



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

「平和のためのポスターコンクール」入賞作品展

区内在住・在学の小学4年生～中学生が平和をテーマに描いたポスターの入賞作品30点を展示します。
 12月10日(月)～14日(金)午前8時30分～午後5時
 場区役所1階ロビー 区民生活部管理課庶務係

明るい選挙啓発ポスターコンクール作品展示会

12月10日(月)～17日(月)午前9時～午後9時(10日は正午から。17日は3時まで。12日(水)・15日(土)を除く) =永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) ▶19日(水)～21日(金)・25日(火)午前8時30分～午後5時(25日は3時まで) =区役所1階ロビー 選挙管理委員会事務局

ベルシスターズのはじまるはじまるクリスマス

12月16日(日)午後2時～3時 場永福図書館(永福4-25-7) 出演=ベルシスターズ・滝田恵子ほか 定60名(先着順) 永福図書館 ☎3322-7141

ビジネス書を2時間で4冊読破! 読書会 最新のビジネス書編

12月16日(日)午後2時～4時 場成田図書館 講師=図書館パートナーズ・北村志麻、小田垣宏和 定16名(申込順) 申込電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5) ☎3317-0341

区役所ロビークリスマスコンサート

12月17日(月)午後0時10分～0時50分 場区役所1階ロビー 出演=日本フィルハーモニー交響楽団メンバー 金管五重奏 ▶曲目=クリスマスソング

ほか 定100名(先着順) 場文化・交流課

うたごえサロン

12月21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) 講師=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100円 申込電話で、高齢者活動支援センター ☎3331-7841 飲み物持参

阿佐谷図書館

◆ビジネス書を2時間で4冊読破! 読書会 ビジネス書の名著編

12月15日(土)午後2時～4時 場図書館パートナーズ・北村志麻、小田垣宏和 定16名(申込順) 申込電話または直接、同図書館

◆あさがやとよしかんクリスマスおはなし会

12月22日(土)午後2時～2時45分 対小学生以下 定20名(先着順)

◆12月の年中行事「すす払い」

年神様を迎えるために家の中を清める、正月の準備行事です。
 12月13日(木)午前10時～午後2時30分(雨天延期。予備日=14日(金))

◆收藏資料展「家族で語ろう 昔のくらしと今のくらし」

大正・昭和時代の生活道具の変遷や人々の暮らし・まちの移り変わりを紹介します。
 12月15日(土)～31年2月24日(日)午前9時～午後5時

◆收藏資料展「家族で語ろう 昔のくらしと今のくらし」

大正・昭和時代の生活道具の変遷や人々の暮らし・まちの移り変わりを紹介します。
 12月15日(土)～31年2月24日(日)午前9時～午後5時

◆收藏資料展「家族で語ろう 昔のくらしと今のくらし」

大正・昭和時代の生活道具の変遷や人々の暮らし・まちの移り変わりを紹介します。
 12月15日(土)～31年2月24日(日)午前9時～午後5時

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、各記事の用紙でご確認ください。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

◆收藏資料展関連行事「炭を使う生活を体験しよう！」

火のしや火鉢、あなかなど、炭を入れて使用する昔の道具を古民家で実際に使ってみます。
 31年1月19日(土)、2月17日(日)午後1時30分～3時30分

…… 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) 月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始休館

講演・講座

口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」

12月10日(月)午前10時～正午 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 対低栄養予防と一食当たりの目安量、口腔体操ほか 講師=歯科衛生士、管理栄養士 対区内在住で65歳以上の方 定30名(先着順) 場荻窪保健センター ☎3391-0015 筆記用具・飲み物・お持ちの方は、はつらつ手帳持参

美文字講座

筆ペンを使った簡易な書道教室です。
 12月16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) 講師=中村波響 対区内在住の方 定25名(申込順) 費500円 申込電話で、下高井戸区民集会所 ☎5374-6192

大田黒公園「ミニ門松作り講習会」

12月23日(祝)午前10時～正午・午後1時～3時 場大田黒公園 講師=同公園職員 対小学生以上のお子さんとその保護者 定各10組(抽選) 費1組1000

円 場直接、大田黒公園管理事務所。または往復はがき(記入例)にお子さんの氏名・年齢も書いて、12月14日(必着)までに同事務所(〒167-0051荻窪3-33-12) ☎3398-5814 場植木ばさみ持参

杉並でくらす外国人のためのにほんご教室

日常生活に必要な基本的な日本語の会話や読み書きを学ぶ、レベル別クラスレッスンです。

31年1月11日～3月22日の火・金曜日、午後6時30分～8時30分(計21回)

場セッション杉並 講師=にほんご学習すぎなみの会 対区内在住・在勤・在学の外国人 費月2000円×3回(別途テキスト代) 申込Eメール(記入例)に携帯電話番号も書いて、にほんご学習すぎなみの会 ☎suginaminihongo@gmail.com。またははがき(記入例)で、社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32セッション杉並内) 場にほんご学習すぎなみの会 ☎090-7212-7909、社会教育センター ☎3317-6621 1歳～就学前の託児あり(事前申込制)。クラス分けのための面接を31年1月8日(火)午後6時30分からセッション杉並で実施

糖尿病予防教室「糖尿病と上手に付き合う」

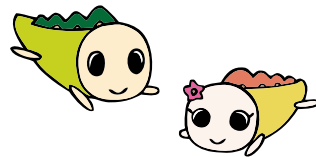
31年1月16日(水)午後2時～4時 場城西病院(上荻2-41-6) 講師=「糖尿病とは? 多彩になった糖尿病の治療」(城西病院院長・笠原督)、「知って! 納得! 食事療法!」(管理栄養士・神田共美子)、「糖尿病のお薬いろいろ」(薬剤師・米元治朗) 対区内在住・在勤で30～74歳の方 定30名(申込順) 申込電話・ファクス(記入例)で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 ☎3391-1377 講座終了後、希望者に自己血糖測定器の使用体験、栄養相談、運動(リハビリ)相談を予定

「実践! 創業セミナー」杉並・中野で創業しよう

31年2月2日(土)・9日(土)・16日(土)・23日(土)午前10時～午後3時(2日は午前9時45分から。全4回要出席) 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) 講師=プレゼン技術、先輩起業家とのセッションほか 講師=中小企業診断士・菅生将人、酒井勇貴、川口悠 対杉並・中野区内で創業を考えている方、創業後間もない方で、融資の利用を検討している方 定24名(申込順) 申込書(西武信用金庫ホームページから取り出せます)を、12月3日～31年1月18日に西武信用金庫法人推進部 ☎kobuchi.yasuhiro@seibushinkin.comへEメール 場同部 ☎3384-6631(平日午前9時～午後5時)、区産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077 託児あり(定員6名(申込順))

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対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
荻窪東館(荻窪4-23-12) ☎3398-8738	ドイツの名作カフカの「変身」を原語で読むサロン	毎月第1土曜日、午後1時30分～3時30分 定12名(申込順) 費1回600円
西荻北館(西荻北2-27-18) ☎3396-8871	スポーツ吹き矢	毎月第2・3火曜日、午前10時～11時30分 定20名(申込順) 費1回500円(別途マウスピース代100円)
高円寺東館(高円寺南1-7-22) ☎3315-1816	音楽とお茶を楽しむ チャリティクリスマス	12月18日(火)午後1時～3時30分 定30名(先着順)
下高井戸館(下高井戸4-19-6) ☎3302-2161	「中学英語総復習」 変えよう自分を大きく前へ!	31年1月から毎月第2・4日曜日、午前10時～11時30分 ▶第1・2日曜日、正午～午後1時30分 対中学生以上の方 定各12名(申込順) 費1回500円(別途教科書代)
四宮館(上井草2-28-3) ☎3396-7692	楽文字を書こう	12月26日(水)午後1時30分～3時 講師=戸谷彩 定16名(申込順) 費300円(別途材料費500円)
馬橋館(高円寺南3-29-5) ☎3315-1249	リラクゼーションヨガ	毎月第2・4木曜日、午後7時～8時30分 講師=ウッド史子 対高校生以上の方 定15名(申込順) 費1回600円
西田館(荻窪1-57-4) ☎3391-8747	シニアのための iPhone・iPad入門講座	毎月第4日曜日、午後1時30分～3時30分 定10名(申込順) 費1回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。馬橋館は第1・3木曜日休館。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) 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

家族介護教室

◆認知機能低下予防プログラム「シナプロロジー」体験会

時 12月12日(水)午後2時～3時 場 杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師 シナプロロジーインストラクター・米本康二、兵庫さとみ 対 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

◆介護用品の活用～正しいオムツの当て方

時 12月12日(水)午後2時～3時 場 さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1-2-1) 師 花王プロフェッショナル・サービスシルバークアプランナー 神田守代 対 区内在住の方 定 20名(申込順) 申 電話で、さんじゅ阿佐谷 ☎5373-3911

◆知って得する運動と栄養のはなし

時 12月13日(木)午後1時30分～3時 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 師 管理栄養士・齋藤隼人、健康運動指導士・高橋英子 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724

◆認知症になったらどうなる? 認知症がある方とのコミュニケーション方法

時 12月16日(日)午後2時～4時 場 グループポエンデ井荻(下井草5-22-4) 師 区グループホーム連絡会 対 区内在住・在勤の方 定 10名(申込順) 申 電話で、上井草グループポエンデ ☎3301-3601

◆誰にでもできる、癒しのヘッドケア入門講座

時 12月19日(水)午後1時30分～3時 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 国際ホリスティック・ヘッドケア協会会員 竹内雅一 対 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申 電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944

◆家族信託という選択～今から考える財産管理法

時 12月19日(水)午後1時30分～3時 場 方南会館(和泉4-42-5) 師 家族信託普及協会理事・荒井英雄 対 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 申 電話で、ケア24方南 ☎5929-2751

◆軽度認知障害を学ぶ～早期発見と適切な対応の為に

時 12月25日(火)午後2時～3時30分 場 河北総合病院(阿佐谷北1-6-25) 師 河北総合病院認知症看護認定看護師・八木裕実子 対 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 申 電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588

環境活動推進センター

◆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点まで)。時 12月16日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 部品代

◆北極から見た日本の気象予測

時 31年1月12日(土)午後2時～4時 師 国立極地研究所国際北極環境研究センター准教授・猪上淳 対 区内在住・在勤・在学で小学3年生以上の方 定 30名(申込順) 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

…… いずれも ……

場 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4 ☎5336-7352) 申 電話で、環境活動推進センター

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 12月25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 対 54歳以下で求職中の方 定 20名(申込順)

◆パソコンを使って簡単! 適性・適職診断～変化の時代の自己分析

時 12月27日(木)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 対 44歳以下で求職中の方 定 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 電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

男女平等推進センター講座

◆パパが作るお弁当～茶色いなんて言わせない!

五色の彩り、野菜の切り方、料理の詰め方などのコツを学びます。

時 31年1月12日(土)午前10時～正午 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師 放送作家・杉山ジョージ 対 出産を控えたまたは子育て中の夫婦(父親のみの参加も可) 定 20組(申込順) 費 1000円 申 NPO法人親子コミュニケーションラボ ☎http://www.oyakom.com/apply/から申し込み 同団体・小林 ☎090-1767-9830 他 弁当箱持参。生後7カ月～就学前の託児あり(1月2日までに申し込み。定員あり)

◆すぎなみパパの学び場 「パパ子の遊び場」

子どもの発達段階に応じた体の動かし方、父子で手軽にできる体を使った

遊びをお伝えします。

時 31年1月20日(日)午前10時～正午 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 植草学園短期大学准教授・久留島太郎 対 2歳～小学4年生のお子さんとその父親 定 20組(申込順) 費 1組300円 申 ファクス・Eメール(12面記入例)にお子さんの年齢も書いて、31年1月13日までにcreo ☎3397-6884 info@creo-kosodate.com 同団体 ☎3397-6884 他 動きやすい服装で、体育館用運動靴・飲み物・バスタオル・はさみ持参

スポーツ①

競技大会

区民体育祭 スキー

時 開会式=31年1月19日(土)午後7時(菅平国際ホテルベルニナアネックス)

大会=20日(日)午前8時45分(菅平高原表ダボスグレンデ) / いずれも長野県 種目=回転・大回転(男女・年齢別) 対 区内在住・在勤・在学の方 費 1000円(18歳未満無料) 申 区スキー連盟ホームページから申し込み。または、申込書(区体育館で配布)を、31年1月9日(必着)までに区スキー連盟・高木敦子(〒167-0031本天沼3-13-17 ☎3390-4846 suginami2019@sugikko.jp)へ郵送・ファクス・Eメール 同高木 ☎090-4660-2927 他 回転競技の上位入賞者は都民体育大会の選手候補の参考とします

都民体育大会選手選考会兼杉並リーグ サッカー

時 31年1月20日～3月31日の日曜日・

祝日、午前9時～午後5時 場 井草森公園(井草4-12-1)、下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 対 区内在住・在勤で18歳以上の男子で編成されるチーム(高校生を除く) 費 1チーム1万8000円 申 電話で、12月11日までに区サッカー連盟・大槻 ☎090-9833-5041(午前9時～午後10時)

杉並区団体戦(卓球)

時 31年2月10日(日)午前9時～午後9時 場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 対 男女別団体戦(1チーム4～5名) 対 区内在住・在勤・在学・在チームの方 費 1チーム区卓球連盟登録者4000円(未登録者5000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(区内体育施設で配布)を、31年1月14日～24日(必着)に三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 同区卓球連盟・横尾 ☎3315-4862(午前9時～午後6時)

都民体育大会春季大会杉並区選手選考会 剣道

時 31年2月17日(日)午前9時 場 文化学園大学杉並高等学校(阿佐谷南3-48-16) 対 個人戦 対 区内在住の方ほか 費 1200円をゆうちょ銀行「00100-9-172667杉並区剣道連盟」へ振り込み 申 申込書(区体育館で配布)を、31年1月10日(必着)までに区剣道連盟事務局(〒168-0073下高井戸1-3-14ハイムMYM201 ☎6304-7423)へ郵送・ファクス 同事務局・岡田 ☎080-5094-5415

交流自治体関連の催し

南伊豆婚カツイベント参加者募集

交流自治体・静岡県南伊豆町で、地元産食材も堪能できるイベントを開催します。
時 31年1月19日(土)午後2時～8時30分 場 花のおもてなし南楽(静岡県賀茂郡南伊豆町下賀茂130-1) ▶ 集合=伊豆急下田駅 対 20～45歳の独身女性 定 15名(抽選) 費 9000円 申 電話・はがき(12面記入例)で、南伊豆町商工会(〒415-0303静岡県賀茂郡南伊豆町下賀茂323-1 ☎0558-62-0675(土・日曜日、祝日を除く))。または同会 ☎http://www.minamiizu.or.jp/から申し込み ▶ 申込締め切り日=12月27日(必着) 他 閉会後は、全ての参加者が同旅館に宿泊。詳細は、同会ホームページ参照

異業種交流会 inすぎなみ

時 31年2月19日(火)午後2時～4時=グループミーティング(自己紹介、製品・商品・サービスの紹介) ▶ 4時10分～5時=自由交流会(自由に名刺交換、情報交換、商談) 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 対 区内・区外近隣の事業所(個人事業を含む) 定 50社(1社2名まで。申込順) 申 申込書(区ホームページから取り出せます)を、31年1月18日(必着)までに産業振興センター就労・経営支援係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階 ☎3392-7052 chusho-k@city.suginami.lg.jp)へ郵送・ファクス・Eメール 同係 ☎5347-9077 同会社案内、製品・商品サンプル等を展示するスペースあり。参加事業所の資料を事前に配布

自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
静岡県南伊豆町	物産展	12月10日(月)午前10時～午後2時30分(伊勢エビみそ汁の試食サービスは午前11時から(先着200名)) 場 区役所中杉通り側入り口前・1階ロビー 対 干物・乾物など海産品の販売	文化・交流課
新潟県小千谷市	小千谷ふるさと市場	12月17日(月)午前10時～午後2時 場 区役所中杉通り側入り口前 対 魚沼産コシヒカリ米、昆布巻きや棒だらなどの総菜、米菓などの販売	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800
	小千谷フェア	12月23日(木)午前11時～午後1時30分 場 小千谷学生寮(井草4-16-23) 対 笹団子、小千谷そばなどの販売 他 車で来場不可	

※売り切れ次第終了。買い物袋持参。混雑時は人数制限あり。

スポーツ②

スポーツ教室

区民スケート教室

時 12月16日(日)、31年1月13日(日)、2月10日(日)午前7時45分～9時45分 場 明治神宮外苑アイススケート場(新宿区霞ヶ丘町1-1) 対 区内在住で小学生以上の方 費 各回1000円。中学生以下500円(別途貸し靴代) 問 柴田☎3391-8593(土・日曜日午後7時～9時) 他 手袋、帽子持参。初級指導者講習のコーナーあり。希望者はお問い合わせください

杉並区小・中学生バレーボール教室

子ども

時 12月16日(日)午前9時～正午・午

後1時～4時 場 荻窪中学校(善福寺1-8-3) 師 FC東京バレーボールチーム所属プレイヤー、区バレーボール協会講師 対 区内在住・在学の小学4～6年生 定 各回40名(申込順) 申 Eメール(12面記入例)に学校名・性別・学年も書いて、区バレーボール協会・高津☎akira-madoka-yutaka@way.ocn.ne.jp 問 高津☎3314-2261(阿佐ヶ谷中学校)

シニアライフル射撃講習会

時 内 12月23日(祝)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) 師 区ライフル射撃協会 対 区内

在住で60歳以上の方 定 10名程度(申込順) 申 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 問 松本☎080-3020-3421

健康運動セミナー

時 12月24日(休)午前10時～午後1時 場 妙正寺体育館 対 おおむね40歳以上の方 定 18名(申込順) 費 920円 申 問 電話または直接、妙正寺体育館(清水3-20-12)☎3399-4224 他 運動しやすい服装・室内シューズ・汗拭きタオル・飲み物持参。車での来場不可

ジュニアボウリング教室(冬期)

子ども

時 12月26日(水)～29日(土)午後2時～4

時 場 笹塚ボウル(渋谷区笹塚1-57-10) 対 区内在住・在学の小学生 定 各日36名(申込順) 費 各日1000円 申 電話で、笹塚ボウル☎3374-1300 問 区ボウリング連盟・井口☎090-4370-5753

ノルディック・ウォークをはじめよう

時 31年1月13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・ウォーク連盟ウォーキングライフマイスター 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 問 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・帽子等持参。長寿応援対象事業

水曜おためし夜間ヨガ教室

時 31年2月13日(水)・27日(水)、3月13日(水)・27日(水)午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(各計4回) 場 高井戸温水プール 対 区内在住で16歳以上の方 定 各10名(抽選) 費 各4000円 申 往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、12月9日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 問 同プール☎3331-7841

ヴィムスポーツアベニュー

運動不足改善 カラダ若がえろう教室

時 31年1月5日～2月23日の土曜日、午前10時15分～11時5分(1月19日を除く。計7回) 対 20～64歳の方 費 7560円

丈夫な足腰をつくろう教室 シニア

時 内 31年1月9日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水)午前10時～11時30分=筋力トレーニングマシン運動▶1月21日(月)・28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6回 対 65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 費 6480円

…… いずれも ……

場 問 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4)☎3335-6644(午前11時～午後5時) 定 各15名(申込順) 申 電話で、12月20日までにヴィムスポーツアベニュー 他 同講座受講経験者は申し込み不可

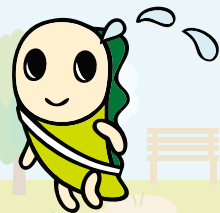
杉並区中学校対抗駅伝大会2018の開催と交通規制

——問い合わせは、スポーツ振興課へ。

時 12月9日(日)(荒天中止)▶午前9時15分=開会式▶9時45分=女子スタート▶10時45分=男子スタート▶正午=表彰式(競技の進行状況により前後) 場 都立和田堀公園陸上競技場(済美山運動場。堀ノ内1-15)▶コース=右図のとおり 内 1チーム5名による駅伝競走▶参加チーム=区内中学校の生徒で構成する男子チーム・女子チーム、招待チーム(福島県南相馬市)

交通規制にご協力ください

駅伝大会の開催に伴い、当日午前9時30分～午後1時に交通規制を行います。善福寺川沿いの通行は、極力迂回をお願いします。伴走、自転車や車両による応援は禁止します。ご理解とご協力をお願いします。



(競技方法) 1チーム5名による駅伝競走
① 武蔵野橋折り返しコース: 1区(競技場2周)・3区
② 熊野橋折り返しコース: 4区
③ 周回1周コース: 2・5区

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

阿佐谷イルミネーション 12月3日(月)～31年1月31日(木)/JR阿佐ヶ谷駅南口駅前広場ほか/問 阿佐谷イルミネーション連合会☎3312-6181/点灯式は12月3日(月)午後4時から。クリスマスコンサートは12月24日(休)午後5時30分から新東京会館(120名〈申込順〉)。電話で、同連合会)

リサイクルひろば高井戸「冬のフェア」

12月13日(水)～16日(日)午前9時～午後5時(エコマーケットは午前10時～午後4時)/リサイクルひろば高井戸/問 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〈水曜日を除く〉)

愛杉会作品展・特別展

12月14日(金)～18日(火)午前10時～午後6時(14日は1時から。18日は4時まで)/セッション杉並/会員の書・写真・絵画、区内の子ど

もたちの絵画等の展示/問 古川☎042-324-6630

座の市 12月15日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了)/座・高円寺/杉並産野菜、交流自治体の物産品ほかの販売/問 座・高円寺☎3223-7500

英語で交流する「English Cafe」

12月15日(土)午後1時～4時/明治大学(永福1丁目)/異文化プレゼンテーションほか/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/申 同企画申し込みフォームから12月10日までに申し込み/問 イングリッシュカフェ運営事務局☎3518-9556

失語症カフェ「ワックル」

12月16日(日)午後1時30分～3時30分/言語生活サポートセンター(荻窪5丁目)/30名(申込順)/500円/申 問 電話で、NPO法人日本失語症協会☎5335-9756

すぎなみ彩楽ウインドシンフォニー定期演奏会

12月16日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/出演=福田洋介(指揮)ほか▶演目=「ドラゴンの年」ほか/1000名(先着順)/問 すぎなみ彩楽ウインドシンフォニー・廣瀬☎090-6165-0718(土・日曜日午前11時～午後6時)/親子席あり(未就学児)

城西病院ホスピタリティコンサート 12月20日(木)午後7時～9時/城西病院(上荻2丁目)/出演=高濱絵里子(ピアノ)▶曲目=ラベル「ソナチネ」ほか/70名(先着順)/問 城西病院・平木☎3390-4166

お菓子の家づくり、まちづくり教室

12月22日(土)午後1時30分～4時/産業商工会館/小学生とその保護者/30組(抽選)/1組1000円/申 往復はがきに同伴の保護者の氏名・住所・連絡先電話番号、お子さんの氏名・学年も書いて、12月10日(消印有効)までに計画工房「お菓子の家」係(〒166-0013堀ノ内1-8-3-206)/問 同係☎080-5699-8696/車での来場不可

東京バッハ合唱団 定期演奏会

12月22日(土)午後2時～3時30分/荻窪教会(荻窪4丁目)/出演=山田恵美子(フルート)ほか▶曲目=クリスマス・オラトリオ/100名(申込順)/申 問 電話で、東京バッハ合唱団事務局☎3290-5731/同団体ホームページからも申し込み可

映画で世界一周!～ブルガリア編「夢の星座」クリスマス上映会

12月22日(土)午後2時～4時20分/中央図書館/親子映画会、ブルガリアについてのお話/幼児

～高校生とその保護者/50名(先着順)/問 ちいさなひとのえいががっこう・岡崎☎090-7132-8393/保護者のみの参加不可

大人と子どもに贈るクリスマスコンサート2018

12月23日(祝)午前11時～正午・午後2時～3時/杉並公会堂/歌とクラリネットとピアノが奏でる生演奏ほか▶出演=なかむらりえほか/乳幼児とその保護者/各187名(申込順)/各回2500円。子ども各回500円(膝上無料。子育て応援券利用可)/申 問 電話で、ほんわか村事務局・高橋☎090-9809-8428

年忘れ荒馬まつり 千楽万楽

12月26日(水)午後7時～8時30分/座・高円寺/荒馬座杉並公演 樽ばやしほか/宮河伸行ほか/250名(申込順)/3000円。子ども・障害者手帳をお持ちの方2000円/申 問 電話で、12月25日までに民族歌舞団荒馬座☎3962-5942

新春民謡唄い初め～三味線と尺八による民謡で新春を祝いましょう

31年1月12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=松原伸松社中▶曲目=「武田節」ほか/区内在住の方/90名(先着順)/300円/問 杉の樹大学同窓会・塩澤☎090-5499-5712

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

時 12月23日(祝)午前9時～10時30分
 場 区太極拳連盟・高島和恵 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

◆ヨガⅢ

時 31年1月8日～3月12日の毎週火曜日、午前10時～11時・11時～12時(各計10回) 師 畑ひろみ 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定員各20名(抽選) 費各5500円 申往復はがき(12面記入例)で、12月10日(必着)までに同体育館 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

…………… いずれも ……………

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

下高井戸区民集会所

◆師走「卓球・車いす卓球タイム」

時 12月15日(土)午前10時～11時50分
 師 横尾文代ほか 区内在住の方 定員25名(申込順) 費600円。障害者・中学生以下350円 申 電話で、同区民集会所

◆バレエ&ストレッチ

時 31年1月17日～3月7日の毎週木曜日①午後3時～3時50分②4時～4時50分(各計8回) 師 蜂谷麻美 区内在住・在勤・在学の方 定員各20名(申込順) 費各6000円 申往復はがき(12面記入例)で、同区民集会所 他①はお子さんの同伴可

…………… いずれも ……………

場 下高井戸区民集会所(〒168-0073下高井戸3-26-1 ☎5374-6192)

高円寺体育館

◆背骨コンディショニングⅢ

時 31年1月7日～3月11日の月曜日、午後7時～8時30分(1月14日、2月11日を除く。計8回) 師 小林伸江 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 申往復はがき(12面記入例)で、12月12日(必着)までに同体育館 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

き(12面記入例)で、12月12日(必着)までに同体育館 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

◆シニアセルフケア体操Ⅲ

転倒予防、体調改善を目的に行う体操です。

時 31年1月8日～3月12日の火曜日、午後1時15分～2時45分(2月5日・12日を除く。計8回) 師 HIKARU 区内在住・在勤のおおむね50歳以上で、医師から運動制限がない方 申往復はがき(12面記入例)で、12月15日(必着)までに同体育館

◆コアトレーニングⅢ

時 31年1月11日～3月1日の毎週金曜日、午後7時～8時30分(計8回)

師 鈴木さやか 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 申往復はがき(12面記入例)で、12月13日(必着)までに同体育館 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

…………… いずれも ……………

場 高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313) 定員各20名(抽選) 費各6400円 他車・バイクでの来館不可

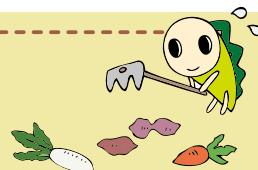
その他

すぎなみ名物ファミリー駅伝「参加チーム・当日スタッフ」募集

時 31年2月24日(日)正午～午後3時30分 場 蚕糸の森公園(和田3-55-30) 定員1チーム4名による駅伝競走。ト

ラック(150m)7周+大回りコース(520m)6週の合計13周(4.2km)。チーム内で選手の出走順と周回数を設定(事前申告。出走は1人1回)。ゴール予想タイムをエントリー時に申告し、当日は予想したタイムに合った走りをする 区内在住・在勤・在学の方1人以上を含む4人グループ 定員60チーム(申込順) 申 申込書(区体育施設・地域区民センター・図書館などで配布)を、31年1月15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8F ☎5305-6162)へ郵送・ファクス 同財団 ☎5305-6161

区民農園の利用者を募集します



農園の概要

- 募集農園=右表のとおり
- 利用期間(最長)=31年3月15日～34年2月15日
- 利用料=年間7000円

対象

次の①～④の全てを満たす方
 ①杉並区に住民登録している②耕作意欲はあるが、耕作できる土地がない③当選後の「手続き会」に出席が可能④農園利用のルールを順守できる

申込書配布場所

産業振興センター、区民事務所、区役所1階ロビー、図書館(各施設の休業日を除く)

申し込み

申込書(往復分の62円切手を貼付。持参の場合は返信分のみ)を、12月17日(消印有効)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)へ郵送・持参

問い合わせ

同係 ☎5347-9136

その他

複数の申し込みや、同一世帯での申し込みは、1通の申し込みとみなします。他人の氏名を使用した場合、記入の不備があった場合は無効です

〈募集区民農園一覧〉

No.	農園名(所在地)	区画数
1	上井草(上井草3-25)	119
2	成田西(成田西2-17)	40
3	浜田山第二(浜田山4-32)	112
4	高井戸東(高井戸東1-10)	105
5	上井草第二(上井草4-20)	141
6	久我山第二(久我山3-37)	31
7	南荻窪(南荻窪2-20)	118
8	久我山(久我山3-10)	154

歳末即売会

◆城西生産部会 12月7日(金)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了) / 区役所中杉通り側入り口前 / 買い物袋持参

◆杉並中野生産部会 12月14日(金)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了) / 区役所中杉通り側入り口前 / 買い物袋持参

…………… いずれも ……………

場 杉並グリーンセンター ☎5349-8791

講演・講座

講演会「マスコミの現状と私たちの暮らし」 12月9日(日)午後2時30分～5時 / SCF(高円寺南5丁目) / 放送作家・石井彰 / 50名(先着順) / 500円 / 同高円寺南9条の会・小林 ☎090-2226-4106

原爆の図第10部「署名」を展示する杉並区民の会講演会 12月9日(日)午後2時～4時 / 高円寺障害者交流館 / 「第五福竜丸は航海中～署名や手紙・願いを読む」(第五福竜丸展示館学芸員・市田真理)、証言「魚屋さんのひと言・水爆禁止の署名で行動を！」(竹内ひで子) / 70名(先着順) / 300円 / 同同団体事務局・齋藤 ☎070-6977-

2247

わがまち一番体操祭り～介護予防・いつまでも元気で! 12月15日(土)午後1時～3時30分 / 高齢者活動支援センター / 講演「在宅医療を支えるしくみ」(区在宅医療・生活支援センター所長)、脳トレ、アンデスの歌 / 65歳以上の方 / 80名(先着順) / 同わがまちいちばんの会・金子 ☎090-7408-5674

東京衛生病院「ウエルネス操体法教室」 31年1月11日(金)・25日(金)、2月8日(金)・22日(金)、3月8日(金)・22日(金)午後0時30分～2時 / 同病院(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 / 各25名(申込順) / 各1000円 / 申 同電話で、同病院健康教育科 ☎3392-6151

河北健康教室 摂食嚥下障害について～美味しい食事を続けるために 31年1月12日(土)午後2時～3時 / 河北総合病院(阿佐谷北1丁目) / 河北リハビリテーション病院セラピー部言語聴覚士・近藤由恵 / 80名(申込順) / 申 同電話で、河北総合病院広報課 ☎3339-5724(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

「からだがつながる世界の旅」を楽しもう

31年1月19日(土)午後2時～4時 / 女子美術大学(和田1丁目) / アーティスト・大小島真木 / 50名(申込順) / 300円。大学生以下無料 / 申 ファクス(12面記入例)で、31年1月10日までに女子美術大学同窓会事務局 ☎3381-1507 / 同事務局・岩本 ☎3381-1500

日本フィル楽団員講師による「60歳からの楽器教室」 31年1月21日(月)～11月の月2回(平日の昼間。1回2時間程度) / 杉並公会堂ほか(楽器により異なる) / 日本フィル楽団員 / 区内在住・在勤で60歳以上の方 / バイオリン、チェロ、フルート、クラリネット各10名(抽選) / 各6万5000円 / 往復はがき(12面記入例)に希望楽器・楽器歴、在勤の方は勤務先も書いて、12月20日(消印有効)までに日本フィル「楽器教室」係(〒166-0011梅里1-6-1) / 日本フィルハーモニー交響楽団・高橋 ☎5378-6311 / 楽器は各自用意(レンタルあり(有料))

その他

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 12月10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 / 同 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

税金なんでも相談会 12月12日(水)午後6時～9時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / 申 同電話で、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

税理士による相続税無料相談会 12月15日(土)午前9時30分～午後1時 / 東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) / 申 同電話で、12月14日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 12月17日(月)～19日(水)午前11時～午後4時(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) / 同リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

※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。