



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

大人がたのしむお話し

2月10日(土)午後2時～3時30分 場 方南図書館(方南1-51-2) 内 出演=おはなし会ボランティア 対 中学生以上の方 定 30名(先着順) 問 方南図書館 ☎5355-7100

高円寺図書館寄席

2月11日(祝)午後2時～4時 場 高円寺図書館(高円寺南2-36-25) 内 出演=杉並江戸落語研究会 定 30名(先着順) 問 高円寺図書館 ☎3316-2421 他 車での来場不可

障害者のつくる品物フェア

区内の障害者施設が一堂に集まり、手作り商品を販売します。
2月13日(火)・14日(水)午前11時～午後3時 場 区役所1階ロビー 問 障害者生活支援課 他 主催=すぎなみ仕事ねっと ▶ 協力=杉並区協働事業「すぎなみマインドプロジェクト」

うたごえサロン

2月16日(金)午前10時～11時30分 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師 ボーカルトレーニングコーチ・金澤敏子 対 区内在住で60歳以上の方 定 90名(申込順) 費 300円 申 問 電話で、高齢者活動支援センター ☎3331-7841 他 飲み物持参

ボランティア・地域活動見本市

何かを始めたい人が、地域でボランティアや地域活動をしている団体と出会い・つながる場です。
2月18日(日)午前11時～午後3時30分 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 問 杉並ボランティアセンター ☎5347-3939

浜田山おやこ演劇フェスティバル

2月18日(日)午後1時30分～3時30分 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 内 地域の大人・子どもによる人形劇、和太鼓、日本舞踊などの発表 定 195名(先着順) 問 浜田山児童館 ☎3317-5166

大人が楽しむコンサート

2月25日(日)午後1時30分～3時 場 宮前図書館(宮前5-5-27) 内 出演=AOKIピアノ&リトミックスクール講師・青木美奈子、坂田のみ子(バイオリン) 定 40名(申込順) 申 問 2月2日から電話で、宮前図書館 ☎3333-5166

太陽光発電機器 情報交換会・発電データパネル展

区内太陽光発電設置者や専門家を交え、情報交換会を行います。住宅用太陽光発電の実績と展望を解説します。

◆情報交換会

2月27日(火)午後2時～4時 場 区役所第9会議室(西棟8階) 内 講演「太陽光発電の現状とこれから」、区内太陽光発電設置者からの個別事例報告ほか 師 NPO法人太陽光発電所ネットワーク・田中稔 対 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(先着順)

◆パネル展

2月26日(月)～3月2日(金)午前8時30分～午後5時 場 区役所1階ロビー 内 設置者の発電データに関するパネル展、省エネなんでも相談会

…… いずれも ……
問 杉並エネルギー会議・樋口 ☎3390-1025、環境課環境活動推進係

郷土博物館

◆年中行事「桃の節供」
古民家にひな人形を飾ります。

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

2月16日(金)～3月14日(水)午前9時～午後5時

◆博物館で!ひなまつり お雛の演奏会

2月25日(日)午後1時～1時30分・2時30分～3時(甘酒の提供は午後1時から。先着70名) 内 出演=玉慶会 …… 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) 他 月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館

郷土博物館分館

◆区民参加型展示「江渡狄嶺資料展 [1924 旅]」

狄嶺文庫に所蔵されていた資料から、高井戸の哲人・江渡狄嶺の紹介と「旅」に関する資料を展示します。

2月17日(土)～5月6日(日)午前9時～午後5時

◆区民参加型展示「江渡狄嶺資料展 [1924 旅]」関連行事

☑ ① 3月24日(土)、4月14日(土)午後1時～3時=展示ガイド ② 4月7日(土)午後2時～3時30分=特別講演「現代に伝えたい狄嶺の魅力ーその時代と人物像」 師 ② 愛知大学地域政策学部教授・岩崎正弥 定 ② 20名(先着順) 他 ② は午後1時30分から整理券配布

…… いずれも ……

場 郷土博物館分館(天沼3-23-1 天沼弁天池公園内 ☎5347-9801) 他 月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館

講演・講座①

ワークサポートセミナー2017

障害者を積極的に雇用している企業の取り組みや共に働き続けるために必要なことについてお話しします。

2月6日(火)午前10時～正午 場 区役所分庁舎(成田東4-36-13) 師 わらべや日洋ホールディング常務取締役・浅野直、わらべやハートフル代表取締役社長・鎌瀬輝男 対 区内在住・在勤・在学で、企業就労を考えている障害のある方とその家族ほか 定 40名(申込順) 申 問 電話・ファクス(記入例)で、ワークサポート杉並 ☎5346-3250 ☎5346-3253 (電話は、平日午前9時～午後5時)

「外出に付き添ってほしい時に～選ぶ!使おう!ぴったりサポート」

つえや車いすを使っている方、一人での外出が困難な方たちのための外出支援サービスについて学びます。

2月16日(金)午後1時30分～3時30分 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 問 電話で、杉並区外出支援相談センターもび〜る ☎5347-3154

助成金活用講座

区内で活動するNPO法人や任意団体向けの助成金活用法を学ぶ講座です。

2月17日(土)午後3時～4時30分・6時30分～8時 場 すぎなみ協働プラザ(阿佐谷南1-47-17) 内 助成金の基礎知識、申請書作成のポイントほか 師 すぎなみ協働プラザ運営責任者・阿波睦夫 定 各30名(申込順) 申 Eメール(記入例)に参加人数・参加者全員の氏名も書いて、2月15日までにすぎなみ協働プラザ ☎info@nposupport.jp 問 すぎなみ協働プラザ ☎3314-7260 他 各回同内容

粘土で作るおひな様教室(季節飾り教室)

2月18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 渡壁順子 対 区内在住の方(小学生以下保護者同伴) 定 25名(申込順) 費 1000円 申 問 電話で、下高井戸区民集会所 ☎5374-6191

連続講座「不安な時代の『幸せ』の作り方」

経済産業省レポート「不安な個人、立ちすくむ国家」を手掛かりにして、多様な生き方を学び合います。

☑ ① 2月18日(日) ② 3月31日(土) 午後1時30分～4時30分(計2回) 場 ① 荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) ② セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 東京大学大学院教育学研究科特任助教・松山鮎子、経済産業省次官・若手プロジェクトメンバー、NPO法人カタリバ・低引稔、まち暮らし不動産・齊藤志野ほか 対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 50名(申込順) 費 1000円 申 問 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、2月13日までに社会教育センター ☎3317-6621 ☎3317-6620 ☎shakyo-c@city.suginami.lg.jp

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
阿佐谷館(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	アンチエイジングゲームで脳を若返らせよう★	毎月第1火曜日、午前10時～正午 定 24名(先着順) 費 1回500円
四宮館(上井草2-28-3 ☎3396-7692)	糸かけアート 糸で美しい曼荼羅をつくろう★	3月14日(水)午後1時30分～3時30分 定 12名(申込順) 費 500円(別途材料費1000円)
和泉館(和泉4-16-22 ☎3323-5663)	種明かしと実演・初心者のマジック入門★	毎月第2日曜日、午後3時～4時30分 定 16名(申込順) 費 1回500円
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎3335-1716)	手びねりで造る楽しい 益子焼教室★	3～8月の毎月29日、午前10時～正午(計6回) 定 16名(申込順) 費 3000円(別途材料焼成費各回1300円)
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎3306-0441)	わろてんか!三遊亭鳳志独演会 上高井戸館寄席	3月4日(日)午後2時～3時30分 定 60名(申込順) 費 500円
桃井館(桃井1-35-2 ☎3399-5025)	土曜倶楽部 「歌声サロン～春を呼ぶ歌」★	2月10日(土)午後3時～4時30分 定 25名(先着順) 費 500円
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎3394-8963)	雛ちらし寿司をいただきながらのおしゃべり会★	2月22日(木)午前10時～正午 定 10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。

凡例 ☑ 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

講演会「あなたは助け上手? 助けられ上手?」

高齢になっても住み慣れたまちで自分らしく暮らし続けるために、地域の助け合いについて考えます。
2月19日(月)午後2時~4時 場 西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師 住民福祉総合研究所・木原孝久 定300名(先着順) 問 高齢者在宅支援課日常生活支援事業係

相続の心がまえ~法律の基本を学ぶ

2月23日(金)午後2時~4時 場 永福図書館(永福4-25-7) 師 弁護士・亀井時子 定 中学生以上の方 定55名(申込順) 申 2月2日から電話で、永福図書館 3322-7141

南荻窪図書館

◆映画会「雨に唄えば」

2月17日(土)午後2時~4時 定25名(先着順)

◆講演会「善福寺川をよみがえらせよう!」

2月24日(土)午後2時~4時 師 上智大学国際教養学部准教授・渡辺剛弘 定25名(申込順) 申 電話または直接、同図書館

..... いずれも

場 南荻窪図書館(南荻窪1-10-2 3335-7377)

開館50周年記念講演会「高円寺純情商店街の頃」

2月24日(土)午後2時~4時 場 高円寺図書館 師 作家・ねじめ正一(右写真) 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



杉の樹大学公開講座「明治二年のオモテナシ~英国王子来日一件」

2月27日(火)午後1時30分~3時30分 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師 史文社代表・藤城徹 定 区内在住で60歳以上の方 定90名(先着順) 問 杉の樹大学事務局 6316-3354 他 30年度杉の樹大学本科の説明会も実施

咳ぜん息と気管支ぜん息 長引く咳にご用心

3月1日(木)午後2時~3時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 日本呼吸器学会専門医・田中博幸(右写真) 定 区内在住・在勤の方 定40名(申込順) 申 電話で、2月28日までに杉並保健所保健予防課 3391-1025 他 筆記用具持参。手話通訳希望の方はファクス(12面記入例)で、2月20日までに同課 3391-1927



高次脳機能障害支援セミナー 「語り合おう 高次脳機能障害」

3月3日(土)午後1時30分~4時 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 内容 学習会「高次脳機能障害について」、体験談発表「高次脳機能障害者が語る 今の私にできること」 定 区内在住・在勤・在学の方 定80名(先着順) 問 障害者生活支援課地域生活支援担当 3332-1817 3332-1826 他 要約筆記などの配慮が必要な方は電話・ファクスで、2月9日までに同担当

不妊の正しい知識の普及啓発講演会 「赤ちゃんを望むご夫婦の心理」

不妊は夫婦2人の問題です。夫婦で取り組むために、パートナーの思いを理解してみませんか。



3月4日(日)午後2時~4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 東京HARTクリニック生殖心理カウンセラー・平山史朗(右上写真) 定 区内在住・在勤・在学の方 定60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 他 1人での参加も可

障害者のための料理教室「美味しい東北!いただきます!」

3月11日(日)午前11時~午後1時 場 杉並障害者福祉会館 師 さんじゅく久我山管理栄養士・麥田圭子 定 区内在住・在勤・在学で、障害のある方とその介助者 定16名(抽選) 費500円 申 往復ハガキ(12面記入例)に障害の状況、介助者も参加の場合は介助者名、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、2月20日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 問 同事務局 3332-6121 3335-3581

荻窪保健センター

◆おいしくなんでも食べる子に 食べることが好きになる楽しい食育講座 子育て

2月19日(月)午後1時30分~3時30分 場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 内容 お子さんの食事の困り事や幼児食の工夫の話、子どもが食べなくなる野菜料理(試食付き) 師 管理栄養士・小山浩子 定 区内在住で6歳未満のお子さんを育てている方 定15名(申込順) 申 電話で、同センター 他 筆記用具持参

◆「始めたいひとのウォーキング講座」 歩いて延ばそう健康寿命 シニア

3月12日(月)・19日(月)・26日(月)午前10時~正午(全3回要出席) 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 NPO法人杉並さわやかウォーキング 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20名(抽選) 申 往復ハガキ(12面記入例)で、2月20日(必着)までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) 他 ウォーキング記録ノートを差し上げます。長寿応援対象事業

..... いずれも

問 荻窪保健センター 3391-0015

高井戸保健センター

◆精神保健学級 当事者も家族も元気になるSST

2月26日(月)午後2時~4時 師 NPO法人クッキングハウス会代表・松浦幸子 定 区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順)

◆子どものアレルギーとの上手なつきあい方

3月8日(木)午後2時~4時 師 わだファミリークリニック・和田万里子 定 区内在住・在勤・在学で乳幼児の保護者 定30名(申込順) 他 乳幼児の同伴可。6カ月以下の託児あり(定員10名。申込順。電話で、同センター)

..... いずれも

場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3 3334-4304) 申 電話で、同センター

高円寺保健センター

◆今日からはじめる血糖改善教室

2月24日(土)午前9時20分~午後3時30分 内容 専門医が語る「糖尿病の予防と治療の最前線」「目からウロコ!最新栄養情報」「続けて得する運動のコツ」、自己血糖測定と尿検査(希望者)ほか 師 医師、管理栄養士、理学療法士 定 区内在住・在勤・在学の30~74歳で、次のいずれかに該当する方 ①1年以内の健診結果で空腹時血糖値が100mg/dl以上またはHbA1cが5.6%以上 ②糖尿病の家族歴がある ③尿検査で糖が陽性だったことがある(妊娠中など) 定20名(申込順) 費500円 申 電話で、2月23日までに同センター 他 動きやすい服装で参加。同講座受講経験者申し込み不可

◆プロから学ぶ 手軽でおしゃれなベジcooking!

3月12日(月)午後1時30分~3時30分 内容 旬の野菜を使ったおいしい料理のヒント・健康効果について、調理実演・試食 師 救世軍ブース記念病院栄養科長・金子攻 定 区内在住・在勤・在学で65歳以下の方 定30名(申込順) 申 電話で、同センター

..... いずれも

場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15 3311-0116)

家族介護教室

◆腰を痛めない介助方法と健康な生活維持のための今日から行える体力作り

2月13日(火)午後2時~3時30分 場 永福ふれあいの家(永福2-14-20) 師 作業療法士・谷野知美 定 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申 電話で、永福ふれあいの家 3327-5811 他 動きやすい服装で参加

◆認知症ってなぜなるの?~仕組みがわかれば未来が見える

2月17日(土)午後1時30分~3時 場 ツクイ・サンシャイン杉並(下井草4-31-2) 師 認知症サポート医・木村伸俊 定 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申 電話で、ケア24下井草 5303-5341

◆今日から使える介護~栄養と食事

2月12日(木)午後2時~3時30分 場 和泉ふれあいの家(和泉4-40-31) 師 和泉ふれあいの家管理栄養士・芳賀輝子 定 区内在住の方、介護をしている方 定20名(申込順) 申 電話で、和泉ふれあいの家 3321-4808

◆認知症 上手な専門医のかかり方 受診から診断までの流れ

2月22日(木)午後1時30分~3時30分 場 介護老人保健施設ウエルファー(堀ノ内1-6-6) 師 浴風会病院認知症疾患医療センター医療連携室長補佐・高橋智哉 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

◆すぎなみ介護大学 認知症の方を楽しく介護するヒント

2月25日(日)午後2時~4時 場 木下の介護グループホーム下高井戸(下高井戸2-18-15) 師 杉並区グループホーム連絡会 定 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申 電話で、2月24日までに木下の介護グループホーム下高井戸 5355-4060 他 終了後にグループホームの見学可

◆今から備える終活とエンディングノート!

2月28日(水)午後2時30分~4時 場 ケア24和田(和田3-52-4) 師 僧彩セレモニ・川上知輝 定 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申 電話で、ケア24和田 5305-6024

杉並視覚障害者会館

◆視覚障害者のための文字を読むメガネ「オトングラス」体験会

3月4日(日)午前10時~正午 師 視覚障害者のための点字ディスプレイ「ブレイルメモスマート40」体験会 3月10日(土)午前10時~正午・午後1時~3時

..... いずれも

場 杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10 3333-3444 (午前8時30分~午後5時)) 定 区内在住・在勤・在学で視覚障害のある方 定各5名(申込順) 申 電話で、同会館

Handwritten sign '手話講習会' (Sign Language Training) with cartoon characters and a table of class details.

時対定 下表のとおり 場 杉並障害者福祉会館 定 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 費 教材費 申 往復ハガキ(12面記入例)に在勤・在学の方は勤務先または学校の所在地、名称も書いて、2月23日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 問 同事務局 3332-6121 3335-3581 (電話は午前8時30分~午後5時) 他 初級クラスは抽選。中級・通訳者養成クラスは3月10日(土)に選考面接。詳細は申込者に後日通知

Table with 4 columns: クラス (Class), 対象 (Target), 日時 (Date/Time), 定員 (Capacity). Rows include 初級 (Beginner), 中級 (Intermediate), and 通訳者養成 (Interpreter Training).

※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

環境活動推進センター

◆小花のモチーフのアクリルたわし作り
時2月16日(金)午前10時30分～午後0時30分
場環境活動推進センター
定10名(申込順)
費1個100円
申電話で、環境活動推進センター
他長寿応援対象事業

◆和布で作るうさぎの二つ折りファスナーポーチ

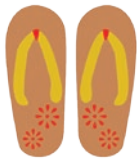
時2月20日(火)午後1時30分～3時30分
場環境活動推進センター
定12名(申込順)
費400円
申電話で、環境活動推進センター
他長寿応援対象事業

◆「飢餓や世界の食料ロス・廃棄問題について」&ワークショップ

時2月27日(火)午後1時30分～3時30分
場環境活動推進センター
師ハンガー・フリー・ワールド国内活動担当 儘田由香
定30名(申込順)
申電話で、環境活動推進センター
他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。100円(保険料))。長寿応援対象事業

◆布ぞうり作り

時3月4日(日)午前10時30分～午後3時30分
場環境活動推進センター
定10名(抽選)
費1000円
申往復ハガキ(12面記入例)で、2月14日(必着)までに環境活動推進センター
他昼食持参。長寿応援対象事業



◆区内の夏みかんでマーマレードを作ろう

時3月5日(月)午後1時30分～3時30分
場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)
師もったいない倶楽部代表・太田信司
定20名(申込順)

費800円
申電話で、環境活動推進センター
他作ったマーマレードは持ち帰れます

..... いずれも

区内在住・在勤・在学の方
場環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352)

就労支援センター

◆仕事をしやすくするコミュニケーション力～感情の表現と会話力アップ

時2月16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14名(申込順)

◆変化の時代の自己分析～パソコンを使って簡単!適性・適職診断

時2月17日(土)午後1時～3時30分
師2級キャリア・コンサルティング技能士 須田万里子
区おおむね44歳以下で求職中の方
定14名(申込順)

◆就活初心者でも安心!3日間集中～仕事探しからコミュニケーションまで

時師2月28日(水)、3月2日(金)=人事コンサルタント・高橋健太郎▶3月1日(木)=就活プロモーション・プロデューサー小澤明人/いずれも午前10時～午後4時。計3回
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



競技大会

都民体育大会予選会兼春季大会

◆弓道

時3月4日(日)午前9時30分
場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)
区種目=一般男性・女性
区内在

住・在勤・在学の方
定40名(抽選)
費500円
申往復ハガキ(12面記入例)に段位、在勤の方は勤務先の名称・所在地・電話番号も書いて、2月25日(必着)までに区弓道連盟・中田龍治(〒166-0016成田西3-20-32)
場中田☎3391-2587

◆卓球

時3月11日(日)午前9時
場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)
区種目=男性・女性シングルス(一般・40歳以上・50歳以上・60歳以上・70歳以上。一般のみ順位トーナメントあり)、男性・女性ダブルス
区区内在住・在勤・在学の方
費シングルス1000円(高校生以下500円)、ダブルス1組2000円を、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(区体育館で配布)を、2月12日～22日(必着)に三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送
場区卓球連盟事務局・横尾☎3315-4862

◆ソフトボール

時3月18日(日)午前9時(予備日25日(日))
場和田堀公園野球場(大宮1-6)
区区内在住・在勤の18歳以上の方で編成されたチーム
申電話で、3月2日までに区ソフトボール連盟・永井☎3335-1022
他代表者会議を3月3日(土)午後7時から荻窪体育館(荻窪3-47-2)で実施

区民体育祭スケート競技会

時3月11日(日)午前7時45分～9時45分
場明治神宮アイススケート場(新宿区霞ヶ丘町11-1)
区種目=中学生・高校生・一般の男性=500m/中学生・高校生・一般の女性=300m/小学生男子・女子(各低・高学年別)、45歳以上、60歳以上男性、35

歳以上女性=200m/ファミリーレー(小学生1人100mとその家族1人200mの2人組)/1000m選手権
区区内在住・在勤・在学の方(公認登録者を除く)
定60名(申込順)
費500円(高校生以下無料)
申申込書(区体育館で配布)を、2月28日(必着)までに区スケート連盟・高林典生(〒180-0022武蔵野市境2-12-6)へ郵送
場高林☎0422-36-2181(土・日曜日午後7時～9時)
他帽子・手袋・スケート靴(無料貸靴あり)持参

スポーツ教室

上井草スポーツセンター

◆弓道・アーチェリー認定講習会

弓道場の利用には利用証が必要です。講習会に参加し、認定を受けてください。

時内2月17日(土)=アーチェリー▶24日(土)=弓道/いずれも午前9時～午後1時
区16歳以上で弓道またはアーチェリー経験者
定各36名(申込順)
申電話で、同センター
他弓具一式と、弓道は道衣、アーチェリーは運動着持参

◆アクアムーブメント

時2月18日(日)午後0時45分～1時55分
場NPO法人楽しいスポーツを支援する会・荒井正人ほか
区6～18歳で水慣れができてきている知的・身体障害のある方(身長110cm未満のお子さん、視覚障害があるまたは自力歩行困難なお子さんは保護者同伴)
定20名(申込順)
費510円
申電話または直接、同センター
他水着・スイムキャップ・ゴーグル・タオル持参

..... いずれも

場場同上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)☎3390-5707)

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

かるた文化祭2018 2月10日(土)午前11時～午後4時/細田工務店(阿佐谷南3丁目)
①さまざまな創作かるたの展示・表彰②日本語と英語でのかるた作り/すぎなみKarutaプロジェクト/②80名(申込順)
申②はEメール(12面記入例)で、すぎなみKarutaプロジェクト☎karuta@color-party.net/場同団体・荻本☎090-6829-1461

みんなで銭湯に行こう 区内銭湯でラベンダー湯を実施します 2月11日(祝)(開催日が異なる銭湯あり)/460円。小学生180円。幼児80円/場杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降)

杉並ねっこワーク「和田堀プレーパーク」 2月11日(祝)午前10時30分～午後4時(雨天中止)/都立善福寺川緑地・緑陰広場(成田東2丁目)/木工作、ローパークほか/高校生以下の方/場杉並ねっこワーク・小林☎070-6512-2672(午後7時～9時)/汚れてもいい服装で、着替え・飲み物・弁当など持参

区民公開講座 笑いと健康II 2月11日(祝)午後2時～4時/杉並公会堂/心臓・大動脈疾患の最新情報と落語の公演/ニューハート・ワタナベ国際病院 総長 渡邊剛/800名(先着順)/場

ニューハート・ワタナベ国際病院 納谷☎3311-1119

「杉並区フォト連合会」写真展 2月12日(休)～16日(金)午前10時～午後5時(16日は4時まで)/セッション杉並/場区フォト連合会・服部☎3332-8780/16日(金)午後3時～4時にギャラリートークを実施

自分の生き方を見つけよう、あなたのための成年後見セミナー 2月14日(水)午後2時～4時30分/高井戸地域区民センター/地域包括推進員/区内在住・在勤の方/50名(申込順)
申電話で、成年後見支援センターヒルフェ杉並地区・新井☎5930-8663/エンディングノートを差し上げます

すぎなみ福祉カレッジ「一緒に考えよう 私たちのまち杉並」 2月17日(土)午後1時～4時30分/産業商工会館/映画「ケアニン～あなたでよかった」上映会、区内障害者作業所作品・商品の展示販売会ほか/区内在住・在勤・在学の方/80名(先着順)
場杉並社会福祉士会事務局・森安☎5336-3664

座の市 2月17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/場座・高円寺☎3223-7500

百人一首、新春親子かるた会 2月18日(日)午後1時～4時/天沼八幡神社(天沼2丁目)/杉並かるた会会長・横矢美恵子/区内在住・在勤・在学の方/50名(先着順)/300円/場NPO法人日本児童文化教育研究所・飯塚☎070-5558-

2996

荻窪音楽祭 冬の交流コンサート 2月23日(金)午後7時～8時45分/杉並公会堂/出演=宮坂拓志(チェロ)ほか▶曲目=サンサンス「白鳥」ほか/小学生以上の方/190名(申込順)/2000円/場チケット販売窓口=杉並公会堂☎5347-4450/場荻窪音楽祭事務局☎5347-0244

大人のための読み語り 2月25日(日)午後2時～3時30分/中央図書館/平岩弓枝作品ほかの朗読/40名(先着順)
場やよいの会・三浦☎3313-8045
ひな祭りコンサート～弦楽アンサンブルと歌で楽しく集みましょう 3月3日(土)午後1時30分～3時30分/高井戸地域区民センター/出演=杉並弦楽倶楽部▶曲目=ハイドン「ひばり」ほか/区内在住で60歳以上の方/90名(先着順)/200円/場杉の樹大学同窓会・塩澤☎090-5499-5712

外国人による日本語スピーチ大会観覧者 3月3日(土)午後1時30分～5時/座・高円寺/200名(申込順)
申電話・Eメール(12面記入例)に国籍も書いて、杉並区交流協会☎5378-8833☎info@suginami-kouryu.org/津軽三味線と和太鼓演奏も行います

清流会杉並会 新舞踊公演 3月10日(土)午前11時～午後7時/勤労福祉会館/出演=宗山流胡蝶ほか/2000円ほか/申電話で、清流会杉並会・杉田☎090-8024-2698/区民10組20名を招待(抽選)=ハガキ(12面記入例)で、2月17日(必着)までに同会・杉田浩子

(〒167-0053西荻南2-27-2)

杉並区小学校・中学校将棋団体戦 3月11日(日)午後1時～5時/産業商工会館/同一学校3人1組のチームでの団体戦/区内在学の小中学生/申申込書(各学校で配布。棋友館ホームページからも取り出せます)を、3月7日(必着)までに区将棋連盟・小田切☎5377-9123へファクス/場棋友館☎5377-9123(火～土曜日午後2時～5時)

平和を願う無料映画会「この世界の片隅に」 3月17日(土)午後1時30分～4時20分/セッション杉並/560名(申込順)
申ハガキ(12面記入例)に希望人数も書いて、3月9日(必着)までに杉並女性団体連絡会映画係(〒166-0002高円寺北2-24-5)/場同係☎3310-0451/託児あり

情・熱・フラメンコ～杉並にフラメンコを 3月21日(祝)午後5時～7時/セッション杉並/出演=小松原庸子ほか▶曲目=「カルメン」ほか/小学生以上の方/578名(申込順)/5席7000円。A席6000円ほか/申電話で、ソル・デ・エスパーニャ☎3314-2568

玉川上水ウォーク10km～12km 3月30日(金)午前9時25分～午後3時(荒天中止)/集合=羽村駅▶解散=拝島駅/区内在住・在勤で小学生以上の方(小学生は保護者同伴)/45名(申込順)/300円(保険料含む)/申電話で、NPO法人杉並さわやかウォーキング・石井☎090-4546-9524/健康保険証・帽子・飲み物・弁当・手袋・雨がっぱ持参

ウォーキング・フットボール体験会

2月17日(土)午後1時～3時 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 日本ウォーキング・フットボール連盟、区サッカー連盟 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下保護者同伴) 定60名(先着順) 関下高井戸運動場 ☎5374-6191

スポーツ吹矢教室

2月25日～3月18日の毎週日曜日、午後1時15分～2時45分(計4回) 場高円寺体育館 師牧野繁男 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10名(抽選) 関電話・ファクス(12面記入例)または直接、高円寺体育館(高円寺南2-36-31 ☎3312-0313 ☎3312-0312) 関車での来館不可

週末スキー&スノーボード教室

3月9日(金)午後7時30分～11日(日)午後8時(2泊3日) 場菅平高原スキー場(長野県) ▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生以下保護者同伴) 定40名(申込順) 関2万9000円。小学生2万5000円 関区スキー連盟 ☎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、Eメールアドレス、技術レベル、バジテスト受検希望の有無、スキーレンタル希望の有無(借りる方は身長と靴のサイズ記載)も書いて、同連盟・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23日(必着) 関永見 ☎090-8687-7427 (午前9時～午後7時) 関詳細は同連盟ホームページ参照

ビリヤード入門教室①女性のためのポケット②キャロム(種目=四つ玉・3C)

3月15日(木)・22日(木)・29日(木)午前10時30分～11時30分(計3回) 場Billiards & café Roots(阿佐谷南1-18-6) 師①有田秀彰②鈴木剛 区内在住・在勤で①20歳以上の女性②20歳以上の方 定①16名②12名/いずれも抽選 関各6000円 関電話・Eメール(12面記入例)で、区ビリヤード連盟・有田 ☎080-2118-3355 ☎aribilli89@gmail.com (電話は午前10時～午後10時)

杉並区スポーツ振興財団

めざせオリンピック選手!はじめてのフェンシング体験会

2月17日(土)、3月3日(土)①午後4時～4時45分②5時～5時45分 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 師区フェンシング協会 関①小学1～3年生②小学4年生～中学生 定各日各回20名(申込順) 関電話で、同財団



ステキに筋力トレーニング

3月10日(土)午前10時～正午 場細田工務店(阿佐谷南3-35-21) 師豊澤直子 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(申込順) 関500円 関電話で、同財団 関室内用運動靴・タオル・飲み物持参

障害者スポーツ・レクリエーションイベント ふれあい「スポ・レク」体験会

3月11日(日)午後0時30分～4時 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 関種目=ボッチャ、車いす卓球、卓球バレー、サウンドテーブルテニス、スポーツ吹き矢 区内在住・在勤・通所で障害のある方とその家族、支援

者 定40名(申込順) 関電話・ファクス(12面記入例)で、同財団 関動きやすい服装で、体育館シューズ・タオル・飲み物持参

..... いずれも

関杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 ☎5305-6162

杉十小温水プール

初級者エンジョイスイム

2月15日(木)・22日(木)午前11時～11時55分 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各日10名(申込順) 関各開催日の6日前から電話で、同プール

個人向け泳法ワンポイントレッスン

2月18日(日)・25日(日)午前10時～10時55分 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は水着着用の保護者同伴) 定各日10名(先着順)

泳力アップ中級コース

2月18日(日)午前11時～11時55分 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定10名(申込順) 関2月11日から電話で、同プール

アクアビクスタイム～初心者向け

2月19日(月)午前10時～10時55分 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定30名(先着順)

..... いずれも

場関杉十小温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) 関入場料 関車での来場不可



荻窪体育館

◆ゴールドキッズ・スポーツマスターコース体験会

こども

マット運動をベースに、体操からゲーム形式の基礎体力向上トレーニングを行います。

2月19日(月)・26日(月)午後5時30分～7時 師成國晶子ほか 区内在住・在学の30年度小学生 定各日5名(申込順) 関電話で、同体育館

◆チアリーディングスクール体験会

こども

2月24日(土)午後3時～4時 師諏訪千尋、濱名和美 区内在住・在学(園)の年中～小学2年生 定30名(申込順) 関電話で、同体育館



◆HIPHOPスクール体験会

こども

2月24日(土)午後1時30分～2時30分 師Aya 区内在住・在学の小学2～5年生 定15名(申込順) 関電話で、同体育館

◆楽しく健康タイム リフレッシュヨガ

2月28日～3月28日の水曜日、午前11時～正午=基本編▶正午～午後1時=応用編(3月21日を除く) 師中橋めぐみ 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定各日各回70名(先着順) 関各回350円。連続受講600円

..... いずれも

場関荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

訂正とおわび

1月15日付広報13面「音楽に合わせ3B体操で健康長寿」講師は門脇美恵子の誤りでした。

講演・講座

専門医から学ぶ「高齢者の漢方治療」

2月11日(祝)午後1時～2時30分/方南会館/医学博士・田中博幸/区内在住・在勤・在学の方/30名(申込順)/600円/関電話・Eメール(12面記入例)で、「そら」ガーデン堀内住宅事務局 ☎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

歴史講演会「豊島・宮城文書からみる中世前期の豊島氏」

2月17日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/鎌倉考古学研究所理事・伊藤一美/500円/関杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

JIA杉並土曜学校「住宅地としての浜田山の移り変わり(まち歩き)」

2月17日(土)午後2時～4時30分/浜田山公園内東屋→まち歩き→浜田山2丁目アパート/浜田山町会副会長・吉田寛ほか/50名(申込順)/500円/関ファクス(12面記入例)で、JIA杉並地域会 ☎5305-2774/関同会土曜学校担当・中村 ☎5305-2773

「ボランティアガイド・パーティー企画にチャレンジ!」事業報告会

2月18日(日)午前10時～11時30分/セシオン杉並/関Challenge for the Future・杉浦 ☎090-4542-6452

映画「太陽の蓋」上映と製作者のミニトーク

2月18日(日)①午後1時～2時30分・4時～5時30分=上映②午後2時40分～3時40分=ミニトーク/あんさんぶる荻窪/②映画製作者・橋民義/各39名(先

着順)/①各200円/関杉並区消費者グループ連絡会・秋田 ☎070-5541-2144

エンディングノートの書き方と成年後見制度の基礎知識

2月23日(金)午後2時～4時/あんさんぶる荻窪/日本エンディングサポート協会理事長・佐々木悦子/区内在住の方/40名(申込順)/関電話で、杉並区成年後見センター ☎5397-1551

被爆者と区民の交流セミナー～ヒロシマ・ナガサキ72年をむかえ

2月24日(土)午後1時30分～4時30分/高円寺障害者交流館/被爆証言(井上惣左衛門)、講演「核兵器のない世界は作れる～平和を求めてすべての人々と力を合わせ～」(藤森俊希)/80名(先着順)/関杉並光友会・原田 ☎080-1128-1538/手話通訳あり

学習会「種子法廃止を考える～おいしい米も食べられなくなる?」

2月24日(土)午後2時～4時/あんさんぶる荻窪/日本の種子を守る会・印倫智哉/39名(先着順)/100円/関杉並区消費者グループ連絡会・佐々木 ☎090-5520-8241/筆記用具持参

シンポジウム地球環境時代に向けて市民力によるグリーンインフラをつくる

3月4日(日)午後2時～5時/座・高円寺/神田川上流域における水・緑環境の再生に向けた取り組みの事例紹介ほか/中央大学理工学部人間総合理工学科環境デザイン研究室教授・石川幹子/区内在住・在勤・在学の方/250名(先着順)/関すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701

夢を諦めない～メダリストからのメッセージ

3月9日(金)午後6時～7時30分/杉並公会堂/アテネオリンピックアーチエリーメダリスト・山本博/区内在住の方ほか/190名(申込順)/関荻窪法人会ホームページから申し込み/関同会事務局 ☎3392-1338

河北総合病院

◆河北健康教室 河北じんぞう病教室

①2月9日(金)午後1時30分～3時30分②21日(水)午前10時30分～午後1時/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/①同病院腎臓内科副科長・須藤裕嗣ほか②同病院透析センター長・青木尚子ほか/各日80名(先着順)

◆河北健康教室 そけいヘルニア勉強会

3月10日(土)午後2時～3時/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/同病院消化器・一般外科主任部長 梅谷直亨ほか/80名(申込順)/関電話で、同病院広報課

..... いずれも

場関河北総合病院広報課 ☎3339-5724 (月～土曜日午前9時～午後5時。祝日を除く)

その他

税理士による税務相談(税理士記念日)

2月23日(金)午前10時～正午・午後1時～4時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/関電話で、2月20日までに同支部 ☎3391-1028/相談時間は1人40分

税理士記念日の税金なんでも相談会

2月23日(金)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)/関電話で、同支部 ☎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

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会

2月26日(月)午後1時～4時/高円寺パルプラザ(高円寺南3丁目)/区内在住・在勤・在学の方/関東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

ささえあいサービス 協力会員募集

日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方への家事の援助・外出時の付き添いなど▶謝礼=1時間800円(家事)、1000円(介護)/18歳以上の方/関電話で、杉並区社会福祉協議会 ささえあい係 ☎5347-3131/会員登録後、研修(2月26日(月)午前10時～正午に実施)を受講

杉並区シルバー人材センター

◆シルバー人材センターリサイクル自転車の販売

2月19日(月)～21日(水)午前11時～午後4時(荒天延期。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)/関同作業所 ☎3327-2287 (土・日曜日、祝日を除く)

◆シルバー人材センター公開講座「唸る太鼓!津軽三味線コンサート」

3月20日(火)午後1時30分～4時/西荻地域区民センター/出演=山本大/区内在住の方/300名(抽選)/関往復ハガキ(12面記入例。1枚で6名まで連記可)に申込者全員の氏名も書いて、3月2日(必着)までに杉並区シルバー人材センター本部事務局公開講座係(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル6階)/関同センター ☎3317-2217

※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。