

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

☎33301-7723

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

時9月22日(土)、10月13日(土)午後1時30分～3時 場同センター 師片岡末廣ほか 費実費 他1家族3個まで

和菓子を作って抹茶とともに!

時10月24日(水)午後1時～3時 場同センター 師和菓子「青柳」職人・今野敏也 定16名(抽選) 費600円 申往復はがき(12面記入例)で、10月9日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

コミュニティーすくーる 講話「今川氏と観音寺」

時10月27日(土)午後2時～3時 場観音寺幼稚園(今川2-20-7) 師観音寺住職・田中法生 定120名(先着順) 他長寿応援対象事業

筋力アップできれいな身体をゲットしよう!

時10月30日(火)、11月6日(火)・13日(火)午前10時～正午(計3回) 場同センター 師区公認スポーツリーダー・豊澤直子 定20名(抽選) 費100円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)で、10月9日(必着)までに同センター 他動きやすい服装で、飲み物・タオル持参。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

☎33301-0815

HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>
神社建築の流れとその形式

時10月19日(金)午前10時～正午 場同センター 師区文化財保護審議会委員・稲葉和也 定50名(抽選) 費100円 申往復はがき(12面記入例)で、10月2日(必着)までに同センター 他筆記用具持参。長寿応援対象事業

コミュニティーすくーる 西荻裏散歩 あなたの知らない西荻★

時10月20日(土)午前10時～正午 場集合=JR西荻駅▶解散=桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 内柳小路→丸山遺跡→城山と七ツ井戸→関根文化公園→荻窪八幡神社→中島飛行機東京工場跡→井荻町役場跡→観音寺(全行程3.5km) 師トロールの森実行委員会事務局代表・野田栄一 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、10月10日(必着)までに同センター 他歩きやすい靴で、飲み物・タオル持参。イヤホン貸与▶協働先=トロールの森実行委員会

初心者のための楽しく優しい椅子ヨーガ

時10月26日(金)午前10時～正午 場同センター 師イシュタヨガ認定インス

トラクター・梶本純子 定30名(抽選) 費100円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)で、10月9日(必着)までに同センター 他動きやすい服装で、飲み物・ハンドタオル持参。長寿応援対象事業

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20

☎33398-9127

HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
いきいき朗読教室

時10月4日～25日の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分(計4回) 場本天沼区民集会所(本天沼2-12-10) 師岡根子 定20名(抽選) 費300円 申往復はがき(12面記入例)で、9月25日(必着)までに同センター 他筆記用具持参

迫りくる脅威～首都圏を襲う大地震への備え

時10月6日(土)午後1時30分～3時30分 場同センター 師元NHK解説委員・伊藤和明 定50名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、9月26日(必着)までに同センター 他筆記用具持参

本天沼集会所まつり

時10月14日(日)午前10時～午後4時 場本天沼区民集会所(本天沼2-12-10) 内缶バッジ作りなど各種体験、模擬店、子ども落語(2時から)ほか

ポールウォーキングを楽しもう

時10月17日(水)・24日(水)午後1時30分～3時30分(計2回) 場同センター 師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 申往復はがき(12面記入例)で、9月30日(必着)までに同センター 他筆記用具・飲み物・室内履き持参

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0004阿佐谷南1-47-17

☎33314-7215

HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>
2018ワクワク!どきどき?科学で遊ぼう★

時9月23日(祝)午後1時～4時 場同センター 内バルーンカー、日時計、くるくるレインボーほか 師サイエンスホッパーズほか 定4歳～小学6年生(保護者同伴可)

楽しいマジック～ハテナ?ふしぎ!を覚えてみんなをびっくりさせよう

時10月13日(土)・21日(日)午後2時～4時(計2回) 場同センター 師渡部寛厚 定5歳～小学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定15名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、9月29日(必着)までに同センター 他1回のみ参加可

大宮八幡宮と西郷どんゆかりの大圓寺 界隈を歩いてみよう

時10月20日(土)午前9時～正午(荒天

中止) 場集合=京王井の頭線西永福駅改札口▶解散=龍光寺(和泉3-8-39) 内大宮八幡宮、松ノ木遺跡、貴船神社、和泉熊野神社、大圓寺ほか 師杉並郷土史会・小島智ほか 定30名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、9月28日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

阿佐谷ジャズストリート応援ライブ

時10月20日(土)午後2時～4時 場同センター 内出演=小田陽子(ボーカル)ほか 定70名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、10月6日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

ミャンマー見聞録～アジア最後のフロンティアであるミャンマーの近況

時10月28日(日)午後2時～4時 場同センター 師ものづくり大学非常勤講師・西村慎一 定60名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、10月15日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

ウィーン古典派を代表する天才モーツァルトの生涯

時11月8日(木)・15日(木)午後2時～4時30分 場同センター 師指揮者・小笠原吉秀 定70名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、10月25日(必着)までに同センター 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

☎33317-6614

HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>
杉並の地域再発見 小沢川跡・神田川ぶらり散歩

時10月2日(火)午前9時30分～午後0時30分 師淀川正進 区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 費100円 申往復はがき(12面記入例)で、9月24日(必着)までに同センター

和楽器を楽しもう

時10月26日(金)、11月2日(金)午後1時～3時(計2回) 内しの笛と琵琶 師古澤月心、朱鷺たたら 区内在住・在勤・在学の方 定80名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、10月11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 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

HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>
本のリサイクルにご協力ください

時10月6日(土)までの午前9時～午後9時 内図書室で回収。図書室休室中は1階総合受付カウンターで回収。「高井戸センターまつり」でリサイクルを実施 他汚破損本、百科事典・辞典類、視聴覚資料はご遠慮ください

高井戸センターまつり

時10月6日(土)・7日(日)午前10時～午後4時(7日は3時30分まで) 内作品展示、舞台パフォーマンスほか 他車で

の来場不可

木版画入門 時10月9日～30日の毎週火曜日、午後1時～3時(計4回) 師高井戸木版画の会・酒向利廣 定20名(抽選) 費1400円 申往復はがき(12面記入例)で、9月27日(必着)までに同センター 他彫刻刀・水彩絵の具・筆・バレン持参。長寿応援対象事業

たかいどレミファタイム～晩秋

時11月22日(木)・29日(木)午前10時～正午(計2回) 師安部当麻子 定40名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、10月15日(必着)までに同センター 他飲み物持参。長寿応援対象事業

…… 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/>
胃がん予防・早期発見の講演とフルート・ピアノのミニ演奏会

時9月29日(土)午後1時30分～4時 場方南会館(和泉4-42-5) 内出演=宮由枝(フルート)、渡辺裕子(ピアノ) 師佼成病院副院長・高橋信一 定120名(先着順) 他エレベーターはありません

下高井戸区民集会所まつり

時10月8日(祝)午前10時～午後3時 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 内ロビー発表、杉並産野菜販売、模擬店、苗木募金ほか

すぎなみ安全・安心展の開催

区内3警察署および3署合同防犯カメラ設置促進協会による防犯カメラの有効性等の周知のため、防犯カメラや資料の展示を行います。

時10月2日(火)・3日(水)午前10時～午後5時(3日は3時まで) 場区役所1階ロビー 内危機管理対策課地域安全担当

子ども夢シートプログラム

オーケストラの響きを体感してみよう

時①11月25日(日)午後3時～5時②31年1月18日(金)午後7時～9時 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 内コンサート鑑賞と出演者への花束贈呈▶出演=①大友直人(指揮)、橋本杏奈(クラリネット)②川瀬賢太郎(指揮)、錦織健(テノール)、高橋維(ソプラノ)▶曲目=①モーツァルト「歌劇『皇帝ティートの慈悲』序曲」ほか②ドボルザーク「交響曲第9番『新世界より』」ほか 区内在住の小学4年生～中学生とその保護者 定各日3組6名(抽選) 申往復はがき(12面記入例。子ども1人1枚)で、10月11日(必着)までに文化・交流課 同課 他10月25日までに結果を通知。詳細は、杉並公会堂ホームページ参照

広告

●相続、遺言のご相談は弁護士へ● 初回 30分無料相談実施中 区内出張対応可

弁護士：住田昌弘、小澤亜季子(東京弁護士会・杉並在住) 東京都千代田区大手町1-7-2 東京サンケイビル25階 センチュリー法律事務所

☎03-5204-1080

※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

年中行事「十五夜」

9月22日(土)～30日(日)午前9時～午後5時(25日(火)を除く) 場郷土博物館(大宮1-20-8) 区内の十五夜の行事を紹介 費100円(観覧料。中学生以下無料) 郷土博物館☎3317-0841

バリアフリー映画会「武士の家計簿」

9月22日(土)午後2時～4時20分 場南荻窪図書館(南荻窪1-10-2) 定25名(先着順) 南荻窪図書館☎3335-7377

大人のための折り紙工作会

9月24日(休)・28日(金)・29日(土)午後2時～3時30分 場成田図書館 師日本折紙協会講師・谷地充子 定各16名(申込順) 成田図書館☎3317-0341

荻外荘の北側敷地公開と建物内一部公開

9月29日(土)午前9時45分～午後3時15分 場(仮称)荻外荘公園(荻窪2-43) 小学生以上の方 園みどり公園課 建物内一部公開あり(午前10時～午後2時30分〈各回30分。計14回〉。午前9時45分から整理券配布〈1人2枚まで〉。各回15名〈先着順〉)。靴を入れる袋持参。建物は耐震補強工事実施前のため、人数や立ち入りエリアを制限。古い建物のためバリアフリーになっていません。車での来場不可

子どもプレーパークがあなたの“まち”にやってくる!

9月29日(土)・30日(日)、10月21日(日)、11月23日(祝) 午前10時～午後4時(雨天中止) 場馬橋公園(高円寺北4-35-5) 木工作やロープワーク、泥遊び、たき火など 高校生以下の方 園児童青少年課計画調整担当☎3393-4760 汚れてもいい服装で、着替え・飲み物・弁当など持参

留学生が見た善福寺界隈～東京女子大学からつながる人と人

「地域のコミュニティーを学ぶ」をテーマにした発表会を行います。 10月6日(土)午後2時～3時 場今川図書館(今川4-12-10) 対中学生以上の方 定20名(先着順) 今川図書館☎3394-0431

大人のための朗読と語りの会

10月8日(祝)午後1時30分～3時 場阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14) 朗読・語り=ルピナス絵本の会▶演目=石川啄木「一握の砂」、三浦哲郎「盆土産」ほか 定40名(先着順) 阿佐谷図書館☎5373-1811

土曜日の音楽会 ウクレレで楽しく優雅に歌おう

10月13日(土)午後6時～7時30分 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 出演=桜上水地区ウクレレの会「ザ・グレイシス」 園下高井戸区民集会所☎5374-6192

高次脳機能障害者の家族交流会

10月20日(土)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) 対高次脳機能障害者の家族 申電話・ファクス(記入例)で、10月17日までに障害者生活支援課地域生活支援担当☎3332-1817 FAX 3332-1826

農業公園「秋の収穫体験1」

10月27日(土)午前10時～11時30分(雨天中止) 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 区内在住の方 定20組(抽選) 費500円 往復はがき(記入例)に代表者以外の参加者名・年齢も書いて、9月25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) 同係☎5347-9136 汚れてもいい靴・服装で、野菜を持

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☑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

ち帰るための袋持参。結果は10月上旬に通知。小学生以下は保護者同伴

高井戸図書館

◆大人おりがみ教室「たぬき」

9月23日(祝)午後2時～3時30分 師山本愛子 定20名(抽選) 費300円 申電話または直接、9月17日までに同図書館

◆DVD上映会 杉並ゆかりの文化人「荘村清志」

9月29日(土)午後2時～3時 定40名(先着順)

…… いずれも ……

場園高井戸図書館(高井戸東1-28-1☎3290-3456)

講演・講座

荻窪保健センター

◆足腰げんき教室

園場下表のとおり 師健康運動指導士 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) 申はがき(記入例)に希望会場(1カ所)・番号も書いて、9月25日(必着)までに同センター 園飲み物・タオル・ボール・お持ちの方は、はつらつ手帳持参

番号	会場	日時(全4回要出席)
16	ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)	11月2日(金)・9日(金)・16日(金)・30日(金)午後1時30分～3時30分
17	上井草保健センター(上井草3-8-19)	10月25日(木)、11月1日(木)・15日(木)・22日(木)午前9時30分～11時30分
18	松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3)	11月1日～22日の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分

◆家族・関係者向け 口腔・栄養講座「おいしく食べよう噛むかむ講座」

9月29日(土)午前10時～正午 場同センター 園低栄養予防、口腔について

の情報提供ほか 園歯科衛生士、管理栄養士 園高齢者の家族、施設職員等関係者 定30名(先着順) 園筆記用具・飲み物持参

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命

11月5日(月)・19日(月)・26日(月)午後1時30分～3時30分(全3回要出席) 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師NPO法人杉並さわやかウォーキング 対区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 定20名(抽選) 申往復はがき(記入例)で、10月9日(必着)までに荻窪保健センター 園筆記用具・お持ちの方ははつらつ手帳持参。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 ……

園荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1☎3391-0015)

子育て支援講座2「親子でワイワイリトミック」

9月26日(水)①午前10時30分～11時②11時30分～正午 場方南図書館 師リトミック研究センター上級認定講師・高橋裕子 園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) 園動きやすい服装で参加

マタニティ・産後ヨガ

9月29日(土)午前10時30分～11時30分 場子ども・子育てプラザ成田西 園たらちね助産院・大坪三保子 園妊娠15週以降～産後1年以内の方 定15名(申込順) 申電話または直接、9月28日までに子ども・子育てプラザ成田西(成田西3-10-38☎3391-1857) 園動きやすい服装で、バスタオル1枚持参

出張はじめてのボランティア説明会～井草編

活動団体の紹介や活動者の体験談もあります。 9月29日(土)午後1時30分～4時 場井草地域区民センター(下井草5-7-22) 定15名(申込順) 申電話で、9月26日までに杉並ボランティアセンター☎5347-3939

食と体操で健康寿命を延ばしましょう

10月4日(木)午後1時30分～3時30分 場上井草保健センター(上井草3-8-19) 園わがまち一番体操(ストレッチ、ボール体操、口腔体操)、試食ほか 園NPO法人わがまちいちばんの会・乾守良ほか 園区内在住で日常生活に介助の必要がない方 定25名(申込順) 申9月18日から電話で、上井草保健センター☎3394-1212 園動きやすい服装・靴で、飲み物持参。当日血圧を測定(参加基準あり)

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
上荻窪館(上荻3-16-6) ☎3395-1667	認知症予防講座/みんなで楽しく脳トレーニング★	10月4日(木)午前10時～正午 定20名(申込順)
阿佐谷館(阿佐谷北2-18-17) ☎5364-9360	はじめてのキッズ英語	10月13日(土)・27日(土)午前10時30分～11時30分 園小学校低学年以下 定各10名(申込順) 費1回500円
桃井館(桃井1-35-2) ☎3399-5025	ケア24出張相談会/フレイル予防・講話と体力測定★	10月29日(月)午後1時30分～3時30分
高円寺東館(高円寺南1-7-22) ☎3315-1816	健康空手/空手・古武術に挑戦★	9月24日から毎月第2・4月曜日、午前10時～11時30分 定各20名(先着順) 費1回300円
西荻北館(西荻北2-27-18) ☎3396-8871	パステルアートを楽しもう★	10月10日～31年1月16日の水曜日、午後1時～3時(計6回) 定15名(申込順) 費1回800円
高井戸東館(高井戸東3-14-9) ☎3304-9573	らくになる「ゆるヨーガ」★	毎月第1～4金曜日、午前10時～11時30分 定各18名(申込順) 費1回800円
永福館(永福2-4-9) ☎3321-6632	雑学講座「トンネルよもやま話」★	10月12日(金)午前10時～11時30分 定15名(申込順) 費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 ☑日時 場場所 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) 園問い合わせ 他その他 ☑Eメールアドレス HPホームページアドレス

サイエンスワークショップ 「サイエンス縁日であそぼう」

時 10月8日(祝)午前10時～午後3時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 人工いくら、スライム作りほか 師 工学院大学サイエンスクリエイティブプロジェクト 区 区内在住・在勤・在学の方 問 社会教育センター ☎3317-6621

講演会「沖縄学の祖・伊波普猷と杉並」

時 10月13日(土)午後2時～4時 場 高円寺図書館 師 早稲田大学名誉教授・勝方=稲福恵子 区 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 問 電話または直接、高円寺図書館(高円寺南2-36-25 ☎3316-2421) 他 車で来館不可

子どもの心を育てるコーチング 「思春期(小学5年生～中学生)」

時 10月15日(月)・29日(月)、11月12日(月) 午前9時30分～11時30分(全3回要出席) 場 子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 内 親子の信頼関係を深めるコミュニケーション技術を学ぶ 師 生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 区 区内在住で小学5年生～中学生のお子さんの保護者 定 15名(申込順) 申 問 電話で、子ども家庭支援センター ☎5929-1902(午前9時～午後7時。日曜日、祝日を除く) 他 筆記用具持参。お子さんの同席不可

今日からはじめる血糖改善教室

時 10月16日(火)午前9時30分～午後3時30分 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 内 糖尿病の予防と治療の最前線、最新栄養情報「血糖快膳ランチ付」ほか 師 城西病院院長・笠原督、管理栄養士、理学療法士ほか 区 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とその家族 ①空腹時血糖100mg/dl以上またはHbA1c5.6%以上②尿検査で糖が陽性だったことがある③糖尿病の家族歴がある(いずれも治療中・治療中断の方を除く) 定 20名(申込順) 費 500円 申 問 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 他 同講座受講経験者は申し込み不可

健康講座「いすヨガとふまねっと」

時 10月16日(火)午後2時30分～4時 場 宮前図書館(宮前5-5-27) 師 リハビリフィットネスゆずりは・高橋亜紗子 区 高校生以上の方 定 20名(申込順) 申 問 電話で、宮前図書館 ☎3333-5166

生活習慣病予防教室 続けて得する運動のこつ

時 10月24日(水)・31日(水)午前9時30分～11時30分(全2回要出席) 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 内 運動不足解消のための運動(講義・実技) 師 城西病院理学療法士・砂川定仁 区 区内在住・在勤・在学の30～74歳で、運動制限がなく生活習慣病が気になる方 定 20名(申込順) 申 問 9月18日から電話で、10月10日までに高円寺保健センター ☎3311-0116 他 動きやすい服装で、筆記用具持参

消費者講座「牛乳でこねる手打ちうどん」

減塩でもおいしく食べられる生乳入りの手打ちうどんを作ります。 時 10月26日(金)午前10時30分～午後1時 場 ウェルファーム杉並 師 コンシューマー技術教育研究会・福岡ひとみ 定

18名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)で、10月11日(必着)までに消費者センター(〒167-0032天沼3-19-16ウェルファーム杉並内) 問 同センター ☎3398-3141 他 筆記用具・エプロン・三角巾・タオル・飲み物持参。1歳～未就学児の託児あり(事前申込制(10月11日まで)。定員4名)

①休日パパママ学級②休日母親学級

時 ①11月11日(日)・18日(日)・25日(日)(午前=9時30分～正午、午後=1時30分～4時。18日は午前のみ) ②11月18日(日)午後1時30分～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内 ①もく浴実習、赤ちゃんの抱っこと着替え、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、出産の流れ、母乳の話、産後の話、妊婦体操、地域の子育て情報など(44名) 師 助産師ほか 区 区内在住の初産で①開催日現在妊娠24週～36週6日の初産のカップル②平日の母親学級への参加が困難な方(パートナーとの参加不可) 申 杉並区休日パパママ学級 https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から10月5日までに申し込み 問 ポピンズ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10月14日までに通知。応募者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。車で来場不可

環境活動推進センター

◆「かんきょうアイデア展」作品の展示 時 9月28日(金)～10月8日(祝)午前9時～午後5時(8日は1時まで) 場 同センター 内 レポート・リサイクル作品・自然の恵みの3部門 ▶表彰式=10月8日(祝)午後2時 ◆正絹の祝儀袋とカードケース作り 時 10月12日(金)午後1時30分～3時30分 場 同センター 区 区内在住・在勤・在学の方 定 12名(申込順) 費 800円 申 電話で、同センター 他 長寿応援対象事業

◆バス見学会 知れば知るほど楽しい JAL工場見学と港資源化センター

時 10月15日(月)午前8時45分～午後3時45分 場 集合・解散=同センター 区 区内在住・在勤・在学の方 定 38名(抽選) 費 1500円(保険料含む) 申 往復はがき(12面記入例)で、9月25日(必着)までに同センター

◆隅田川ウォーターフロントエコツアー

時 10月19日(金)午前10時～午後3時 場 集合=ゆりかもめ芝浦ふ頭駅改札口前 ▶解散=東京メトロ銀座線浅草駅 内 レインボーブリッジを歩いて渡り、お台場公園～浅草を水辺ラインの船でクルージング 師 みどり文化の会・淀川正進 区 区内在住・在勤・在学で全行程5kmを歩ける方 定 20名(抽選) 費 1200円(保険料含む) 申 往復はがき(12面記入例)で、9月28日(必着)までに同センター 他 昼食・飲み物持参

…… 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) 就労支援センター

◆社会人としてのココロとカラダの自己管理～あなたの望む自分になる

時 10月2日(火)午後1時～4時 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 区 44歳以下で求職中の方 定 20名(申込順)

◆会社の調べ方をマスターしよう～あなたにもできるWeb企業研究法

時 10月5日(金)午後1時～4時 師 就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 区 54歳以下で求職中の方 定 20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 10月6日(土)午前10時～11時 区 求職中の方 定 20名(申込順) 他 当日参加可

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時 10月10日(水)午前10時～正午 区 求職中の方 定 20名(申込順)

◆IT業界への就職メリットと未経験から専門スキルを得るトレーニング法

時 10月12日(金)午後1時～3時 師 2級キャリアコンサルティング技能士・宮手浩 区 おおむね29歳以下で求職中の方 定 20名(申込順)

◆求職者のためのパソコンセミナー①ワード基礎②エクセル基礎

時 ①10月15日(月)②22日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・長沢春子、前田ふみ子 区 44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 問 電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

家族介護教室

◆お口の中も健康に～歯磨きの大切さ

時 9月20日(木)午後2時30分～3時45分 場 サンフレンズ上井草(上井草3-33-10) 師 歯科衛生士・小島升子 定 15名(申込順) 申 問 電話で、上井草ふれあいの家 ☎3394-9831 他 歯ブラシ持参

◆高齢者でも食べやすい料理のやわらかアレンジ法

時 9月22日(土)午後2時～3時30分 場 松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3) 師 管理栄養士・芳賀輝子 区 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 費 100円 申 問 電話で、松ノ木ふれあいの家 ☎3318-2660

◆杖・歩行器の選び方と使い方

時 9月24日(月)午後1時30分～2時30分 場 ふれあいの家しもいぐさ正吉苑(下井草4-22-4) 師 作業療法士・鈴木志乃 区 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申 問 電話で、ふれあいの家しもいぐさ正吉苑 ☎3390-8074

◆「ゆとり介護でいこう」懐かしの歌謡曲を歌おう

時 9月26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 日本シャンソン協会正会員・エミ小堺 区 区内在住の方 定 25名(申込順) 申 問 電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530

◆オムツスキルアップ

時 9月26日(水)午後2時～3時 場 ふれあいの家しみず正吉苑(清水3-22-4) 師 ユニ・チャーム 梅林真紀 定 20名(申込順) 申 問 電話で、ふれあいの家しみず正吉苑 ☎3394-0455

◆薬剤師さんに聞いてみよう!!～知っているようで知らないお薬について

時 9月27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) 師 ファーマみらい薬剤師・上原弥未 区 区内在住・在勤の方

定 20名(申込順) 申 問 電話で、ケア24荻窪 ☎5303-6851

◆痛みとO脚知らずで転ばぬ体～靴から歩きを見直そう

時 10月1日(月)午前10時～11時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 理学療法士・江黒亮介 区 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 問 電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

◆高齢者の消費生活トラブルを防ぐ!! 高齢者を見守るのはあなたです

時 10月4日(木)午前10時～11時30分 場 八区民集会所(井草1-3-2) 師 全国消費生活相談員協会会員・神谷京子 区 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 問 9月18日から電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

◆認知症サポーター養成講座

時 10月11日(木)午前10時～11時30分 場 河北総合病院(阿佐谷北1-6-25) 師 キャラバン・メイトほか 区 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 申 問 電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588

◆自宅で暮らせなくなったときの終の棲家を考えよう!

時 10月12日(金)午後2時～3時30分 場 ケア24善福寺(西荻北4-31-11) 師 シニアホーム相談センター・笹川泰宏 区 区内在住の高齢者、介護をしている家族 定 15名(申込順) 申 問 電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024

スポーツ①

競技大会

バレーボールを楽しむ集い

時 10月21日(日)午前9時～午後5時 場 区立小中学校体育館 内 9人制ルールによるゲーム(昼食付き) 区 区内在住で60歳以上の方 費 1500円 申 申込書(区体育館で配布)を、10月10日(必着)までに三好敏子(〒167-0031天沼1-1-8)へ郵送 問 三好 ☎5373-1584

区民体育祭

◆ターゲットバードゴルフ

時 10月13日(土)午前11時～午後3時(予備日=10月20日(土)) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区 区内在住・在勤・在学でターゲットバードゴルフ経験者 定 50名(申込順) 費 500円 申 往復はがき(12面記入例)で、10月4日(必着)までに区ターゲットバードゴルフ協会・浅妻信弘(〒168-0071高井戸西1-5-32) 問 浅妻 ☎090-2206-1136 他 お持ちの方はゴルフクラブ(PW)持参

◆ゲートボール

時 10月20日(土)午前9時～午後5時(予備日=10月27日(土)) 場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 区 区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(1チーム5～8名) 費 1チーム2000円 申 問 電話で、9月30日までに区ゲートボール連盟・小泉 ☎5930-7943

◆フォークダンス大会

時 10月20日(土)午前10時～午後3時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区 区内在住・在勤の方 問 区フォークダンス連盟・秋本 ☎3312-2912 他 動きやすい服装で、かかとが低い履き・飲み物持参。軽食付き(80名(先着順))

スポーツ②

◆トリムの集い

10月24日(水)午前10時～正午 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 種目=健康体操(ストレッチ)、やさしいゲーム・ダンス 区内在住・在勤で中高年の方 100名(申込順) 電話で、10月20日までに区トリム健康体操連盟・堀川☎3392-4188 他動きやすい服装で、室内履き持参

◆クレ射撃

10月28日(日)午前9時 ぐんまジャイアント総合クレ・ライフル射撃場(群馬県岡田市桑原604) 種目=トラップ、スキート 区内在住・在勤・在学・区連盟会員で散弾銃所持者(銃砲所持許可者) 1種目5000円 区クレ射撃連盟・森下☎3395-3303

◆なぎなた

10月28日(日)午前10時～午後4時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 種目=団体、個人、演技競技 区内在住・在勤・在学の方 1000円 電話で、9月30日までに区なぎなた連盟・板垣☎3323-1912 他車での来館不可

◆ゴルフ

11月8日(木)午前8時 武蔵野ゴルフクラブ(八王子市宮下町656) 18

ホールストロークプレー(新ペリア方式) 区内在住・在勤・在学の方とその同伴者 80名(申込順) 費5000円(別途プレー費1万5000円ほか) 往復はがき・ファクス(12面記入例)に性別・生年月日・HCと交通手段も書いて、9月30日(必着)までに区ゴルフ連盟事務局(〒168-0063和泉2-18-18☎5930-2277) 同事務局・島崎☎5930-2277

◆綱引き大会

11月25日(日)午前10時～午後4時(予定) 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 種目=男子、女子、男女混合(女子3名以上含む)、小学生、中学生/1チーム6名。10名以内の登録可(体格差がある場合はチーム人数を考慮) 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 各10チーム(申込順) 1人30円(保険料) 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、10月1日(必着)までに同係☎5307-0693へ郵送・ファクス・持参 同係 他6名未満での参加は要相談。就学前のお子さんはエキシビジョンマッチに参加可。抽選会・練習会を10月28日(日)午後1時30分から馬橋小学校(高円寺北4-28-5)で開催

スポーツ教室

シニアライフル射撃講習会

9月30日(日)午前9時～午後0時30

分=エアライフル▶1時～5時=ビームライフル 場中央区立総合スポーツセンター(中央区日本橋浜町2-59-1) 区ライフル射撃協会 区内在住で60才以上の方 10名程度(申込順) Eメール(12面記入例)で、区ライフル射撃協会・松本☎matsumototsi@jcom.zaq.ne.jp 同松本☎080-3020-3421

ゴルフ基礎講座

10月10日～11月9日、11月21日～12月21日の①水曜日午前10時30分～11時50分②金曜日午前10時30分～11時50分③水曜日午後7時30分～8時50分(各計5回) 場西荻ゴルフセンター(西荻北2-37-8) 区内在住・在勤で20歳以上の方 各6名(申込順) 費各1万2500円 往復はがき・ファクス(12面記入例)で、各開講日の3日前(必着)までに大友和男(〒166-0011梅里2-8-3☎042-463-5750) 同畔森☎090-5560-0424 他振り替え受講可。無料貸し出しクラブあり

アーチェリー初心者教室

10月6日(土)・20日(土)・28日(日)、11月3日(祝)、31年3月16日(土)・24日(日)午後1時～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・在学で小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴) 15名(抽選)

費最初の1カ月は無料。その後6850円(65歳以上6200円。中学生以下3800円。いずれも保険料含む) 往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、9月21日(必着)までに区アーチェリー協会・小杉英雄(〒167-0042西荻北4-33-12)。または同協会ホームページから申し込み 同小杉☎3390-6839(午前9時～午後9時) 同弓具の貸し出しあり

ポールウォーキング体験会 シニア

10月25日(木)午前10時～正午(雨天中止) 場桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 区内在住で65歳以上の方 20名(申込順) 費100円(別途ポールレンタル代200円) 電話で、10月18日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・飯島☎090-4733-2886 他飲み物・帽子・手袋・健康保険証持参。長寿応援対象事業

水曜おためし夜間ヨガ教室

11月14日(水)・28日(水)、12月12日(水)・26日(水)①午後6時15分～7時15分②7時30分～8時30分(各計4回) 場高井戸温水プール 区内在住で16歳以上の方 各10名(抽選) 費各4000円 往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、9月23日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同同プール☎3331-7841

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

いわさきちひろ生誕100年Life展 あそぶ 10月28日(日)までの午前10時～午後5時/ちひろ美術館・東京(練馬区)/800円。高校生以下無料/同ちひろ美術館・東京☎3995-0612

西荻商店街落語会 9月26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/同電話で、女子大通り商和会・清水☎080-3412-2439

あすなろ祭り 9月29日(土)午前10時～午後2時30分/あすなろ作業所(方南1丁目)/模擬店・バザー、ステージ発表ほか/同あすなろ作業所☎3322-1020(午前9時～午後4時30分。土・日曜日、祝日を除く)

森で遊ぼう! 野外体験会 9月30日(日)午前10時～正午/大宮八幡宮(大宮2丁目)/テント体験・ロープワーク・クラフト・歌とゲーム/区内在住・在園・在学の園児、小学生/70名(先着順)/同ガールスカウト杉並第62団・久保☎6794-7994

ボーイスカウト一日体験 9月30日(日)午前10時～午後1時/阿佐ヶ谷神明宮(阿佐ヶ谷北1丁目)/区内在住で年長～小学4年生のお子さんとその保護者/30組(先着順)/同ボーイスカウト杉並第12団・広瀬☎3336-5791

タウンセブンの秋まつり 10月6日(土)～8日(月)午前11時～午後5時/荻窪タウンセブン(上荻1丁目)/ステージイベント、ちびっこ縁日ほか/同タウンセブン会☎0120-371-571

三大話芸杉並協演会 10月6日(土)午後1時～4時/馬橋稲荷神社(阿佐ヶ谷南2丁目)/出演=古今亭文菊(落語)ほか/中学生以上/88名(申込順)/3000円/同電話で、北谷☎090-7170-1489

夫婦デュオと講演会 10月6日(土)午後3時～5時/西荻・まちレストラン「かがやき亭」(西荻北4丁目)/歌=「ようこそ東京へ」(夫婦デュオUZU)▶講演会=認知症、難聴について(橋本道明)/区内在住の高齢者/35名(申込順)/1000円/同電話で、日本産業退職者協会事務局☎6240-9381

防災フェスタ in 和田堀公園 10月7日(日)午前10時～午後1時(荒天延期)/和田堀池西側・ケヤキ広場(大宮2丁目)/消防署出張講座、かまどベンチ、マンホールトイレの公園防災施設体験ほか/同善福寺川緑地サービスセンター☎3313-4247

都立西高OB吹奏楽団演奏会 10月8日(月)午後2時～4時30分/武蔵野市民文化会館(武蔵野市)/演目=「エルサレム讃歌」ほか/800名(先着順)/同都立西高OB吹奏楽団演奏会実行委員長・清水☎050-5435-1535

「手で作る講座」着物地で作る「お雛様」 10月9日(火)午後1時～3時30分/方南会館/富山県魚津市さくらの会代表・木内美和子/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/1300円/同電話・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

けやき並木の音楽会 0歳からのファミリーコンサート 10月13日(土)午前10時30分・午後1時30分/細田工務店(阿佐ヶ谷南3丁目)/出演者=平川寿乃(ピアノ)ほか▶曲目=「七つの子」ほか/各100名(申込順)/各1000円。小学生以下無料/同電話で、美しい日本の歌の会☎3391-8253

あけぼのまつり ほしい・おいしい・たのしい 10月13日(土)午前10時～午後3時(バザーは2時まで)/あけぼの作業所(上井草4丁目)/同あけぼの作業所☎3395-1441/バザー品募集(9月18日～10月5日(土・日曜日、祝日を除く))。衣類、雑貨、本、贈答品(食器を除く)など。い

ずれも新品同様。ボランティアも募集中 神田川サミット at 善福寺～川と人と雨活 10月13日(土)午後1時～4時/ゆうゆう善福寺館/講演「川と向き合うくらし方」/下水道広報プラットホーム・栗原秀人/小学生以上の方/55名(申込順)/300円/同電話で、神田川ネットワーク事務局☎5377-1070

杉並シニアアンサンブル「さわやか秋のコンサート」 10月13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=日本フィルOB・山下進三(指揮)ほか▶曲目=「ピゼー交響曲第1楽章」ほか/区内在住の方/80名(先着順)/同杉並シニアアンサンブル・樋口☎090-3208-3545

サバキャン「炊き出し@桃井原っぱ公園」 10月14日(日)午前11時～午後3時/桃井原っぱ公園/防災公園で避難所体験(豚汁の炊き出し、災害時トイレの設営など)と情報交換/区内在住・在勤・在学の方、区内で活動している方(小学生以下は大人同伴)/40名(申込順)/500円。小学生300円(保険料含む。未就学児無料)/同ファクス(12面記入例)で、サバイバルキャンプ杉並・山田☎5377-7167/同山田☎5377-7166/食器・軍手・シート持参

済美バザー 10月20日(土)午前10時～午後3時/済美職業実習所(堀ノ内1丁目)/区内在住・在勤・在学の方/同済美職業実習所・大槻☎3312-0566(午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日を除く)/バザー品募集(9月末まで。中古衣料、大型家電、大型家具を除く)

舞台「酸素～誰が『発見』した?」 10月20日(土)午後4時～5時30分、21日(日)午後1時30分～3時/遊空間がざびい(西荻北5丁目)/出演=科博SCA演劇分科会ほか/各70名(申込順)/各1000円。中学生以下500円/同Eメール(12面記入例)に大人・中学生以下の人数も書いて、10月19日までに科学読物研究会☎oxygen2018suginami@yahoo.co.jp/同同研究会・原田☎3399-4174 シェルム弦楽四重奏団東京公演 10月

24日(水)午後7時～8時30分/杉並公会堂/▶出演=木野雅之ほか▶曲目=フランク「ピアノ五重奏曲へ短調」ほか/小学生以上の方/194名(申込順)/3000円。当日3500円(学生1500円。当日2000円)/同チケット販売窓口=チケットぴあ(Pコード=125-461)/同シェルム弦楽四重奏団・マツノキ☎090-7834-5728

講演・講座 複式簿記の記帳の仕方 9月25日(火)～28日(金)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)/荻窪青色申告会事務局職員/青色申告の個人事業者/各日各回3名(申込順)/各日各回500円/同電話で、荻窪青色申告会☎3393-1951

分譲マンション管理セミナー 9月27日(木)①午後1時30分～3時=セミナー「マンションの水漏れと保険対応について」②3時～4時30分=交流会/荻窪タウンセブン(上荻1丁目)/損害保険代理店代表・高山裕行ほか/区内在住でマンション管理組合の役員・区分所有者等/①40名(申込順)/同①ファクス(12面記入例)で、9月25日までに荻窪マンション管理士会事務局☎5397-0686/同同事務局☎5397-0686

落語と美術の出会い「浮世絵と彫刻」の世界 9月27日(木)午後2時～4時30分/杉並公会堂/出演=美術評論家・谷岡清ほか/中学生以上の方/190名(申込順)/2800円ほか/同電話・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

暮らしに役立つ法律・税金セミナー 9月29日(土)①午後2時～3時=相続の法律(弁護士)②3時～4時=相続の税金(税理士)/産業商工会館/区内在住・在勤・在学の方/各50名(申込順)/各500円/同電話・ファクス(12面記入例)で、中大学員会杉並・太田☎090-9248-0845☎3332-0672/①②の連続参加可

杉並区スポーツ振興財団

◆はだしになろう♪親子でビーチスポ
レク!

子育て

10月21日(日)午前9時30分～正午 場
お台場海浜公園おだいばビーチ(港区
台場1-4-1) 区内在住・在学の小学
生とその保護者 定20組40名(抽選)
費1人1000円 往復はがき(12面記
入例。家族は連記可)に学年・性別も
書いて、10月8日(必着)までに同財
団。または同財団ホームページから申
し込み

◆秋のすぎなみ区民歩こう会～小田原
西部丘陵を歩く

10月28日(日)午前7時～午後6時 場
集合・解散=区役所 内①約8.5km②
約10.5km/コースの詳細は問い合わ
せください。荒天時プログラム変更あり
区内在住・在勤・在学で全行
程を歩ける方(小学生以下は保護者同
伴) 定①②計200名(抽選) 費各
3200円 往復はがき(12面記入例。同
一コース4名まで連記可。代表者に○
印)に参加者全員の氏名(フリガナ)・
性別も書いて、10月5日(必着)まで
に同財団 申し込み後のコースの変
更・重複申し込みは不可。運動靴や歩
き慣れた靴で、弁当・水筒・雨具など
持参

◆日本障がい者スポーツ協会公認「初
級障がい者スポーツ指導員養成講習会」

11月2日(金)午後7時～9時10分、9
日(金)午後6時30分～9時30分、16日
(金)午後7時～9時、25日(日)午前9時～
午後6時30分、12月2日(日)午前9時～
午後1時(計5回) 場下高井戸区民集
会所(下高井戸3-26-1)、荻窪体育
館(荻窪3-47-2)、高円寺体育館(高
円寺南2-36-31) 東京都障害者ス
ポーツ指導員協議会会長・植田敏郎ほ
か 区内在住・在勤・在学で18歳
以上の方 定20名(抽選) 費3500
円 申込書(区体育施設、地域区
民センターなどで配布)を、10月9日
(必着)までに同財団へ郵送・ファク
ス・持参。または同財団ホームページ
から申し込み

…… いずれも ……

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 ☎5305-6161 ☒5305-6162)

上井草スポーツセンター

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

子育て

10月3日(水)・10日(水)・17日(水)午前
10時～10時50分=2歳児▶11時～11
時50分=3・4歳児 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)

◆ボールとあそぼう!ママと娘のさく
らんぼ広場

子育て

10月21日(日)午前9時～9時50分=
2・3歳児▶10時～10時50分=4歳～未
就学児 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歳～未就学の女児とその保護者(女
性) 定各20組40名(申込順) 費各1
組610円

◆キッズエンジョイサッカー交流会

10月27日(土)午前9時20分～10時50
分 区FC東京普及部コーチ 区内
在住・在勤(保護者)・在学の小学生
とその保護者(子どもだけの参加も可)
定40名(申込順) 費1人510円

◆大人と子どものサッカー入門道場

10月27日(土)午前11時20分～午後0時

50分 区FC東京普及部コーチ 区内
在住・在勤・在学で10歳以上のサッ
カー未経験・初心者 定20名(申込
順) 費510円

…… いずれも ……

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

その他

ふれあい運動会

10月6日(土)午前10時～午後3時 場
杉並第十小学校(和田3-55-49) 内
車椅子リレーやビーチボール送りなど
区内在住で障害のある方とその介助
者、区内在住・在勤・在学の方 申
所属する団体・施設などに事前に申し込
み。所属していない方はお問い合わせ
ください 障害者施策課管理係 ☎
3312-8808 ☎手話通訳あり

9月15日発行 マイスportsすぎなみ

スポーツ教室などの関連情報は「マイSportsすぎなみ」をご覧ください。
配布方法=新聞折り込み。区体育施設でも配布。杉並区スポーツ振興財団
ホームページからもご覧になれます 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

家庭教育講座 「子どもとインターネッ
ト」

9月29日(土)午後1時～3時/阿佐谷
地域区民センター/NPO法人アスク・
ネット依存症研究専門官 芳山隆一/子
育て世帯の方/20名(申込順)/Eメ
ール(12面記入例)で、NPO法人ア
スク ☎yoshiyama@a-h-c.jp / 区NPO
法人リトルワズ・小山 ☎5335-7285

明治維新と民衆の「勤王」～「明治維新
150年」を考える

9月29日(土)午後2時
～5時/阿佐谷地域区民センター/「勤
王」とはどのようなものだったかにつ
いて考える/恵泉女学園大学特任助教・吉
岡拓/区内在住・在勤・在学で高校生以
上の方/70名(先着順)/600円。学生
300円/杉並歴史を語りあう会・山本
☎090-1804-5971

映画上映会「種子-みんなのもの?それ
とも企業の所有物?」

9月29日(土)午後
2時～4時/ウェルファーム杉並/60名
(先着順)/300円/杉並区消費者グ
ループ連絡会・秋田 ☎070-5541-2144

家庭教育講座 どんなピンチにも負けれ
ない 心の強い子に育てる

10月2日(火)午
前10時～11時30分/永福和泉地域区民セ
ンター/スコレ家庭教育振興協会講師・
下橋八靖子/幼児～高校生の保護者/50
名(申込順)/500円/電話で、10
月1日までにスコレ家庭教育振興協会杉
並地区実行委員会・澤 ☎080-1188-0244

杉いき連大学 受講生募集

10月2日～
31年3月27日①国文学=第1・3土曜日午
後1時～3時②日本画=第1・3火曜日午
後1時～3時③書道=第2・4土曜日(1)午前
10時～正午(2)午後1時～3時④俳句=第4水
曜日午後1時15分～4時15分/①②③高
齢者活動支援センター④ゆうゆう高円寺
北館/区内在住で60歳以上の方/①15
名②③④(1)若干名③(2)10名/各6000円
/電話で、9月28日までに杉いき連
大学事務局・古屋 ☎3332-6206/見学も
可。③は道具・半紙持参

講演と映画の会

10月3日(水)午後1時30
分～4時30分/セッション杉並/講演=
「頻尿と尿失禁について」▶映画=「男
はつらいよ 口笛を吹く寅次郎」/久我

山病院泌尿器科医師・上杉達也/区内在
住・在勤の方/400名(先着順)/杉
並区医師会 ☎3392-4114

東京立正短期大学公開講座

①10月6日
(土)・13日(土)・20日(土)午前10時30分～午
後0時30分(計3回)=水墨画教室②6日
(土)=[50曲リクエストコンサート]～飯田
俊明と仲間たち③13日(土)=古典文学講座
「源氏物語」宇治十帖～暗澹たる匂いの
世界へ④20日(土)=仏教講座～妙法寺と人
間の塔⑤②～④は午後1時30分～3時30
分/同短期大学/区内在住・在勤・在学
で18歳以上の方/①15名②～④各100名
(申込順)/①6000円/往復はがき(12面
記入例)に性別も書いて、各開催日の①
7日前②～④3日前(いずれも必着)まで
に、同短期大学公開講座係(〒166-0013
堀ノ内2-41-15)/同係 ☎3313-5101

地域で活躍しよう～ちよこっと支え合
いに参加しよう

10月9日(火)・16日(火)午前
10時～正午(計2回)/ゆうゆう高円寺
南館/杉並での支え合いの現状、自分
の思いを実現するためには/ちよこっと
支え合い事務局長・井田俊雄/区内在
住・在勤でおおむね55歳以上の方/20
名(抽選)/往復はがき(12面記入例)で、
9月28日(必着)までにゆうゆう高円寺
南館(〒166-0003高円寺南4-44-11)/
同館 ☎5378-8179

井伏鱒二「荻窪土記」を読んで荻窪を
知る

10月11日(木)、11月8日(木)、12月13
日(木)、31年1月10日(木)、2月14日(木)午前10
時～正午、午後2時～4時(各計5回)/
荻窪百点(上荻1丁目)「荻窪百点」編
集長・松葉襄/小学生以上の方/各15名
(申込順)/各5000円/電話・ファ
クス(12面記入例)で、荻窪百点・松葉
☎3391-5114 ☒3391-5115

杉並じんぞう病セミナー「あなたの腎臓
を守るために今できること」

10月13日
(土)午後2時～4時20分/阿佐谷地域区民
センター/医師ほか/区内在住の方/90
名(先着順)/NPO法人腎臓サポ
ート協会 ☎6380-6731

家庭教育講座 不登校の子どもの知っ
ておきたい「高校受験」情報

10月13

日(土)午前9時30分～11時45分/阿佐谷地
域区民センター/情報交換会、経験者を
交えた懇談会/中学3年生のお子さん
を持つ保護者/40名(申込順)/Eメ
ールに氏名(フリガナ)、電話・ファクス番
号、お子さんの学年を書いて、10月10日
までにミモザの花～子どもの不登校を考
える会・五十嵐 ☎mashuw82@gmail.
com / 同会・小川 ☎3303-1617/筆
記用具持参

英語コミュニケーション講座(入門・初
級)

10月15日～11月26日の毎週月曜日
①入門クラス(中学校入学程度レベル)
=午後1時30分～3時②初級クラス=3時
30分～5時(各計7回)/杉並区交流協
会(阿佐谷南1丁目)/クリス・ストロ
ール/各12名(申込順)/各9000円/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 / ②は主に英語で
行う。詳細は同協会ホームページ参照

東京衛生病院「減量ステップアップ講座」

10月15日～11月19日の毎週月曜日、正午
～午後3時30分(全6回要出席)/同病院
(天沼3丁目)/医師による減量のこつ
の講話、管理栄養士による個別食事サ
ポートほか/同病院健診センター医師・
佐々木温子/区内在住・在勤の方ほか/
10名(申込順)/3万9960円/電話で、
同病院健康教育部 ☎3392-6151 / 初
日は血液検査・体組成測定を実施

シルバー人材センター体験講習～バラ
ンスの良いやさしい食事作り

10月24
日(水)午前10時～午後1時45分/セシ
オン杉並/育児支援サービスとして、
個人家庭での食事作りを体験/マノ
料理学園園長・間野実花/区内在住の
原則60歳以上で、シルバー人材セン
ター未入会の方/20名(申込順)/電
話で、東京しごと財団シルバー講習担
当係 ☎5211-2326

杉並青色申告会

◆弁護士に学ぼう!相続人側・被相続
人側から見る遺言状 10月4日(木)午
後2時～4時/産業商工会館/無効に
ならない遺言状の書き方、開封時の
注意点、遺言

状に関するトラブル例/弁護士・杉浦正
敏/区内在住の方/25名(申込順)/
1500円ほか/電話で、10月3日ま
でに同会/長寿応援対象事業

◆個人事業向け会計ソフト説明会

事業=10月11日(木)・13日(土)午前10時～
11時▶不動産=10月11日(木)・12日(金)午
後2時～3時/同会(阿佐谷南3丁目)/
「ツカエル青色申告」を使用した記帳方
法の説明(ウィンドウズのみ対応)/
同会事務局職員/事業所得者、不動
産所得者/各日各回6名(申込順)/各
日各回1000円/電話・Eメール(12
面記入例)で、10月10日までに同会
☎seminar@aioiro.org/長寿応援対象事業

…… いずれも ……

杉並青色申告会 ☎3393-2831

その他

税金なんでも相談会 9月29日(土)午前9
時～正午(1人45分程度)/東京税理士
会荻窪支部(荻窪5丁目)/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)

税金なんでも相談会

10月2日(火)午前10
時～正午・午後1時～4時(1人40分程
度)/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南
3丁目)/電話で、10月1日までに
東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028

公正週間「遺言や大切な契約は公正証
書で」

10月1日(月)～7日(日)午前9時30分
～正午・午後1時～4時30分/期間中
は特設電話を設置して土・日曜日電話
による無料相談を実施/特設電話=
☎3502-8239▶杉並公正証役場=
☎3391-7100/杉並公正証役場では10
月6日(土)に公正証相談を実施

土曜日に乳がん検診・子宮頸がん検診
を受けましょう

10月13日(土)午前9時～
正午/高井戸東健診クリニック(高井
戸東2丁目)/杉並区乳がん・子宮頸
がん検診対象者/各検診50名(申込
順)/各500円/電話で、高井戸東健診ク
リニック ☎3331-6823 (平日午前9時～
午後5時)/「ジャパン・マンモグラ
フィー・サンデー」事業

※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。