



**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**

**区民参加型展示「荻窪の記憶Ⅱ～天沼100年の歴史」**

1月12日(土)～3月10日(日)午前9時～午後5時 場郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 郷土博物館分館 ☎5347-9801 月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館。展示ガイドあり(1月26日(土)、2月23日(土)午後2時～3時)

**阿佐谷図書館**

**◆新春おはなし会&かるた大会 こども**

1月12日(土)午後2時～3時 小学生以下の方 定15名(先着順)



**◆聞いて楽しむ阿佐ヶ谷の文学**

阿佐ヶ谷・荻窪など杉並に縁のある作家の作品の朗読会です。  
1月27日(日)午後2時～3時30分 朗読=女優・奥山真佐子▶ 演目=太宰治「美少女」、樋口一葉作品ほか 定40名(先着順)

…… いずれも ……  
場阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14) ☎5373-1811

**子どもプレーパークがあなたの「まち」にやってくる!**

1月13日(日)午前10時～午後4時(雨天中止) 場大宮前公園(宮前3-15-10) 木工やロープワーク、泥遊び、たき火など 高校生以下の方 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

**初笑 方南寄席**

1月14日(祝)午後2時～3時 場方南図書館(方南1-51-2) 出演=杉並江戸落語研究会・事例亭武蕉ほか

定25名(先着順) 場方南図書館 ☎5355-7100

**桃井はらっぱ手作り凧あげ大会**

上井草、上荻窪の青少年育成委員会の合同で行います。手作りのこのコンテストもあります。



1月20日(日)午前10時30分～午後0時30分(コンテストの参加受け付けは10時30分まで。雨天中止) 場桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) コンテストの参加は高校生以下 今川児童館 ☎3394-5302 たこ持参。「簡単カイトづくり」も開催(午前10時から。150円。材料がなくなり次第終了)。参加者には温かい甘酒あり

**初笑い子ども落語会**

1月26日(土)午後2時～3時30分 場今川図書館 出演=桂扇生 小学生以上の方 定30名(申込順) 1月5日から電話または直接、今川図書館(今川4-12-10) ☎3394-0431

**講演・講座①**

**家族介護教室**

**◆自宅で簡単にできる転倒予防体操**

1月15日(火)午前10時～11時 場高円寺北ふれあいの家(高円寺北3-20-8) 師島昌幸 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 電話で、高円寺北ふれあいの家 ☎3330-4903

**◆冬の隠れ脱水に注意しよう**

1月19日(土)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) 師管理栄養士・宮川真紀子 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 電話

**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)	1人1枚
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)	

で、ふれあいの家しもいぐさ正吉苑 ☎3390-8074

**◆転倒予防教室**

1月19日(土)午後2時～3時 場宮前ふれあいの家(宮前5-17-15) 師理学療法士・橋本健太 区内在住の方 定15名(申込順) 電話で、宮前ふれあいの家 ☎3335-8161

**◆家庭でできるツボやマッサージを学び、痛みの軽減と健康を維持しましょう**

1月20日(日)午前10時～11時30分 場上荻ふれあいの家(上荻2-26-7) 師あん摩マッサージ指圧師・金子豪 区内在住の方、デイサービス利用者とその家族 定20名(申込順) 電話で、上荻ふれあいの家 ☎3301-2256

**◆グループホームの生活から認知症の対応を学びませんか**

1月27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 区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 電話で、木下の介護グループホーム下高井戸 ☎5355-4060

**就労支援センター**

**◆未来不安に打ち勝つには～新しい職場に定着するためのアイデア**

1月19日(土)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 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～目からウロコ企業研究のWebテクニック**

名前や業態だけでは見えてこない会社の本当の姿を見いだす方法を学びます。  
1月22日(火)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 44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

**◆ハローワーク職員が解説する「55歳からの再就職」～杉並の事例紹介**

1月24日(木)午前10時～11時30分 おおむね55歳以上で求職中の方 定20名(申込順)

**◆働き続けるための「ためない」「くさらない」コミュニケーション対応力**

1月25日(金)午後1時30分～4時30分 師精神保健福祉士・片柳光昭 44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

**◆就活初心者向け3日間集中セミナー～就職の実践ノウハウを学べる講座**

①1月28日(月)=自己理解編「経験や知識の棚卸しと適職探し」②30日(水)=応募書類・面接から職場対応編「実践マナーやコミュニケーション」③2月1日(金)=仕事理解編「今まで気が付かなかった職種や業界の良さを再発見」/いずれも午前10時～午後4時。計3回 ①②人事コンサルタント・高橋健太郎③就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 44歳以下で求職中の方 定10名(申込順) 個別受講可

**◆時代に振りまわされない働き方～今の時代を生き抜くために!**

1月29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 54歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

…… いずれも ……

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

**大人のための折り紙工作会**

雪ウサギと伸びる升箱を作ります。  
1月11日(金)・12日(土)・18日(金)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 各16名(申込順) 1月5日から電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5) ☎3317-0341

**「二宮金次郎物語〈愛と情熱のかぎり〉」映画上映と映画監督講演会**

1月14日(祝)午後1時30分～4時 場中央図書館(荻窪3-40-23) 師映画監督・後藤秀司 定50名(先着順) 中央図書館 ☎3391-5754

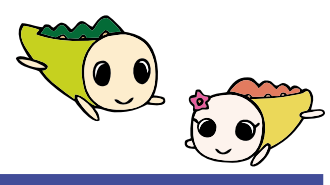


**杉の樹大学「地域課題研究(グループ研究)発表会」**

1月29日(火)午前10時～正午 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) テーマ=教育、国際、安全(防災)、まちづくり 区内在住の方 定40名(先着順) 場杉の樹大学事務局 ☎6316-3354

**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
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9) ☎3317-9156	あなたの思いを伝える絵手紙教室	毎月第2・4木曜日、午後1時～2時30分 定5名(申込順) 費1回500円
荻窪館(南荻窪2-25-17) ☎3335-1716	プロが撮る今遺したいこの私	1月30日(水)午後1時～5時 師写真家・杉全泰 定12名(申込順) 費2000円(別途ヘアメイク代1000円)
桃井館(桃井1-35-2) ☎3399-5025	認知症になっても、当事者も家族もポジティブに生きる	1月29日(火)午後2時～4時 定30名(申込順) 費500円
上荻窪館(上荻3-16-6) ☎3395-1667	お正月は百人一首 楽しく学ぶ和歌の世界	1月27日(日)午後1時30分～3時 師入谷いずみ 定20名(申込順) 費500円
和田館(和田1-41-10) ☎3384-3751	曼荼羅アート講座	1月14日(祝)午後1時～3時 定10名(申込順) 費500円
天沼館(天沼2-42-9) ☎3391-8540	百人一首かるた～小学生との対戦も	毎月第1水曜日、午後3時30分～4時45分 師曾山恵理子 小学生以上の方 定15名(申込順) 費高校生以上1回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。いずれも長寿応援対象事業。



講演・講座②

介護する・介護される～「任せ方」と「頼り方」の秘訣

自分らしさを失わずに、また仕事を辞めずに介護する秘訣を提案します。

開 2月2日(土)午後2時～4時30分 場 天沼区民集会所(天沼3-19-16ウエルファーム杉並) 師 NPO法人となりのかいご・川内潤(右上写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 100名(先着順) 関 在宅医療・生活支援センター包括的支援担当 ☎ 5335-7316 他 1歳～就学前の託児あり(4名(申込順))。電話で、1月4日～18日に同センター)。手話通訳あり



認知症予防講演会「認知症予防ナウ!～カッコイイ熟年になる」

普段の心掛けによる認知症予防を学び、「カッコイイ」熟年を生き活きと過ごしませんか。

開 2月3日(日)午後2時30分～4時30分 場 座・高円寺(高円寺北2-1-2) 師 東京医科歯科大学医学部付属病院特任教授・朝田隆(右上写真) 対 区内在住・在勤の方 定 250名(申込順) 申 電話・ファクス(13面記入例)で、1月4日～30日に荻窪保健センター ☎ 3391-0015 ☎ 3391-1926 他 手話通訳あり。会場入り口に認知症の自己チェックができる「物忘れタッチパネル」を設置



スポーツ

スポーツ教室

出張教室～ステキにヨガ&ストレッチ  
開 1月19日(土)午前10時～正午 場 細田工務店(阿佐谷南3-35-21) 師 戸井田



杉並区シルバー人材センター

開 2月=1日(金)～28日(木)(11日(祝)を除く)▶3月=1日(金)～28日(木)(21日(祝)を除く)／清水教室(清水3-22-4 2階)=月～金曜日、阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)=火・水・金・土・日曜日(火・水・金曜日は夜間のみ)、荻窪教室(荻窪2-29-3 2階)=火・金曜日／いずれも開催時間はお問い合わせください 関 右表のとおり 師 同センター会員 定 各1～3名(申込順) 費 4回コース=9170円▶3回コース=6900円▶2回コース=4635円▶1回コース=2470円 申 はがき・ファクス(13面記入例)にコース名・教室名・曜日・時間帯・昼間の連絡先も書いて、2月講座は1月15日、3月講座は2月15日(いずれも消印有効)までに杉並区シルバー人材センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4 ☎ 3394-5004)。または同センターホームページから申し込み 関 同分室 ☎ 3394-2253 他 個別のオーダー講座もあり。自宅への出張サービス(パソコン、タブレット、スマートフォンの指導・設定など)を1時間2040円で受け付けています

パソコン教室 (少人数制1～3名)

種別	コース名	回数
初歩	入門1・入門2	各4回
	インターネット・メール	各3回
ワード	入門・初級・中級	各4回
エクセル	初級・中級	各4回
活用	デジカメ入門	3回
	写真加工	各4回
	エクスペローラー	
プレゼン	各2回	
名刺作成		
お絵かき		
趣味	お名前シール	1回

※詳細は区ホームページをご覧ください。

ノリシゲ 対 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 500円 申 電話で、杉並区スポーツ振興財団 ☎ 5305-6161 関 動きやすい服装で、タオル・飲み物持参

ノルディック・ウォークをはじめましょう

開 2月3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 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。5名未満催行中止。長寿応援対象事業

2月の丈夫な足腰をつくろう教室 シニア

開 2月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)午前10時～11時30分=筋力トレ

ニングマシン運動▶2月18日(月)・25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) 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 対 65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定 15名(申込順) 費 6480円 申 電話で、1月20日までにヴィムスポーツアベニュー ☎ 3335-6644(午前11時～午後5時) 他 同講座受講経験者は受講不可

志賀高原スキー教室

開 2月15日(金)午前6時30分～17日(日)午後8時 場 志賀高原スキー場(長野県)▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方ほか 定 40名(申込順) 費 3万7000円 申 区スキー連盟 ☎ http://sas.sugikko.jp/から申し込み。または往復はがき(13面記入例)に生年月日、性別、メールアドレス、スキーレンタル希望の有無(有りの場合身長、靴のサイズ)、技術レベル、バジジテスト受検志望の有無も書いて、区スキー連

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1日(必着) 関 永見 ☎ 090-8687-7427(午前9時～午後7時) 他 詳細は、同連盟ホームページ参照

荻窪体育館 ◆障がい者サウンドテーブルテニス体験教室

開 1月19日(土)午後1時～3時 師 佐野守 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の視覚障害者(中学生を除く)ほか 定 15名(申込順) 費 100円 申 電話で、1月14日までに同体育館

◆シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

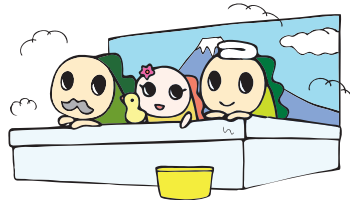
開 1月27日(日)午前9時～10時30分 師 区太極拳連盟・高島和恵 対 区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定 30名(先着順) 費 550円

…… いずれも ……  
場 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎ 3220-3381)

まちの湯健康事業

身近なまちのお風呂屋さんで楽しく健康づくり

区内在住で60歳以上の方を対象に、区が杉並浴場組合に委託して行う健康事業です。参加した方は、当日100円で入浴できます。



開 場 関 下表のとおり 師 杉並区シルバー人材センターほか 定 会場により異なります(先着順。★印は予約制) 関 各公衆浴場(午後1時以降) 他 てぬぐい体操は手拭い持参。満員の場合は、安全上お断りすることもあります。長寿応援対象事業

1～3月のまちの湯健康事業

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時
弁天湯(高円寺南3-25-1)	☎3312-0449	てぬぐい体操★ 1月9日(水)・16日(水)・2月6日(水)・20日(水)・3月6日(水)・20日(水)午後2時
なみのゆ(高円寺北3-29-2)	☎3337-1861	元気塾椅子に座って健康体操 1月6日(日)・20日(日)・2月17日(日)・3月3日(日)・17日(日)午後1時30分
小杉湯(高円寺北3-32-2)	☎3337-6198	てぬぐい体操★ 1月9日(水)・2月6日(水)・3月6日(水)午後2時30分
玉の湯(阿佐谷北1-13-7)	☎3338-7860	太極拳★ 2月6日(水)・20日(水)・3月6日(水)・20日(水)午後1時45分

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時
杉並湯(梅里1-13-7)	☎3312-1221	健康エアロビクス 1月9日(水)・2月13日(水)・3月13日(水)午後2時30分
ゆ家とごころ吉の湯(成田東1-14-7)	☎3315-1766	健康エアロビクス★ 1月5日(土)・2月2日(土)・3月2日(土) てぬぐい体操★ 1月20日(日)・2月17日(日)・3月17日(日) / いずれも午後0時30分
さくら湯(和田3-11-9)	☎3381-8461	健康エアロビクス★ 1月15日(火)・26日(土)・2月19日(火)・23日(土)・3月19日(火)・23日(土)午後2時15分
第二宝湯(本天沼2-7-13)	☎3390-8623	気功太極拳 1月13日(日)・27日(日)・2月10日(日)・24日(日)・3月10日(日)・24日(日)午後2時
井草湯(下井草5-3-15)	☎6913-7226	健康エアロビクス 1月9日(水)・2月13日(水)・3月6日(水)午後1時15分
秀の湯(桃井4-2-9)	☎3399-6112	てぬぐい体操 1月11日(金)・2月8日(金)・3月8日(金)午後2時
文化湯(西荻北4-3-10)	☎3390-1051	自彊術 1月13日(日)・2月10日(日)・3月10日(日)午後2時30分
湯の楽代田橋(和泉1-1-4)	☎3321-4938	てぬぐい体操 1月22日(火)・2月12日(火)・26日(火)・3月12日(火)・26日(火)午後1時30分
大黒湯(和泉1-34-2)	☎3328-2137	てぬぐい体操 1月13日(日)・27日(日)・2月10日(日)・24日(日)・3月10日(日)・24日(日)午後1時30分
大和湯(和田1-71-18)	☎3381-3452	健康エアロビクス 1月13日(日)・27日(日)・2月10日(日)・24日(日)・3月10日(日)・24日(日)午後1時45分

凡例 開日時 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) 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



交流自治体の「ひと・もの・こと」から学ぶ

小千谷市×南伊豆町 田舎暮らし体験合同セミナー

1月19日(土)午後2時～4時 区役所第5・6会議室(西棟6階) 田舎暮らし体験者によるトークステージ「田舎暮らし 南へ・北へ」、静岡県南伊豆町の「お試し移住」の概要と現地見学会の説明、新潟県小千谷市の滞在型農園「おぢやクラインガルテン」の概要、質問タイム、個別相談 区内在住・在勤・在学の方 50名(申込順) 電話で、文化・交流課地方創生担当 当日は閉庁日のため区役所の夜間・休日受付(青梅街道側)からお入りください



▲ラウベと農園(小千谷市)



▲上賀茂住宅(南伊豆町)

南伊豆町

「お試し移住」現地見学会

杉並区発着のバスツアーを開催します。「お試し移住」事業は、一定期間の滞在の中でその土地の魅力に触れ、地方の豊かな生活を体験していただくという取り組みです。南伊豆の一足早い春、みなみの桜と菜の花も皆さんをお待ちしています。ぜひご参加ください。



2月23日(土)午前8時～24日(日)午後7時(1泊2日) 静岡県南伊豆町 集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅 内お試し移住物件の内覧、町内施設の見学、仕事見学(職場訪問)、町民・お試し移住体験者との交流会など 区内在住の方 35名(申込順) 9800円 電話で、南伊豆町地方創生室 0558-62-1121。または南伊豆町ホームページから申し込み 文化・交流課地方創生担当

交流自治体からのお知らせ

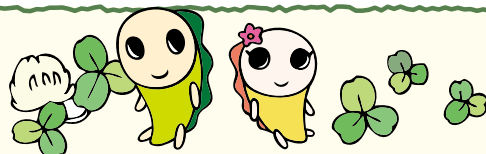


Table with 4 columns: 自治体, 催し名, 日時・場所・内容, 問い合わせ. Entry for Kochi Prefecture, Kochi City, Fair on Jan 27.

Table with 4 columns: 自治体, 催し名, 日時・場所・内容, 問い合わせ. Entry for Shizuoka Prefecture, Nansai Town, Product Fair on Jan 28.

※売り切れ次第終了。買い物袋持参。混雑時は人数制限あり。

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

近所付き合い広目隊 防犯餅つき大会 & バザー 1月13日(日)午前10時～11時30分...

第100回 座の市 1月19日(土)午前11時～午後5時...

国際アマチュアピアノコンクール受賞者演奏会 1月27日(日)午後1時～4時...

平清盛生誕900年記念公演「平家物語～語りと波紋音」 1月30日(水)午後7時...

1000円。小学生以下無料/電話・Eメール(13面記入例)で、art unit ai + 090-6707-1253...

講演・講座

明治維新150年～戦後政治史の中の象徴天皇制 1月12日(土)午後2時～5時...

学習会「世界の水事情と水道の民営化」

1月19日(土)午後2時～4時/ウェルファーム杉並/水ジャーナリスト・橋本淳司...

ミサワホーム 相続・空き家対策セミナー 1月19日(土)午後3時～4時...

法人税申告書作成講座 1月23日(水)・24日(木)午後1時～4時30分...

着物のリメイク基礎講座「着物の特徴を学び、どう活かすかを知る」 1月27日(日)午後1時30分～3時...

その他 土曜無料公証相談 1月12日(土)、2月9日(土)午前9時30分～午後0時30分...

税金なんでも相談会 1月16日(水)午後1時～4時... 26日(土)午前9時～正午...

税理士による相続税無料相談会 1月19日(土)午前9時30分～午後1時...

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 1月21日(月)～23日(水)午前11時～午後4時...

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 1月28日(月)午後1時～4時...

千代田区立神田一橋中学校通信教育課程生徒募集 選考日時=2月3日(日)午前10時...

※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。 ※新しい元号が決定していないため、すべて平成表記としています。