

イベントひろば

EVENT PLAZA

こども 子供向け 子育て 子育て世代向け シニア 高齢者向け

催し

シニア向け合同就職面接会

11月8日(水)午前10時～正午 場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 内業種=スーパー、調理補助など、シルバー人材センター 対区内在住で55歳以上の方 回 ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 他履歴書1通持参。事前予約可

すぎなみ戦略的アートプロジェクト「アートサポーターと楽しむ秋のアート」

11月12日(日)午後1時～4時30分 = 荻窪ワークショップ「かるた&刻字を体験してみよう」 ②19日(日)午後1時～4時 = 西荻アートツアー(「トロールの森」を中心に4km程度) 場 ①郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) ②集合=善福寺公園前バス停▶解散=JR西荻窪駅 対中学生以上の方 定各10名(申込順) 費各500円 申Eメール(記入例)に参加人数も書いて、11月9日までにNPO法人TFF ☎art@npo-tff.org 回同団体 ☎5397-3700 (平日午後1時～5時)

燃料電池自動車「H₂なみすけ」の体験乗車会

11月16日(木)②25日(土)午前10時30分～正午 場 日通自動車学校(宮前5-15-1) 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定各日12名(申込順) 申回電話で、①11月15日②24日までに環境課環境活動推進係 他運転はできません。車での来場不可(無料バス利用可。日通自動車学校ホームページ参照)

すぎのき生活園「秋実祭」

地域の皆さんと交流を深めていくために開催します。なみすけも遊びに来

ます。 11月18日(土)午前10時30分～午後2時30分 場 すぎのき生活園(井草3-18-14) 内作品の展示・販売、バザーほか 回 すぎのき生活園 ☎3399-8953 (土・日曜日、祝日を除く)

京ことばで聴く源氏物語

第七帖「紅葉賀」を京ことばで語ります。 11月20日(月)午後2時～4時 場 方南図書館 内出演=山下智子 対中学生以上の方 定30名(申込順) 申回電話または直接、方南図書館(方南1-51-2) ☎5355-7100

木登り体験「ツリークライミング®」

11月25日(土)午前10時・11時・午後1時・2時(各回1時間程度) 場 井草森公園(井草4-12-1) 対小学生 定各回6名(抽選) 費各回1000円(保険料含む) 申往復ハガキ(記入例)に希望時間(第3希望まで)も書いて、11月10日(消印有効)までに北公園緑地事務所(〒167-0022下井草4-21-8) 回同事務所 ☎3396-5261

国際交流の集い

11月26日(日)午後2時～4時 場 久我山会館(久我山3-23-20) 内外国から来た児童生徒の日本語によるスピーチ、奄美琉球舞踊(伊是名の会)ほか 対小中学生とその保護者ほか 回 済美教育センター ☎3311-0021

高井戸保健センター

健康づくりに役立つ冬野菜の選び方、見分け方そして美味しい食べ方

11月30日(木)午後2時～4時 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 内プロに聞く「身体に役立つ冬野菜の選び方・料理方法」ほか 回 世田谷市

ハガキ・ファクス・Eメール申し込み記入例

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

※往復ハガキ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)	1人1枚
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)	

場青果部・西沢好晴 回区内在住・在勤・在学の方 定50名(申込順) 費100円 他筆記用具持参。長寿応援対象事業▶企画=高井戸・和泉保健センター健康づくり自主グループ

親子で野菜をとり入れたクリスマス料理に挑戦!

12月2日(土)午前10時～午後1時 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 内調理実習と食育の話 師管理栄養士・奈良理香子 回区内在住の小学生とその保護者 定15組(申込順) 他エプロン・三角巾・布巾・筆記用具・飲み物持参

中央図書館

聞いて楽しむお話の世界

11月19日(日)午後2時30分～3時 = 子ども向けの絵本・手あそび(幼児～小学校低学年)▶3時10分～4時 = 大人向けの語り(小学校中学年以上) 定各回50名(先着順) 他共催=杉並おはなしの会「三つのりんご」

大人のための読み語り

11月26日(日)午後2時～3時30分 内藤沢周平、宮部みゆき作品ほか1編の読み語り 定40名(先着順) 他主催=やよいの会

朗読(音訳)者養成講座

視覚障害者を支援するための講座で、受講後は図書館ボランティアとして活動します。

30年1月19日～3月30日の金曜日、午前10時～正午(2月16日を除く。計10回) 回区内在住の60歳以下で簡単なパソコン操作ができる方 定15名(選考) 申ハガキ(記入例)で、

11月15日(必着)までに同図書館事業係 12月8日(金)午前10時～午後5時に音声テスト実施(1人10分程度)

11月15日(必着)までに同図書館事業係 12月8日(金)午前10時～午後5時に音声テスト実施(1人10分程度)

産業振興センター都市農業係

農業公園「麦の種まき体験」

11月12日(日)午後2時～3時(予備日=11月19日(日)・26日(日)) 定20組(先着順) 他長靴または汚れてもいい靴・服装で参加。小学生以下は保護者同伴

農業公園「収穫祭」

11月18日(土)午前11時～午後2時 内収穫した野菜を使った焼き芋・芋煮の販売、獅子舞

農業公園「冬の収穫体験」

12月2日(土)午前10時～11時30分(雨天中止) 定20組(抽選) 費1組500円 申往復ハガキ(記入例)に代表者以外の参加者名(体験希望者に○印)、年齢も書いて、11月10日(必着)までに同係 他汚れてもいい靴・服装で、野菜を持ち帰るための袋持参。小学生以下保護者同伴。11月下旬に結果を通知

成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 回産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階) ☎5347-9136

講演・講座①

ワークサポートセミナー2017

11月8日(水)午前10時～正午 場区役所第4会議室(中棟6階) 内障害者雇用の取り組み、働き続けるために必要なことについて 申ベネッセスタイルケア・大塚美和子ほか 対区内在住・企業就労を考えている障害のある方・その家族ほか 定100名(申込順) 申回電話・ファクス(記入例)で、11月7日までにワークサポート杉並 ☎5346-3250 回 ☎5346-3253 (電話は、平日午前9時～午後5時)

その情報ほんとう? 新米ママの健康講座

11月20日(月) = 「産後ママのこころとからだの変化について」(アトラスレディースクリニック医師・塚田訓子) ②27日(月) = 「時間がないときの食事の工夫と歯のケア」(高円寺保健センター職員) ③29日(水) = 「こどもと一緒に簡単エクササイズ」(友永ヨーガ学院・遠山智子) / いずれも午後1時30分～3時30分(計3回) 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 回区内在住で開催日現在3～6カ月のお子さんを持つ初産婦 定15名(申込順) 申回電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 他③動きやすい服装で参加

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、☑に指定がなければどなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内容	日時
方南館(方南1-51-7) ☎3324-1171	筋力維持のため「筋トレ&ストレッチ」★	第4土曜日、午後5時～6時 定20名(申込順) 費1回600円
荻窪館(南荻窪2-25-17) ☎3335-1716	プロが撮る今遺したいこの私★	11月29日(水)午後1時～5時 申写真家・杉全泰 定12名(申込順) 費2000円(別途ヘアメイク代1000円)
阿佐谷館(阿佐谷北2-18-17) ☎5364-9360	フランスの家庭料理 コルドンブルーのフレンチ③★	11月25日(土)午前10時～午後2時 定16名(申込順) 費1800円
高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎5378-8179	三四朗ライブ～魅惑のアルトサックスの生演奏★	11月29日(水)午後1時30分～3時30分 定20名(申込順) 費1000円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) ☎3313-4319	わら工芸講座「オリジナルのしめ縄かざり作り」★	12月16日(土)午前9時30分～正午 定15名(申込順) 費500円(別途材料費700円)
上高井戸館(高井戸東2-6-17) ☎3306-0441	フラダンサー石原絵里子の愛のフラ講習会	第1・3・5水曜日、午後7時～8時30分 対中学生以上の女性 定18名(申込順) 費1回1800円
桃井館(桃井1-35-2) ☎3399-5025	お顔も体もスッキリきれいに「口腔ケアと体操」★	11月21日(火)・30日(木)午後2時～3時30分 定各20名(申込順) 費各300円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。★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) 申申し込み(記載のないものは直接会場へ) 回問い合わせ 他その他 ☑Eメールアドレス HPホームページアドレス

講演「二十一世紀文明の予言者 岡倉天心〜『東洋の理想』から『茶の本』へ』

時11月18日(土)午後2時〜4時 場西荻図書館 師東京女子大学名誉教授・大久保喬樹 定40名(申込順) 申電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)

オリジナルスノードーム作り

時11月19日(日)午前10時〜正午 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 師滝本里栄子 定区内在住の方 定25名(申込順) 費500円 申電話で、下高井戸区民集会所 ☎5374-6191 他持ち物の詳細は、お問い合わせください

環境講演会「太陽熱でエコな暮らし」ゼロエネルギーハウスをめざそう

時11月25日(土)午後2時〜5時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師太陽熱利用の基礎知識と事例の紹介 師工学院大学建築学部まちづくり学科教授・中島裕輔ほか 定区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 申電話・ファクス・Eメール(12面記入例)で、杉並エネルギー会議 ☎3390-1025 ✉ace_office@machiyume.com

はじめてのボランティア説明会

時11月25日(土)午後1時30分〜3時、28日(火)午前10時〜11時30分・午後1時30分〜3時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 定各回5名(申込順) 申電話で、各開催日の3日前までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939

大切な人に届けよう、はじめての絵てがみ講座

時11月27日(月)午前10時〜11時30分 場高齢者活動支援センター 師PFCアドバイザー・井上幸知子、小野美恵子 定区内在住で60歳以上の方 定25名(申込順) 費300円 申電話または直接、高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

消費者講座「ステップアップ消費生活〜住まいの連続講座」

時内師11月28日(火)=ナチュラルクリーニング(佐光紀子) ▶12月5日(火)=整理収納を促進させる5つの法則(すはらひろこ) / いずれも午後1時30分〜3時30分(全2回要出席) 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)

定区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申電話で、消費者センター ☎3398-3141 他筆記用具持参。1歳〜未就学児の託児あり(電話で、11月10日までに同センター。定員あり。申込順)

開館50周年記念講演会「高円寺時代の林芙美子」

当時の生活の様子や、後の作品への影響などについてお話しします。時12月9日(土)午後2時〜4時 場高円寺図書館 師新宿区立新宿歴史博物館学芸員・佐藤泉 定区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申電話または直接、高円寺図書館(高円寺南2-36-25 ☎3316-2421) 他車での来場不可 ▶画像提供=新宿区立新宿歴史博物館

男女平等推進センター講座 パパの学び場「ボール遊びはパパの出番」

時12月16日(土)午前10時〜正午 場西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師ラグビーボールで遊び、スポーツを通じた父子のコミュニケーションを学ぶ 師前早稲田大学ラグビー部監督・後藤禎和 定4歳以上のお子さんとその父親 定20組(申込順) 費300円 申電話・ファクス・Eメール(12面記入例)で、12月9日までに creos ☎3397-6884 ✉info@creosodate.com 他動きやすい服装で、体育館用運動靴・飲み物持参

家族介護教室

◆すぎなみ介護大学「関わりから見えてくる認知症予防」

時11月12日(日)午後2時〜4時 場グループホームなごみ高井戸(高井戸西2-5-1) 師杉並区グループホーム連絡会 定区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、グループホームなごみ高井戸 ☎3247-0753

◆かかりつけ医に学ぶ認知症

時11月14日(火)午前10時〜11時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師認知症サポート医・甲田潔 定区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

◆エンディングノートと身のまわりの整理について

時11月16日(木)午後2時〜3時30分 場介護老人保健施設ウェルファー(堀ノ内1-6-6) 師コムウェル・徳永明子

定区内在住の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328

◆「ゆとり介護でいこう」リズムダンスで体を動かそう

時11月22日(水)午後1時30分〜3時 場ゆうゆう堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) 師PCJ認定ダンス介護指導士インストラクター・鈴木幸造 定区内在住の方 定25名(申込順) 申電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530

◆認知症サポーター養成講座

①グループホーム永福

時11月26日(日)午後2時〜4時 場新しいホームを作る会(永福3-56-9) 定15名(申込順) 申電話で、グループホーム永福 ☎6762-0555

②ケア24久我山

時12月6日(水)午前10時30分〜正午 場宮前図書館(宮前5-5-27) 定20名(申込順) 申電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348

…… いずれも ……

師キャラバン・メイト 定区内在住・在勤の方 他終了後にサポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます

◆高齢者の賃貸住宅探し「しづらさ」を「しやすさ」に

時11月29日(水)午前10時30分〜正午 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師R65不動産代表・山本遼 定区内在住・在勤の方、大家、不動産業者 定50名(申込順) 申電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

就労支援センター

◆人間関係で仕事を辞めてしまったあなた〜繰り返さない方法

時11月18日(土)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 定おおむね44歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

◆働く人のために!「社会人としてのココロとカラダの自己管理」

時11月20日(月)午後1時〜4時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤那美 定44歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

◆苦手解消!フェイスエクササイズと話し方のコツ、伝え方のトレーニング

時11月21日(火)午後1時〜4時 師人事コンサルタント・高橋健太郎 定49歳

以下で求職中の方 定20名(申込順) 他1歳〜就学前の託児あり(事前申込制。定員あり(申込順))

◆働き続けるためのコミュニケーション対応力講座

職場での気持ちをコントロールする方法を学びます。時11月24日(金)午後1時〜4時 師精神保健福祉士・片柳光昭 定44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

◆就活初心者でも安心!〜仕事探しからコミュニケーションまで

時11月29日(水)〜12月1日(金)午前10時〜午後4時(計3回) 師仕事の探し方、自己PR・志望動機の見せ方、ビジネスマナーほか 師就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人、人事コンサルタント・高橋健太郎 定44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

…… いずれも ……

場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 申電話で、同センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

荻窪保健センター

◆荻窪健康まつり

時11月18日(土)午後0時30分〜3時 場荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 師健康チェック、レク体操、落語ほか 定区内在住・在勤・在学の方

◆熟年の健康寿命を延ばす料理教室

時11月29日(水)午前9時30分〜午後2時 場荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 師そば打ち 師熟年男性バラ色クラブ会長・西野宗行 定区内在住で60歳以上の方 定16名(申込順) 費800円 申電話で、荻窪保健センター 他エプロン・三角巾・筆記用具持参。指輪・マニキュア不可

◆65歳からの口の健康と栄養満点教室 シニア

バランスの良い食事の取り方や口の体操、歯磨きを学びます。

時12月11日(月)・18日(月)・25日(月)午前10時〜正午(全3回要出席) 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師歯科衛生士、管理栄養士 定区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 定15名(抽選) 申電話で、11月21日までに荻窪保健センター

…… いずれも ……

場荻窪保健センター ☎3391-0015

杉並区シルバー人材センター

パソコン教室(少人数制)

時場12月=12月1日(金)〜28日(木) ▶1月=1月4日(木)〜31日(水)(1月8日(祝)を除く) / 清水教室(清水3-22-4 2階) =月〜金曜日、阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階) =火・水・金・土・日曜日(火・水・金曜日は夜間のみ)、荻窪教室(荻窪2-29-3 2階) =火・金曜日(いずれも開催時間はお問い合わせください) 師右表のとおり 定各1〜3名(申込順) 費3回コース=6900円。4回コース=9170円。クリスマスカード=2370円 申ハガキ・ファクス(12面記入例)にコース名・教室名・曜日・時間帯・昼間の連絡先も書いて、12月講座は11月15日、1月講座は12月15日(いずれも消印有効)までに杉並区シルバー人材センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4 ☎3394-5004) 申同分室 ☎3394-2253 他アドレス帳、カレンダーは別途材料費がかかります。個別のオーダー講座もあり。自宅パソコンでの出張サービスを1時間2040円で受け付けています

種別	コース名	回数
初歩	入門1・入門2	各4回
	インターネット・メール	各3回
ワード	入門・初級・中級	各4回
エクスセル	初級・中級	各4回
活用	デジカメ入門	各4回
	写真加工 プレゼン(パワーポイント)	
趣味※	アドレス帳	4回
	年賀状	3回
	カレンダー	
	クリスマスカード	1回

※のコースは、清水教室のみ開催。

杉並郷土芸能大会
〜地元で息づく華麗なる伝統芸

区指定の無形民俗文化財である里神楽、祭囃子、大道芸、和太鼓など、古くから伝わる郷土芸能を披露します。

時11月12日(日)午後1時〜6時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 師生涯学習推進課文化財係 他主催=杉並郷土芸能保存会



▲里神楽



▲和太鼓

講演・講座②

杉並保健所健康推進課

◆妊娠を望む方のための基礎講座

時11月15日(水)午後1時30分～4時 内容 妊娠についての基礎講座、体験プログラム 講師 虹クリニック看護師、スタジオサーティープラス指導員・ダニー田中 対象 区内在住・在勤・在学の方(カップルでの参加可) 定員15名(申込順) 他動きやすい服装で参加

◆専門家が教える女性の健康セミナー

時11月25日(土)午後1時～3時30分 内容 講義とヨガ実技 講師 昭和大学病院産婦人科・白土なほ子 対象 区内在住・在勤の女性 定員50名(申込順) 他はだしになりやすく、動きやすい服装で参加

場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 申 電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355

環境活動推進センター

◆自転車の手入れとパンクの直し方を習おう

時11月12日(日)午後1時～3時30分 定員10名(申込順) 費130円 申 電話で、同センター 他長寿応援対象事業

◆おもちゃのクリニック

故障したおもちゃを、おもちゃドクターが修理します(1人1点)。

時11月19日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 定員10名(申込順) 費部品代 申 電話で、同センター

◆私だけの手さげバッグ作り

裏地付きのバッグです。

時11月24日(金)午後1時30分～3時30分 定員10名(申込順) 費800～1000円 申 電話で、同センター 他長寿応援対象事業

◆フリーマーケットin高井戸

時11月26日(日)午前10時～正午 定員募集区画=14区画(抽選) 申 往復ハガキ(12面記入例)で、11月10日(必着)までに同センター 他業者出店不可。車での搬出入・来場不可。当選の権利は譲渡不可。出品物は衣類・子ども用品・アクセサリ・雑貨

◆ふろしきで包んで、結んで、おしゃれにエコしよう

時12月2日(土)午後2時～4時 講師 ふろしき文化研究家・善財裕美 定員20名(申込順) 申 電話で、同センター 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。100円(保険料))

◆基本は重曹 人と住まいにやさしいクリーニング

時12月6日(水)午前10時～正午 定員20名(申込順) 申 電話で、同センター 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。100円(保険料))

◆街でミツバチを飼うということ

ミツバチと地域の自然環境、不思議な生態について解説します。時12月9日(土)午後2時～4時 講師 養蜂家・山口朝 定員30名(申込順) 申 電話で、同センター

場 環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352)

対象 区内在住・在勤・在学の方

杉並障害者福祉会館

◆障害者のためのパソコン相談

時11月12日～30年3月25日の第2・4日曜日、午前10時～11時・11時～正午 講師

ITスクエア杉並 対象 区内在住・在勤・在学で、障害のある中学生以上の方 定員 各日各回4名(申込順) 申 電話・ファクス(12面記入例)で、各開催日の前日までに同会館運営協議会事務局

◆障害者のための料理教室「素敵にデコレーション!クリスマスケーキ」

時12月10日(日)午後1時～3時 講師 パティシエ・的野広子 対象 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定員16名(抽選) 費500円 申 往復ハガキ(12面記入例)に障害の状況、介助者名、手話通訳希望の有無、在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、11月24日(必着)までに同会館運営協議会事務局

場 杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5) 申 同会館運営協議会事務局 ☎3332-6121 ☎3335-3581

高井戸図書館

◆大人おりがみ教室「獅子舞」

時11月26日(日)午後2時～3時30分 講師 山本愛子 対象 18歳以上の方 費300円 他先が細いはさみ持参

◆大人のためのやさしいヨガ

時11月28日(火)午後3時～4時15分 講師 友永ヨーガ学院講師・上田邦子 他動きやすい服装で、バスタオル・ハンドタオル持参

場 高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456) 定員各20名(申込順) 申 電話で、同図書館

スポーツ

競技大会

区ソフトテニス・シニアミックス大会

時12月2日(土)午前9時～午後5時(予備日=12月9日(土)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 開催日当日満45歳以上の方 定員45ペア程度(申込順) 費1組3000円(当日) 申 ハガキ・ファクス・Eメール(12面記入例)にクラブ名、ペアの氏名・性別も書いて、11月16日(必着)までに区ソフトテニス連盟・毒島智和(〒168-0071高井戸西1-5-38-403 ☎3332-8038 ☎busujima0303@nifty.com) 申 毒島 ☎3332-8038(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10日(日)午前9時～午後7時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対象 区内在住・在勤で中学生以上の方 定員36チーム(申込順) 費1チーム3000円(当日) 申 申込書(区体育施設で配布)を、11月14日(必着)までに区ソフトバレーボール連盟事務局・飯島典子(〒166-0013堀ノ内1-8-3-202)へ郵送 申 飯島 ☎090-4733-2886

区民体育祭 キンボールスポーツ交流大会

時30年1月28日(日)午前10時～午後5時 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 内容 種目=ジュニアの部(小学生)、フレンドリーの部(中学生以上) / いずれも1チーム4名(8名まで登録可) 対象 区内在住・在勤・在学の方 申 申込書(スポーツ振興課事業係(区役所東棟6階)、区体育館で配布)を、11月30日(必着)までに同係 ☎5307-0693 ☎kinballsuginami@gmail.comへ郵送・ファクス・Eメール・持参 申 同係

スポーツ教室

杉並子どもラグビー体験教室

時11月12日(日)午後1時～3時 場 井草森公園運動場(井草4-12-1) 対象 区内在住・在学の3歳～中学生 定員100名(先着順) 申 宮島 ☎090-4706-8075 他運動できる服装で、飲み物持参。詳細は杉並少年ラグビースクール ☎ http://suginami-rs.com/参照

みんな妙正寺で運動しよう!

時 内11月23日(祝)①午前9時15分～10時15分=貯金体操②10時30分～11時20分=ファミリーリズム運動③11時40分～午後0時30分=ボールでエクササイズ 場 妙正寺体育館 講師 ①③潘鎮浩 ②野口奈保 対象 ①60歳以上の方②2歳半～未就学児のお子さんとその保護者③15歳以上の方(中学生を除く) 定員 ①③各25名②15組(いずれも申込順) 費各610円 申 電話または直接、妙正寺体育館(清水3-20-12 ☎3399-4224) 他運動できる服装で参加。①③はアクティブライフキャンペーン対象イベント。詳細は、お問い合わせください

ポールウォーキング体験会～初めてのポールウォーキング

時11月26日(日)午前10時～正午 場 上井草スポーツセンター 講師 NPO法人杉並さわやかウォーキング 対象 15歳以上の方(中学生を除く) 定員10名(申込順) 費510円 申 電話または直接、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 他ウォーキングシューズ・飲み物持参

丈夫な足腰をつくろう教室 シニア

時 内12月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)午前10時～11時30分=筋力トレーニングマシン運動▶12月11日(月)・18日(月)・25日(月)午後1時～2時=無理のない体操&身体の機能改善運動/計7回 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 対象 65歳以上で医者から運動制限を受けていない方 定員15名(申込順) 費7560円 申 電話で、11月25日までにヴィムスポーツアベニュー ☎3335-6644(午前11時～午後5時) 他同講座受講経験者はご遠慮ください

障害者のためのわいわいスポーツ教室「風船で遊ぼう」

時30年1月20日(土)午前10時～正午 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 対象 区内在住・在勤・在学の15歳以上で、障害の程度が重い方 定員30名(抽選) 申 申込書(スポーツ振興課(区役所東棟6階)、福祉事務所、区体育施設、障害者施設、杉並障害者福祉会館、障害者交流館で配布。区ホームページからも取り出せます)を、12月12日午後5時(必着)までに同課へ郵送・持参 申 同課 他公共交通機関の利用が困難な方は、リフト付き送迎バスが利用可▶ボランティアも募集=郵送・電話・ファクス(12面記入例)で、12月12日(必着)までに同課 ☎5307-0693

日高スキー研究所少年スキー教室(初心者～上級者)

時12月25日(月)午後7時～28日(木)午後6時 場 集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅▶会場=かたしな高原スキー場(群馬県) 講師 全日本スキー連盟指導員 対象 区内在住の小学2年生～高校生(兄弟と参加の場合は小学1年生も可) 定員40名(申込順) 費小学生4万3000円。

中高生4万5500円(用具・ウェアレンタル代別途各2600円) 申 郵送・ファクス・Eメール(12面記入例)に性別、生年月日、学校名、学年、スキー歴、健康上の注意点、用具・ウェアを持参するか借りるか(借りる方は身長と靴のサイズ記載)も書いて、11月30日(消印有効)までに市川好子(〒167-0031本天沼3-16-9 ☎3395-2843 ☎h-shonenski@jcom.home.ne.jp) 申 市川 ☎090-8879-3148 他詳細は、同教室 ☎ http://h-shonenski.jp/参照。保護者説明会を実施。詳細は、12月初旬に申込者に連絡

荻窪体育館

◆POMBAIII

時12月6日～30年3月7日の水曜日、午後7時30分～8時30分(12月20日、30年1月3日・17日、2月21日を除く。計10回) 講師 めめ 対象 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定員20名(抽選) 費5500円 申 往復ハガキ(12面記入例)で、11月11日(必着)までに同体育館

◆タイ式ヨガ ルーシーダットンIII

時12月8日～30年2月23日の金曜日、午前10時～11時・11時～正午(12月29日、30年1月5日を除く。各計10回) 講師 亜紀 対象 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定員各20名(抽選) 費各5500円 申 往復ハガキ(12面記入例)で、11月15日(必着)までに同体育館

◆①マタニティヨガIII②産後エクササイズIII

時12月9日～30年2月24日の土曜日①午前10時～11時30分②11時30分～午後1時(12月30日、30年1月6日を除く。各計10回) 講師 Yumi 対象 区内在住・在勤で①妊娠4カ月～出産直前の方②産後1年以内の方 定員①18名②20名(いずれも抽選) 費各8000円 申 往復ハガキ(12面記入例)で、11月13日(必着)までに同体育館

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381) 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

杉十小温水プール

◆初級者エンジョイスイム

時11月16日(木)午前11時～11時55分 対象 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員10名(申込順) 申 11月10日から電話で、同プール

◆バタフライナイト①ドルフィンキック②マスター

時11月18日～12月9日の毎週土曜日①午後6時～6時55分②7時～7時55分 講師 区水泳連盟 対象 区内在住・在勤・在学で15歳以上の、クロールで①25m以上②50m以上泳げる方(いずれも中学生を除く) 定員各日各回10名(申込順) 申 各開催日の7日前から電話または直接、同プール

◆泳力アップ中級コース

時11月19日(日)午前11時～11時55分 対象 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員10名(申込順) 申 11月12日から電話で、同プール

場 杉十小温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) 費入場料 他車での来場不可

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

ふれあいフットサル教室

11月26日(日)、12月24日(日)午前11時～午後1時 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 岡村一弘 区内在住・在学・通所で知的障害のある方(自己管理ができる方、簡単な指示のもと集団行動ができる方) 定各30名(申込順) 電話・ファクス(12面記入例)で、高円寺体育館 ☎3312-0313 ☎3312-0312 車・バイクでの来場不可

その他

障害者サッカーの日「ONE BALL ONE WORLD」

11月18日(土)午前9時30分～午後4時 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 日本障がい者サッカー連盟会長・北

澤豪ほか 区内在住の方 下高井戸運動場 ☎5374-6191 詳細は、杉並区スポーツ振興財団 http://sports-suginami.org/参照。このイベントは、スポーツ振興くじの助成を受けて実施

TOKYOウオーク2017

12月2日(土) スタート・ゴール=井の頭恩賜公園(三鷹市・武蔵野市) 20・12・8km程度のウォーキングほか 定4500名(申込順) 費1000円。中高生・75歳以上500円。小学生以下無料/当日申し込みは、各500円増 東京TOKYOウオーク2017 http://www.tokyo-walk.jp/から11月13日までに申し込み TOKYOウオーク2017大会事務局 ☎5256-7855

すぎなみスポーツアカデミーDコース 障害者サポート講座

プロテニスコーチ・パラリンピアンを迎え、車いすテニスの支援方法を学びます。 12月2日(土)午前9時30分～午後3時 妙正寺体育館(清水3-20-12) 日本プロテニス協会公認プロコーチ・後藤淳子、パラリンピック3大会連続出場・堂森佳南子ほか 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定30名(抽選) 往復ハガキ(12面記入例)で、11月17日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)または同財団 http://sports-suginami.org/から申し込み 同財団 ☎5305-6161 運動できる服装で、テニスラ

ケット・シューズ・昼食・飲み物持参

ルンルン歩こう♪スタンプラリー ウォーキング!

チェックポイントで、クイズやスポーツ体験をしながら地域探検をします。ゴールは体力に合わせて選べます。 12月3日(日)午前10時 場スタート=高円寺体育館(高円寺南2-36-31) ▶ゴール=松ノ木運動場(松ノ木1-3-22)、荻窪体育館(荻窪3-47-2)、高円寺体育館 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下保護者同伴) 定150名(申込順。1グループ4名まで) 費1人100円(保険料含む) 電話で、杉並区スポーツ振興財団事業係 ☎5305-6161。または同財団 http://sports-suginami.resv.jp/から申し込み

情報ぽけっと 申し込みは、各団体へ

催し

阿佐ヶ谷飲み屋さん祭り 11月7日(火)～10日(金)/阿佐ヶ谷、荻窪地域の飲食店など130店舗(時間は店舗による)/1日券4000円ほか▶当日券=スターロード商店街集会所(阿佐谷北2丁目)ほかで販売/ サンドルキッチン ☎5347-2464 /詳細は、同イベントホームページ参照 城西病院ホスピタリティコンサート 流麗なチェロの魅力 11月9日(木)午後7時～9時/城西病院(上荻2丁目) /出演=宮坂拓志(チェロ)ほか▶曲目=シューベルト「アルペジオーネソナタ」ほか/70名(先着順) / 城西病院・平木 ☎3390-4166

五大学合同写真展 ○(まる)展 11月10日(金)～25日(土)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) / 女子美ガレリアニケ ☎5340-4688

MOA美術館杉並児童作品展 11月10日(金)・11日(土)午前10時～午後5時、12日(日)午前9時30分～午後3時/女子美術大学(和田1丁目) / MOA美術館杉並児童作品展実行委員会・奥山 ☎090-8452-6778

杉並区消防団合同点検 11月12日(日)午前10時～11時30分/立正佼成会(和田2丁目) / 日頃の訓練成果、活動状況を消防総監が点検/ 荻窪消防署消防団事務局 ☎3395-0119 /自由に観覧できます

「生まれる」自主上映会 11月12日(日)午後1時～3時30分、13日(月)午前9時30分～正午/ひこばえ幼稚園(井草1丁目) / 区内在住・在勤・在学の方/600円ほか(未就学児無料) / Eメール(12面記入例)で、anoano代表・ホーランド寛子 ☎anoano4all@gmail.com / 同ホーランド ☎080-3084-7412

更生保護女性会バザー 11月12日(日)午前10時～午後3時/杉並第一小学校/衣類、雑貨、日用品、手芸品等の販売/ 杉並区更生保護女性会・磯部 ☎3391-4277

ボーイスカウト杉並第3団バザー 11月12日(日)午前10時～午後1時30分/桃井幼稚園(清水2丁目) / バザー、模擬店ほか/ 同ボーイスカウト杉並第3団・太田 ☎3398-7418 (午後7時以降)

ネイチャーゲーム～アートな秋の楽しみ方 11月12日(日)午後1時15分～3時45分/都立善福寺公園/秋のアート創作、どんぐりの試食ほか/日本シェアリングネイチャー協会公認指導者・小野恵子ほか/4歳以上の方/30名(申込順)/300

円/ Eメール(12面記入例)で、11月7日までにすぎなみシェアリングネイチャーの会・小野 ☎5932-2664 / 同団体 ☎5932-2664 /動きやすい服装、靴で参加

杉並清掃工場 個人見学会 11月18日(土)午後1時30分～3時/杉並清掃工場(高井戸東3丁目) /50名(申込順) / 電話で、11月16日午後3時までに杉並清掃工場 ☎3334-5303 (月～土曜日午前9時～午後5時)

阿佐福まつり 11月18日(土)午前10時～午後3時/阿佐谷福祉工房(天沼1丁目) /自主生産品の販売、模擬店、ミニバザーほか/ 阿佐谷福祉工房・浮須 ☎3392-7347 (平日午前8時30分～午後5時30分) /上履き持参。車での来場不可 座の市 11月18日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了) /座・高円寺/杉並でとれた野菜や杉並区の交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売/ 座・高円寺 ☎3223-7500

杉並合同成果発表会&スペシャルコンサート 11月18日(土)午後1時～3時/阿佐ヶ谷中学校 /「プロのミュージシャンにジャズの極意を学ぶジャズクリニック」の合同成果発表会ほか▶出演=小林陽一ほか/150名(先着順) /中学生以下無料/ 阿佐ヶ谷ジャズストリート実行委員会 ☎080-4117-5075

杉並フィルハーモニー管弦楽団定期演奏会 11月19日(日)午後2時～4時/杉並公会堂 /出演=杉並フィルハーモニー管弦楽団▶曲目=チャイコフスキー「交響曲第4番」ほか/900名(先着順) / 同杉並フィルハーモニー管弦楽団・小林 ☎3333-8675

秋の福祉バザー 11月19日(日)午前10時～午後3時/杉並・あじたの会福祉作業所善福寺分室(善福寺3丁目) / 同分室 ☎3399-8339

けやき並木の音楽会2017 親と子のコンサート 11月25日(土)①午前10時30分②午後2時/細田工務店(阿佐谷南3丁目) /出演=二期会BLOCポケットオペラ・川原千晶ほか▶曲目=①童謡・世界の歌ほか②日本の歌・オペラアリアほか/②は小学生以上の方/各1000円(小学生以下無料) / 電話で、美しい日本の歌の会 ☎3391-8253

倶楽部グリーンと中学生とのジョイントコンサート 11月25日(土)午後2時/セシオン杉並 /出演=東原中学校混声合唱団ほか▶曲目=NHK合唱コンクール課題曲ほか/1000円/ 倶楽部グリーンホームページから申し込み/ 同団体・坂坂 ☎090-2238-2678

「西高の夕べ」西高創立80周年・祝典音楽祭 11月26日(日)午後1時～4時15分/杉並公会堂 /出演=都立西高創立80周年記念オーケストラほか▶曲目=ドボルザーク交響曲「新世界より」ほか/1000

名(先着順) / 西高会 ☎3332-1688 (月～金曜日午前9時～午後4時)

東京二十三区清掃一部事務組合 区民との意見交換会 11月28日(火)午後2時～4時/杉並清掃工場(高井戸東3丁目) /東京二十三区清掃一部事務組合の事業についての意見交換会、工場見学/東京二十三区清掃一部事務組合ホームページから11月22日までに申し込み/ 同組合企画室 ☎6238-0624

杉並弦楽合奏団定期演奏会 12月16日(土)午後2時～4時/セシオン杉並 /出演=鈴木衛(指揮)ほか▶曲目=バッハ「ブランデンブルグ協奏曲第3番」ほか/区内在住・在勤・在学の方ほか/578名(先着順) / 杉並弦楽合奏団・杉森 ☎3398-6411

講演・講座

心とお顔のアンチエイジング 11月10日(金)午後1時30分～3時30分/永福和泉地域区民センター/ 笹川喜代美/区内在住・在勤で60歳以上の女性/20名(申込順) /300円/ ハガキ(12面記入例)で、NPO法人互楽会(〒168-0062方南2-12-12-704岩城方) / 同会 ☎3316-5012 / タオル持参

ハーブ講座「天然素材の蜜蝋で作るマリーゴールドの万能軟膏作り」 11月12日(日)午後1時30分～3時/方南会館/いりたに内科クリニックハーブカウンセラー・武内成江/区内在住・在勤・在学の方/25名(申込順) /800円/ 電話・Eメール(12面記入例)で、「そら」ガーデン堀ノ内住宅事務局 ☎070-3175-6779 ☎horinouchi_sora@yahoo.co.jp (電話は平日午前9時～午後5時) /長寿応援対象事業

大家さんのための帳簿の書き方講習会 11月16日(木)・17日(金)・20日(月)・21日(火)・22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) /荻窪青色申告会(天沼3丁目) /同会事務局職員/不動産所得のある個人事業者/各日各回3名(申込順) /各日各回500円/ 電話で、11月15日までに同会 ☎3393-1951

1からわかる法人設立! 法人設立検討セミナー 11月16日(木)午後2時～3時30分/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) /税理士・永田弘之/区内在住の方/区内に事業所を有する方/25名(申込順) /1500円ほか/ 電話で、11月15日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 /長寿応援対象事業

歴史講演会 石井桃子～幸運のひと 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/杉並郷土史会顧問・真板道夫/500円/ 杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

エコな電力会社の選び方 11月19日(日)午後1時30分～3時/あんさんぶる荻窪

/地球温暖化に関する啓発と電力自由化の仕組みの解説/NPO法人太陽光発電所ネットワーク・田中稔/区内在住・在勤・在学の方/30名(申込順) / 電話・Eメール(12面記入例)で、田中 ☎070-6557-7984 ☎tanaka66@jcom.zaq.ne.jp

清川病院「肝臓を正しく知って、元気アップ!」 11月23日(祝)午前10時～正午/阿佐谷地域区民センター/講演「B型・C型肝炎の最新情報を知って治療にチャレンジ」ほか/清川病院肝臓専門医・山田典栄、同病院長・安田清美/60名(先着順) / 清川病院総務課 ☎3312-0151

シルバー人材センター「プロが教えるナチュラルクリーニング」 12月8日(金)午後1時～4時30分/産業商工会館/シャボン玉販売・平元英之/区内在住の60歳以上で、シルバー人材センターに加入していない方/20名(申込順) / 電話で、東京しごと財団シルバー人材センター課シルバー講習担当 ☎5211-2326

その他

不動産、住まいの無料相談会 11月7日(火)午前10時～午後4時/区役所1階ロビー/不動産、住まいに関わる法律・税金・建築・登記相談/弁護士、税理士ほか/ 全日本不動産協会中野・杉並支部 ☎3314-0988 (午後1時～5時(土・日曜日を除く)) /関係書類がある場合は持参。事前予約可

東京衛生病院 マンモグラフィーイベント 11月16日(木)、12月21日(木)、30年1月18日(木)、2月15日(木)午後6時～8時/東京衛生病院(天沼3丁目) /杉並区乳がん検診を夕方に実施/各20名(申込順) /各500円/ 電話で、東京衛生病院 ☎3392-6189 (平日午前10時～午後4時(金曜日は午後2時まで))

消費税軽減税率制度説明会 ①11月14日(火)②15日(水)③16日(木)④17日(金)午前10時～11時30分/①②セシオン杉並②③勤労福祉会館④浜田山会館/ 杉並税務署 ☎3313-1131 /車での来場不可

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 11月20日(月)～22日(水)午前11時～午後4時(販売初日は午前9時30分から整理券配布) /リサイクル自転車作業所(永福2丁目) /販売価格=6700円～(先着順) / 同作業所 ☎3327-2287

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 11月27日(月)午後1時～4時/庚申文化会館(高円寺北3丁目) / 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

税理士による相続税無料相談会 12月2日(土)午前9時～正午、午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) /相続税・贈与税/ 電話で、同支部 ☎3391-0411 (平日午前9時30分～午後5時) /1人45分程度

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。