 費 5000円 問 若松 ☎3313-6017 他 11月4日(土)・11日(土)に無料体験会を実施

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」

障害の有無に関係なく一緒に楽しく運動する教室です。時 11月26日(日)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) 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・在学で簡単な指示の下集団行動ができる障害のある方(小学生以下は保護者同伴) 定 30名(先着順) 問 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 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)

10月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

若々しく元気に! 誰でも気軽に体づくり教室

長生きしながら、生涯にわたって生き生きと健やかに暮らせる「健康寿命」を伸ばすことが何より大切です。今回はそのような目的で開かれた「体づくり教室」の様子をご紹介します。



● 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時から毎日放送)



問 広報課

スマイルサッカー教室

障害の有無に関係なくみんなで楽しく運動する教室です。
 11月30日(木)午後5時30分～6時40分
 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 師 FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生、走ることができる障害児 定30名(申込順) 費690円 申 TAC杉並区上井草スポーツセンターホームページで、10月22日午前9時から申し込み 同センター ☎3390-5707
杉並第十小学校温水プール
 ◆木曜アクアサイズ
 ①ベーシック②シェイプアップ
 11月9日(木)、12月14日(木)②11月23

日(祝)、12月21日(木)午前10時～10時55分 師日本アクアサイズ協会 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(申込順) 費各500円
 ◆バックストロークナイト
 11月10日(金)・24日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分(各計2回) 師下拂敏行 区内在住・在勤・在学の15歳以上で①泳法によらず25m②背泳ぎで25m泳げる方(いずれも中学生を除く) 定各10名(申込順) 費入場料
 ◆ゆるゆる水泳教室
 11月13日(月)・20日(月)・27日(月)午前10時～10時55分 師丸山千恵子 区

区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各10名(申込順) 費入場料
 …… いずれも ……
 場 区杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) ☎3318-8763 申 電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール 他 車での来場不可
その他
すぎなみU30ミーティング
すぎなみみんなの大運動会
 11月18日(土)午前10時30分～午後3時30分 場阿佐ヶ谷中学校(阿佐谷南1-17-3) 区内在住・在勤・在学の方 定200名(申込順) 申 申し込みフォーム(区ホームページ同催し案

内にリンクあり) から、11月8日までに申し込み 同社会教育センター ☎3317-6621 他 上履き持参(雨天時)



物産展を開催します

交流自治体の催し



▶東吾妻町の野菜

自治体名	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	10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) 区 特産品・産直品の販売 他 車での来場不可	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800
群馬県東吾妻町	吾妻の朝市	10月26日(木)午前10時～午後2時 場区役所中杉通り側入り口前 区 特産品・農作物の販売	東吾妻町まちづくり推進課 ☎0279-68-2111

※売り切れ次第終了。マイバッグ持参。

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
更生保護女性会バザー 10月22日(日)午前10時30分～午後2時30分/杉並第一小学校/衣類・雑貨などの販売/同区更生保護女性会 ☎3311-9143/マイバッグ持参
スカウト祭 in 荻窪教会 10月22日(日)午前11時20分～午後2時/カトリック荻窪教会(高井戸東4丁目)/ゲーム、スカウト紹介ほか/同ボーイスカウト杉並第4団・並木 ☎5930-5228
花と緑の井草祭り 10月28日(土)午前10時～午後2時/井草森公園/花と野菜の即売会、地方物産の直売ほか/同東京商工会議所杉並支部 ☎3220-1211
映画上映会「百姓の百の声」 10月28日(土)午後2時～4時15分/ウェルファーム杉並/40名(先着順)/500円/同区消費者グループ連絡会・佐々木 ☎090-5520-8241
わくわくフィールドSUGINAMI'23 in 西荻窪 10月29日(日)午前10時～正午(荒天中止)/桃井第三小学校/外遊び・工作体験ほか/区内在住・在学で5歳～小学4年生の子どもとその保護者ほか/40組(申込順)/申 ボーイスカウト杉並第6団ホームページから、10月25日までに申し込み/同同団・岡村 ☎070-2666-6635
千日紅市 千日紅奉納まつり 10月29日(日)午前11時～午後4時/妙法寺(堀ノ内3丁目)/奉納行列、屋台村ほか/同千日紅繋和会・山田 ☎3313-6787
遠山香苗展・音と絵の往復書簡より 10月30日(月)～11月17日(金)午前10時～午後5時(日曜日、祝日を除く)/女子美

ガレリアニケ(和田1丁目)/同同施設 ☎5340-4688
シニアパラダイス・ウィンドアンサンブル(合唱・高津市民合唱団) 定期演奏会 11月5日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/曲目=「カルミナ・ブラーナ」ほか/1190名(先着順)/同同団体・白石 ☎090-6008-8591
ポールde歩こう会 ①11月8日(水)、12月13日(水)午後1時30分～3時30分②11月17日(金)、12月15日(金)午前10時～正午③11月23日(祝)、12月28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)/各200円/同NPO法人杉並さわやかウォーキング①鈴木 ☎090-1420-2149②飯島 ☎090-4733-2886③横倉 ☎080-5016-0936/健康保険証・手袋・帽子持参。長寿応援対象事業
リアルで「絵本サロン13」対話式おはなし会 11月10日(金)午後3時15分～4時/子ども・子育てプラザ天沼/出演=絵本読み語りアカデミー認定講師/35名(先着順)/同こどもの成長を護る杉並ネットワーク・井原 ☎070-6611-2925
杉並フィルハーモニー管弦楽団 定期演奏会 11月12日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/曲目=シューマン「交響曲第3番」ほか/800名(先着順)/同同団体・吉岡 ☎080-5069-8029/自由席
杉並法人会主催 異業種交流会 11月14日(火)午後3時～5時/産業商工会館/区内在住・在勤の方/30名(申込順)/申 電話で、同会 ☎3312-0912
絵画と音楽と語りをつづる「くるみ割り人形」 11月26日(日)午前11時～正午・午後2時～3時/杉並公会堂/出演=山田莉紗(ピアノ)ほか/各180名(申込順)/各2000円ほか(子育て応援券利用可)/申 電話・Eメール(12面記入例)で、ヒロミュージックスクール ☎6804-0807 ☎contact@hiro-ms.com

江戸糸あやつり人形結城座「わが父、耳なしの琵琶奏者」 12月10日(日)午後3時、11日(月)・13日(水)・14日(木)・15日(金)・17日(日)午後2時、12日(火)午後7時、16日(土)午後6時/ザムザ阿佐谷(阿佐谷北2丁目)/出演=結城座ほか▶原作=小泉八雲「耳なし芳一の話」/各5500円ほか/申 同団体ホームページから申し込み/同同団体 ☎042-322-9750
講演・講座
土曜フォーラム 10月28日～12月2日の土曜日、午後2時～4時30分(11月4日・25日を除く)/産業商工会館/美術評論家・谷岡清/小学生以上の方/各50名(申込順)/各2000円ほか/申 電話・ファクス(12面記入例)で、NPO法人美術教育支援協会 ☎3398-9155 ☎3398-9158
剪定講習会(きんもくせい・もち・もっこく等) 11月5日(日)午後1時～4時30分/柏の宮公園/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/300円(保険料を含む)/申 往復はがき(12面記入例)で、10月24日までに柏の宮植木応援団事務局(〒167-0022下井草2-22-8川浪方)/同事務局・川浪 ☎080-6519-6859/園芸用手袋持参
石けん作り体験 11月10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 電話・Eメール(12面記入例)で、11月3日までにNPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701 ☎kouza@ecosuginet.jp(午前9時～午後5時(水曜日を除く))/軍手・エプロン持参
後継者経営セミナー 11月13日～22日の毎週月・水曜日、午後6時～8時30分(計4回)/産業商工会館/NPO法人杉並中小企業診断士会/承継後おおむね3年以内の方、後継予定の会社で5年以内の後継者になる方/20名(申込順)/

2万2000円/申 Eメール(12面記入例)で、11月8日までにNPO法人杉並中小企業診断士会 ☎seminar@suginami.com/同同会 ☎050-3698-3039
歴史講演会「入澤達吉がみた近世・近代」 11月18日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/東京学芸大学特任准教授・網川歩美/80名(先着順)/500円/同杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962
荻窪百点講座 杉並・荻窪ゆかりの文化人の作品鑑賞と短歌の創作 11月25日(土)、6年1月27日(土)、3月23日(土)午後2時～4時30分/明るい生活社荻窪百点(上荻1丁目)/山内頌子/小学生以上の方/各10名(申込順)/各1000円/申 電話で、荻窪百点の会 ☎3391-5114
●荻窪青色申告会
◆大家さんのための帳簿の書き方講習会 10月31日(火)、11月1日(水)午前9時30分・10時30分・午後1時30分・2時30分・3時30分(各1時間)/同会(荻窪5丁目)/同会事務局職員/不動産所得のある個人事業主/各3名(申込順)/各500円
◆帳簿の書き方なんでも相談会 11月8日(水)・9日(木)午前9時30分・10時30分・午後1時30分・2時30分・3時30分(各1時間)/同会(荻窪5丁目)/同会事務局職員/個人事業主/各3名(申込順)/各500円
 …… いずれも ……
 申 電話で、荻窪青色申告会 ☎3393-1951
その他
司法書士による無料相談会 11月1日(水)午後1時～4時/区役所1階ロビー/申 電話で、東京都司法書士会杉並支部 ☎5913-7452
電話による不動産に関する無料相談 11月2日(木)午後1時～4時/同東京都宅地建物取引業協会第10ブロック① ☎3311-4999② ☎6407-9152(①は実施日のみ)

高円寺フェス KOENJI FES 2023 ~秋の大文化祭~



高円寺が熱くなる！ 高円寺フェス秋の大文化祭

個性的な店舗が集う高円寺のまちを会場にしたユニークな大文化祭イベントを、今年も実施します。トークショーやスタンプラリーなどさまざまなイベントが盛りだくさんの高円寺フェスに、ぜひお越しください！



詳細は、高円寺フェスホームページ(右上2次元コード)をご覧ください。
—問い合わせは、高円寺フェス実行委員会事務局 ☎3313-5589へ。

日時

10月28日(土)・29日(日)

午前11時～午後4時

場所

JR高円寺駅南北広場
座・高円寺(高円寺北2-1-2)
高円寺中央公園(高円寺南4-31-7)
各店舗 ほか

主なイベント

- トークショー
 出演=みうらじゅん・山口隆・峯田和伸・大槻ケンヂほか 他 事前申込制
- スタンプラリー&福引き
- カレーなる戦いin杉並
- 親子ワークショップまつり
- てづくり市 ■ 駅前プロレス ■ ぐるカップ ほか

駅前
プロレス
開催決定!



どなたでも参加OK!

街の魅力キャッチコピー最終選考会

中央線あるあるPROJECT実行委員会の設立10周年を記念した企画として、区内JR中央線4駅(高円寺・阿佐ヶ谷・荻窪・西荻窪)エリアを訪れたくなるような「杉並4駅・街の魅力キャッチコピー募集」の最終選考会を、高円寺フェス内で実施します。

当日は、特別審査員による公開最終選考を行います。

日時 **10月28日(土)** 午後2時30分～3時30分

場所 座・高円寺(高円寺北2-1-2)

定員 **298名**(先着順)

特別審査員



▲審査員長
作家・角田光代



▲審査員
酒場ライター・パリッコ



中央線あるあるPROJECTとは？

中央線あるあるPROJECTは「なみじかない、杉並！」を合言葉に、官民連携で区内JR中央線4駅(高円寺・阿佐ヶ谷・荻窪・西荻窪)エリアの魅力を発信しています。詳細は、中央線あるあるPROJECTホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



五こども

伝統芸能 わくわく 体験

日程

12月3日(日)

場所

座・高円寺
(高円寺北2-1-2)

子どもたちに日本の
伝統文化を伝えるための
イベントです。

—問い合わせは、文化・交流課文化振興担当へ。

見てみよう!

落語

こっけいな語り口とおしゃれな落ちで笑わせる日本の話芸・落語をお楽しみください。

時 午前11時～正午・午後1時～2時 内 出演=落語家・入船亭扇遊、入船亭遊京 対 小中学生とその保護者 定 各230名(抽選) 申 東京共同電子申請・届出サービス(右2次元コード)から、10月20日～11月5日に申し込み 他 結果は11月中旬までに通知▶協力=ジュゲムスマイルズ



▲入船亭扇遊



▲入船亭遊京



ふろしきワークショップ

ふろしきのいろいろな結び方を体験できます!

時 ①午前10時30分・11時・11時30分 ②午後1時・1時30分・2時・2時30分(各20分程度) 師 横山功 対 4歳～中学生(未就学児は保護者同伴) 定 各10名(先着順) 他 整理券を①午前10時②午後0時30分から配布

けん玉級位認定会

けん玉で技にチャレンジ! 合格するとその場で認定証がもらえます!

時 ①午前10時30分・11時10分 ②午後1時・1時40分・2時20分(各30分程度) 対 小中学生 定 各10名(先着順) 他 整理券を①午前10時②午後0時30分から配布。けん玉の貸し出しあり。途中の級から挑戦する方は認定証持参

昔あそび

お手玉・折り紙・だるま落とし・めんこなど昔懐かしい遊びを楽しみましょう!

時 午前10時30分～午後2時50分 対 中学生以下の方(保護者同伴可)



…………… いずれも ……………

他 協力=NPO法人子ども未来