

# 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

🌐http://www.igusahome.sakura.ne.jp/

### おもちゃの病院

📅1月26日(土)、2月9日(土)▶受け付け＝午後1時30分～3時 📍片岡末廣ほか  
🎫実費 他1家族3個まで

### お菓子を作ろう・バレンタインデーに向けて

📅2月2日(土)午後1時～3時 内メニュー＝チョコバー、クッキー 📍料理教室講師・堀恵子 定16名(抽選) 費900円 往復はがき(12面記入例)で、1月23日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

### 大人も子供も一緒に学びつくる「井草遺跡と縄文時代の暮らし、井草式土器」★

8000年前の井草地域の人は、どんな暮らしをしていたのか。実際に井草式土器を作り、当時の暮らしに触れます。  
📅2月23日(土)午後2時～4時 📍井草文化財研究所 中野拓大 小学生以上の方 定50名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、2月12日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業▶協働先＝NPO法人井草文化財研究所

…… いずれも ……

## 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

☎33301-0815

🌐http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/

### 歌好き大集合!心ときめく歌の世界へみんなで歌いましょう

ピアノに合わせて滑舌の練習や頭の

体操、高音を出す方法も学びます。  
📅2月8日(金)・15日(金)午前10時～正午  
📍二期会会員・亀山勝子、作曲家・亀山法男 定各25名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、1月30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

### 英語で遊ぼう★

ネイティブの先生たちと絵本や歌、ゲームを通して英語に親しみます。  
📅2月10日(日)午前10時～正午 📍玉成保育専門学校講師・高橋裕子ほか 小学生3～6歳のお子さんとその保護者 定20組(抽選) 往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(ふりがな)・年齢も書いて、1月31日(必着)までに同センター 他1歳～就学前の託児あり(事前申込制)

…… いずれも ……

## 荻窪地域区民センター

## 荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20

☎33398-9127

🌐http://ogikubokyogikai.sakura.ne.jp/

### アート展「アートを楽しみアートと遊ぶ」

📅2月9日(土)・10日(日)午前10時～午後4時(10日は3時30分まで) 📍同センター 区民、幼稚園・保育園、中学校美術部の作品展示、アートな体験コーナー、スタンプラリー抽選会(景品あり。各日300名)、特別展示「田河水泡展～『のらくろ』の作者の荻窪時代」

### 野外講座 井の頭池の渡り鳥を観察しよう

オナガガモやキンクロハジロなどの渡り鳥を学芸員の説明を聞きながら、

双眼鏡を使って観察します。

📅2月16日(土)午後1時～3時30分 📍井の頭恩賜公園(武蔵野市御殿山1-18-31) 📍井の頭自然文化園学芸員 小学生4歳以上の方(小学校低学年以下は保護者同伴) 定20組(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、2月4日(必着)までに同センター

### リズム&ストレッチ教室

📅3月6日(水)・13日(水)午後1時30分～3時30分(計2回) 📍同センター 師後藤鈴香 定30名(抽選) 費200円 往復はがき(12面記入例)で、2月17日(必着)までに同センター

## 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

🌐http://www.asagaya-kyogikai.org/

### 犬の飼い方講座～人と犬が共に安全・快適に暮らすために

📅2月16日(土)午後2時～4時 内犬を飼う上での、しつけ・よくある勘違い、咬傷事故の予防ほか 📍ドッグ・ライフ・インストラクター、杉並どうぶつ相談員 往復はがき(12面記入例)で、2月5日(必着)までに同センター



### 仏像の観方・楽しみ方～空海と所縁の寺院・仏像・曼荼羅

📅2月23日(土)午後2時～4時 📍NPO法人シニア総合研究協会理事長・木村健 往復はがき(12面記入例)で、2月14日(必着)までに同センター

…… いずれも ……

📍阿佐谷地域区民センター 定各60名(抽選) 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

🌐http://www.koenji-kyogikai.org/

### がんばらないガーデニング

📅2月8日(金)午後1時30分～3時30分 📍井上忠佳 区内在住・在勤・在学の方 定60名(抽選) 費200円 往復はがき(12面記入例)で、1月24日(必着)までに同センター

### セッション寄席

落語と三味線の引き語りを楽しみます。

📅2月15日(金)午後2時～4時 内出演＝立川晴の輔、柳家小春 区内在住・在勤・在学の方 定80名(抽選) 費500円 往復はがき(12面記入例)で、1月31日(必着)までに同センター

…… いずれも ……

📍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

☎33331-7980

🌐http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/

### 高井戸狂言会

📅3月2日(土)午後2時～4時30分 📍同センター 内師第1部＝「蚊相撲」(山本則俊ほか)、「鬼の継子」(山本泰太郎ほか) ▶第2部＝講演「狂言のこころ」(人間国宝・山本東次郎) 小学生4年生以上の方 定400名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、2月12日(必着)までに同センター

## 永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18

☎53300-9412

🌐https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/

### 子どもまつり

📅2月3日(日)午前10時～午後3時 内①小学生の作品展示(1月26日(土)から)・演技発表、模擬店(新潟県小千谷市物産、団子、フランクフルト、パン、焼きそばほか)、ひのきの積み木、缶バッジ作り、プラネタリウムほか②Kids陶芸 定②各20名(抽選) 費②500円 往復はがき(12面記入例)に希望時間(午前10時30分～正午・午後1時～2時30分)も書いて、1月22日(必着)までに同センター 他詳細は、同協議会ホームページ参照



### 井の頭線沿線の近現代～永福和泉地域を中心に

📅2月7日(木)午後1時30分～3時30分 📍郷土博物館学芸員 定40名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、1月25日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

### 柳亭こみちのひなまつり落語会

📅3月3日(日)午後2時～4時 内出演＝柳亭こみち、三遊亭粹歌ほか 定80名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、2月15日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

### 初心者向けの男の料理

📅3月10日(日)午前10時～午後1時 📍府川六幸 料理初心者の男性 定20名(抽選) 費600円 往復はがき(12面記入例)で、2月25日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……

📍永福和泉地域区民センター

## 書き損じはがき募集中

# 杉並区民の手で ネパールに学校を!



ネパールでは27年4月に発生した大地震により、多くの校舎が倒壊しました。

書き損じはがき(未投函のはがき)や未使用の切手を活用して、継続的に子どもたちの学習環境を整えることができます。

区役所1階「コミュかるショップ」前に寄贈ボックスを設置していますので、ご協力ください(送付も可)。

詳細は、NPO法人チャイルド・ファンド・ジャパン🌐https://www.childfund.or.jp/をご覧ください。

▶送付先＝2月28日(消印有効)までに、NPO法人チャイルド・ファンド・ジャパンすぎなみ係(〒167-0041善福寺2-17-5)

📍同団体☎3399-8123



## 地域の情報満載! ホームページもご覧ください



各地域区民センター協議会のホームページには、「広報すぎなみ」に掲載した催し・講座の詳細や、その他のイベントのお知らせだけではなく、協議会が発行する会報や、地域の情報も掲載しています。ぜひご覧ください。

広告

はじめての遺言・相続・墓じまい

初回相談無料

☎050-3555-7830

中野・杉並行政書士事務所 行政書士 榎田卓

杉並区阿佐谷南1-47-17 阿佐谷地域区民センター内

※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

#### 燃料電池自動車 「H<sub>2</sub>なみすけ号」体験乗車会

📅 1月27日(日)午後1時30分～3時30分  
 📍 日通自動車学校(宮前5-15-1) 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定員12名(申込順) 申問電話で、1月25日正午までに環境課環境活動推進係 他運転はできません。車での来場不可。日通自動車学校の無料バス利用可。詳細は、同学校ホームページ参照

#### 杉並区民生委員・児童委員大会

📅 1月30日(水)午後1時～3時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内容式典、民生委員・児童委員によるふれあいコーラス、研修発表 定員30名(先着順) 関係保健福祉部管理課地域福祉係 他手話通訳あり(事前申込制)。車いす席あり

#### 区立小学校連合作品展

📅 2月1日(金)～3日(日)午前9時30分～午後4時(入場は3時30分まで) 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内容書き初め展、図画工作展、杉並子どもサイエンス・グランプリ(小学生の部) 関係済美教育センター教育指導係 ☎3311-0021 他車での来場不可

#### 農業公園「麦踏み体験」

📅 2月2日(土)午前11時～正午(雨天・雪が畑に残っている場合は中止) 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 関係産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他長靴または汚れてもいい靴、服装で参加。小学生以下は保護者同伴

#### 障害者のつくる品物フェア

区内の障害者施設が一堂に集まり、手作りの品物を販売します。  
 📅 2月7日(木)・8日(金)午前11時～午後

3時 場区役所1階ロビー 関係障害者生活支援課 他主催=すぎなみ仕事ねっと

#### 「すまいる荻窪 ふれあいコンサート」

📅 2月10日(日)午後2時～3時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 内容出演=元宝塚歌劇団・やまぐちあきこ 対区内在住・在勤・在学の方 定員80名(先着順) 関係障害者地域相談支援センター すまいる荻窪 ☎3391-1976

#### 高円寺図書館寄席

📅 2月11日(祝)午後2時～4時 場同図書館(高円寺南2-36-25) 内容出演=「杉並江戸落語研究会」メンバー 対区内在住・在勤・在学の方 定員30名(先着順) 関係同図書館 ☎3316-2421 他車での来場不可



#### 郷土博物館

##### ◆年中行事「初午」

📅 2月2日(土)～6日(水)午前9時～午後5時(4日(月)を除く)

##### ◆年中行事「節分」

📅 2月3日(日)午後2時～3時30分 内容豆まき、紙芝居 ▶ 出演=すぎなみ昔話紙芝居一座「すかい」

…… いずれも ……

場同郷土博物館(大宮1-20-8) ☎3317-0841 費100円(観覧料。中学生以下無料)

#### 障害者生活支援課地域生活支援担当

##### ◆高次脳機能障害者の家族交流会

📅 2月16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 他電話・ファクス(記入例)で、2月13日までに同担当 他協力=杉並高次脳機能障害者家族会クローバー

### 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<br>(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<br>(ファクス番号)       |
| 1人1枚                    |

#### ◆高次脳機能障害者支援セミナー「日常のあるある出来事」

📅 3月2日(土)午後1時30分～4時 場浜田山会館(浜田山1-36-3) 内容師高次脳機能障害学習会、講演「リハビリは楽しんだ方がいい～脳出血を発症して感じた事」(女優・河合美智子(右写真))、当事者による芝居 対区内在住・在勤・在学の方、高次脳機能障害の当事者とその家族・支援者の方 定員195名(先着順) 他要約筆記などの配慮が必要な方は電話・ファクス(記入例)で、2月8日までに同担当



…… いずれも ……

関係障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 ☎3332-1826

### 講演・講座①

#### 杉並視覚障害者会館「オーカム」体験講座

眼鏡に付いているカメラで文字を読み取り、読み取った情報を音声で知らせる装置の体験講座です。

📅 2月3日(日)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 場同会館(南荻窪3-28-10) 対区内在住・在勤の視覚障害者 定員各6名(申込順) 他電話で、同会館 ☎3333-3444 (月～金曜日午前9時～午後5時。祝日、第3月曜日(祝日の場合は翌日)休館)

#### 消費者講座「安全・安心な旅のために知っておきたいこと」

📅 2月5日(火)午後1時30分～3時30分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師日本旅行業協会・高林しおり 定員40名(申込順) 他電話で、消費者センター ☎3398-3141 他筆記用具持

参。1歳～未就学児の託児あり(定員4名。1月29日までに申し込み)

#### 「介護のおしごとの実態を知る～自分にあつたしごとをさがしましょう！」

📅 2月9日(土)午前10時～正午 場ゆうゆう高円寺南館 師上高井戸大地の郷みたけ・久保山慎之介 対区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 定員20名(抽選) 他はがき・ファクス(記入例)で、2月4日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11) ☎5378-8179 関係同館 ☎5378-8179

#### 「わが子」の自立・就職のための保護者向けセミナー

働いた経験がない、働きたいけど働けないなど、悩みを抱えるわが子との接し方や自立への一歩を学びます。

📅 2月9日(土)午後1時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師NPO法人育て上げネット産業カウンセラー・墓田薫 対就労支援を必要とする44歳以下のお子さんがある親・家族・支援者ほか 定員30名程度(申込順) 他電話で、産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077 他講座終了後、個別相談あり(定員あり(先着順))

#### ユネスコ イタリア文化講座

📅 2月9日(土)・16日(日)、3月2日(土)・9日(土)午前10時～正午(計4回) 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内容イタリアの概要、歴史、建築、音楽 師イタリア語教室講師・Marta Garau、古代オリエント博物館講師・村治竹子、FS総合研究所代表取締役・倉林公夫、テノールオペラ歌手・渡辺大 対区内在住・在勤・在学の方 定員30名(抽選) 費2000円(別途食事会費) 他ファクス・Eメール(記入例)で、1月25日までに社会教育センター ☎3317-6620 関係杉並ユネスコ協会・山田 ☎080-5090-7340、社会教育センター ☎3317-6621

#### 「外食・中食で健康づくり」

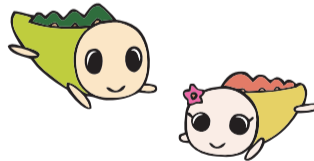
📅 2月16日(土)午前10時～正午 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師女子栄養大学・林美美(右写真) 対区内在住・在勤・在学の方 定員80名(申込順) 他電話・ファクス(記入例)で、2月15日までに杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 ☎3391-1377 他筆記用具持参。参加者にヘルシーメニュー店紹介パンフレットを差し上げます

#### 「大切な人に届けよう、はじめての絵てがみ講座」

📅 2月25日(月)午前10時～11時30分 場高齢者活動支援センター 師PFCアドバイザー・井上幸知子、小野美恵子 対区内在住で60歳以上の方 定員25名(申込順) 費300円 他電話または直接、高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) ☎3331-7841

## 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
上高井戸館(高井戸東2-6-17) ☎☎3306-0441	「楽しく遊ぶダーツ体験」 マグネット式もあります!	1月30日(水)午後1時30分～4時 定員20名(先着順) 費300円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) ☎☎3313-4319	和工芸講座 「和紙で作る お内裏様」★	1月29日(火)午後1時～4時 定員12名(申込順) 費500円(別途材料費)
阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13) ☎☎3338-0436	スマホ&タブレットルーム ～お困りごと相談会★	2月2日(土)・20日(水)・27日(水)、各日2回、1回1時間(開催時間はお問い合わせください) 定員各日各回4名(申込順) 費1回1000円
善福寺館(善福寺2-26-18) ☎☎3394-8963	パントマイミスト橋本フサヨ 「かっぱれ(舞踊)を紐解く」★	1月26日(土)午後2時～4時 定員50名(申込順) 費500円
下井草館(下井草3-13-9) ☎☎3396-8882	楽しい囲碁教室(初級)★	1月24日から第1・2・4木曜日、午後1時30分～4時30分 定員各10名(申込順) 費1回700円(別途教材費)
永福館(永福2-4-9) ☎☎3321-6632	ストレッチ&筋膜リリースで 体をほぐしましょう★	1月30日(水)午前10時～11時30分 定員15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。★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) 関関係 ☒Eメールアドレス HPホームページアドレス

咳ぜん息と気管支ぜん息  
長引く咳にご用心

2月26日(火)午後2時～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 咳ぜんそくと気管支ぜんそくの違い、治療方法、自己管理方法 師 東京衛生病院内科部長・倉澤聡(右上写真) 区内在住・在勤の方 定40名(申込順) 申電話で、2月22日までに杉並保健所保健予防課☎3391-1025 他筆記用具持参。手話通訳希望の方はファクス(12面記入例)で、2月14日までに同課☎3391-1927



今日から始める血糖改善教室

2月27日(水)午前9時30分～午後3時30分 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 内「糖尿病の予防と治療、健診結果の見方」「糖尿病予防の食事(血糖改善ランチ付)」「歯周病予防のアドバイス」「糖尿病予防の運動」 師 城西病院医師・笠原督、管理栄養士・神田共美子、理学療法士・持溝洋介、保健センター歯科衛生士 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・治療中断中の方を除く) 定20名(申込順) 費500円 申電話で、2月8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・飲み物持参。同講座受講経験者は申し込み不可

- ①休日母親学級
- ②休日パパママ学級

3月17日(日)午後1時30分～4時  
3月3日(日)・17日(日)・24日(日)(午前=9時30分～正午、午後=1時30分～4時。17日・24日は午前のみ) 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内定①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)②もく浴実習、赤ちゃんの抱っこ着替え、パパの妊婦体験、お産に向けた



話など(各回24組) 師助産師等 区内在住の初産で①平日の母親学級への参加が困難な方②受講日当日妊娠24週～36週6日のカップル 場 杉並区休日母親学級・休日パパママ学級 https://poppins-education.jp/parentsclass\_suginami/から2月5日までに申し込み 場ポピンズ杉並区休日母親学級・休日パパママ学級担当☎3447-5826 他結果は2月14日までに通知。持ち物は決定通知を参照。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

冬を元気に過ごすための食生活のポイント

1月23日(水)午後1時30分～3時 場 ゆうゆう堀内松ノ木館(松ノ木2-38-6) 師 栄養士・宇野恵子 区内在住の方 定25名(申込順) 申電話で、ケア24松ノ木☎3318-8530

後見人から聞く、福祉とお金の話。〜いざという時、あなたは誰に任せますか。

1月24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 社会福祉士社会保険労務士黒田事務所・黒田山彦 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

音楽脳トレでリフレッシュ〜認知症予防

1月26日(土)午前10時～11時30分 場 SOMPOケア成田(成田西3-7-4) 師 ピアニスト・高木亜砂 区内在住でおおむね65歳以上の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24成田☎5307-3822

認知症サポーター養成講座 ケア24西荻

1月24日(木)午後1時30分～3時 場 西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師 キャラバン・メイト 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24西荻☎3333-4668

ケア24永福 1月30日(水)午前10時～11時30分 場 永福南社会福祉ガーデン(永福1-7-6) 師 キャラバン・メイト、ケア24永福職員 区家族介護者、区内在住の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア



24永福☎5355-5124

………… いずれも ………

講座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

高井戸図書館

大人の俳句入門

1月27日(日)午前10時～11時30分 師 俳句甲子園OG・瀬名杏香、OB・上川拓真 18歳以上の方(高校生を除く) 定15名(申込順)



うたって!おどって!親子で楽しく英語遊び!

2月3日(日)午後2時～3時 師 JUN INTERNATIONAL PRESCHOOL 校長・榛谷都 0歳～小学校低学年のお子さんとその保護者 定30組(申込順)

………… いずれも ………

場 高井戸図書館(高井戸東1-28-1)☎3290-3456 申電話または直接、高井戸図書館

荻窪保健センター

口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」

1月21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) 内 栄養バランスと、1日当たりの食事の目安量についての説明ほか 師 管理栄養士 区内在住で65歳以上の方 定30名(先着順) 他筆記用具・飲み物・お持ちの方は、はつらつ手帳持参



節分の親子クッキング・恵方巻をつくろう!

2月3日(日)午前10時～午後1時 場 同センター 師 栄養士・奥本典子 区内在住で、おおむね4歳～小学2年生程度のお子さんとその保護者 定12組(申込順) 申電話で、同センター 他エプロン・三角巾・布巾持参

足腰げんき教室

場 右上表のとおり 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)に番号(1カ所)も書いて、1月25日(必着)までに同センター 他飲み物・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)
28	ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)	3月1日～22日の毎週金曜日、午後1時30分～3時30分
29	高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)	3月6日～27日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分
30	荻窪保健センター(荻窪5-20-1)	3月4日～25日の毎週月曜日、午前9時30分～11時30分

………… いずれも ………

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

環境活動推進センター

帯地と和布でポーチ作り

2月5日(火)午前10時30分～午後0時30分 場 同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費600円 他長寿応援対象事業

早春の野鳥観察会 すぎなみの野鳥のオアシスを散策しよう

2月9日(土)午前10時～正午(予備日=10日(日)) 場 都立善福寺公園▶集合=善福寺公園上の池ポート乗り場前(善福寺3-18) 師 野鳥図鑑画家・谷口高司、日本野鳥の会元理事・西村眞一 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定40名(申込順) 費100円(保険料)

………… いずれも ………

申電話で、環境活動推進センター(高井戸東3-7-4)☎5336-7352

宮前図書館

大人のための英語絵本読み聞かせ講座

2月11日(祝)午前10時～11時 師 JUN INTERNATIONAL PRESCHOOL 校長・榛谷都 定30名(申込順)

消しゴムはんこで素敵なブックカバーを作ろう!

2月12日(火)午後1時30分～3時30分 師 日本版画協会会員・栗原みちえ 定15名(申込順)

………… いずれも ………

場 宮前図書館(宮前5-5-27)☎3333-5166 対中学生以上の方 申電話で、宮前図書館

杉並どうぶつ相談員10周年記念講演会

動物行政とボランティア  
～官民連携の現状と課題



区とボランティアが連携して「人と動物が共生できる社会」を実現するために、動物行政の現状や課題、問題解決へのヒントを分かりやすく解説します。

2月12日(火)午後2時～4時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 成城大学法学部教授・打越綾子(右写真) 定70名(申込順) 申電話で、2月8日までに杉並保健所生活衛生課☎3391-1991。または、区ホームページから申し込み 同課



ユネスコ 世界寺子屋運動

書き損じはがきを  
集めています



世界には学校に通えない子どもが約5800万人、読み書きのできない大人が約7億8100万人います。書き損じはがきが募金となり教育支援(寺子屋運動)として使われます。区内施設に回収ボックスを置きますので、ご協力をお願いします。

内回収期間=3月31日(日)まで▶回収場所=区役所1階ロビー・図書館・セシオン杉並・地域区民センター・区民事務所・ゆうゆう館▶郵送=杉並ユネスコ協会事務局(〒167-0031本天沼3-11-9国嶋方) 同事務局・国嶋☎3394-9482、社会教育センター☎3317-6621 他郵送は随時受け付け

※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。

講演・講座②

西荻図書館

◆こども人形劇

時2月9日(土)午後3時～4時 内出演= オフィスやまいも▶演目=「さんまのおふだ」「ふしぎな箱」定40名(申込順)

◆西荻アカデミア 文学と映像から世界を見る

ヴァレリーの詩「海辺の墓地」を、詩人の肖像と絡めながら、フランスの文化、文学を語ります。

時2月23日(土)午後2時～3時30分 師一橋大学名誉教授・恒川邦夫 定30名(申込順) 他主催=荒正人「文化デモンストレーション研究会」

…… いずれも ……

場 西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670) 申電話または直接、西荻図書館

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2月2日(土)午前10時～11時 対求職中の方 定20名(申込順) 他当日参加も可

◆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2月7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 定54歳以下で求職中の方 定14名(申込順)



◆職場での不安・焦り・混乱を上手に伝えるスキルを身につける

時2月8日(金)・15日(金)午後1時30分～4時30分(全2回要出席) 師精神保健

福祉士・片柳光昭 定44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

◆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

時2月12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 定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「求人票の見方」

時2月13日(水)午前10時～正午 対求職中の方 定20名(申込順) 他1歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり(申込順))

◆しごと研究セミナー

時2月14日(木)午後1時～4時 師区内事業者 定44歳以下で求職中の方 定30名程度(申込順)

◆求職者のためのパソコンセミナー① パワーポイント基礎②ワード基礎

時①2月18日(月)②25日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・木内恵理子、前田ふみ子 定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) 申電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

スポーツ



競技大会

■都民体育大会予選会 バドミントン

時①3月10日(日)=男性・女性ABCランク②16日(土)=女性Dランク以下/いずれも午前9時 場①大宮前体育館(南荻窪2-1-1) ②上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=男性・女性ダブルス 対区内在住・在勤・在学の方(女性は区内在クラブも可) 定100組(申込順) 費1人1500円を「ゆうちょ銀行10010-9026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申申込書(区体育館で配布)と受領証の写しを、

2月15日(必着)までに区バドミントン連盟・山口由記子(〒168-0073下高井戸3-33-2)へ郵送 場山口 ☎090-8491-5663

スポーツ教室

■ソーシャルダンス体験会

時2月1日～22日の毎週金曜日、午後7時～9時(計4回) 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 対区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 費2000円 申往復はがき(12面記入例)に性別、生年月日も書いて、1月25日(消印有効)までに国定千幸(〒167-0034桃井2-10-7) 場国定 ☎3399-6764 他動きやすい服装で、ダンスシューズまたは運動靴持参

■障害者のためのわいわいスポーツ教室「わいわい遊ぼう」

時3月2日(土)午前10時～正午 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 対区内在住・在勤・在学の15歳以上で、障害の程度が重い方 定30名(抽選) 申申込書(スポーツ振興課〈区役所東棟6階〉、福祉事務所、体育施設、障害者施設、障害者福祉会館、障害者交流館で配布。区ホームページからも取り出せます)を、2月5日午後5時(必着)までにスポーツ振興課へ郵送・持参 場同課 他公共交通機関の利用が困難な方は、リフト付き送迎バスが利用可。見学は随時受け付け(事前予約制)。ボランティアも募集(電話・郵送・ファクス〈12面記入例〉で、2月5日(必着)までに同課 ☎5307-0693)

スポーツ振興財団

◆「ボルダリング」にチャレンジ!

時2月16日～3月9日の毎週土曜日、午前10時～正午(計4回) 場ボルダリングスペースブロー(高円寺南3-6-3) 師林美紅 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定12名(抽選) 費8000円 申往復はがき(12面記入例)で、2月4日(必着)ま

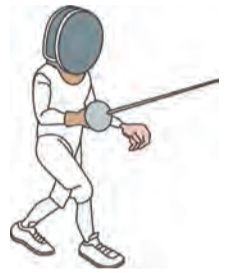
でに同財団。または同財団ホームページから申し込み

◆ふれあいバスケットボール教室

時2月16日(土)午後1時～3時 場妙正寺体育館(清水3-20-12) 師後藤岳人 対区内在住・在勤・在学・通所の小学生以上で、知的障害がある方(簡単な指示のもと集団行動ができる方〈小学生は保護者同伴〉) 定30名(申込順) 申電話・ファクス(12面記入例)で、2月15日までに同財団

◆オリンピック銀メダリスト千田健太選手のはじめてのフェンシング体験会

時2月16日(土)・3月2日(土)①午後4時～4時45分②5時～5時45分 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 師千田健太、区フェンシング協会 定①小学1～3年生②小学4年生～中学生 定各日各回20名(申込順) 申電話で、同財団



◆スポーツを始めよう!ウオーキング講習会

時3月2日(土)午後1時～4時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師東京都ウオーキング協会・小谷好美 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定30名(抽選) 費800円 申往復はがき(12面記入例)で、2月18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 他ウオーキングシューズ・スポーツウェア・飲み物持参

…… 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 ☎5305-6161 ☎5305-6162)

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

まちづくりサロン(まちサロ) まちはく2019 1月25日(金)午後7時～9時/西荻みなみ(西荻南2丁目)/「一緒に地域防災と保存食を考えよう・みそ玉作り」/区内でまちづくり活動を行っている団体、区内在住・在勤・在学の方/30名(申込順)/500円/申Eメール(12面記入例)で、杉並まちづくり交流協会 ☎machi.hakurankai@gmail.com/場同団体 ☎090-9203-1568

ボーイスカウト一日体験 1月27日(日)午前10時～午後2時/桃井幼稚園(清水2丁目)/年長～小学生のお子さんとその保護者/20組(申込順)/申Eメール(12面記入例)で、ボーイスカウト杉並第3団・太田 ☎suginami3@hotmail.co.jp/場太田 ☎3398-7418

沢木良子ピアノ・リサイタル 冬の交流コンサート 1月28日(月)午後7時～8時30分/杉並公会堂/曲目=バッハ「パルティータ第2番ハ短調BWV826」ほか

/小学生以上の方/190名(申込順)/2000円/申チケット販売窓口=杉並公会堂 ☎5347-4450/場荻窪音楽祭事務局 ☎5347-0244

西荻商店街落語会 1月30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/申電話で、女子大通り商和会・清水 ☎080-3412-2439

新潟県小千谷市「おぢや雪満喫ツアー」 2月9日(土)午前7時30分～10日(日)午後7時(泊2日)/集合・解散=区役所/除雪体験、おぢやクラインガルテンでの地域行事参加、おぢや震災ミュージアム「そなえ館」見学、雪遊びほか/小学生以上の方/35名(申込順)▶最少催行人数=10名/1万6000円。中学生以下1万円/申電話・ファクス(12面記入例)で、1月25日までに小千谷市グリーン・ツーリズム推進協議会事務局 ☎0258-83-4800 ☎0258-82-1330/スキーウェア、長靴、手袋、帽子など防寒具持参

けやき並木のジャズコンサート 2月9日(土)午後2時～4時/細田工務店(阿佐谷南3丁目)/出演=清水秀子(ボーカー)ほか▶曲目=「枯葉」ほか/区内在住・在勤・在学の方/80名(申込順)/

1000円/申電話・ファクス(12面記入例)で、2月8日までに美しい日本の歌の会・池川 ☎3391-8253

どすこいマルシェ 2月10日(日)午前10時～午後3時/和田商店街(和田1～3丁目)/お相撲さんによる餅つき大会や撮影会、模擬店、ミニコンサートほか/区内在住・在勤・在学の方/一部有料/場和田商店会 ☎3381-9456

人形劇ほか「わけとBUNのおかしな劇場」 2月11日(祝)午後2時～3時/セッション杉並/区内在住・在勤・在学の方/150名(申込順)/2000円。3～15歳1000円。2歳以下膝上無料(子育て応援券利用可)/申Eメールに氏名(フリガナ)、電話番号、子育て応援券利用の有無を書いて、2月10日までに杉並親子劇場 ☎suginamioyakogekijou@jcom.home.ne.jp/場同団体・渡辺 ☎3331-4381/区内親子10組20名を招待(抽選)=往復はがきに氏名(フリガナ)、電話番号を書いて、1月27日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)

杉並チャリティまつり「卓球トーク&落語会」 2月12日(火)午後7時～9時30分/座・高円寺/卓球トークショー、落語会▶出演=三遊亭小遊三ほか/250名(申

込順)/2000円/申電話で、杉並法人会 ☎3312-0912

福島復興支援シンポジウム 2月19日(火)午後6時/吉祥寺東急REIホテル(武蔵野市)/シンポジウム「今、福島復興の為に私たちは何が出来るか!!日本の復興そして未来へ」/40名(申込順)/5000円/申申し込み方法はお問い合わせください/場東京高井戸ライオンズクラブ ☎5244-9001

講演・講座

マンション管理セミナー 1月25日(金)午後2時～5時/高円寺地域区民センター/講演「上手なマンション火災保険(共有部分)の選び方」、個別相談会ほか/FEA首都圏支社・吉田克彦ほか/区内在住のマンション管理組合役員・区分所有者等/40名(申込順)/申電話・ファクス(12面記入例)で、1月21日までに東京都マンション管理士会杉並支部・松崎 ☎090-7820-5307 ☎5941-6020

石けん作り体験 2月1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)

荻窪体育館

◆集まれ!小学生ソフトバレーボール

こども

2月3日(日)午前9時~11時 区ソフトバレーボール連盟 区内在住・在学の小学生 定15名(先着順) 費100円 他体育館履き持参

◆気軽にフィットネスⅢ~背骨コンディショニング

2月3日(日)・17日(日)・24日(日)・3月3日(日)・10日(日)午後1時~2時30分 小林伸江、MASAE 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各20名(申込順) 費各550円 甲実施日の7日前から電話で、同体育館

◆Saturday Brunch TimeⅢ(自由参加型)~小さいボールで柔らかい体・強い体

2月9日(土)・23日(土)午前11時15分~午後0時45分 HIKARU 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各60名(先着順) 費各550円

◆HIPHOPスクール体験会

こども

2月16日(土)午後2時~3時 Aya

区内在住・在学の小学2~5年生 定15名(申込順) 甲電話で、同体育館

◆チアリーディングスクール体験会

こども

2月16日(土)午後4時~5時 濱名和美、鮫島茜 区内在住・在園・在学の年中~小学4年生 定30名(申込順) 甲電話で、同体育館



◆ゴールドキッズ・スポーツクラブ体験会

こども

マット運動をベースに、基礎的な身体能力向上トレーニングを行います。 2月18日(月)・25日(月)午後5時30分~7時 成國晶子ほか 区内在住・在学の31年度小学生 定各5名(申込順)

順) 甲電話で、同体育館

..... いずれも .....

場 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

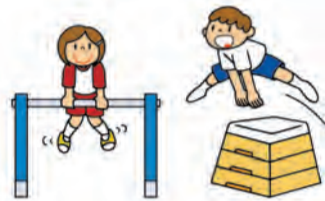
高円寺体育館

◆楽しくチャレンジ教室(鉄棒・とび箱・マット運動その他)

こども

小学校で行う体育の楽しさを体験してみよう!

2月16日(土)・24日(日)・3月2日(土)・10日(日)・16日(土)・24日(日)午前9時~11時(計6回) カツスポーツアカデミー 区内在住で5・6歳のお子さん 定40名(抽選) 費4800円 甲往復はがき(12面記入例)で、1月29日(必着)までに同体育館 他動きやすい服装で、室内履き・飲み物持参



◆ふれあいスポーツ吹矢教室

2月17日~3月10日の毎週日曜日、午後1時15分~2時45分(計4回) 日本スポーツ吹矢協会・牧野繁男 区内在住・在学・通所で知的障害のある方(自己管理ができる方・簡単な指示のもと集団行動ができる方(小学生は保護者同伴)) 定10名(申込順) 費1回100円 甲電話・ファクス(12面記入例)または直接、同体育館

◆ふれあいフットサル教室

2月24日(日)・3月24日(日)午前11時~午後1時 区サッカー連盟 区内在住・在学・通所で知的障害のある方(自己管理ができる方・簡単な指示のもと集団行動ができる方) 定各30名(申込順) 費各100円 甲電話・ファクス(12面記入例)で、同体育館

..... いずれも .....

場 高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313 FAX 3312-0312) 他車・バイクでの来館不可

善福寺川「水鳥の棲む水辺」創出事業パネル展

善福寺川「水鳥の棲む水辺」創出事業は、善福寺川において良好な水辺環境の指標となる「水鳥」に着目して、多様な生き物が生息・生育・繁殖できる潤いと安らぎのある水辺環境を再生・創出することを目的に、区民と区が共に取り組む事業です。

30年度は、事業のこれまでの取り組みや遅野井川親水施設の紹介、親水施設を整備するきっかけとなった井荻小学校の取り組みやこの施設の保全活動を行っている遅野井川かっぱの会による活動状況などのパネル展示を行います。

1月29日(火)・30日(水)午前9時~午後4時 場 区役所1階ロビー 土木計画課河川橋梁係



中高年者に多く見られる外傷、その基礎知識

家庭内で、通常では起こりそうもないような状況でも、つまずきや、よろめきにより同一平面上で転倒し、骨折することは珍しくありません。

中高年者が骨折しやすいウイークポイントや、骨折の症状・原因・治療・対処方法・リハビリなどをお話します。



2月14日(木)午前10時30分~正午 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) ならさき整形外科院長・榎崎和人(右上写真) 区内在住・在勤・在学の方 定150名(申込順) 費200円 甲電話で、2月13日までに高井戸保健センター ☎3334-4304 他長寿応援対象事業 ▶企画=高井戸・和泉保健センター健康づくり自主グループ

歴史講演会「戦国期岩付城奉行人 豊島氏の活躍」 2月2日(土)午後1時30分~3時30分/荻窪地域区民センター/NPO 法人鎌倉考古学研究所監事・伊藤一美/500円/杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

荻窪病院 みんなの健康講座「知っておきたい 排尿トラブル」 2月9日(土)午前10時~11時/西荻地域区民センター/同病院泌尿器科医長・野中昭一/区内在住・在勤・在学の方/80名(申込順)/甲電話または直接、同病院地域連携室(今川3-1-24 ☎3399-0257 <平日正午~午後5時>)

易しい経済教室~平成時代の日本経済を振り返る 2月9日(土)午後1時30分~3時30分/高井戸地域区民センター/元放送大学講師・野崎義一/区内在住で60歳以上の方/90名(先着順)/300円/杉の樹大学同窓会・塩澤 ☎090-5499-5712

冬の漢方治療の基礎講座 冷え、不眠、かぜ、身体が痛い 2月10日(日)午後1時30分~3時/方南会館/曙クリニック院長・田中博幸/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/600円/甲電話・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

駅前の公園で楽しむ水辺の野鳥観察・浮間公園 2月14日(木)午前9時30分~午後0時30分/浮間公園(板橋区・北区) ▶集合=JR埼京線浮間船渡駅改札口▶解散=浮間公園入口広場/八木雄二ほか/区内在住・在勤・在学の方/30名(抽選)/500円(保険料含む)/甲往復はがき(12面記入例)で、1月25日(必着)までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0051荻窪5-26-3ニューライフ荻窪302石原方)/甲同事務局・石原 ☎3392-5998

「外国人おもてなし語学ボランティア」育成講座 2月14日(木)午後1時~4時30分/区役所第4会議室/英語で簡単な日常会話ができる方(おむね英検2級以上、TOEIC500点以上)/60名(申込順)/甲電話・Eメール(12面記入例)で、杉並区交流協会 ☎5378-8833 ☎info@suginami-kouryu.org/すでに外国人おもてなし語学ボランティアに登録している方は申し込み不可

ひとり親家庭の自立促進講習会「料理教室」 2月17日(日)午前10時30分~午後2時/高井戸地域区民センター/パンを使っ

た簡単ランチ/区内在住のひとり親家庭で、小学生以上のお子さんとその保護者/24名(抽選)/甲往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・年齢・学年・性別も書いて、1月30日(必着)までに杉並区母子福祉会・田中光世(〒168-0072高井戸東1-15-4-407)/甲田中 ☎5932-7820 (午後8時~9時) 講演会 ピンチをチャンスに 2月21日(木)午後6時30分~8時/杉並公会堂/元宮崎県知事・東原英夫/区内在住・在勤・在学の方ほか/1000名(申込順)/甲荻窪法人会ホームページから申し込み/甲同会事務局 ☎3392-1338

ポールウォーキング体験会 2月28日(木)午前10時~正午(雨天中止)/桃井原っぱ公園/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)/甲電話で、2月21日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・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

その他 税金なんでも相談会 2月6日(水)午後6時~9時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/甲電話で、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

地域福祉権利擁護事業 生活支援員の募集 勤務日時=月~金曜日の1日3時間程度 ▶勤務場所=ウェルファーム杉並、利用者宅 ▶資格=区内在住で自転車に乗れる方/甲電話で、2月8日までに社会福祉協議会あしんサポート係 ☎5347-1020/説明会、書類選考、面接あり。事業の詳細は同協議会ホームページ参照

杉並区交流協会 サポート委員(ボランティア)の募集 イベントの運営、すぎなみ交流ニュースの編集・取材ほか ▶期間=4月1日~32年3月31日 ▶資格=原則、区内在住の方 ▶募集人数=若干名 ▶報酬=交通費程度/甲申込用紙(同協会に配布。同協会ホームページからも取り出せます)を、2月15日(必着)までに同協会(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル5階)へ郵送/甲同協会 ☎5378-8833

自衛官等募集 種目・資格=①自衛官候補生=18~32歳②予備自衛官補(一般・技能)=18~33歳(技能はお問い合わせください) ▶受付期間=①通年②4月初旬まで/甲自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所 ☎3318-0818

※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。