

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 http://www.igusahome.sakura.ne.jp/ 新春いぐさ演奏会★

落語と紙切りをお楽しみください。 31年1月23日(水)午後2時～4時 出演=昔々亭慎太郎ほか 40名(抽選) 100円 往復はがき(12面記入例)で、12月25日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業▶協働先=杉並区シルバー人材センター おもちゃの病院 31年1月26日(土)▶受け付け=午後1時30分～3時 岡片岡末廣ほか 実費 1家族3個まで

..... 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 http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/ 新春初市きずなまつり★

時内師31年1月20日(日)午前9時～11時=スタンプラリー(小学生以下の方対象。150名に景品プレゼント(先着順))、バルーンアート、スライムづくり、大宮前郷土芸能保存会の獅子舞・おはやし上演▶午後1時～3時=落語(古今亭菊生、台所おさん) 場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 他協働先=西荻東銀座会、西荻南きずなサロン 女性のためのエレガントフィットネスで体幹アップ!

バレエの基本エクササイズのウォーキングとストレッチを学びます。 31年1月21日(月)・28日(月)午前10時

～正午(全2回要出席) 場同センター 師バレエ教師・桐山悦子 定20名(抽選) 100円(保険料含む) 往復はがき(12面記入例)で、31年1月9日(必着)までに同センター 他動きやすい服装で、バスタオル・フェイスタオル・上履き・飲み物持参。1歳～未就学児の託児あり(事前申込制)。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 http://ogikubokyogikai.sakura.ne.jp/ 新春経済講座「どうなる今年の景気と株価」

31年1月19日(土)午後1時30分～3時30分 場同センター 師アジアコネク代表取締役会長・松場清志 定50名(抽選) 200円 往復はがき(12面記入例)で、31年1月6日(必着)までに同センター 他筆記用具持参

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0004阿佐谷南1-47-17 ☎3314-7215 http://www.asagaya-kyogikai.org/ 子ども体験教室「ストレッチ&バレエ」

31年1月19日(土)・26日(土)、2月2日(土)・9日(土)・16日(土)・23日(土)午後2時～4時(計6回) 師小林エミ 定3歳～小学生(保護者の参加可) 15名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、31年1月9日(必着)までに同センター 聴いてみよう「終活」講座&楽しもう小田陽子ライブ★ 31年1月26日(土)午後1時30分～4時 師講演「終活の始め方～最後まで自分らしく」(日本エンディングサポー

ト協会コンサルタント・佐々木悦子)、ミニコンサート(小田陽子&バンド) 定70名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、31年1月11日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業 聴いてみよう、歌ってみよう!ロシア～民謡と文学の旅・音と心の原風景 31年2月2日(土)・9日(土)午後1時30分～3時 師明治大学文学部講師・杉山春子 定60名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、31年1月19日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

..... いずれも

場阿佐谷地域区民センター

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6614 http://www.koenji-kyogikai.org/ 歴史講座

妙法寺の興味深い話を聞きます。 31年1月17日(木)午後1時～3時 場集合・解散=妙法寺(堀ノ内3-48-8) 師日野教仁 定20名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、12月25日(必着)までに同センター

健康講演会

快適な日々の暮らしを送るために体

の動かし方を学びましょう。 31年1月25日(金)午後1時30分～3時30分 場同センター 師佐藤行央、ケア24梅里職員 定40名(申込順) 往復はがき(12面記入例)で、31年1月10日(必着)までに同センター

..... いずれも

場区内在住・在勤・在学の方 100円(保険料) 他長寿応援対象事業

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18 ☎5300-9412 http://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/ ダーツ体験★

31年1月13日(日)午後1時～4時 他協働先=NPO法人プロップK 新春特別講演「日本刺繍の世界に生きて」

31年1月27日(日)午後1時～3時 師日本刺繍家・草乃しずか 場区内在住・在勤・在学の方 定80名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、31年1月15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

交流自治体の「ひと・もの・こと」から学ぶ南伊豆町の暮らし体験型学びのツアー



地元の方との交流を通して、南伊豆の魅力や課題、これからの都市と地方の関係などについて学びながら、杉並と南伊豆のつながりを深めるツアーです。

31年1月12日(土)午後1時～13日(日)午後0時30分(1泊2日) 場集合・解散=静岡県南伊豆町役場(伊豆急下田駅からの送迎あり) 山歩き、自然薯掘り体験、南伊豆の食材を使った交流夕食会、地域の方との餅つきほか 場区内在住の方 定10名(抽選) 1万円。小学生以下5000円(別途交通費) 電話で、南伊豆町地方創生室または南伊豆町 http://www.town.minamiizu.shizuoka.jp/docs/2018073000054/ から申し込み/締め切り日=31年1月4日 場南伊豆町地方創生室 ☎0558-62-1121

毎月15日号は「すぎなみ学倶楽部」からちょっといい話をお届けします。/

すぎなみ学倶楽部



ハーモニーが広がる音楽文化の拠点～杉並公会堂

今年も残すところあと2週間余りとなりました。皆さんにとって「平成30年」はどんな年でしたか。年末の慌ただしさを少し忘れて、ゆったりとした時間を過ごせる区の文化施設を紹介します。

荻窪に、昭和32年に設立された「杉並公会堂」(上荻1-23-15)があります。建て替える前の施設は、音響の良さと客席数の多さから「東洋一の音楽の殿堂」と言われ、クラシックのコンサートやコンクールなど数々の音楽シーンの場として活躍してきました。

平成18年にリニューアルした現在の建物のメインホールは、かつての伝統を引き継ぐ国内有数の音響効果を備え、わが国を代表するオーケストラ、日本フィルハーモニー交響楽団が拠点としているほか、多くのジャンルのコンサートやシンポジウムが催されています。また、地下練習場は杉並児童合唱団をはじめ

め、プロからアマチュアまで多くの団体に幅広く利用されています。加えて、建物の外観デザインはガラス張りでも美しく、22年に公共建築賞優秀賞を受賞しています。年末年始も、親子向けのクリスマスコンサートやオーケストラの定期演奏会、リサイタルなどさまざまな公演が行われます。当日券で観賞できる公演もあるので、スケジュールをチェックしてみたいかがでしょうか。正面玄関前の大きなアケボノスギにはイルミネーションがともされ、冬の夜空に温かな光を添えています。

すぎなみ学倶楽部では、杉並公会堂の歴史、建物の魅力などを紹介しています。

この他にも、区のいろいろな文化施設を紹介していますので、冬休みのお出掛け先の情報収集にご活用ください。(育)



写真提供:杉並公会堂

すぎなみ学倶楽部ホームページ

▶歴史▶記録に残したい歴史▶区の文化のシンボル-杉並公会堂



▶文化・雑学▶杉並の景観を彩る建築物▶杉並公会堂



場産業振興センター観光係 ☎5347-9184

※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

1964東京オリンピック聖火リレー写真展

当時の様子を収めた数多くの貴重な写真を、聖火リレーの順番に並べてパネル展示します。

時 12月17日(月)～31年1月11日(金)午前9時～午後5時(閉庁日を除く。1月11日は正午まで) 場 区役所2階区民ギャラリー 関 文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当

伝統芸能「手妻」の魅力 藤山新太郎

時 12月22日(土)午後2時～4時 場 高井戸図書館 師 奇術師・藤山新太郎 関 中学生以上の方 定 45名(申込順) 申 電話または直接、高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)

歳末朝採り野菜と草花の即売会 杉並区グリーンクラブ

時 12月25日(火)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前 関 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他 買い物袋持参

角川庭園 お正月まつり①新春茶会 ②折り紙作りと折り紙作品の展示

時 31年1月6日(日)①午前10時・10時20

分・10時40分・11時・11時20分・11時40分(各20分) ②午前10時～午後3時 場 同庭園(荻窪3-14-22) 関 ②傘こま作り、祝い鶴、孔雀鶴、亀、かぶなどの折り紙作品を展示 師 ①裏千家・和田宗孝 定 ①各回4名(先着順) 関 同庭園 ☎6795-6855 他 ①は午前9時30分から受け付け

馬橋・井草地区「どんどこやき」

当日は地域で集めた松飾りや正月飾りを焼くため、30分程度煙が発生します。ご理解・ご協力をお願いします。

時 場 ①31年1月8日(火)午後1時～3時30分=杉並第六小学校(阿佐谷南1-24-21) ②12日(土)午後0時30分～2時30分(雨天時は13日(日))=八成小学校(井草2-25-4) 関 ①高円寺南児童館 ☎3315-1866 ②井草児童館 ☎3390-9666

特別支援学級・特別支援学校連合展覧会

時 31年1月18日(金)～22日(火)午前10時～午後4時30分(22日は正午まで。入場は30分前まで) 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 関 児童・生徒の書道、木工、陶芸、美術作品の展示 関 天沼小学校 ☎3392-6428

真冬のコマ回し

時 31年1月19日(土)午前10時～正午 場

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

郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 関 同分館 ☎5347-9801 他 未就学児は保護者同伴

西荻アカデミア 文学と映像から世界を見る

時 31年1月19日(土)午後2時～3時30分 場 西荻図書館 関 イランの現代詩人ソフラブ・セペフリーの生涯と作品 師 イラン大使館通訳官・稲見誉弘 定 30名(申込順) 申 電話または直接、31年1月18日までに西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670) 他 主催=荒正人「文化デモンストレーション研究会」

DVD上映会「女優 渡辺美佐子」「落語家 古今亭志ん輔」

時 31年2月3日(日)午後1時30分～3時15分 場 高円寺図書館(高円寺南2-36-25) 関 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(先着順) 関 高円寺図書館 ☎3316-2421 他 車での来館不可



郷土博物館

◆12月の年中行事「もちつき」

時 12月23日(祝)午前9時～正午 定 400名(先着順) 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 他 9時から整理券配布

◆親子で体験!「まゆだんご作り」

こども

時 31年1月13日(日)午前10時～正午 関 区内在住・在学の小学生(1～3年生は保護者同伴) 定 10組20名(抽選) 申 往復はがき・Eメール(記入例。子ども2名まで連記可)に参加者全員の氏名(フリガナ)と学校名・学年も書いて、

12月24日(必着)までに同館

…… いずれも ……

場 郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎3317-0841) kyodo-m@city.suginami.lg.jp

講演・講座①

「パパ・ママ・わたし・ぼくの絵本～絵本って、なあに?」 子育て

時 31年1月12日(土)午前10時～正午 場 消費者センター(天沼3-19-16ウエルファーム杉並) 師 翻訳家・小宮由 関 子育て中の方、子育て支援活動中の方 定 60名(先着順) 関 児童青少年課児童館運営係 ☎3393-4760 他 お子さんの同伴可。公共交通機関をご利用ください

「すぎなみソーシャルデザインゼミ3」

若者の就労・学習支援で注目される「静岡方式」を手掛かりに学びます。

時 31年1月12日(土)午後2時～4時30分 場 細田工務店(阿佐谷南3-35-21) 師 静岡県立大学国際関係学部教授・津富宏、東京大学大学院教育学研究科特任助教・松山鮎子ほか 関 区内在住・在勤の方ほか 定 50名(申込順) 費 1000円 申 電話・Eメール(記入例)で、社会教育センター ☎3317-6621 shakyo-c@city.suginami.lg.jp(電話は、平日午前8時30分～午後5時)

「セミナー「子どもたちの未来を育てよう」養育費と面会交流を考える」

時 31年1月14日(祝)午後1時30分～4時30分 場 セントラルプラザ(新宿区神楽河岸1-1) 関 ①講演会(家庭問題情報センター・笠松奈津子) ②交流会(養育費相談支援センター相談員など) 関 お子さんがいて離婚を考えている方、ひとり親家庭の方、お子さんと別居している方など 定 40名(申込順) 申 電話で、東京都ひとり親家庭支援センターはあと ☎5261-1278 他 託児あり(事前予約制)

「消費者講座「学んで安心。知って得する。訪問販売のこと」

時 31年1月15日(火)午後1時30分～3時30分 場 ウエルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 日本訪問販売協会・小田井正樹 定 39名(申込順) 申 電話で、31年1月8日までに消費者センター ☎3398-3141 他 筆記用具持参

杉並チャレンジ! フレイルチェックイベント

時 31年1月16日(水)午後1時30分～4時 場 和泉保健センター(和泉4-50-6) 関 講義「いつまでも元気であるために、だから今からフレイル予防」、手足の筋肉量測定、握力・ふくらはぎ周囲長・片足立ち上がり・パタカ測定 関 区内在住・在勤・在学の方 定 13名(申込順) 申 12月17日から電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 他 膝を出しやすい服装で、筆記用具・タオル・飲み物持参。タイツやストッキングの着用不可

31年度「杉並区次世代育成基金」活用事業助成説明会

時 ①31年2月1日(金)午後6時30分 ②9日(土)午後2時/いずれも1時間程度 場 ①区役所第5・6会議室 ②第7会議室(いずれも西棟6階) 申 電話・Eメールで、児童青少年課青少年係 ☎3393-4760 seisho-k@city.suginami.lg.jp 他 助成を受けるためには、①②いずれかに参加必須

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
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎3315-7760)	「おから料理」を作しましょう(男性歓迎)★	31年1月28日(月)午前10時～午後1時30分 定12名(申込順) 費800円
大宮前館(宮前5-19-8 ☎3334-9640)	やり直し英会話★	31年1月8日(火)・22日(火)・29日(火)午前10時～11時30分(計3回) 定10名(申込順) 費4500円(別途テキスト代)
方南館(方南1-51-7 ☎3324-1171)	「クラシック音楽」言葉と音のふしぎな関係★	31年1月26日(土)午後4時～5時 関小学生以上の方 定20名(申込順) 費500円
今川館(今川4-12-10 ☎5303-1501)	卓上カーリング「カーレット」もぐもぐタイム付き★	毎月第2・4水曜日、午後1時30分～3時 定各15名(申込順) 費1回500円
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎5378-8179)	卓上カーリング「カーレット」もぐもぐタイム付き★	毎月第1・3月曜日、午後1時30分～3時 定各20名(申込順) 費1回500円
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎3332-1076)	初心者のための「元気の出るヨガ」★	31年1月13日から第2・4日曜日、午後2時～3時30分 定各20名(申込順) 費1回500円
久我山館(久我山5-8-8 ☎3332-2011)	真打ち三遊亭鳳志「新春落語会」	31年1月27日(日)午後2時～3時30分 定60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。今川館は第1月曜日、第3木曜日休館。★は長寿応援対象事業。

凡例 時日時 場場所 関内容 師講師 関対象 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) 関問い合わせ 他その他 ☑Eメールアドレス HPホームページアドレス

「アドラー心理学の勇気づけ子育て」～子育てが今よりもっとラクになる!

時31年1月19日(土)午前10時～11時30分
場子ども・子育てプラザ成田西
勇気のなる木代表・成瀬夕子
乳幼児～小学生の保護者(お子さん同伴可)
定100名程度(申込順)
申問電話または直接、31年1月19日までに子ども・子育てプラザ成田西(成田西3-10-38
☎3391-1857)
出生後6カ月～3歳の託児あり(定員5名(申込順))

知らない損する年金の話

時31年1月19日(土)午前10時～正午
場ゆうゆう高円寺南館
社会保険労務士・諸橋菜奈
区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方
定20名(抽選)
申問電話・はがき・ファクス(12面記入例)で、31年1月11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)

はじめての韓国語

時31年1月20日(日)、2月17日(日)、3月17日(日)午前10時～正午(計3回)
場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1)
師許完國
区内在住の方
定20名(申込順)
費500円
申問電話で、下高井戸区民集会所☎5374-6192

春のミニ盆栽作り

時31年1月26日(土)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分
場塚山公園(下高井戸5-23-12)
師日本盆栽協会公認講師・中島信一
区内在住・在勤の方
定各回10名(抽選)
費1000円
申往復はがき(12面記入例)で、12月26日(消印有効)までにみどり公園課みどりの協働係
同係
汚れてもいい服装で、持ち帰り用の袋持参

家庭教育フォーラム

「みんなと一緒に考えよう」

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、みんなで語り合います。
時31年1月29日(火)午前10時～正午
場区役所第4会議室(中棟6階)
師Active Learners共同代表・山ノ内凜太郎
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(フリガナ)・電話番号・団体所属の方は団体名を書いて、31年1月18日までに学校支援課家庭・

地域教育担当☎5307-0759
gakko-sien@city.suginami.lg.jp
同担当
1歳～就学前の託児あり(定員あり。事前申込制)

2月の休日パパママ学級

時31年2月3日(日)・17日(日)午前9時30分～正午、午後1時30分～4時
場杉並保健所(荻窪5-20-1)
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
師助産師等
区内在住で開催日現在妊娠24週～36週6日の初産のカップル(各回24組)
杉並区休日パパママ学級
https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/から31年1月5日までに申し込み
ポピンズ杉並区休日パパママ学級担当☎3447-5826

母子健康手帳・筆記用具持参。結果は31年1月15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。車での来場不可



家族介護教室

認知症サポーター養成講座

①ケア24高円寺

時12月21日(金)午後1時30分～3時
場ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11)
師キャラバン・メイ、ケア24高円寺職員
定25名(申込順)
申問電話で、ケア24高円寺☎5305-6151



②ケア24久我山

時12月25日(火)午後3時～4時30分
場さんじゅ久我山(久我山3-47-16)
師キャラバン・メイ、ケア24久我山職員
定20名(申込順)
申問電話で、ケア24久我山☎5346-3348

…… いずれも ……

区内在住・在勤の方
終了後にサポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます

「訪問リハビリって、なんだ？」在宅生活における訪問リハビリの役割

時31年1月24日(木)午後2時～3時30分
場介護老人保健施設ウェルファー(堀ノ内1-6-6)
師介護老人保健施設ウェルファー作業療法士・北村一
区内

農業体験農園の利用者募集

農園名称=今川体験農園(今川4-12、18)
利用期間=31年3月上旬～32年1月下旬(更新は農園主と相談)
募集区画=若干数(1区画16.5㎡)
20歳以上で定期的に畑に来られる方(家族での参加も可)
5万円(区に住民票がない方は6万円)
往復はがき(12面記入例。1世帯1枚)で、31年1月15日(消印有効)までに今川体験農園(農園主)・星野智彦(〒167-0035今川4-5-2)
産業振興センター都市農業係☎5347-9136
抽選方法=区の立ち会いのもと、農園主が抽選を行い、結果は2月上旬までに全員に通知。種・苗・肥料・農具は農園主が用意(特別な資材等を使う場合は別途料金)。個人情報適正に取り扱います。栽培する作物の選定などは農園主が行います。車での来園は不可。区は農業体験農園を直接管理していません。31年1月中旬に、井草体験農園の募集を実施予定



在住の方
定12名(申込順)
申問電話で、ケア24堀ノ内☎5305-7328

環境活動推進センター

はじめての洋服のサイズ直し教室

時31年1月14日(祝)午後1時30分～2時30分、2時30分～3時30分
定各回5名(申込順)
費各600円
申電話で、同センター
長寿応援対象事業

布ぞうり作り

時31年1月18日(金)午前10時30分～午後3時30分
定10名(抽選)
費1000円
申往復はがき(12面記入例)で、12月25日(必着)までに同センター
昼食持参。長寿応援対象事業

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31年1月20日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで)
定10名(申込順)
費部品代
申電話で、同センター

環境工作教室「海岸漂着物で作るハイセンスなペンダント」

時31年1月26日(土)午後1時30分～3時30分
定16名(申込順)
費1000円
申電話で、同センター

フリーマーケットin高井戸

時31年1月27日(日)午前10時～正午
募集区画=16区画(抽選)
申往復はがき(12面記入例)で、31年1月12日(必着)までに同センター
業者出店不可。車での搬出入・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・雑貨

東京防災学習セミナー「頻発する自然災害への備え」

時31年2月2日(土)午後2時～3時30分
師いのちを守る@プロジェクトJAPAN代表理事・高貝正芳
定30名(申込順)
申電話で、同センター
長寿応援対象事業。2歳～就学前の託児あり(100円(保険料)。事前申込制)

手縫いで帽子作り(春のクロッシュ)

時31年2月9日(土)・16日(土)午後1時30分～3時30分(計2回)
定10名(抽選)
費1500円
申往復はがき(12面記入例)で、31年1月10日(必着)までに同センター
長寿応援対象事業

…… いずれも ……

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

荻窪保健センター

精神保健学級「大人の発達障害を正しく知ろう」

大人の発達障害について、医療的な基礎知識と、スムーズな人間関係を作るヒントを2日制で学びます。

時①31年1月18日(金)②31日(土)午前10時～正午(計2回)
場杉並保健所(荻窪5-20-1)
師①昭和大学付属烏山病院医師・太田晴久②同病院臨床心理士・横井英樹
区内在住・在勤・在学で、発達障害またはその心配のある方およびその家族・関係者
定60名(申込順)
申電話で、同センター
筆記用具持参

足腰げんき教室

シニア

時場下表のとおり
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(12面記入例)に希望会場(1カ所)・番号も書いて、12月25日(必着)までに同センター
飲み物・タオル、お持ちの方はボール・はつらつ手帳持参

Table with 3 columns: 番号, 会場, 日時(全4回要出席). Rows include dates like 31年2月1日 and 31年2月12日.

ウォーキング講座「歩いて延ばそう健康寿命」

シニア

時31年2月4日(月)・18日(月)・25日(月)午前10時～正午(全3回要出席)
場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)
師NPO法人杉並さわやかウォーキング
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(12面記入例)で、31年1月7日(必着)までに同センター
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 ……

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

みんなで銭湯に行こう

ゆず湯

冬至に「ゆず湯」に入ると、無病息災で暮らせると言われています。
時12月22日(土)(開催日の異なる銭湯があります)
費460円。小学生以下無料
他大人はくじ引きあり



初湯



時31年1月1日(祝)～6日(日)のうちいずれか1日(各銭湯で異なります)
費460円。小学生180円。幼児80円
他各銭湯で干支の絵柄がプリントされたタオルを数量限定でプレゼント

…… いずれも ……

場園杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降)

※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

高齢者活動支援センター

◆初心者向け 男性料理教室「フライパン一つでできる簡単洋風料理」

時31年1月14日(木)午前9時30分～午後0時30分 内メニュー=もち麦ご飯、チキンフリカッセカレー風味、かぼちゃのアヒージョ、グリーンサラダ、バナナのデザート 区内在住で60歳以上の男性 費700円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)で、12月22日(必着)までに同センター 他エプロン・三角巾・布巾・筆記用具持参

◆親子孫3世代料理教室「バレンタインパーティーに作りましょう」

時31年2月10日(日)午前9時30分～午後0時30分 内メニュー=ケーキずし、簡単チーズダッカルビ、モズク汁、ヨーグルトチョコレートケーキ 区親子2・3世代(5名まで。推奨年齢3歳以上) 費1人500円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)に全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、12月23日(必着)までに同センター 他エプロン・三角巾・布巾・子どもの上履き、筆記用具持参

………… いずれも ………

場 同高齢者活動支援センター (〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841) 師 NPO法人すぎなみ栄養と食の会 栄養士・奥本典子 区各30名(抽選)

就労支援センター

◆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31年1月5日(土)午前10時～11時 区求職中の方 区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①31年1月7日(月)②21日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・木内恵里子、長沢春子、前田ふみ子 区各14名(申込順) 区54歳以下で求職中の方

◆職場で好かれる笑顔のつくりかた～新しい環境で生きる人間関係の潤滑剤

時31年1月8日(火)午後1時～4時 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 区44歳以下で求職中の方 区20名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時31年1月9日(水)午前10時～正午 区求職中の方 区20名(申込順)

◆もう一度働きたい!を実現しよう～女性のための復職講座

時31年1月15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49歳以下で求職中の女性 区20名(申込順) 区1歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり)

………… いずれも ………

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

杉並障害者福祉会館

◆聞こえの障害と要約筆記を知る体験講座

時31年1月19日(土)午後1時～4時 区区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 区20名(先着順)

◆障害者のための「スポーツ吹矢教室」

時31年1月27日(日)、2月3日(日)・24日(日)、3月3日(日)午後1時～3時(計4回) 師 日本スポーツ吹矢協会・荒井和子 区区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 区20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、介助者名、手話通訳希望の有無も書いて、31年1月11日(必着)までに同会館運営協議会事務局

………… いずれも ………

場 杉並障害者福祉会館 区同会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5 ☎3332-6121 ☎3335-3581) 他車での来館不可

スポーツ

競技大会

都民体育大会予選会

◆弓道

時31年1月14日(祝)午後1時～5時 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 区区内在住・在勤・在学の方 区40名(抽

保育士「学び直し」等学習講座

仕事からしばらく離れている方、新たに保育園での就労(非常勤含む)を希望の方、近いうちに保育士や幼稚園教諭の資格取得をお考えの方(高校生を含む)のために、学習講座を開催します。

時内 下表のとおり 場 東京保育専門学校 区区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 申 区電話・はがき・ファクス(12面記入例)に希望講座のアルファベットも書いて、31年1月15日(必着)までに東京保育専門学校「学び直し」係(〒166-0003高円寺南2-32-30 ☎3311-7014 ☎3312-2060)

開催日	午前9時30分～10時50分	午前11時～午後0時20分
31年1月19日(土)	A読み聞かせ 絵本・紙芝居 Cどこまで積めるか!カプラ積み木(実技)	Bピアノレッスン 区5名(抽選)
26日(土)	D読み聞かせ 絵本・紙芝居 F講義「新しい保育指針を知る」	Eピアノレッスン 区5名(抽選) G子どもの体操(実技)

※Cを選んだ場合、A・Bは選択不可。D・F、E・Gは同時選択不可。

選) 費500円 申往復はがき(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、12月26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(午前8時～正午)

◆空手道

時31年3月24日(日)午前9時45分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区種目=個人・団体組手 申 申込書(電話で、区空手道連盟事務局・判澤へ請求)に参加費を添えて、31年1月15日(必着)までに同事務局(〒180-0022武蔵野市境3-14-1)へ現金書留で郵送 区判澤 ☎0422-53-0822 他対象・費用はお問い合わせください

スポーツ教室

のびのび親子体操Ⅲ 子育て

時31年1月12日～3月23日の第2・4土曜日①午前9時～9時50分②10時～10時50分(各計6回) 場 下高井戸区民集会所 師 パオパオスポーツ・宮武修一 区区内在住の①4～6歳②2・3歳児とその保護者 区各20組(抽選) 費各4500円 申往復はがき(12面記入例)にお子さんの名前(フリガナ)も書いて、12月25日(必着)までに下高井戸区民集会所(〒168-0073下高井戸3-26-1) 区同集会所 ☎5374-6192

射初め

時31年1月14日(祝)午前9時～正午 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・在学で中学生以上の方 区40名(抽選) 費500円 申往復はがき(12面記入例)で、12月26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(午前8時～正午)

楽しく健康タイム「冬」①姿勢改善ストレッチ②姿勢改善エクササイズ

時31年1月15日～3月19日の第1・3火曜日(1月は第3・5火曜日)①午前11時～正午②正午～午後1時 場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 師 大和弘明 区区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 区各70名程度(先着順) 費各回350円。①②連続受講600円 区高円寺体育館 ☎3312-0313 他車・バイクでの来館不可

親子体操&親子deシュートダンス 子育て

時内 31年1月19日(土)①午前10時～10時50分=体操②11時～正午=ダンス 場

妙正寺体育館 区年長～小学3年生のお子さんとその保護者 区各20組(申込順) 費各610円。①②連続受講920円 申 区電話または直接、妙正寺体育館(清水3-20-12 ☎3399-4224) 他運動できる服装で、タオル・飲み物、②は室内シューズも持参

短期集中テニス教室

①初心者②中級者

時31年2月9日～3月2日の土曜日①午前9時～10時20分②9時～11時(各計4回。予備日=3月9日・16日) 場 松ノ木運動場 区テニス連盟 区区内在住・在勤・在学の15歳以上で①テニス経験がない方②ゲームのできる方(いずれも中学生を除く) 区①10名②12名(いずれも抽選) 費①4000円②5000円 申往復はがき(12面記入例)で、31年1月15日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22) ②はさざんかねっとからも申し込み可 区松ノ木運動場 ☎3311-7410 他ラケットの貸し出しあり

荻窪体育館

◆集まれ!小学生ソフトバレーボール

時31年1月6日(日)午前9時～11時 師 区ソフトバレーボール連盟 区区内在住・在学の小学生 区15名(先着順) 費100円 他体育館履き持参

◆楽しく健康タイム リフレッシュヨガ①基本編②応用編

時31年1月9日～3月27日の水曜日①午前11時～正午②正午～午後1時(第3水曜日を除く) 師 林田寛子 区区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 区各70名(先着順) 費各回350円。①②連続受講600円

◆Saturday Brunch TimeⅢ～ボールを使って(自由参加型)

時31年1月12日(土)・26日(土)午前11時15分～午後0時45分 師 HIKARU 区区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 区各60名(先着順) 費各550円

◆障がい者ユニカール体験教室

時31年1月13日(日)午前11時～午後1時 師 日本ユニカール協会理事・石井功樹 区区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 区20名(先着順) 費100円

………… いずれも ………

場 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

31年1月13日(日)開催

在宅医療推進フォーラム

「今から考える終活・医療編」

場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 区550名(先着順) 区在宅医療・生活支援センター ☎5335-7317 他手話通訳あり

基礎講演(午後1時30分～3時30分)

区 師 「痛くない死に方～穏やかな最期を迎えるために知っておきたいこと」(長尾クリニック院長・長尾和宏(右写真))



対談(午後3時45分～4時30分)

長尾和宏氏を交えて、杉並区での看取りの課題について対談を行います。

区 師 「自宅で最期を迎えるための課題」(キャンサー・ソリューションズ代表 桜井なおみ、杉並区医師会副会長・多村幸之進、杉並区ケアマネ協議会会長・相田里香)

展示ブース(午後0時30分～5時)

区 フレイルチェック、介護福祉機器・ケアグッズなどの展示、関連団体のブースなど

杉並区スポーツ振興財団

◆「ゆっくり」がすごい!スロージョギング教室

筋肉疲労を起こさず、高い運動効果で筋肉を強化します。

時31年1月19日(土)・25日(金)、2月8日(金)午後7時～9時(1月19日は午後1時～3時。計3回) 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 師日本スロージョギング協会・讃井里佳子 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) 費3000円 往復はがき(12面記入例)で、31年1月6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 他動きやすい服装で、スポーツシューズ・飲み物持参



◆親子スノーシュー体験&雪あそび

子育て

スノーシュー(カンジキ)を使用して雪上を歩き、自然観察・ネイチャーゲームを楽しみます。

時31年2月2日(土)午前6時30分～午後6時30分 場群馬県利根郡みなかみ町 ▶集合・解散=区役所中杉通り側入り口前 区内在住・在学の小学生とその保護者 定20組(抽選) 費9000

円。小学生8000円(保険料含む) 往復はがき(12面記入例。家族は連記可)に学年(年齢)・性別・靴のサイズも書いて、31年1月6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 他スキーウェア・スノーブーツ・昼食持参。スキーウェア・スノーブーツはレンタルあり(有料)



◆すぎなみスポーツアカデミーB コーディネーター養成講習会

時31年2月9日(土)・16日(土)・23日(土)午前9時30分～午後5時(23日は5時30分まで。計3回) 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1)、永福体育館(永福1-7-6)、荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定30名(抽選) 費1500円 往復はがき(12面記入例)で、31年1月15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

…… いずれも ……

場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) 費5305-6161)

図書館で調べ学習をしませんか

図書館では、冬休みの子どもたちが会議室や多目的ホールを利用できます。利用できる図書館は下表のとおりです。その他の図書館でも、児童コーナーで皆さんをお待ちしています。

—— 問い合わせは、各図書館へ。

図書館	期間・利用時間・場所・対象
中央(荻窪3-40-23) 費3391-5754)	時12月23日(例)～31年1月7日(月)午前9時～午後5時 場2階児童資料室 対小学生とその保護者、中学生
高円寺(高円寺南2-36-25) 費3316-2421)	時12月23日(例)～31年1月6日(日)午前9時～午後8時 場2階YAコーナー 対小学生とその保護者、中学生(保護者同伴でない小学生は5時まで)
成田(成田東3-28-5) 費3317-0341)	時12月23日(例)～31年1月7日(月)午前9時～午後7時45分(5時閉館の日は4時30分まで) 場2階集会室 他保護者同伴でない小学生は5時まで
南荻窪(南荻窪1-10-2) 費3335-7377)	時12月26日(水)～31年1月6日(日)午前9時～午後5時 場2階多目的ホール 対小学生とその保護者、中学生
下井草(下井草3-26-5) 費3396-7999)	時12月27日(木)～31年1月7日(月)午前9時～午後5時 場2階多目的ホール 対小学生とその保護者、中学生
高井戸(高井戸東1-28-1) 費3290-3456)	時12月23日(例)～31年1月6日(日)午前9時～午後8時 場2階多目的ホール 他保護者同伴でない小学生は5時まで
方南(方南1-51-2) 費5355-7100)	時12月27日(木)～31年1月6日(日)午後1時～5時 場多目的室
今川(今川4-12-10) 費3394-0431)	時12月25日(火)～31年1月6日(日)午前9時～午後5時(5時閉館の日は4時30分まで) 場2階多目的室 対小学生とその保護者、中学生

※休館日(12月31日(月)～31年1月4日(金))、行事等で使用する日を除く。12月23日(例)・24日(休)・29日(土)・30日(日)、31年1月6日(日)は5時閉館。

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

東京バッハ合唱団ワークショップin荻窪

31年1月12日(土)・14日(例)午後3時30分～5時30分/荻窪教会(荻窪4丁目)/課題曲=バッハ「カンタータ第79番、109番、166番、188番」/100名(申込順)/申電話で、東京バッハ合唱団事務局 費3290-5731

音楽イベント「障害とアートと音楽と」

31年1月14日(例)午後2時～5時/座・高円寺/出演=歩笑夢ほか/100名(先着順)/場NPO法人てんぐるま 費080-4417-1831(午後3時30分～9時30分)

女子美術大学アートプロデュース表現領域卒業・修了制作展

31年1月18日(金)～29日(火)午前10時～午後5時(日曜を除く)/女子美ギャラリーニケ(和田1丁目)/場女子美ギャラリーニケ 費5340-4688

西関東地区 受賞記念披露コンサート

31年1月20日(日)午前10時45分～午後5時45分/杉並公会堂/出演=ジュニアピアノコンクール(幼児～高校生)、ピアノオーディション(16歳以上の学生・一般)の予選・本選通過者/194名(先着順)/場日本ピアノ研究会事務局 費050-3591-4309

わ!わ!和!の楽器 きて、みて、さわって

31年1月20日(日)・27日(日)、2月3日(日)・17日(日)・24日(日)午後1時15分～3時30分=東田中学校▶3月3日(日)午前9時～午後5時=浜田山会館(計6回)/箏・尺八・三味線や唄の体験と発表/高市雅風(箏・三弦)ほか/幼児以上の方(幼児は保護者同伴)/30名(申込順)/

3000円/場電話で、音楽プロジェクトこふた杉並・村上 費5347-0830

JIA杉並土曜学校 展覧会「私の杉並、この一枚・みち」

31年2月3日(日)～8日(金)午前9時30分～午後5時/細田工務店(阿佐谷南3丁目)/場JIA杉並土曜学校担当・中村 費5305-2773/写真募集=Eメール(区内の「みち」の写真1枚添付)にタイトル(20字以内)、説明文(50字以内)、氏名も書いて、31年1月20日までにJIA杉並地域会 費suginami@jia-kanto.org(2月2日(土)に交流会あり)

講演・講座

所得税・消費税の決算申告指導会

31年1月11日(金)～3月29日(金)午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、1月21日(月)、3月18日(月)を除く)/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/決算・申告指導(譲渡所得を除く)/杉並青色申告会事務局職員/事業所得者および不動産所得者/4000名(申込順)/1回1万円/場電話で、希望日の7日前までに杉並青色申告会 費3393-2831/昨年の決算書、確定申告書の控え等持参。1人1時間程度

歴史講演会「生涯を画業にささげた葛飾北斎」

31年1月12日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/すみだ北斎美術館学芸員・武村誠/80名(先着順)/500円/場杉並郷土史会・新村 費3397-0908

井草地区講演会「認知症について～認知症の方を理解するために」

31年1月16日(水)午後1時30分～2時30分/八成区民集会所/介護老人保健施設シーダ・ウオーク作業療法士 塩崎和広/40名(申込順)/場電話で、河北医療財団広報室 費3339-5724(月～金曜日午前9時～午後5時。祝日を除く)

環境省&国環研 地球温暖化W講演会

31年1月19日(土)午後1時40分～4時30

分/武蔵野公会堂(武蔵野市)/講演「地球温暖化と私たちの未来」(国立環境研究所・江守正多)、「脱炭素化のカギとなる再生可能エネルギー」(環境省地球温暖化対策課・岸雅明)/350名(申込順)/500円/場電話・Eメール(12面記入例)で、NPO法人太陽光発電所ネットワーク(PV-Net)・田中 費070-6557-7984 費genco2.180@gmail.com

ポールウォーキング体験会

31年1月24日(休)午前10時～正午(雨天中止)/善福寺川緑地(杉二小前広場)/区内在住で65歳以上の方/20名(申込順)/100円(別途ポールレンタル料200円)/場電話で、31年1月17日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・飯島 費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

外国人のための無料専門家相談会

31年1月26日(土)午後1時～4時(受け付けは3時30分まで)/セッション杉並/ビザ・結婚・離婚・仕事・年金・保険・税金に関する問題など/場電話・Eメール(12面記入例)で、杉並区交流協会 費5378-8833 費info@suginami-kouryu.org/通訳=英語・中国語・韓国語・イタリア語・ポルトガル語・タイ語・ベンガル語・ネパール語(予定)。託児あり

東京衛生病院

◆健康セミナー「賢い健診の受け方について 健診医の本音」 31年1月23日(水)午後2時～3時/同病院(天沼3丁目)/同病院健康増進部長・宮城嗣善/区内在住・在勤の方/70名(先着順)

◆減量ステップアップ講座

31年1月28日(月)、2月4日(月)・18日(月)・25日(月)、3月4日(月)・11日(月)正午～午後3時30分(計6回)/同病院(天沼3丁目)/講話、個別食事サポート、血液検査・体組成測定ほか/同病院健診センター医師・佐々木

温子/区内在住・在勤の方/10名(申込順)/3万9960円/場電話で、同病院健康教育科

◆認知症予防講座①入門クラス②実践クラス

①31年1月29日(火)、2月26日(火)午前10時～11時30分=簡易認知機能テスト、認知症予防講話ほか②1月29日(火)、2月26日(火)、3月26日(火)午後1時30分～3時(3月26日は午前11時から)=脳トレ演習、ポーセラーツ、大人の塗り絵ほか/同病院(天沼3丁目)/同病院健康教育科長・仲本桂子/区内在住・在勤の方ほか/①各10名②各20名(いずれも申込順)/①各3000円②各3500円ほか/場電話で、同病院健康教育科

…… いずれも ……

場東京衛生病院健康教育科 費3392-6151

その他

あなたの力を地域でいかしてみませんか?「ささえあいサービス」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援助・外出時の付き添いなどの活動ができる方を募集▶謝礼=1時間800円(家事)、1000円(介護)/18歳以上の方/場電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係 費5347-3131/ウェルファーム杉並で随時会員登録を実施(要電話予約)。会員登録後、研修を受講(31年1月25日(金)午後1時30分～3時30分)

税金なんでも相談会

12月26日(水)午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/場電話で、東京税理士会荻窪支部 費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

税金なんでも相談会

31年1月8日(火)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)/場電話で、前日までに東京税理士会杉並支部 費3391-1028/1人40分程度

※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。