

# 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))。

★は、地域の団体との協働事業です。

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

HP<http://www.igusahome.sakura.ne.jp/>  
おもちゃの病院

時1月27日(土)、2月10日(土) 受け付け＝午後1時30分～3時 画片岡末廣ほか  
費実費 他1家族3個まで

新春いぐさ演奏会  
落語とマジックをお楽しみください。

時1月31日(水)午後2時～4時 内出演＝昔々亭慎太郎ほか 定50名(抽選)  
費100円 申往復ハガキ(12面記入例)で、1月23日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

朗読鑑賞会「振袖火事」ほか  
時2月10日(土)午後1時30分～3時 内出演＝竹田紀子(朗読) 定40名(抽選)  
申往復ハガキ(12面記入例)で、1月23日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

水についてあまり知られていない大切なお話★  
時2月18日(日)午後1時～3時 画水ジャーナリスト・橋本淳司 定50名(抽選)  
申往復ハガキ(12面記入例)で、2月9日(必着)までに同センター 他協働先＝アクアスフィア水教育研究所。長寿応援対象事業

スタンドグラスでオーナメントづくり  
時2月21日(水)午後1時～3時 画スタンドグラス作家・松本剛 定16名(抽選)  
費1600円 申往復ハガキ(12面記入例)で、2月9日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場井草地域区民センター

## 西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2  
☎3301-0815

HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>  
「正しいラジオ体操」で、健康アップ!

時2月5日(月)・9日(金)・16日(金)午前10時～正午(計3回) 場同センター 内ラジオ体操第一・第二、みんなの体操  
画NPO法人全国ラジオ体操連盟公認1級指導士・鈴木和子 定40名(抽選)  
費100円(保険料含む) 申往復ハガキ(12面記入例)で、1月24日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

コミュニティすくーる 講談師と巡るレトロな西荻産のまち歩き★  
時2月7日(水)午前10時～正午 場集合＝西荻南区民集会所(西荻南3-5-23)  
内西荻南児童公園→信愛書店スペースen=gawa→西荻産駅南口→ピンクの象→旧府道→松庵文庫→旧円光寺・松庵稲荷→一榎庵(講談鑑賞・解散) 画講談師・神田山緑 定20名(抽選)  
申往復ハガキ(12面記入例)で、1月

…… いずれも ……

場井草地域区民センター

25日(必着)までに同センター 他協働先＝一榎庵・西荻を楽しむ会

紅茶の基礎知識と美味しいいれ方  
ティータイムもあります。

時2月23日(金)午後2時～4時 場同センター 画日本紅茶協会ティーインストラクター・酒井裕子 定20名(抽選)  
費700円 申往復ハガキ(12面記入例)で、2月12日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場同センター

## 荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20  
☎3398-9127

HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>  
ポールウォーキングを楽しもう

時2月14日(水)・28日(水)午後1時30分～3時30分(計2回) 画NPO法人杉並さわやかウォーキングコーチ・小澤修一 定20名(抽選)  
費200円 申往復ハガキ(12面記入例)で、1月28日(必着)までに同センター 他体育館履き・飲み物持参。ポールは無料貸与

「絵本と手遊び」もっと楽しく  
幼児への読み聞かせ方を学びます。

時2月18日(日)午後1時～3時 画フリーアナウンサー・北川美絵子 定10名(抽選)  
費200円 申往復ハガキ(12面記入例)。未就学児同伴の場合は連記可)で、2月4日(必着)までに同センター

…… 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

〒166-0004阿佐谷南1-47-17  
☎3314-7215

HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>  
子どもの食と栄養～家庭における食育の重要性

時2月17日(土)午後2時～4時 場同センター 画管理栄養士・可野倫子ほか 定40名(先着順)

落語初めて講座  
時2月18日(日)午後1時30分～3時 場同センター 内初めて落語に触れる方向けの解説と実演 画杉並江戸落語研究会・都家西北ほか 定80名(抽選)  
申往復ハガキ(12面記入例)で、2月5日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場同センター

## 高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32  
☎3317-6614

HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>  
セッション寄席

真打ちの落語と高円寺にちなんだ講談をお楽しみください。  
時2月14日(水)午後2時～3時30分 内出演＝立川晴の輔、神田真紅 費500円  
申往復ハガキ(12面記入例)で、2月1日(必着)までに同センター

…… いずれも ……

場高円寺地域区民センター

## 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

HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>  
杉並の歴史

時2月22日(木)午前10時～11時30分 画東京学芸大学副学長・大石学 定70名(抽選)  
費100円 申往復ハガキ(12面記入例)で、2月5日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場高井戸地域区民センター

調節池(堀ノ内2-1-1) 画東京都建設局第三建設事務所 定50名(抽選)  
費50円(保険料) 申往復ハガキ(12面記入例)で、2月13日(必着)までに同センター

…… いずれも ……

場高井戸地域区民センター

## 永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18  
☎5300-9412

HP<https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>  
子どもまつり

親子そろって遊びに来ませんか。  
時2月4日(日)午前10時～午後3時 内近隣小学生の作品展示・演技発表、模擬店(新潟県小千谷市物産、団子、フルーツ、パン、焼きそばほか)、カンバッチ作り、スポーツ吹き矢、プラネタリウム、スタンプラリーほか 画区内在住・在勤・在学の方ほか 画詳細は同センターホームページ参照

…… いずれも ……

場永福和泉地域区民センター

## 善福寺川で野鳥探検を一緒に!

時2月16日(金)午前10時～午後0時30分 画自然観察の会・杉並 六車貴美子ほか 画区内在住・在勤・在学の方 定25名(抽選)  
費100円 申往復ハガキ(12面記入例)で、1月30日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場永福和泉地域区民センター

## ボランティア・地域活動見本市in永福和泉～地域が楽しくなる3つの方法★

住んでいる地域のことが丸ごと分かり、もっと生活が楽しくなるイベントです。

時2月18日(日)午前11時～午後3時30分 画体験コーナー、PRブース、プレゼンタイム 画区内在住・在勤・在学の方

…… いずれも ……

場永福和泉地域区民センター

## あなたも挑戦しよう!初心者向けの男のクッキング

時3月2日(金)午前10時～午後1時 画講話＝高井戸保健センター管理栄養士▶実習＝府川六幸ほか 画区内在住・在勤・在学で料理初心者の男性 定20名(抽選)  
費500円 申往復ハガキ(12面記入例)で、2月16日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場永福和泉地域区民センター

## 書き損じハガキ募集中

# 杉並区民の手で ネパールに学校を!



ネパールでは27年4月の大地震により多くの校舎が倒壊しました。現在も再建中ですが、教室はまだ足りていません。

書き損じハガキや未使用のハガキ・切手を活用して、新しい教室をつくるができます。区役所1階コミュかるショップ前に寄贈ボックスを設置していますので、ご協力ください(郵送も可)。詳細は、NPO法人チャイルド・ファンド・ジャパン

HP<https://www.childfund.or.jp/>をご覧ください。

▶送付先＝2月28日までに、NPO法人チャイルド・ファンド・ジャパンすぎなみ係(〒167-0041善福寺2-17-5)

画同団体☎3399-8123



広告 サルビアホール荻窪 今月の葬儀セミナー 1月31日(水)11:00～12:00 「家族葬と葬儀費用について」参加無料!  
「どうすればいいの?」にお答えします。当日個別相談もできます。問合せ番号 03-5941-5401 住所 杉並区南荻窪 3-32-6

※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

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**

**「Sさんの玩具箱～資料整理のプロセスと気づき」関連行事**

時 ①1月20日(土)・28日(日)午後2時～3時 = 展示解説 ②2月4日(日)・11日(祝)午後1時～3時 = 姉妹人形をつくろう 場 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 定 ②は各日12名(申込順) 申 ②は1月16日から電話で、郷土博物館分館 ☎5347-9801

**杉並区立小学校連合作品展**

「書き初め展」「図画工作展」「杉並子どもサイエンス・グランプリ(小学生の部)」の3つの作品展を合同開催します。 時 2月2日(金)～4日(日)午前9時30分～午後4時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 図 済美教育センター教育指導係 ☎3311-0021 他 車での来場不可

**杉並区民生委員・児童委員大会**

地域における福祉や児童問題の相談役、民生委員・児童委員の大会を開催します。

時 2月5日(月)午後1時～3時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 式典、ふれあいコーラス、研修発表 定 30名(先着順) 図 保健福祉部管理課地域福祉係 他 車いすの方も参加できます。手話通訳あり

**高次脳機能障害者の家族交流会**

時 2月17日(土)午後1時30分～3時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 図 高次脳機能障害者とその家族 申 電話・ファクス(記入例)で、2月8日までに障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 ☎3332-1826 他 当事者は別室で職員と一緒に過ごします▶協力=杉並高次脳機能障害者家族会クローバー

**郷土博物館**

**◆年中行事「節分」**

節分行事の豆まき(10分程度)、紙

芝居も行います。

時 1月28日(日)午後2時～3時30分 内 出演=すぎなみ昔話紙芝居一座「すかい」

**◆年中行事「初午」**

時 2月3日(土)～7日(水)午前9時～午後5時(5日を除く)

…… いずれも ……

場 郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-0841) 費 100円(観覧料。中学生以下無料)

**講演・講座**

**杉の樹大学「地域課題研究(グループ研究)発表会」**

「防災」「環境」「まちづくり」「国際」「保健福祉」をテーマに、グループ研究の成果を発表します。

時 1月23日(火)午前10時～正午 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 対 区内在住の方 定 40名(先着順) 申 杉の樹大学事務局 ☎6316-3354

**子育て支援講座3**

**「親子でワイワイリトミック」**

絵本を読んだり、音楽に合わせて体を動かしたり歌ったりします。

時 1月24日(水)①午前10時30分～11時②11時30分～正午 場 方南図書館 図 リトミック研究センター上級認定講師・高橋裕子 対 6カ月～1歳で①まだ歩けないお子さん②自分で歩けるお子さんとその保護者 定 各15組(申込順) 申 電話または直接、方南図書館(方南1-51-2 ☎5355-7100) 他 動きやすい服装で参加

**はじめてのボランティア説明会**

時 ①1月27日(土)午後1時30分～3時、30日(火)②午前10時～11時30分③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

**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)
  - 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

**マンション管理セミナー**

時 1月27日(土)午後2時～5時 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 図 講演「民泊新法に対するあなたのマンションの備えは?」、個別相談会ほか 図 杉並マンション管理士会会員・大野博見 図 区内マンション管理組合の役員・区分所有者ほか 定 50名(申込順) 申 ハガキ・ファクス・Eメール(記入例)で、1月25日(必着)までに杉並マンション管理士会事務局(〒167-0043上荻1-17-5フォーチュン荻窪1階 ☎3393-3652 ☎suginamimankan@yahoo.co.jp) 申 同事務局 ☎3393-3680、区住宅課

**消費者講座「ステップアップ消費生活(3)金融の連続講座」**

時 ①1月30日(火)=初心者のための金融商品の選び方▶2月6日(火)=金融犯罪の手口と対策/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) 図 全国銀行協会・上前光宏 図 区内在住・在勤・在学の方 定 39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～就学前の託児あり(電話で、1月22日までに同センター。定員4名。申込順)

**家庭教育フォーラム「みんなと一緒に考えよう 語り合おう」**

子どもの育ちや大人の役割などについて、気になっている問題を持ち寄り、みんなで語り合ひましょう。 時 2月2日(金)午前10時～正午 場 区役所第4会議室(中棟6階) 図 Active Learners共同代表・山ノ内凜太郎 図 区内で家庭教育や子育てに関わっている方 定 70名(申込順) 申 電話・ファクス・Eメールに氏名・電話番号、団体所属の方は団体名も書いて、2月1日までに学校支援課家庭・地域教

育担当 ☎5307-0759 ☎5307-0693 ☎gakko-sien@city.suginami.lg.jp 図 同担当 他 1歳～就学前までの託児あり(定員あり。事前申込制)

**日常生活における健康について考える**

骨粗しょう症と食事についてお話しします。

時 2月3日(土)午後2時～4時 場 柿木図書館 図 日本乳業協会・加藤明子 図 中学生以上の方 定 20名(申込順) 申 電話または直接、柿木図書館(上井草1-6-13 ☎3394-3801)

**産後ママのためのボディケア講座**

妊娠中に糖尿病・高血圧等の心配があった方にお勧めしたい、赤ちゃんに参加できる講座です。

時 ①2月7日(水) = 「カラダ測定&姿勢チェック」②14日(水) = 「はじめてのピラティス体験!」③21日(水) = 「家族みんなで元気になる食生活」/いずれも午前10時～正午。全3回要出席 場 和泉保健センター 図 ①②B-Wave Dance & Pilates・鈴木あかり③管理栄養士・奈良理香子 図 区内在住で29年6月以降に出産した方 定 25名(申込順) 申 電話または直接、和泉保健センター(和泉4-50-6 ☎3313-9331)

**子育て中の方のための再就職応援講座**

仕事の探し方、家庭と仕事の両立、保育園探しと就職活動の進め方などをお伝えします。

時 2月8日(土)午前10時～正午 場 子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 図 マザーズハローワーク東京就職支援ナビゲーター 図 区内在住で再就職を希望する子育て中の方 定 5名(申込順) 申 電話で、子ども家庭支援センター ☎5929-1902 (月～土曜日午前8時30分～午後7時) 他 筆記用具持参。子連れでの参加可

**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)	懐かしの曲を「歌声さろん」で歌いましょう★	毎月第1・3水曜日、午後3時～4時30分 定25名(申込順) 費1回600円
下井草館(下井草3-13-9 ☎3396-8882)	ハサミ研ぎ講座～親切、丁寧にコーチします★	2月10日(土)午前10時～正午 定10名(申込順) 費1000円 他はさみ・砥石持参
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎3304-9573)	ゆる体操★	毎月第1・3火曜日、午前10時～11時30分 定15名(申込順) 費1回800円
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎5378-8179)	初心者のための古典模写体験「源氏物語絵巻」★	2月7日(水)・14日(水)午後1時30分～3時30分(計2回) 定15名(申込順) 費1000円(別途教材費1000円)
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎3313-4319)	音楽に合わせて、みんなで楽しく「3B体操講座」★	毎月第1・3金曜日、午後1時30分～3時30分 定10名(申込順) 費1回500円
大宮前館(宮前5-19-8 ☎3334-9640)	あなたとは違う人格を生み演じる楽しさ「腹話術」★	毎月第3火曜日、午後1時30分～3時30分 定15名(申込順) 費1回500円
久我山館(久我山5-8-8 ☎3332-2011)	ディスコダンスで冬を吹き飛ばせ(未経験者歓迎)	1月30日(火)午後1時30分～4時 対55歳以上の方 定20名(申込順) 費500円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。★は長寿応援対象事業。

**ユネスコ 世界寺子屋運動**

**書き損じハガキ 回収キャンペーン**

世界には経済的な理由から、学校に通えない子どもや中途退学してしまう子どもがたくさんいます。書き損じハガキが募金となり、教育支援(寺子屋運動)として使われます。区内施設に回収ボックスを置きますので、ご協力をお願いします。

図 回収期間=3月31日まで(郵送は随時受け付け) 場 回収ボックス設置場所=区役所1階ロビー・図書館・セシオン杉並・地域区民センター・区民事務所・ゆうゆう館 ▶ 郵送=杉並ユネスコ協会事務局(〒167-0031本天沼3-11-9国嶋方) 申 同事務局・国嶋 ☎3394-9482、社会教育センター ☎3317-6621

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) 図 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



「わが子」の自立・就職のための保護者向けセミナー

働いた経験がない、働きたいけれど動けないなど、悩みを抱えるわが子との接し方や支援についてお伝えします。
開催2月10日(土)=社会状況と親子の距離感▶17日(土)=自立に向けての一步へのヒント/いずれも午後1時~4時。計2回
場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)
講師 NPO法人育て上げネット産業カウンセラー・墓田薫ほか
対象 就労支援を必要とする44歳以下のお子さんがある親・家族・支援者 定30名(申込順)
申込 電話で、産業振興センター就労支援係 ☎5347-9187
他 1日のみの参加可。個別相談あり(定員あり。先着順)

大田黒公園「小物づくり講習会」

古布を使った小物「うぐいす」をつくります。
開催2月11日(祝)午前9時15分~午後0時30分
場 大田黒公園
対象 中学生以上の方 定20名(抽選)
費用 1000円
申込 往復ハガキ(12面記入例)または直接、1月31日(必着)までに大田黒公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12)
申込 ☎3398-5814
他 針・待ち針・絹糸(赤・黒・白)・はさみ・ピンセット持参

阿佐ヶ谷文学講座「作家・津島佑子を育んだ東京の記憶」

開催2月11日(祝)午後2時~3時30分
場 阿佐ヶ谷図書館(阿佐ヶ谷北3-36-14)
講師 吉祥女子中学・高等学校教頭 萩原茂
定40名(先着順)
申込 阿佐ヶ谷図書館 ☎5373-1811

カウンセリングを学ぶには

具体的な方法をお教えるとともに、基礎理論の学習と実習を行います。
開催2月12日(休)・17日(土)午前10時~正午(計2回)
場 ゆうゆう高円寺南館
講師 キャリアカウンセラー・法林孝子
対象 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 定15名(抽選)
申込 ハガキ・ファクス(12面記入例)で、2月4日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11)
申込 ☎5378-8179
申込 同館 ☎5378-8179

足腰げんき教室 シニア

会場 下表のとおり
講師 健康運動指導士
対象 区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 定各15名(抽選)
申込 ハガキ(12面記入例)に希望会場(1カ所)・番号(下表参照)も書いて、1月22日(必着)までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1)
申込 同センター ☎3391-0015
他 飲み物・タオル、お持ちの方はボール持参

Table with 3 columns: 番号, 会場, 日時(全4回要出席)

音楽に合わせて3B体操で健康長寿

3つの用具(ボール・ベル・ベルト)を使って体操を行います。
開催2月13日(火)午後1時~3時
場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)

講師 日本3B体操協会公認指導者・門脇三恵子
対象 区内在住・在勤・在学の方 定45名(申込順)
費用 200円(保険料含む)
申込 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304
他 運動できる服装で、上履き・飲み物・汗拭きタオル持参。長寿応援対象事業。医師に運動を止められている方や体調不良の方はご遠慮ください

宮前図書館

◆ふゆのあったかおはなし会
開催2月10日(土)午後2時30分~3時30分
場 絵本や紙芝居など 定50名(先着順)

◆声に出して英語をしゃべってみよう!(海外旅行編)

開催2月14日(水)午前10時~11時
講師 Jun International Preschool校長・榛谷都
対象 18歳以上の方 定30名(申込順)
申込 1月19日から電話で、宮前図書館

…… いずれも ……

場 宮前図書館(宮前5-5-27) ☎3333-5166

創業応援セミナー 創業に役立つ公的支援のノウハウを学ぼう

開催2月24日(土)午前10時~午後1時・28日(水)午後2時~5時
場 産業振興センター(上荻1-2-1インテグラルタワー2階)
対象 創業に対する補助金の基礎知識と申請書類の作り方など
講師 中小企業診断士・平野亜古
対象 区内で創業を目指す方、創業間もない方 定各日10名(申込順)
申込 電話で、産業振興センター中小企業支援係 ☎5347-9077
他 両日とも同内容

西荻アカデミア『「ファビアンあるモラリストの物語」とドイツ』

ケストナーの作品を映像資料も交えて読みます。
開催2月24日(土)午後2時~3時30分
場 西荻図書館
講師 茨城大学非常勤講師・植松なつみ
定30名(申込順)
申込 電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9) ☎3301-1670

①休日パパママ学級②休日母親学級

開催①3月3日(土)・11日(日)・24日(土)(午前=9時30分~午後0時30分、午後=1時30分~4時30分。11日・24日は午前の部のみ)②3月11日(日)午後1時30分~4時30分
場 杉並保健所(荻窪5-20-1)
対象 ①もく浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けた話など(各回24組)②妊娠中の過ごし方、お産の話、育児について、地域の子育て情報について(44名)
講師 助産師ほか
対象 区内在住の初産の方で、①開催日現在妊娠24週以上37週未満のカップル②平日の母親学級への参加が困難な方(カップルでの参加不可)
申込 杉並区休日パパママ学級・休日母親学級
申込 http://bbff.or.jp/sugi-papamama/
申込 から1月21日~2月15日に申し込み
申込 ベビー&パースフレンドリー財団杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎6804-9570
他 母子手帳・筆記用具持参。2月25日ごろに結果を通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。車での来場不可

家族介護教室

◆「ゆとり介護でいこう」ツボを見つけて体をいたわろう
開催1月24日(水)午後1時30分~3時
場 ゆうゆう堀内松ノ木館(松ノ木2-38-6)
講師 岩元鍼灸院接骨院院長・岩元

健朗
対象 区内在住の方 定25名(申込順)
申込 電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530

◆プロが教えるオムツ交換

開催1月25日(木)午後1時30分~3時
場 介護老人保健施設シーダ・ウオーク(桃井3-4-9)
講師 シーダ・ウオーク介護福祉士・大野圭子、光洋ケアコンシェルジュ・梅田さつき
対象 区内在住・在勤の方 定15名(申込順)
申込 電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

◆口に入れてから飲み込むまでを学ぶ~安全においしく食事を摂るために

開催1月25日(木)午後2時30分~3時45分
場 上井草ふれあいの家(上井草3-33-10)
講師 歯科衛生士・小島升子
対象 区内在住の方 定10名(申込順)
申込 電話で、上井草ふれあいの家 ☎3394-9831

◆認知症サポーター養成講座~事例を通して地域で考える認知症

開催1月29日(月)午前10時~11時30分
場 新しいホームを作る会(永福3-56-9)
講師 キャラバン・メイト 小林善和
対象 区内在住の方 定20名(申込順)
申込 電話で、ケア24永福 ☎5355-5124
他 終了後、認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます



◆高齢者の食べやすい食事について

開催1月29日(月)午後2時~3時
場 宮前ふれあいの家(宮前5-17-15)
講師 管理栄養士・波多腰茜
対象 高齢者とその家族 定20名(申込順)
申込 電話で、宮前ふれあいの家 ☎3335-8161

◆介護技術基礎講座

開催1月30日(火)午後2時~3時
場 ふれあいの家しみず正吉苑(清水3-22-4)
講師 ふれあいの家しみず正吉苑理学療法士・久保田真吾
対象 区内在住・在勤の方 定20名(申込順)
申込 電話で、ふれあいの家しみず正吉苑 ☎3394-0455

◆活き活きと活動できる毎日!!~自宅のできる転倒予防

開催1月31日(水)午前10時~11時30分
場 ゆうゆう高井戸東館(高井戸東3-14-9)
講師 リハビリ・デイたんぼぼ荻窪作業療法士 鈴木雅人
対象 区内在住・在勤の方 定20名(申込順)
申込 電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944

◆シニアの栄養と食事 最近メディアでもよく聞く低栄養

開催2月2日(金)午前10時~11時30分
場 杉並保健所(荻窪5-20-1)
講師 明治・細川ちさ
対象 区内在住・在勤の方 定30名(申込順)
申込 電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

◆おしゃべり回想法で認知症予防~みんなで楽しく昔話

開催2月8日(木)午後1時30分~3時30分
場 和田ふれあいの家(和田3-52-4)
講師 大宮ふれあいの家施設長・小林善和
対象 区内在住・在勤の方 定15名(申込順)
申込 電話で、和田ふれあいの家 ☎3312-9556

◆介護に携わる人全ての心のケア

開催2月9日(金)午前10時~11時30分
場 河北総合病院(阿佐ヶ谷北1-6-25)
講師 河北総合病院臨床心理士・豊田るわ
対象 区内在住の方ほか 定30名(申込順)
申込 電話で、ケア24阿佐ヶ谷 ☎3339-1588

◆住み慣れた地域で暮らし続ける介護のカタチ

開催2月14日(水)午後2時30分~4時
場 ケア24和田(和田3-52-4)
講師 小規模多機能ホーム方南・廣瀬明子
対象 区内在住・在勤の方 定15名(申込順)
申込 電話で、ケア24和田 ☎5305-6024

◆「成田なかまづくり計画」~みんなで助け合える地域(まち)を目指して

開催2月15日(木)午前10時~正午
場 阿佐ヶ谷中学校(阿佐ヶ谷南1-17-3)
定35名(申込順)
申込 電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

環境活動推進センター

◆早春の野鳥観察会 すぎなみの野鳥のオアシスを散策しよう

開催2月17日(土)午前10時~正午(予備日=18日(日))
場 都立善福寺公園▶集合=上の池ボート乗り場前(善福寺3-18)
講師 野鳥図鑑画家・谷口高司、日本野鳥の会元理事・西村真一
対象 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40名(申込順)
費用 100円(保険料)
申込 電話で、同センター

◆すぎなみの息づく緑で草木染 春の色を染める

開催2月17日(土)午後1時30分~4時
場 環境活動推進センター
講師 小枝のフレディ代表・横山ひろこ
対象 区内在住・在勤・在学の方 定12名(申込順)
費用 1600円
申込 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>)

◆外来生物リスクと私たちの生活

開催2月18日(日)午後1時~3時
場 セシオン杉並(梅里1-22-32)
講師 国立環境研究所生物・生態系環境研究センター生態リスク評価・対策研究室室長 五箇公一(上写真)
対象 区内在住・在勤・在学の方 定120名(先着順)
他 長寿応援対象事業



◆着物や洋服のリメイク

開催2月26日(月)午後1時30分~3時30分
場 環境活動推進センター
対象 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順)
費用 600円
申込 電話で、同センター
他 長寿応援対象事業

…… いずれも ……
場 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) ☎5336-7352)

成田西ふれあい農業公園

◆農業公園「麦踏み体験」

開催2月4日(日)午後2時~3時(雨天・雪が畑に残っている場合は中止)
対象 小学生以下保護者同伴
他 汚れてもいい服装・靴または長靴で参加

◆農業公園「うどん作り講座」

成田西ふれあい農業公園で育てた麦でうどんを作ってみませんか。
開催3月1日(木)午前10時~午後1時
対象 高校生以上の方 定16名(抽選)
費用 1000円
申込 往復ハガキ(12面記入例)で、1月26日(必着)までに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)
他 結果は2月上旬に発送

…… いずれも ……
場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9)
申込 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

※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。



講演・講座②



高血圧予防改善講座 血圧を下げる効果的な方法を学ぶ

薬だけに頼らない積極的な生活習慣の改善方法を紹介します。
時2月22日(木)午前10時～正午 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学教授・岡村智教 区内在住・在勤・在学の方 定70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

高円寺保健センター

◆今から食事を見直し高血圧予防～1日6gまでの、減塩アイデア

時2月28日(水)午前10時～正午 内塩分0.5g前後の副菜の工夫と調理のこつ、外食・中食対策(試食あり) 師日本医歯薬研修協会管理栄養士・宇田川孝子 定30名(申込順)

◆コンビニ食をより健康的に、野菜料理を1品加えてバランスアップ

時3月2日(金)午後1時30分～3時30分 師NPO法人すぎなみ栄養と食の会栄養士・奥本典子 定40名(申込順) 費100円

…… いずれも ……

場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15 ☎3311-0116) 区内在住・在勤・在学の方 申電話で、同センター

就労支援センター

◆時間の上手な使い方～仕事とプライベート! 家庭とキャリアUP!

時2月2日(金)午後1時～4時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤那美 区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))

◆求職者のためのパソコンセミナー①エクセル基礎②パワーポイント基礎

時①2月5日(月)②19日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・小林理佳、木内恵里子 区①54歳以下②44歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)

◆あなたの働きたいを全力でサポート～就労支援センターの上手な活用法

時2月3日(土)午前10時～11時 区求職中の方 定14名(申込順) 他当日参加も可

◆PCスキルアップ集中講座! MOS Excel2013受検対策と就労準備相談

時2月6日(火)午前10時～正午=ガイダンス▶20日(火)・22日(木)午前10時～正午、21日(水)・23日(金)・26日(月)・27日(火)午前10時～午後3時=講座/全7回要出席 師PC専任講師・小林理佳 区49歳以下で求職中の方 定14名(選考) 他事前にテキストの購入が必要

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

注意すべき求人条件やポイントを解説します。

時2月7日(水)午前10時～正午 区求職中の方 定14名(申込順)

◆しごと研究セミナー

複数の事業所の方から、「しごと」「職場」を聞いて、見て、感じることで働くことへの理解を深めます。

時2月7日(水)午後1時～4時 区区内事業者 区44歳以下で求職中の方 定30名程度(申込順)

◆転職・再就職市場の最新求人情報～いい企業の選び方

時2月8日(木)午後1時～4時 区就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 区おおむね54歳以下で求職中の方 定14名(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

職場でのイライラを無理に抑え込まないための技術、気持ちをコントロールする方法を学びます。

時2月9日(金)午後1時～4時 区精神保健福祉士・片柳光昭 区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、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

スポーツ



スポーツ教室

初心者弓道教室

時2月12日～3月19日の毎週月曜日、午後1時30分～5時(計6回) 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学の方 定25名(抽選) 費2000円 申往復ハガキ(12面記入例)で、2月3日(必着)までに区弓道連盟・中田龍治(〒166-0016成田西3-20-32) 区中田 ☎3391-2587 他弓道具は貸与

健康レクリエーションタイム

ゲームやリズム体操を通じて、運動不足を解消しましょう。

時2月14日(水)・21日(水)・28日(水)午前10時～11時 場大宮前体育館 師高橋英子 区内在住・在勤で50歳以上の方 定各8名(申込順) 費1回500円 申電話または直接、大宮前体育館(南荻窪2-1-1 ☎3334-4618)

ふれあいフットサル教室

時2月25日(日)、3月21日(祝)午前11時～午後1時 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 区サッカー連盟 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) 申電話・ファクス(12面記入例)で、高円寺体育館 ☎3312-0313 区3312-0312 他車・バイクでの来館不可

障害者のためのわいわいスポーツ教室「わいわい遊ぼう」

時3月3日(土)午前10時～正午 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程度が重い方 定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、体育施設、障害者施設、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、2月6日午後

5時(必着)までにスポーツ振興課へ郵送・持参 区同課 区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。ヘルパー・家族との参加可。見学随時受け付け(事前予約制)。ボランティアも募集(電話で、同課)

上井草スポーツセンター

◆大人のサッカー教室①女性&初心者クラス②試合たくさんクラス

時2月4日(日)①午後1時20分～2時50分②3時20分～4時50分 区FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤・在学で20歳以上の①女性、サッカー未経験・初心者の男性②サッカー・フットサル元経験者 定各20名(申込順) 費各510円 他①②連続受講不可

◆ボールとあそぼう! ママと娘のさくらんぼ広場

子育て

コーチも参加者もみんな女性です。 時2月12日(土)午前9時～9時50分・28日(水)午前10時～10時50分=2・3歳の女兒▶2月12日(土)午前10時～10時50分・28日(水)午前11時～11時50分=4歳～未就学女兒 区FC東京普及部女性コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在園で、2～6歳の未就学の女兒とその保護者(女性) 定各日各回20組40名(申込順) 費各日各回1組610円

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

子育て

時2月7日(水)・14日(水)・21日(水)▶2歳児=午前10時～10時50分▶3・4歳児=11時～11時50分 区FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在園で、2～4歳のお子さんとその保護者 定各日各回20組40名(申込順) 費各日各回1組510円(子育て応援券利用可)

…… いずれも ……

場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 申電話または直接、同センター

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

まちづくりサロン(まちサロ) 1月26日(金)午後7時～9時/阿佐谷地域区民センター/地域の活動団体同士のワールドカフェ方式の交流/Active Learners・山ノ内凛太郎ほか/区内でまちづくり活動を行っている団体、区内在住・在勤・在学の方/500円/申電話で、まちはく事務局 ☎090-9203-1568

国際アマチュアピアノコンクール受賞者演奏会 1月28日(日)午後1時～4時/杉並公会堂/200名(申込順)/1500円/申電話で、日唄文化協会 ☎3271-3966/区民10組20名を招待(抽選)=往復ハガキ(12面記入例)で、1月22日(必着)までに日唄文化協会(〒100-0004千代田区大手町2-2-1新大手町ビル268区)

西荻商店街落語会 1月31日(水)午後7時30分～9時30分/そば処田中屋(西荻北4丁目)/出演=濱乃志隆ほか/40名(申込順)/1000円/申電話で、

女子大通り商和会・清水 ☎080-3412-2439

オペラ公演「メリー・ウィドウ ヴァランシエンヌのセカンドパートナー」 2月3日(土)午後5時～7時30分/座・高円寺/出演=大野光彦(指揮・演出・台本)ほか/230名(申込順)/S席4500円ほか(全席指定)/申電話で、5MwithH・岡寄 ☎080-1450-3069/未就学児不可

どすこいマルシェ 2月4日(日)午前10時～午後3時/和田商店街(和田1～3丁目)/お相撲さんによる餅つき大会や撮影会、模擬店、フリーマーケットほか/区内在住・在勤・在学の方/一部有料/区和田商店会 ☎3381-9456

肩掛け人形芝居「ねずみのすもう」 腹話術「ハロー!カंकロー」 2月11日(祝)午後2時～2時50分/セッション杉並/出演=人形芝居燕屋・くすのき燕/区内在住・在勤・在学の方/150名(申込順)/2000円。3～15歳1000円。2歳以下膝上無料。子育て応援券利用可/申Eメール(12面記入例)にチケットの枚数、子育て応援券利用の有無も書いて、2月10日までに杉並親子劇場 ☎suginamioyakogekijou@jcom.home.ne.jp/区同団体・渡辺 ☎3331-4381/

区内親子10組20名を招待(抽選)=往復ハガキ(12面記入例)で、1月28日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)

杉並チャリティまつり「卓球トーク&落語会」 2月13日(火)午後7時～9時30分/座・高円寺/卓球トークショー、落語口演▶出演=三遊亭小遊三ほか/250名(申込順)/2000円/申電話で、杉並法人会 ☎3312-0912

アンリミテッド チャリティーコンサート 3月31日(土)午後1時30分～8時30分/武蔵野市民文化会館(武蔵野市)/指定席4000円ほか/申電話・ファクス(12面記入例)で、NPO法人アンリミテッド知的障害者支援の会 ☎0422-46-6649 区0422-46-7661

講演・講座

資産活用と社会貢献!オーナー向け空き家活用講座 1月24日(水)午後2時～4時/すぎなみ協働プラザ/20名(先着順)/区NPO法人リトルワズ ☎5335-7285

分譲マンション管理セミナー 1月27日(土)午後1時～3時30分/高井戸地域区民センター/セミナー「マンションで安全に暮らすための防災対策について」「住宅宿泊事業に伴う管理規約改正のポイント」、個別相談会/東京都マンション管理士会杉

並支部会員ほか/区内在住のマンション管理組合役員・区分所有者等/30名(申込順)/申電話・ファクス(12面記入例)で、1月20日までに東京都マンション管理士会杉並支部 ☎090-7820-5307 区5941-7214

女子美術大学公開講座「花をデッサンで描く」 1月27日(土)午後1時/女子美術大学(和田1丁目)/女子美術大学元教授・弘中雅子/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/20名(抽選)/1000円/申往復ハガキ(12面記入例)に性別も書いて、1月20日(必着)までに女子美オープンカレッジセンター(〒166-8538和田1-49-8)/区同センター ☎5340-4646

歴史講演会「今川氏を探る 戦国期の駿府～最近の研究成果から」 1月28日(日)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/大河ドラマ「直虎」時代考証者・大石泰史/500円/区杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

石けん作り体験 2月2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・在学の方/10名(申込順)/申電話で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701(午前9時～午後5時)



荻窪体育館

◆シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

運動不足解消、ストレッチから型までしっかり指導します。

時 1月28日(日)午前9時～10時30分 師 区太極拳連盟 対 区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定 30名(先着順)

◆気軽にフィットネスⅢ 背骨コンディショニング

時 2月4日(日)・11日(祝)・18日(日)・25日(日)午後1時～2時30分 師 小林伸江 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各日20名(申込順) 申 各開催日の7日前から電話で、同体育館

◆Saturday Brunch TimeⅢ (自由参加型)

時 2月24日(土)午前11時15分～午後0時45分 師 HIKARU 対 区内在住・在

勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 60名(先着順)

…… いずれも ……

場 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381) 費 各550円

杉小温水プール

◆木曜アクアサイズ

時 2月8日(木)・15日(木)・22日(木)午前10時～10時55分 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各30名(先着順) 費 各500円

◆水泳教室3①幼児②小学生 こども

時 2月13日～3月27日の火曜日①午後4時30分～5時30分②5時30分～6時30分(3月6日を除く。各計6回) 師 日本スイミングクラブ協会インストラクターほか 対 区内在住の①5・6歳の未就学児②小学1～3年生(いずれも保護者の送迎が必要) 定 各15名(抽選) 費 各6000円 申 往復ハガキ

(12面記入例)で、1月23日(必着)までに同プール

…… いずれも ……

場 杉小温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) 他 駐車場はありません

【ソーシャルダンス体験

時 2月7日～28日の毎週水曜日、午後5時～7時(計4回) 場 妙正寺体育館(清水3-20-12) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(抽選) 費 2000円 申 往復ハガキ(12面記入例)で、1月25日(消印有効)までに国定千幸(〒167-0034 桃井2-10-7) 固 国定 ☎3399-6764 他 動きやすい服装で、ダンスシューズまたは運動靴持参

【ノルディック・ウォークをはじめよう

時 2月4日(日)午前10時(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・ウォーク連盟公認指導員 大方孝 対 3km程度歩ける方 定 20名(申込順) 費 1080円(保険料含む。別途

ポールレンタル料540円) 申 固 電話で、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・飲み物・タオル・帽子持参。長寿応援対象事業

【志賀高原スキー教室

時 2月16日(金)午前6時30分～18日(日)午後8時 場 志賀高原スキー場(長野県) ▶ 集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方ほか 定 40名(申込順) 費 3万6500円 申 区スキー連盟 ☎http://sas.sugikko.jp/ から申し込み。または往復ハガキ(12面記入例)に生年月日、性別、メールアドレス、スキーレンタル希望の有無(有りの場合は身長、靴のサイズ)、技術レベル、バジテスト受検志望の有無も書いて、区スキー連盟・永見晴夫(〒194-0041 町田市玉川学園5-4-4) / 申込締め切り日=2月2日(消印有効) 固 永見 ☎090-8687-7427 他 詳細は、同連盟ホームページ参照

杉並アニメーションミュージアム企画展

日本のアニメ100周年展Part2

みんなのうたの世界展

親・子・孫の3世代にわたって親しまれてきたNHKのテレビ番組「みんなのうた」を紹介します。

時 1月18日(木)～3月25日(日)午前10時～午後6時(入館は5時30分まで。3月25日は4時まで。月曜日(祝日の場合翌平日)休館) 場 杉並アニメーションミュージアム(上荻3-29-5 杉並会館3階) 固 同ミュージアム ☎3396-1510



次世代育成基金活用事業

チャレンジ・アスリート

時 2月25日(日)午前9時30分～午後3時45分 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 内 師 オリンピック選手と楽しくスポーツしよう「水泳」(田島寧子)、パラリンピック種目にチャレンジしよう「ゴールボール」(高田朋枝ほか)、東京2020大会新種目を体験しよう「ボルダリング」(小林幸一郎) 対 区内在住・在学の小学生 定 50名(抽選) 申 申込書(区立小学校で配布。区ホームページからも取り出せます)を、2月8日午後5時(必着)までにスポーツ振興課(区役所東棟6階 ☎5307-0693)へ郵送・ファクス・持参 固 同課 他 運動できる服装で、体育館履き・水着・水泳帽・タオル・昼食・飲み物持参。29年度他の次世代育成基金活用事業参加者は申し込み不可

冬鳥の探鳥と善福寺川ウォーキング 2月4日(日)午前9時～正午(雨天中止) / 集合=善福寺公園バス停前(善福寺3丁目) ▶ 解散=坂の上のけやき公園(西荻北4丁目) / 井上耀右ほか / 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) / 25名(申込順) / 300円(小学生以下無料) / 申 固 電話・ファクス(12面記入例)で、NPO法人杉並環境カウンセラー協議会 ☎ ☎3392-0606 / 飲み物・筆記用具・双眼鏡(貸し出し希望の方は申込時にお知らせください) 持参 ▶ 共催=みどりの善福寺川を愛でる会

貝殻を使った「ひな人形づくり」 2月6日(火)午後1時～4時 / 方南会館 / 栄木郁子 / 区内在住・在勤・在学の方 / 12名(申込順) / 900円 / 申 固 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 (電話は月～金曜日午前9時～午後5時) / はさみ・ぬれタオル持参。長寿応援対象事業

易しい経済講演会「日本経済の現状と展望」 2月10日(土)午後1時30分～3時30分 / 高井戸地域区民センター / 元放送大学講師・野崎義一 / 区内在住の方 / 90名(先着順) / 200円 / 固 杉の樹大学同窓会・塩澤 ☎090-5499-5712

ひとり親家庭の自立促進講習会「料理教室」 2月11日(祝)午前10時～午後2時 / セシオン杉並 / 春を迎えて楽しいメニュー / 区内在住でひとり親家庭のお子さん(小学生以上)とその保護者 / 24名(抽選) / 申 往復ハガキ(12面記入例)に親子の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、1月30日(必着)までに杉並区母子福祉会・田中光世(〒168-0072 高井戸東1-15-4-407) / 固 田中 ☎5932-7820 (午後8時～9時)

親族後見人のための勉強会 2月13日(火)午後2時～4時 / あんさんぶる荻窪 / 弁護士・原崎千賀子ほか / 成年後見人等をしている親族ほか / 30名(申込順) / 申 固 電話で、杉並区成年後見センター ☎5397-1551

東京衛生病院「ウエルネス操体法教室」 1月26日(金)、2月9日(金)・23日(金)、3月9日(金)・23日(金)午後0時30分～2時 / 東京衛生病院(天沼3丁目) / 東京学芸大学名誉教授・池田克紀 / 区内在住・在勤の方ほか / 各日25名(申込順) / 各日1000円 / 申 固 電話で、東京衛生病院健康教育科 ☎3392-6151

「外国人おもてなし語学ボランティア」育成講座 2月15日(木)午後1時～4時30分 / 区役所第4会議室 / 英語で簡単な日常

会話ができる方(おおむね英検2級以上、TOEIC500点以上) / 60名(申込順) / 申 固 電話・Eメール(12面記入例)で、杉並区交流協会 ☎5378-8833 ☎ info@suginami-kouryu.org / すでにボランティアとして登録している方は受講不可

ユネスコ料理教室 しあわせの国 ブータン料理 2月17日(土)午前10時～午後2時30分 / セシオン杉並 / 元学校給食調理員・平澤さえ子 / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名(抽選) / 1000円 / 申 往復ハガキ(12面記入例)で、1月31日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011 梅里1-22-32) / 固 杉並ユネスコ協会・朝倉 ☎090-5394-4112

相撲観戦がもっと楽しくなる! ①2月18日(日)②3月11日(日)午後1時～3時(計2回) / 松溪ふれあいの家(荻窪2丁目) / ①「相撲の歴史」②「さらに相撲を楽しむために」 / 古代史教養講座世話人・小川孝一郎 / 30名(申込順) / 申 固 電話・ファクス(12面記入例)で、NPO法人生きがいの会事務局 ☎5347-1178 ☎ 5347-1179

河北健康教室 やさしい健康講座 2月6日(火)午後2時～3時 / 河北総合病院(阿佐谷北1丁目) / 健康診断について学ぼう / 河北健診クリニック副センター長・岡田

牧 / 80名(申込順) / 申 固 電話で、河北総合病院広報課 ☎3339-5724 (月～土曜日午前9時～午後5時。休日を除く)

その他

税金なんでも相談会 2月7日(水)午後6時～9時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / 申 固 電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411 (平日午前9時30分～午後5時。正午～午後1時を除く) / 1人45分程度

千代田区立神田一橋中学校通信教育課程生徒募集 選考日=2月11日(祝)午前10時 / 都内在住・在勤で次のいずれかに該当する方①尋常小学校か国民学校初等科を修了したが高等学校の入学資格がない②現行制度での義務教育未修了で学齢相当年齢を超過した①に準ずる方 / 40名(選考) / 申 願書(同校で配布)を、2月5日(消印有効)までに神田一橋中学校(〒101-0003 千代田区一ツ橋2-6-14)へ郵送・持参 / 固 同校 ☎3265-5961

自衛官等募集 種目・資格=①自衛官候補生=18～26歳の方②予備自衛官補(1)一般=18～33歳の方(2)技能=18歳以上で国家免許資格等を有する方 ▶ 受付期間=①通年②4月6日まで / 固 自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所 ☎3318-0818