

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 10月27日(土)、11月10日(土) ▶ 受け付け=午後1時30分～3時 場 同センター
駒片岡末廣ほか 費 実費 他 1家族3個まで

手話を学ぼう★

時 11月8日(木)・22日(木)・29日(木) 午前10時～正午(計3回) 場 同センター
駒杉並区聴覚障害者協会・猪股恵 定 40名(抽選) 費 200円 申 往復はがき(12面記入例)で、10月23日(必着)までに同センター 他 長寿応援対象事業 ▶ 協働先=杉並区聴覚障害者協会

八成まつり

時 11月11日(日) 午前10時～午後3時 場 八成区民集会所(井草1-3-2) 内 作品展示、芸能発表、工作教室、模擬店(地元産野菜、鉢花の販売ほか)

スタンドグラスでクリスマスの壁飾りを作ろう

時 11月28日(水)、12月5日(水) 午後1時～3時(計2回) 場 同センター 駒 ストンドグラス作家・松本剛 定 16名(抽選) 費 2500円 申 往復はがき(12面記入例)で、11月6日(必着)までに同センター 他 長寿応援対象事業

お正月飾りを作ろう

時 12月10日(月) 午前10時～正午 場 同センター 駒 フローリスト・佐藤真理子 定 16名(抽選) 費 1600円 申 往復はがき(12面記入例)で、11月6日(必着)までに同センター 他 就学前までの託児あり(事前申込制)。ペンチ・はさみ・ピンセット持参。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
☎3301-0815
HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>

知らなきや損する介護保険制度と高齢者住まいの話

時 11月8日(木) 午前10時～正午 場 同センター 駒 税理士・満田将太 定 30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 筆記用具持参。長寿応援対象事業

始めませんか、ポールウォーキング★

時 11月13日(火)・20日(火)・27日(火) 午前10時～正午(全3回要出席) 場 同センターまたは屋外(27日は雨天中止) 定 20名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)で、10月31日(必着)までに同センター 他 運動しやすい服

装で、上履き・飲み物持参。ポールの貸し出しあり。長寿応援対象事業 ▶ 協働先=NPO法人杉並さわやかウォーキング

映画会「博士と彼女のセオリー」(日本語吹き替え版)

時 11月16日(金) 午後1時30分～3時35分 場 同センター 定 340名(先着順) 他 小学生以下は保護者同伴。車椅子席あり(5席。事前申込制)

障害の理解と就労について★

時 11月17日(土) 午後1時～3時 場 同センター 駒 第1部=「発達障害の理解と就労するために必要なこと」(済美教育センター指導教授)、第2部=「障害のある人が働くということ」(NTTクラリティ代表取締役社長・半沢一也、同社員・豊島裕輔) 定 340名(先着順) 他 車椅子席あり(5席。事前申込制) ▶ 協働先=NAHOの会、共用品推進機構

元オリンピック選手が語る「泳いだ先には笑顔がある」

時 11月21日(水) 午前10時～正午 場 同センター 駒 スポーツコンサルタント・長崎宏子 駒 小学生以上の方 定 70名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)で、11月7日(必着)までに同センター 他 筆記用具持参。1歳～未就学児の託児あり(事前申込制)。受講者に東京2020大会広報PR用バッジ差し上げます。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
☎3398-9127
HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>

自分の一句を残しましょう

時 11月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木) 午後1時30分～3時30分(計4回) 場 同センター 駒 「澤」所属・野崎海芋 定 20名(抽選) 費 300円 申 往復はがき(12面記入例)で、10月21日(必着)までに同センター

地域ふれあいマチネコンサート「和洋の古典と新たなコラボレーション」

時 11月10日(土) 午後2時～4時 場 同センター 駒 出演=高橋なつみ(ピアノ)、濱田協子(バイオリン)、塩高和之(琵琶・作曲) ▶ 演目=「二つの月～ヴァイオリンと琵琶のための」ほか 定 50名(先着順)

背骨を整えよう!腰痛スッキリ体操

時 11月16日(金)・30日(金)、12月7日(金) 午前9時30分～11時30分(計3回) 場 同センター 駒 背骨コンディショニング協会講師・高橋晃史 駒 区内在住・在勤の方 定 30名(抽選) 費 200円 申 往復はがき(12面記入例)で、10月28日(必着)までに同センター 他 筆

記用具、ヨガマットまたはバスタオル、上履き持参

野外講座 自分で捕って観察しよう～井の頭池の生き物たち

時 11月18日(日) 午後1時～3時 場 井の頭自然文化園(武蔵野市御殿山1-17-6) 駒 網籠で捕った水生物について、学芸員の話聞きながら観察 駒 幼稚園以上のお子さんとその保護者 定 20組(抽選) 費 入園料 申 往復はがき(12面記入例)で、11月5日(必着)までに同センター

秋を楽しむ木の実工作教室

時 11月25日(日) 午後1時～3時 場 同センター 駒 リース・ブローチなどの作成 駒 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、11月11日(必着)までに同センター 他 小学生以下は保護者同伴

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/>

阿佐谷子ども音楽祭2018 音でつながる子どもの輪★

時 11月11日(日) 午後1時～4時30分 駒 弦楽器・ハンドベルなどの楽器体験、楽器製作ほか 駒 阿佐ヶ谷アイネビツテ音楽教室、ポッシュほか 駒 4歳以上の方 定 80名(先着順)

みんなでレクリエーションスポーツ「阿佐谷レクスポ2018」★

時 11月18日(日) 午後1時30分～3時30分 駒 NPO法人プロップK理事長・石山恵子(ダーツ指導) 定 60名(先着順) 他 長寿応援対象事業 ▶ 協働団体=杉並障害者団体連合会

西郷どんの子供たちが眠る杉並・大園寺

時 12月5日(水) 午後1時30分～3時30分 駒 杉並郷土史会・小島智 定 60名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)で、11月20日(必着)までに同センター 他 長寿応援対象事業

清少納言の恋のうそ・ほんと「キラキラ枕草子」

時 12月15日(土)・17日(月) 午後2時～4時(計2回) 駒 学習院大学講師・田中洋子 定 70名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)で、11月29日(必着)ま

でに同センター 他 長寿応援対象事業

阿佐谷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/>

きた!きた!高円寺まつりin高円寺フェス2018

時 10月27日(土)・28日(日) 午前11時～午後4時 駒 高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 駒 ストーンペインティング・缶バッジ(各100円)、苗木de募金(各日120鉢)、作品展示ほか

高円寺から堀ノ内へ ぶらり散歩

時 11月12日(月) 午前9時30分～午後0時30分 駒 馬橋稲荷神社、済美山自然林ほか 駒 羽田譲 駒 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(抽選) 費 100円(保険料) 申 往復はがき(12面記入例)で、11月1日(必着)までに同センター 他 長寿応援対象事業

ふれあい音楽会 アルバとチャランゴで巡るラテンアメリカ

時 11月17日(土) 午後2時～3時 場 同センター 駒 出演=峰岸桂子、ルイス・サルトール 定 80名(先着順)

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/>

上高井戸集会所まつり

時 11月11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) 駒 高井戸囃子、模擬店、作品展示ほか 他 車での来場不可

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/>

プロに学ぶ新春の和菓子(練り切り)作り講座

時 12月7日(金) 午後1時30分～3時30分 場 同センター 駒 一級菓子製造技能士・一杉卓司 定 24名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき(12面記入例)で、11月15日(必着)までに同センター 他 長寿応援対象事業



高円寺フェス
2018
～秋の大文化祭～

秋の大文化祭

10月27日(土)・28日(日)

高円寺フェス

KOENJI FES

個性的な店舗が集う街を会場にしたイベント開催です。

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)、高円寺全域の商店街ほか

内 容 駅前プロレス、ゆるキャラプロレス、カレーなる戦い in 杉並、しりとりスタンプラリー&福引き、アートイベント、ストリートライブ、親子ワークショップまつり、こけしフェア、猫グッズ販売、手づくり市ほか

問い合わせ 高円寺フェス実行委員会事務局(HOT WIRE内) ☎3313-5589

その他 詳細は、高円寺フェスHP<http://koenjifes.jp/>参照

※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

大田黒公園「竹灯籠とお月見会」
 10月19日(金)～21日(日)午後6時～8時30分(入園は8時まで。コンサートは6時15分～8時。荒天中止) 場同公園(荻窪3-33-12) 費300円(小学生以下無料) 同公園管理事務所 ☎3398-5814 他12歳以下は保護者同伴

郷土博物館分館企画展「石山太柏～武蔵野の風景画人と杉並」
 10月27日(土)～31年1月20日(日)午前9時～午後5時 場同館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 同館 ☎5347-9801 他月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館

角川庭園 詩歌館まつり
 10月28日(日)①午前10時・10時30分・11時・11時30分(受け付けは9時30分から) = 茶会(水町宗江表千家ほか) ②10時～正午(野点の時間に演奏) = 尺八演奏(出演=山下啓義) ③10時30分・午後3時 = 詩歌館2階案内④午後1時～3時 = 角川源義の思い出・荻窪の今昔物語(郷土史家・松葉襄) ⑤10月28日(日)～11月18日(日)午前9時～午後5時(水曜日を除く) = 荻窪今昔写真展(撮影=松葉襄) 場同庭園(荻窪3-14-22) 定①各4名④20名(いずれも先着順) 同庭園 ☎6795-6855

芸術の秋! 陶芸作品展!
 10月30日(火)～11月2日(金)午前8時30分～午後5時(2日は4時まで) 場区役所1階ロビー 同すぎのき生活園 ☎3399-8953

区立中学校連合文化祭
 同右上表のとおり 場セシオン杉並(梅里1-22-32)、勤労福祉会館(桃井4-3-2) 同済美教育センター教育指導係 ☎3311-0021

日程	時間/内容	会場
11月10日(土)	午前10時20分～10時30分/開会式	セシオン杉並
	午前10時30分～午後0時25分/音楽発表会	
	午前9時20分～正午/書評座談会	勤労福祉会館
11月10日(土)～13日(火)	午前9時～午後5時/美術科、技術・家庭科作品展	セシオン杉並
	午前9時～午後5時/杉並子どもサイエンス・グランプリ2018中学校の部	
	午後1時30分～4時30分/英語学芸発表会	
11月11日(日)	午前9時20分～午後3時40分/演劇発表会	
	午後3時50分/閉会式	

土曜日の音楽会 ジャズ&ポピュラーコーラスの夕べ

11月10日(土)午後6時～7時 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 出演 = ザ・レインボウシンガーズ 同下高井戸区民集会所 ☎5374-6192

新任・潜在保育士の為に必要なスキル習得研修

11月15日(木)午後2時～5時 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 同ファクス(記入例)で、頌栄保育園・東郷 ☎3399-8585 同東郷 ☎3399-8585

農業公園「秋の収穫体験2」

11月23日(祝)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) 同区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定20組(抽選) 費500円 同往復はがき(記入例)に代表者以外の参加者名、年齢も書いて、10月24日(必着)までに

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

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 同汚れてもいい靴・服装で、野菜を持ち帰るための袋持参。11月上旬に結果を通知

人形劇団ブーク公演会

11月23日(祝)午後2時～3時20分 場高井戸地域区民センター 同演目 = 「三びきのやぎのがらがらどん」「いつもちこくのおとこのこ」 同小学生以下のお子さんと区内在住・在勤・在学の方 定250名(抽選) 費1人1500円。2歳以下無料(子育て応援券利用可) 同往復はがき(記入例。4名まで連記可)で、10月26日(必着)までに高井戸地域区民センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同同センター ☎3331-7841

郷土博物館

◆10月の年中行事「十三夜」

10月20日(土)～24日(水)午前9時～午後5時(22日(月)を除く) 費100円(観覧料。中学生以下無料)

◆10月の年中行事「荒神さまのおたち」

10月20日(土)～31日(水)午前9時～午後5時(22日(月)・29日(月)を除く) 費100円(観覧料。中学生以下無料)

◆昔の農家のくらし体験

10月28日(日)午後1時30分～3時30分(荒天中止) 定50名(先着順) 費100円(観覧料。中学生以下無料)

◆古文書講座

11月3日～24日の毎週土曜日、午後2時～4時(全4回要出席) 同早稲田大学講師・久保貴子 同区内在住・在勤・在学の方 定35名(抽選) 費400円 同往復はがき(記入例)に在勤・在学の場合は勤務先・学校名も書いて、10月26日(必着)までに同博物館

…… いずれも ……

場同郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8) ☎3317-0841

西荻図書館

◆つくる!ミュージアム「掘って、分けて、考える」

11月10日(土)午後2時～3時45分 同プレゼント・ラボ 杉澤杏 同小学生とその保護者 定6組(申込順) 同電話または直接、同図書館 同汚れてもいい服装で、タオル持参

◆女性のためのお話し体験

11月12日(月)、12月10日(月)午前10時～10時30分・10時45分～11時15分・11時30分～正午 同産業カウンセラー・小澤昇悦ほか 同区内在住・在勤・在学の女性 定各日各回1名(申込順) 同電話または直接、開催日の前日までに同図書館 同主催 = NPO法人ほっとハート心の健康づくり推進会

…… いずれも ……

場同西荻図書館(西荻北2-33-9) ☎3301-1670

講演・講座①

「どんな仕事にも必要な接客術をプロから学ぶ」

コンビニエンスストアの実際のマニュアルをもとに、接客の基本と極意を学びます。

10月31日(水)午前10時～正午 場ゆうゆう高円寺南館 同セブン-イレブン・ジャパン 星野浩伸ほか 同区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 定20名(抽選) 同はがき・ファクス(記入例)で、10月25日(消印有効)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11) ☎5378-8179 同同館 ☎5378-8179

男女平等推進センター講座

◆パパとママの素敵なパートナーシップ「子育てのズレ」にどう対処するか

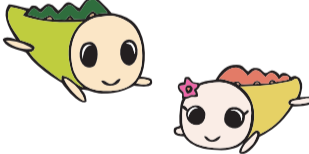
11月10日(土)午前10時～正午 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 同親業シニアインストラクター・内田智代 同子育て中の親、プレパパ・プレママ 定40名(申込順) 同ファクス・Eメール(記入例)で、ゴードン・メソッド「親業」@すぎなみ ☎3394-3076 ☎katou.noriko@nifty.com 同同団体 ☎3394-3076 同生後7カ月～就学前の託児あり(事前申込制 <10月30日まで)。定員あり)

◆マンガから学ぶ「女性の働き方と両立支援」

11月18日(日)午前10時～正午 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 同「逃げ恥」から学ぶ「性別役割分業の弊害」 同甲南女子大学講師・有本尚央 同プレパママ、子育て中の親ほか 定30名(申込順) 同Eメール(記入例)で、11月8日までにこどもワーキングbabyCo ☎babyco@suginami-kodomo.net。または同団体のホームページから申し込み 同同団体 ☎5335-7320 同生後7カ月～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり)

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
方南館(方南1-51-7) ☎☎3324-1171	「青銅打楽器ガムラン体験」魅惑と癒しの音色	11月7日(水)午前10時～正午 定20名(申込順) 費600円
今川館(今川4-12-10) ☎☎5303-1501	シニアのためのスマホ体験サロン	11月7日(水)午前10時～正午・24日(土)午後1時30分～3時30分 各20名(申込順) 費1回500円
天沼館(天沼2-42-9) ☎☎3391-8540	パントマイミスト山本さくらのストレッチ	11月1日(水)午後1時30分～3時 定10名(申込順) 費500円
高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎☎5378-8179	「夜間卓球」で健康と仲間づくり	10月22日から毎週月曜日、午後6時～8時 定各20名(申込順) 費1回50円
和田館(和田1-41-10) ☎☎3384-3751	「歌小屋」童謡・唱歌・歌謡曲を歌いましょう	10月28日から毎月第4日曜日、午後1時～3時 定各30名(申込順) 費1回500円
高井戸西館(高井戸西1-17-5) ☎☎3332-1076	「AED操作体験会」いざという時のために	10月30日(火)午前10時～正午 定20名(申込順)
大宮堀内館(堀内1-27-9) ☎☎3317-9156	「つるし雛」一つひとつに思いを込めて作ります	毎月第1・3土曜日、午後1時～4時 定3名(申込順) 費月2000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。今川館は第1月曜日、第3木曜日は休館。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) 同問い合わせ 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・講座②

就労支援センター

◆マイクロソフトMOS検定受検で就職力アップ!5日間の対策講座

開催 10月17日(水)・24日(水)午前10時～正午のうち15分程度=ガイダンス、個人面談▶11月1日(休)・2日(金)・5日(月)～7日(水)午前10時～午後3時=MOS Excel2013対策5日間コース/全6回要出席 講師PC専任講師・小林理佳 対象 求職中の49歳以下で、エクセルの基礎知識がある方 定員14名(申込順) 他事前にテキストの購入が必要

◆時間の上手な使い方～忙しい日々を自分らしく働くために

開催 11月9日(金)午後1時～4時 講師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 対象 54歳以下で求職中の方 定員20名(申込順)

◆面接のポイント～マナー・自己PR・想定外の質問への応答

開催 11月13日(火)午後1時～4時 講師人事コンサルタント・高橋健太郎 対象 44歳以下で求職中の方 定員20名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

開催 11月14日(水)午前10時～正午 対象 求職中の方 定員20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ワード基礎

開催 ①11月19日(月)②26日(月)午前10時～午後3時 講師PC専任講師・木内恵里子、長沢春子、前田ふみ子 対象 ①44

歳以下②54歳以下で求職中の方 定員各14名(申込順)

…… いずれも ……

開催 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申込電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー☎3398-1136

環境活動推進センター

◆親子で体験 避難から炊き出しまで

開催 11月10日(土)午前10時～午後1時(雨天中止) 会場下高井戸おおぞら公園(下高井戸2-28-23) 内容かまどベンチを使用した豚汁作り体験、防災グッズやロープの使い方ほか 講師日本レスキューボランティアセンター副理事長・木家浩司 対象 区内在住・在勤・在学の親子 定員15組(申込順) 費300円。小学生以下100円(保険料) 申込電話で、同センター 他各家庭の非常食・お持ちの方は非常持ち出し袋・避難に必要な防災グッズ持参

◆布ぞうり作り

開催 11月11日(日)午前10時30分～午後3時30分 会場同センター 対象 区内在住・在勤・在学の方 定員10名(抽選) 費1000円 申込往復はがき(12面記入例)で、10月27日(必着)までに同センター 他昼食持参。長寿応援対象事業

◆フリーマーケットin高井戸

開催 11月18日(日)午前10時～正午 会場同センター 対象 区内在住・在勤・在学の方(業者出店不可) 定員募集区画=16区画(抽選) 申込往復はがき(12面記入例)で、11月1日(必着)までに同センター 他車での搬入・来場不可。当選権利譲渡不可。出品物は衣類・子ども用品・

アクセサリー・雑貨

…… いずれも ……

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

スポーツ

競技大会

区民体育祭

◆バドミントン(混合の部)

開催 ①12月9日(日)②15日(土)午前9時 会場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内容種目=①A～Eランク②F～Iランク 対象 区内在住・在勤・在学の方 定員90組(申込順) 費1組3000円をゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申込書(区体育館で配布)と振り替え受領証の写しを、11月9日(必着)までに区バドミントン連盟・尾崎恵子(〒168-0081宮前3-3-26)へ郵送 申込☎5930-7161

◆ダブルスだけの大会(卓球)

開催 12月9日(日)午前9時～午後9時 会場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 内容種目=男女別、一般混合、一般混合合計110歳以上 対象 区内在住・在勤・在学・在チームの方 費1組1種目区卓球連盟登録者2000円(未登録者3000円)をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申込書(区体育施設で配布)を、11月12日～22日(必着)に区卓球連盟・三浦弘子(〒168-0065浜山2-11-9)へ郵送 申込☎3315-4862(午前10時～午後6時)

さわやかスポ・レク大会

開催 11月3日(祝)午前9時～午後5時 会場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内容 下表のとおり。スタンプラリー方式で好きな種目に参加可 費200円。中学生以下100円(保険料含む) 申込 杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161 主催=杉並区スポーツ・レクリエーション協会

Table with 2 columns: 会場, 種目. Details of sports events including health exercises, badminton, and table tennis.

スポーツ教室

シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

開催 10月28日(日)午前9時～10時30分 会場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対象 区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定員30名(先着順) 費550円 申込 荻窪体育館☎3220-3381

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

落語を楽しむ会 10月23日(火)午後6時～8時30分/杉並公会堂/出演=古今亭寿輔ほか/区内在住の方/180名(先着順)/申込 荻窪法人会事務局☎3392-1338

すぎなりハロウィンフェスティバル 10月27日(土)午後1時～5時/杉成商店会(成田東1・3丁目)/①仮装パレード②お菓子クエスト/①各120名(先着順)/申込 杉成商店会☎3312-4078/①はファミリーマート成田東3丁目店で午後1時・3時に受け付け。自転車での来場不可

ハロウィン2018in商友会 10月27日(土)午後2時～5時/西荻北銀座商友会(西荻北3丁目周辺)/200名(先着順)/申込 西荻北銀座商友会・松岡☎070-5071-7636/仮装して「金竜」(西荻北3丁目)集合。合言葉でお菓子がもらえるマップ台紙を午後1時から配布

ボーイスカウトあすなろ地区「楽しい歌とゲームの教室」 10月28日(日)午前9時30分～正午/桃井第三小学校/年長～小学2年生(保護者同伴)/200名(先着順)/申込 ボーイスカウトあすなろ地区・広瀬☎3336-5791

ボーイスカウト地域交流バザー 10月28日(日)午前11時15分～午後2時/カトリック荻窪教会(高井戸東4丁目)/①ゲーム等の交流コーナー②バザー/①未就学児～小学生/申込 ボーイスカウト杉並第4団・並木☎5930-5228

千日紅市 11月3日(祝)午前10時～午後8時/妙法寺(堀ノ内3丁目)/千日紅鉢の配布、人力車、屋台村など/申込 妙法寺門前通り商店会・山田☎3311-0725

地域の人と考えるaround杉並健康ライフ2018 11月4日(日)午前10時～午後4時/阿佐谷地域区民センター/ワークショップ、お仕事体験、体力・骨密度測定、セミナー、屋台ほか/申込 河北医療財団around杉並健康ライフ2018事務局☎3339-5724

300mバス通りが巨大キャンパス「バス通りにチョークで落書きしよう」 11月4日(日)午後1時～2時30分(雨天中止。受け付けは正午～午後1時)/西荻北4-5～30のバス通り▶受け付け=西荻北郵便局前(西荻北4丁目)/200名(先着順)/200円/申込 商店街ギャラリー・清水☎080-3412-2439/バスは午前11時～午後4時迂回運転

杉並ウインドハーモニーアンサンブル定期公演 11月4日(日)午後4時30分～6時30分/杉並公会堂/出演=金澤建一(指揮)ほか/1000名(先着順)/申込 杉並ウインドハーモニーアンサンブル☎6677-6214

荻窪音楽祭 11月8日(木)～11日(日)/杉並公会堂、荻窪タウンセブン駅前広場、大田黒公園ほか/一部有料/申込 「クラシック音楽を楽しむ街・荻窪」の会☎5347-0244/一部申し込みが必要。詳細は、同祭ホームページ参照

城西病院ホスピタリティコンサート 11月9日(金)午後7時～9時/城西病院(上荻2丁目)/出演=沢木良子(ピアノ)▶曲目=モーツァルト「ピアノソナタ第8番イ短調 K.310」ほか/70名(先着順)/申込 城西病院・平木☎3390-4166

親子リズム遊び「絵本と音とおともだち」 11月10日(土)午前10時20分～11時45分/浜田山会館/野村り子ほか/区内在住で2歳以上のお子さんとその保護者/15組(申込順)/1組1500円(子ども1人追加ごとに1000円。子育て応援券利用可)/申込 Eメール(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・年齢・子育て応援券利用の有無も書いて、10月30日までにミュージックラボ・ぴゅあ musiclab_pure@rj8.so-net.ne.jp/申込 同団体・野村☎090-9106-1905

防災公園に泊まる@下高井戸おおぞら公園 11月10日(土)午後3時～11日(日)午前10時/下高井戸おおぞら公園/テントに泊まる防災宿泊体験/区内在住・在勤・在学の方、区内で活動している方(小学生以下は保護者同伴)/40名(申込順)/500円。小学生300円(保険料含む)/申込 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/申込 山田☎5377-7166/飲み物・軍手・食器類・敷物・わが家の防災食・お持ちの方はテント・自慢したい防災グッズ持参

みんなで楽しむマジックショー 11月11日(日)午後2時～4時30分/勤労福祉会館/出演=杉並マジッククラブ/216名(先着順)/申込 杉並マジッククラブ・田澤☎070-5019-8062/優先入場150名(抽選)=往復はがき(12面記入例。2名まで連記可)で、10月31日(必着)までに田澤利明(〒167-0043上荻2-37-3)

杉並フィルハーモニー定期演奏会 11月18日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/曲目=ベートーベン「交響曲第7番」ほか/900名(先着順)/申込 杉並フィルハーモニー管弦楽団・吉岡☎3394-6873

200円)/申込 電話で、11月15日までにNPO法人杉並さわやかウオーキング・飯島☎090-4733-2886/飲み物・帽子・手袋・健康保険証持参。長寿応援対象事業「西高のタベ」TALK&MUSIC 11月23日(祝)午後2時～5時/杉並公会堂/講演「日本の治安は世界一なのか?」、演奏「半分、プラス。」/元警察庁長官・金高雅仁ほか/1000名(先着順)/申込 西高会☎3332-1688(月～金曜日午前9時～午後4時)

フィルモア合奏団フィルモアコンサート 11月25日(日)午後2時～5時/セッション杉並/出演=関根志郎(指揮)ほか▶曲目=ベートーベン「交響曲第3番『英雄』」ほか/578名(申込順)/1000円/申込 電話・ファクス(12面記入例)で、フィルモア合奏団事務局☎3392-1077/申込 3392-1079/区民100名を招待(抽選)=往復はがき(12面記入例。2名まで連記可)で、11月5日(必着)までに同事務局(〒167-0051荻窪5-22-7-101「クレモニア」内)

講演・講座

マンション管理セミナー 10月27日(土)午後2時～5時/産業商工会館/講演・パネルディスカッション「理事会運営の課題解決策を皆で考えてみませんか」、個別相談会/杉並マンション管理士会会員・中司勝ほか/区内在住でマンション管理組合の役員・区分所有者等/50名(申込順)/申込 ファクス(12面記入例)で、10月25日までに杉並マンション管理士会事務局☎3393-3652/申込 事務局☎3393-3680

シニアのためのパドルテニス講習会

時11月17日(土)午後1時～5時 場妙正寺体育館(清水3-20-12) 定60歳未満=10名。60歳以上=20名(いずれも抽選) 往復はがき(12面記入例)で、11月1日(必着)までに区パドルテニス協会・入江正樹(〒168-0063和泉2-45-27) 問入江☎080-5402-4652(午前10時～午後6時)

楽しく健康タイム～リフレッシュヨガ

時10月11日～31年3月28日の第2・4木曜日(12月は第1・3木曜日)、午前10時5分～10時55分・11時～11時50分 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 師山本美也子 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各回25名(先着順) 費1回350円。連続受講600円 問下高井戸運動場☎5374-6191

出張教室 ステキにイス体操&ストレッチ

時11月17日(土)午前10時～正午 場佼成病院(和田2-25-1) 師松浦美香子 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定40名(申込順) 費500円 申問電話で、杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161 他タオル・飲み物持参。更衣室はありません

上井草スポーツセンター

らくらく水中運動

時11月2日(金)午前10時～10時50分 師是佐陽太 区内15歳以上の方(中学生を除く) 定15名(申込順) 費610円 他水着・水泳帽・タオル持参

みんなでアクア!

時11月2日(金)午前11時～11時45分 区内15歳以上の方(中学生を除く) 定

18名(申込順) 費610円 他水着・水泳帽・タオル持参

チャレンジ鉄棒

時11月4日(日)①午前9時30分～10時15分②10時30分～11時15分③11時30分～午後0時15分 師海老澤恭介ほか ①小学3・4年生②4歳～未就学児③小学1・2年生 定各14名(申込順) 費各610円 他運動しやすい服装で、タオル・飲み物持参

シルバー体力測定会

時11月4日(日)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 区6種7項目の体力測定、家庭でできる簡単な体操、ストレッチなどの紹介 区内65歳以上の方 定各20名(申込順) 他動きやすい服装で、室内用の運動靴・飲み物持参。65歳未満も参加可(評価基準は65歳以上)

チャレンジ跳び箱

時11月4日(日)①午後0時45分～1時30分②1時45分～2時30分③2時45分～3時30分 師海老澤恭介ほか ①小学3・4年生②4歳～未就学児③小学1・2

年生 定各12名(申込順) 費各610円 他運動しやすい服装で、タオル・飲み物持参

…… いずれも ……

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

その他

杉並区水泳指導員養成講習会・基礎検定試験

時 12月1日(土)午前9時～正午=学科講習・午後1時～5時=実技講習▶8日(土)午前9時～正午=学科検定(面接含む)・午後1時～4時30分=実技講習・検定 場 高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 区内在住・在勤・在学・在クラブの18歳以上で、100m個人メドレーが泳げる方 定30名(抽選) 費5000円 往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、11月9日(必着)までに区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留) 問同連盟・米田☎090-2251-5992

大井競馬「東京メトロポリタンウィーク」開催 東京23区の魅力を発信

大井競馬では、東京23区の魅力を発信する「東京メトロポリタンウィーク」を開催します。杉並区にちなんだレースは10月31日(水)に実施します。

時10月29日(月)～11月2日(金)午後2時10分開門予定 場大井競馬場(品川区勝島2-1-2) 区23区にちなんだレース、名産品販売(実施日はお問い合わせください)、23区PRブース等 費100円(入場料)。15歳未満無料 問特別区競馬組合競馬事務局☎3763-2151 他20歳未満のみでの入場不可。20歳未満の勝馬投票券の購入不可。詳細は、同組合☎http://www.tokyocitykeiba.com参照

10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。

内配布方法=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☎http://sports-suginami.org/からもご覧になれます 問杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161

善福寺川発見 川の楽しみを知ろう

10月28日(日)午前11時～午後3時(雨天中止) / 成田上橋脇(成田西1丁目) / 水質調べ、生き物調べ、パネル展示ほか / 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 / 問みどりの善福寺川を愛でる会・重久☎3318-7172

大家さんのための帳簿の書き方講習会

10月29日(月)～11月2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 / 個人事業者 / 各日各回3名(申込順) / 各日各回500円 / 申問電話で、荻窪青色申告会☎3393-1951

杉並区医師会文化講演会「自分史の書き方についてのヒント」

10月31日(水)午後8時～9時 / 杉並区医師会(阿佐谷南3丁目) / ノンフィクション作家・工藤美代子 / 区内在住・在勤の方 / 問杉並区医師会☎3392-4114

家事家計講習会「家計簿記帳、思った時が始め時」

①11月1日(木)午前10時～正午②3日(日)午後2時～4時 / ①東京第三友の家(松庵2丁目)②ゼロワンホール(武蔵野市) / 東京第三友の会会員 / ①60名②80名(いずれも申込順) / 各500円 / 申問電話で、開催日の前日までに東京第三友の会・平川☎5346-2052 / 託児あり

石けん作り体験 11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) / 申問電話で、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)

剪定講習会 11月4日(日)午後1時～4時30分 / 柏の宮公園 / 植木剪定の基礎知識(講義)と実習 / 柏の宮公園くらぶ植木応援団 / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名(申込順) / 300円(保険料含む) / 申往復はがき(12面記入例)で、10月23日

(必着)までに柏の宮公園くらぶ植木応援団事務局(〒168-0073下高井戸4-44-13松田方) / 問同事務局・松田☎080-1274-7814 / 作業しやすい服装で、筆記用具・手袋・お持ちの方は剪定ばさみ・刈り込みばさみ・のこぎり持参

立教女学院短期大学主催図書館公開講座

11月17日(土)午後1時30分～3時 / 同短期大学 / 講演会「テレビの中の外国文化 国際コミュニケーションの視点から」 / 図書館長・萩原滋 / 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 / 150名(申込順) / 申往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、11月10日(消印有効)までに同短期大学(〒168-8626久我山4-29-23) / 問同短期大学図書館☎3334-7029

絵本の読み聞かせ講座「こんごつね・新美南吉の世界」

11月17日(土)午後2時～3時40分 / 高井戸地域区民センター / 出演=えほん教育協会会長・浜島代志子 / 子育て中の方、教育関係者ほか / 30名(抽選) / 1500円。高校生以下無料 / 申往復はがき(12面記入例)にお子さん同伴の有無と人数も書いて、11月10日(必着)までにこどもの成長を護る杉並ネットワーク・井原太一(〒168-0073下高井戸2-10-21-611) / 問井原☎070-6611-2925 / 詳細は、同団体ホームページ参照

「体芯力(大腰筋)」体操、頑張らない筋力トレーニング

11月26日(月)午前10時～11時30分 / 井草地域区民センター / 日本体芯力協会会長・鈴木亮司 / 区内在住で原則60歳以上の方 / 15名(申込順) / 申問電話・ファクス(12面記入例)に性別・生年月日も書いて、10月23日までに杉並区シルバー人材センター☎3317-2217☎3317-9090

杉並青色申告会

◆空室がなくなるリフォーム～女性視点で細かな気配り 10月26日(金)午後2時～

3時30分 / 同会(阿佐谷南3丁目) / 修繕別価格実態ほか / 細田工務店リフォーム営業担当・平野ちはる / 個人事業主(不動産所得者)、不動産所有者 / 25名(申込順) / 1000円 / 申問電話で、10月24日までに同会 / 長寿応援対象事業

改正税法説明会

10月29日(月)午後2時～3時30分 / 産業商工会館 / 消費税の軽減税率制度、基礎控除、青色申告特別控除 / 区内在住の方 / 50名(申込順) / 申問電話・Eメール(12面記入例)で、10月26日までに同会 / 長寿応援対象事業

記帳確認と中間決算指導会

11月1日(木)～30日(金)午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日を除く) / 同会(阿佐谷南3丁目) / 同会職員 / 事業所得者・不動産所得者 / 各日15名(申込順) / 1回1000円 / 申問電話で、各開催日の3日前までに同会 / 1人1時間程度

講演会「マルサの女」より面白いマルサの事件簿

11月7日(水)午後3時～4時30分 / 新東京会館(阿佐谷南1丁目) / 区内在住・在勤・在学の方 / 100名(申込順) / 申問電話・Eメール(12面記入例)で、11月6日までに同会 / 長寿応援対象事業

…… いずれも ……

問 杉並青色申告会☎3393-2831 seminar@aioiro.org 東京衛生病院

◆糖尿病教室 11月6日(火)・15日(木)・29日(木)午後1時30分～3時 / 同病院(天沼3丁目) / 「自己決定があなたを変える」ほか / 同病院医師・杉本正毅ほか / 区内在住・在勤の方ほか / 各16名(申込順) / 各日2000円 / 申問電話で、同病院健康教育科

健康セミナー「胆石について」

11月14日(水)午後2時30分～3時30分 / 同病院(天沼3丁目) / 胆石の原因、予防、診断、治療についての説明 / 同病院理事長・西野俊宏 / 区内在住・在勤の方ほか / 70

名(先着順)

…… いずれも ……

問 東京衛生病院健康教育科☎3392-6151

その他

ファミリーサポートセンター協力会員募集説明会

10月30日(火)午前10時～11時・11時～正午 / ウェルファーム杉並 / 保育園等への子どもの送迎や預かり活動を始めたい方への説明会 / 区内在住で20歳以上の方 / 問杉並ファミリーサポートセンター☎5347-1021

土曜無料公証相談

11月3日(祝)、12月1日(土)午前9時30分～午後0時30分(1人45分。申込順) / 杉並公証役場(天沼3丁目) / 遺言、離婚、尊厳死宣言、任意後見、贈与、金銭貸借、弁済、示談などの公正証書の作成に関する相談 / 区内在住・在勤の方 / 申問電話・ファクス(12面記入例)で、各開催日の前日午後5時までに杉並公証役場☎3391-7100☎3391-7103

裁判所の調停委員による無料調停相談会

11月10日(土)午前10時～午後3時30分 / 武蔵野公会堂(武蔵野市) / 近隣問題、土地建物、金銭債務、夫婦関係、相続等の相談 / 問東京家事調停協会☎3502-8822(午前10時～午後4時)

成年後見制度・遺言・相続相談会

11月17日(土)午前10時～午後4時 / ウェルファーム杉並 / 司法書士、社会福祉士、税理士、杉並区成年後見センター相談員 / 区内在住の方 / 20組(申込順) / 申問電話で、11月9日までに杉並区成年後見センター☎5397-1551

訂正とおわび

10月1日付広報14面「ダンス01(オーワン)35周年記念公演」の申込先Eメールアドレスはdance01@jcom.home.ne.jpの誤りでした。

※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。