

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〉)。

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
☎2月23日(土)、3月9日(土)▶受け付け=午後1時30分～3時 場同センター 画片岡末廣ほか 費実費 他1家族3個まで
春まつり

梅の花を見ながら早春の1日を楽しみましょう。
☎3月3日(日)午前10時～午後3時 場四宮区民集会所(上井草2-28-13) 画餅つき(販売は午前11時～午後1時から)、模擬店、ゲーム、お茶席、作品展示、工作教室

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/>
センターまつり2019

子どもから大人まで楽しめるイベントが盛りだくさんです。
☎3月2日(土)・3日(日)午前10時～午後4時(3日は3時30分まで) 画画両日=プラネタリウム「銀河鉄道の夜」、カーレット(テーブルカーリング)、大道芸(ももっち)、スタンプラリー(小学生以下。各日先着300名にプレゼント)、各種ワークショップ、模擬店、展示ほか▶2日=クイックマッサージ▶3日=落語(昔々亭慎太郎)、漫才(くれな



いぐみ)、お茶席、物産販売 費一部有料
映画会「モリのいる場所」
☎3月22日(金)午後1時30分～3時10分 定340名(先着順) 画小学生以下は保護者同伴。車椅子席あり(5席〈事前申込制〉)

…… いずれも ……

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127
HP<http://ogikubokyogikai.sakura.ne.jp/>
センター協議会設立40周年
◆記念講演会「磯野家の危機」～サザエさんからのメッセージ
☎3月16日(土)午後1時～2時 場同センター 画東京サザエさん学会代表・岩松研吉郎 定50名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、3月3日(必着)までに同センター

◆記念コンサート
☎3月23日(土)午後2時～4時30分 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 画1部=出演=山崎貴子、吉武優▶曲目=ベートーベン「ヴァイオリンソナタ第5番『春』」、2部=出演=鳥木弥生、高橋絵理、寺田宗永、小笠寺美樹、東野匡訓▶曲目=オペラアリアの名曲(「カルメン」「蝶々夫人」ほかより) 画小学生以上の方 定160名(抽選) 申往復はがき(12面記入例。同居の2名は連記可)で、3月10日(必着)までに同センター 画車椅子席あり(4席)。希望者は申込時に明記

楽しいラジオ体操

☎4月5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)午前9時30分～11時30分(計4回)
場同センター 画全国ラジオ体操連盟公認一級指導士・銚立和子 画区内在住・在勤の方 定30名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、3月17日(必着)までに同センター 画筆記用具、上履き持参

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
HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>
2019あさがや区民センターまつり

阿佐谷地域住民の「ふれあいと交流」の場作りを目的として開催します。
☎3月2日(土)・3日(日)午前10時～午後4時(3日は3時30分まで) 場同センター 画チアリーディング、ネパール民族舞踊、模擬店、南相馬市特産品の販売など 費一部有料

高円寺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/>
楽しいユニカール
☎3月5日(火)・12日(火)・19日(火)午後1時

30分～3時30分(計3回) 画高橋悦子 画区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 費1回100円 申往復はがき(12面記入例)で、2月21日(必着)までに同センター

女性の視点で防災について考えよう!
☎3月16日(土)午後2時～4時 画池上三喜子、区防災課 定70名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2月28日(必着)までに同センター 画1歳～未就学児の託児あり(5名〈申込順〉)

…… いずれも ……

場高円寺地域区民センター 画長寿応援対象事業

高井戸地域区民センター協議会

〒168-0072高井戸東3-7-5
☎3331-7980
HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>
みんなで歌ってリフレッシュ! ピアノ伴奏で歌謡曲等を歌います
☎3月6日(水)・13日(水)午前10時～正午(計2回) 場同センター 画村上ヒロ子 定40名(抽選) 費100円 申往復はがき(12面記入例)で、2月25日(必着)までに同センター 画長寿応援対象事業

区内事業者求人情報サイト

就職応援ナビすぎなみ

- 杉並区内の仕事を中心に掲載しているので、自宅近くの仕事が探せます。
- 雇用形態、職種、沿線で検索が可能です。
- 事務、営業、接客、医療、福祉、保育、建築など豊富な求人情報を掲載しています。
- 気になる求人については就労支援センターで相談できます。

事業者の方へ

区内に本社や支店、営業所のある企業、団体、個人事業者の方は、無料で求人情報を掲載することができます。同ホームページ(右2次元コード)からお手続きください。
画就労支援センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並 ☎3398-1136)



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



下高井戸でスケートを楽しむ人々

右の写真は大正時代に下高井戸で撮影された風景です。三つぞろいのスーツにハンチング帽、はかま姿で手にはステッキと、なかなかおしゃれな紳士たち。彼らはなんとアイススケートを楽しんでいるのです。

今から約100年も前の大正6年、下高井戸に「吉田園」という屋外スケート場が誕生しました。創業者の孫である吉田哲夫さんによると、その頃の下高井戸は現在より気温が低く、冬には霜柱ができるほどで、「吉田園」のあたりは杉並木で日光が遮られた北斜面にあり、スケート場の以前は製氷場だったといえます。

また、「吉田園」は昭和初期になると夏場はプールになり、地元の住民だけでなく、大正2年に開通した京王線で多くの人々が訪れたそうです。「この下高井戸に当

時の流行の先取りみたいな所を造るって、じいさん張り切っちゃったみたいで(笑)、音楽隊とかつくってね。だから当時、わざわざ水道局に掛け合って玉川上水に橋を架ける許可までとって、吉田園までの道に私費で『小菊橋』を架けたんです」と哲夫さん。残念ながら「吉田園」は閉館になりましたが、「小菊橋」は平成7年に下高井戸2丁目に復元され、当時の面影を今に伝えています。

すぎなみ学倶楽部では、区民の証言や残された資料を基に、探求心をくすぐる杉並の歴史を記録しています。記事や写真を見ながら、今の様子とは違う田畑が残る昔のほのぼのとした杉並の景色を思い描いてみませんか。(育)



すぎなみ学倶楽部ホームページ

▶歴史▶記録に残した歴史▶謎の吉田園杉並のスケート場



画産業振興センター観光係 ☎5347-9184

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

オリジナルかるたを作って遊ぼう!

時 2月23日(土)午後2時～4時 場 南荻窪図書館 師 すぎなみKarutaプロジェクト・荻本和利 定 20名(申込順) 申 電話または直接、南荻窪図書館(南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)

足踏みミシンを使ってみよう

時 2月24日(日)午後2時～4時 場 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 定 15名(先着順) 申 郷土博物館分館 ☎5347-9801 他 未就学児は保護者同伴

65歳からの身体能力測定会 シニア

時 3月4日(月)午後1時30分～4時45分 ▶ 受け付け = 午後1時30分～1時50分・3時15分～3時35分 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 内 運動機能(握力・片足立ち・5m歩行・アップアンドゴー測定)と口腔機能(パタカ測定)、身長・体重・筋肉量の測定、健康運動指導士による健康体操ほか 対 区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 申 荻窪保健センター ☎3391-0015 他 運動できる服装・靴で、飲み物、お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

土曜日の音楽会 ヴォーカル・コンサート～弥生の宵に

時 3月9日(土)午後6時30分～7時30分 場 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 内 出演 = 川崎有希子、富塚研二、赤司美苗 申 下高井戸区民集会所 ☎5374-6192

大田黒公園ピアノコンサート

大田黒元雄氏が生前、知人を集めてコンサートをしていた洋館での演奏をお楽しみください。

時 3月17日(日)午後1時・3時(各回60分程度) 場 大田黒公園 内 出演 = 吉岡綾子 ▶ 曲目 = バッハ(ペトリ編曲)「羊達は草を食み」ほか 対 区内在住の方 定 各40名(抽選) 費 各2000円 申 往復はがき(記入例。連記可)で、2月28日(必着)までに大田黒公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12) 申 同事務所 ☎3398-5814

究める!マグネット展 科学技術館巡回展示

磁石の不思議を触って知ることができる、子どもから大人まで楽しめる展示会です。



時 3月15日(金)～27日(水)午前10時～午後5時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 申 社会教育センター ☎3317-6621 他 小学校低学年以下は保護者同伴 ▶ 関連イベント = 3月23日(土)・24日(日)午前10時～正午、午後1時～4時 = つくってあそぼう!パタパタ・くるくるほか。詳細は、区ホームページ参照

郷土博物館

◆年中行事「桃の節供」

古民家にひな人形を飾ります。時 2月22日(金)～3月21日(祝)午前9時～午後5時

◆博物館でひなまつり お箏の演奏会

時 3月3日(日)午後1時～1時30分・2時30分～3時 内 出演 = 玉慶会 他 甘酒の提供あり(午後1時から。70名〈先着順〉)

◆企画展 すぎなみの地域史Ⅱ高井戸

区内に存在した旧四ヶ町地域の歴史と文化について扱うシリーズ。第2弾は高井戸地域です。

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

時 3月9日(土)～5月6日(休)午前9時～午後5時

…… 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) 他 月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館

西荻図書館

◆春の夕べ 大人のためのお話し会

時 3月2日(土)午後4時30分～6時 内 語り手 = 西荻図書館語りの会 対 区内在住の方ほか 定 40名(申込順)

◆女性のためのお話し体験

時 3月11日(月)午前10時・10時45分・11時30分(各回30分) 申 産業カウンセラー・小澤昇悦ほか 対 区内在住・在勤・在学の女性 定 各回1名(申込順) 他 複数回の申し込み不可 ▶ 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 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

講演・講座①

講演会「先行事例から学ぶ耐震改修」と個別相談会

耐震化へのヒントを学びます。

時 2月23日(土)①午後2時～3時30分 = 講演会 ②1時30分～4時 = 個別相談会 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 対 マンション管理組合、区分所有者ほか 定 ①36名 ②20組(いずれも申込順) 申 電話で、2月20日までに市街地整備課耐震改修担当

消費者講座「広告を見る目を養おう」

時 3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)

時 日本広告審査機構・倉本仁美 対 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(申込順) 申 電話で、消費者センター ☎3398-3141 他 筆記用具持参。1歳～就学前の託児あり(定員4名。2月22日までに申し込み)

日常生活における健康について考える～元気に毎日を過ごそう!

時 3月9日(土)午後2時～3時30分 場 柿木図書館 申 大塚製菓東京支店・福田とも子 対 中学生以上の方 定 20名(申込順) 申 電話または直接、柿木図書館(上井草1-6-13 ☎3394-3801)

がん緩和ケア講座 がんを知って歩む会

がんと治療・心の問題や自分の気持ちを他の人に伝えること、生活への影響に対処する方法などを考えます。

時 3月10日(日)・16日(土)午後1時30分～4時30分(計2回) 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 内 情報交換、リラクゼーション方法体験 申 NPO法人ホスピスケア研究会看護師、臨床心理士ほか 対 がん患者とその家族 定 25名(申込順) 申 電話で、杉並区医師会訪問看護ステーション ☎3391-0009。

または申込書(区ホームページから取り出せます)を、同施設 ☎3391-0090へファクス 申 在宅医療・生活支援センター ☎5335-7317、同施設

季節を感じる水引講座

水引を使って、桜の飾りを作ります。基本の結びから始めます。

時 3月11日(月)午前10時～正午 場 高齢者活動支援センター 申 金沢創作水引作家・平田奈々 対 区内在住で60歳以上の方 定 25名(申込順) 費 1000円 申 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)

健康に効果的な歩き方を学ぼう!

生涯健康寿命を達成しましょう。

時 3月11日(月)午後2時～4時 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 申 NPO法人杉並さわやかウォーキング・有賀芳子、藤森良経、大浦仁 対 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(申込順) 費 100円 申 電話で、3月8日までに高井戸保健センター ☎3334-4304 他 運動しやすい服装で参加。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

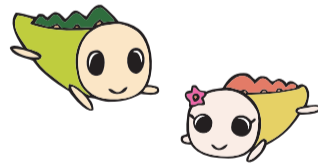
講演会「1964年・東京オリンピックのレガシー」

当時の都職員だった講師が裏話と2020年への展望をお話します。

時 3月12日(火)午後6時30分～8時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 申 日本ウェルネススポーツ大学教授・佐藤鐵太郎 定 60名(申込順) 申 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、スポーツ振興課 ☎5307-0693 SP-SINKO2@city.suginami.lg.jp

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
下高井戸館(下高井戸4-19-6 ☎3302-2161)	さあ パソコンを活用しましょう(中級講座)	4～9月の毎月第1・2火曜日、午後2時～4時 定 6名(申込順) 費 1回1500円(別途教材費300円)
西田館(荻窪1-57-4 ☎3391-8747)	書道を楽しむ～ゆったりとした時間の中で	3月5日(火)午後1時30分～3時30分 定 10名(申込順) 費 500円
馬橋館(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	盆栽教室	3月4日(月)午後4時～5時30分 申 安住一成 定 10名(申込順) 費 300円(別途材料費2000円)
四宮館(上井草2-28-3 ☎3396-7692)	板絵講座～顔彩で板に絵を描く	3月27日(水)午後1時30分～4時 申 はらゆりこ 定 8名(申込順) 費 500円(別途材料費500円)
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎3315-1816)	気軽に楽しく茶道に挑戦	3月4日から毎月第1・3月曜日、上級 = 午前10時～正午 ▶ 一般 = 午後1時～3時 申 矢作宗幸 定 各回20名(先着順) 費 濃茶1回2000円、薄茶1回1500円
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎3398-8738)	手話を使って生演奏で唄い踊る楽しいサロン	2月26日から毎月第2・4火曜日、午後1時～2時30分 定 15名(申込順) 費 1回600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) 問問い合わせ 他その他 申Eメールアドレス HPホームページアドレス

宮前図書館

◆「石井桃子に会いたくて」～おとなのための朗読コンサート

開 3月3日(日)午後2時～3時30分 朗読 四重奏あいたくて・西理香子 中 中学生以上の方 定40名(申込順)

◆健康講座「いすヨガとエクササイズ」

楽しく認知症を予防しましょう。
開 3月12日(火)午後2時30分～4時 講師 リハビリフィットネスゆずりは・高橋 亜紗子 関 高校生以上の方 定20名(申込順)

…… いずれも ……

場 宮前図書館(宮前5-5-27 ☎3333-5166) 申 電話または直接、宮前図書館
みどり公園課みどりの計画係

◆荻外荘の移築部材の見学会

開 3月13日(水)午後1時・2時・3時(各 回40分程度) 場 荻外荘(荻窪2-43) 関 講義、見学会 定 各回10名(抽選)

◆みどりのベルトづくり説明会、寄せ植え講座

開 3月14日(木)午後2時～4時 場 高井 戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 関 区内在住・在勤・在学の方 定20 名(抽選) 費 1000円

…… いずれも ……

申 往復はがき(12面記入例)で、2月 26日(必着)までにみどり公園課みど りの計画係 関 同係

▶講演会「昔の高円寺、今の高円寺」

多様な変遷を遂 げてきた高円寺の 懐かしい話と、今 の高円寺の街並み などについてお話 します。



開 3月16日(土)午後 2時～4時 場 高 円寺図書館 講師 詩人・ねじめ正一(上 写真) 関 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申 電話または直 接、高円寺図書館(高円寺南2-36-25 ☎3316-2421) 関 車での来場不可

▶農業公園「農にふれあう講座2019」

開 3月31日、4月7日・21日、5月12日・ 26日、6月9日・23日、7月7日・21日、 8月25日、9月1日・8日・29日、10月 6日・27日、11月10日・24日、12月8 日、32年1月12日・26日/いずれも日 曜日、午前10時～午後0時30分(全20 回要出席) 場 成田西ふれあい農業公 園(成田西3-18-9) 定 20名程度(抽 選) 費 3万円 申 往復はがき(12面 記入例)で、3月4日(必着)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) 関 同係 ☎5347-9136 関 結果は 3月中旬に通知



▶31年度すぎなみ詩歌館(角川庭園) 講座受講生募集

開 内 師 右上表のとおり 場 角川庭園 ほか 関 区内在住・在勤・在学で高校 生以上の方 定 各16名(抽選) 費 各 6000円 申 はがき・ファクス(12面

記入例)で、角川庭園(〒167-0051 荻窪3-14-22 ☎6795-6855)。または 申込書(同庭園で配布)を、同庭園へ 郵送▶ 申込締め切り日=3月10日(必 着) 関 同庭園 ☎6795-6855 関 結果 は後日はがきで通知

講座名	開講日時(各計12回)・講師
やさしい俳句 講座「月曜コース」	開 4月～32年3月の毎月第 4月曜日、午後1時～3時 師 福田若之
やさしい俳句 講座「土曜コース」	開 4月～32年3月の毎月第 3土曜日、午前10時～正午 師 田島健一
やさしい短歌 講座	開 4月～32年3月の毎月第 2月曜日、午後1時～3時 師 生沼義朗
景観建築講座	開 4月～32年3月の毎月第 4火曜日、午前10時～正午 師 松本裕介
景観あるく 講座	開 4月～32年3月の毎月第 4木曜日、午前10時～正午 師 淀川正進

▶①休日パパママ学級

▶②休日母親学級

開 ①4月6日(土)・14日(日)・21日(日)(午 前=9時30分～正午、午後=1時30分 ～4時。21日は午前のみ) ②4月21日 (日)午後1時30分～4時 場 杉並保健 所(荻窪5-20-1) 関 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 (各回24組) ②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) 師 助産師等 関 区内在住の初 産で①開催日現在妊娠24週～36週6 日のカップル②平日の母親学級への 参加が困難な方(パートナーとの参 加不可) 申 杉並区休日パパママ学 級・休日母親学級 ☎ https://poppins- education.jp/parentsclass_ suginami/ から3月5日までに申し込み 関 ポピンズ杉並区休日パパママ学級・ 休日母親学級担当 ☎3447-5826 関 結果は3月14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。持 ち物は決定通知を参照。車での来場 不可

▶聞こえに悩む方手話講座

▶昼間部(基礎・

応用クラス)=4月

6日～32年2月22日

の土曜日、午前10

時～11時40分▶夜

間部(基礎応用合

同クラス)=4月4

日～32年2月20日

の木曜日、午後7時～8時40分/い

ずれも各計38回 場 杉並障害者福祉会

館 関 区内在住・在勤・在学で聞こ

えに悩んでいる高校生以上の方およびそ

の家族(応用は手話学習経験がある

方) 定 各20名(抽選) 費 教材費

申 往復はがき(12面記入例)に在勤・

在学の方は勤務先または学校名・所在

地、家族等も受講希望の方はその氏名

(フリガナ)も書いて、3月1日(必着)

までに杉並障害者福祉会館運営協議

会事務局(〒168-0072高井戸東

4-10-5) 関 同事務局 ☎3332-6121 ☎

3335-3581(電話は午前8時30分～午

後5時)

▶就労支援センター

◆仕事の苦手意識を解消!～電話対応

やメールの書き方、言葉づかいを学ぶ

開 3月1日(金)午後1時～4時 師 プロ



天皇陛下御即位30年記念記帳所 およ 及び写真パネル展

天皇陛下の御即位30年を記念して、記帳所を設置いたします。また、 30年を振り返る写真のパネル展示や、記念映像をご覧ください。

日 時 2月25日(月)～3月1日(金)
場 所 記帳所=区役所1階ロビー▶写真パネル展・記念映像=2階 区民ギャラリー
問い合わせ 総務課

※記念式典が挙行される2月24日(日)は、慶祝事業の一環として郷土博物館 (大宮1-20-8)を無料公開します。

フェッショナルコーチ・伊藤一枝 関 44歳以下で求職中の方 定20名(申 込順)

◆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

開 3月2日(土)午前10時～11時 関 求職 中の方 定20名(申込順) 関 当日参 加可

◆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

開 3月5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 関 44歳以下で求職中の方 定 20名(申込順)



◆女性のためのしなやかな働き方と適 職探し～自分らしく働く3つの生き方

開 3月7日(水)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 関 49歳以下で求職中の女性 定20名(申込順) 関 1歳～就学前の 託児あり(事前申込制。定員あり(申 込順))

◆「かわすチカラ」養成セミナー～職 場で起こる嫌な出来事をかわす技

開 3月8日(金)午後1時30分～4時30分 師 精神保健福祉士・片柳光昭 関 54 歳以下で求職中の方 定10名(申込 順)

◆求職者のためのパソコンセミナー① エクセル基礎②エクセル応用

開 ①3月11日(月)②25日(月)午前10時～午 後3時 師 PC専任講師・小林理佳、前 田ふみ子 関 ①54歳以下で求職中 の方②44歳以下で求職中の方 定各14 名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人 票の見方」

開 3月13日(水)午前10時～正午 関 求職 中の方 定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 3月14日(木)午後1時～4時 師 人事コ ンサルタント・高橋健太郎 関 44歳以 下で求職中の方 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

開 3月15日(金)午後1時30分～4時30分 師 精神保健福祉士・片柳光昭 関 54

歳以下で求職中の方 定10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

▶環境活動推進センター

◆大田市場・東京港野鳥公園エコツ アー

開 3月12日(火)午前10時～午後3時 場 都中央卸売市場大田市場(大田区東 海3-2-1)、都立東京港野鳥公園(大 田区東海3-1)、京浜運河など▶集合・ 解散=東京モノレール流通センター駅 改札前 師 みどりと文化の会・淀川正 進 関 区内在住・在勤・在学で全行 程7km歩ける方 定20名(抽選) 費 400円。65歳以上250円(いずれも保 険料含む) 申 往復はがき(12面記入 例)で、2月28日(必着)までに同セ ンター 関 歩きやすい服装・靴で、防 寒具・雨具持参

◆知ってますか?震災救援所について 学ぼう

開 3月16日(土)午後1時30分～3時30分 場 同センター 関 区内在住・在勤・在 学の方 定16名(申込順) 申 電話 で、同センター 関 長寿応援対象事業

◆すぎなみの昆虫はどう頑張っているか

開 3月17日(日)午前10時～正午 場 同セ ンター 師 区自然環境調査調査員・宮 内隆夫 関 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30名(申込順) 申 電話で、同セ ンター 関 2歳～就学前の託児あり(事 前申込制。定員あり。100円<保険 料>)



◆杉並区内の夏みかんでマーマレード を作ろう

開 3月18日(月)午後1時～3時 場 荻窪地 域区民センター(荻窪2-34-20) 師 もったいない倶楽部代表・太田信司 関 区内在住・在勤・在学の方 定20 名(抽選) 費 800円 申 往復はがき (12面記入例)で、2月28日(必着)ま でに同センター

…… 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)

※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

家族介護教室

◆感染症対策講座

時 2月22日(金)午後2時～3時 場 宮前ふれあいの家(宮前5-17-15) 師 看護師・永田ミツ子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 申 電話で、宮前ふれあいの家 ☎3335-8161

◆自分たちにあった移動サービスってどんなもの?

時 2月26日(火)午後1時30分～3時 場 ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) 師 杉並区外出支援相談センターもび〜る事務局長・秋山糸織 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

◆認知症サポーター養成講座

時 2月28日(木)午後1時30分～3時 場 区営住宅下高井戸五丁目アパート(下高井戸5-1-1) 師 キャラバン・メイト 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944 他 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



◆聴こえのしくみ～難聴と認知症との関連

◆今後の暮らし方を考えよう!高齢者向け住まいの種類と選び方

時 2月28日(木)午後1時30分～3時 場 介護老人保健施設シーダ・ウォーク(桃井3-4-9) 師 パナソニック補聴器認定補聴器技能者・篠田泰弘 対 区内在住・在勤の方 定 25名(申込順) 申 電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

◆今後の暮らし方を考えよう!高齢者向け住まいの種類と選び方

時 3月1日(金)午後2時～3時30分 場 永福ふれあいの家(永福2-14-20) 師 ベネッセ介護相談室相談員・臼田友香 対 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

◆高齢者の食事について

時 3月5日(火)午後2時～3時 場 宮前ふれあいの家(宮前5-17-15) 師 イフスコヘルスケア管理栄養士・和田健太 対 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申 電話で、宮前ふれあいの家 ☎3335-8161

◆今からできる生前整理～自分のこと親のこと

時 3月7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 あんしんネット整理コーディネーター・石見良教 対 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 申 電話で、ケア24荻 ☎3333-4668

◆回想法～ニュース映画より昭和を想う

時 3月8日(金)午後1時～2時30分 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 ジャーナリスト・岩石隆光 対 区内在住・在勤でおおむね65歳以上の方 定 40名(申込順) 申 電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

◆認知症になる僕たちへ

時 3月10日(日)午後2時～4時 場 浴風会(高井戸西1-12-1) 師 和田行男 対 区内在住・在勤の方 定 100名(先着順) 申 浴風会グループホームひまわり ☎3334-2617



スポーツ



競技大会

■杉並区民マ釣り大会

時 3月24日(日)午前6時30分～午後3時30分 場 大丹波川国際虹ます釣場(西多摩郡奥多摩町大丹波114) ▶集合=JR荻窪駅西口南側出口すぐらん通り入り口付近 対 競技の釣り(ルアーは対象外)、バーベキュー(材料持参。現地調達可)、表彰式 対 区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は高校生以上の同伴が必要) 定 45名(申込順) 費 男性7000円。女性・中学生6000円。小学生4000円。未就学児無料(当日。保険料含む。ルアー釣り可) 申 電話・はがき・ファクス(12面記入例)に性別も書いて、3月17日(必着)までに区釣魚連合会事務所(〒168-0081 宮前5-24-8太田方 ☎3334-0349 電話は午前9時～午後5時) 他 雨具・朝食持参。貸し出し用釣り用具(無料)とバーベキュー材料は受付時に申し込み。釣ったマスは持ち帰り自由(クーラーボックス持参)

都民体育大会予選会

◆アーチェリー

時 ①3月3日(日)午前9時～午後5時=50・30m×各36射(1次選考会) ②24日(日)午前9時～午後1時=30m×36射(2次選考会) 場 ①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) ②上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 区内在住・在勤・在学の方(学連加入者を除く) 定 35名(抽選) 申 はがき(12面記入例)に性別も書いて、2月23日(必着)までに区アーチェリー協会・小杉(〒167-0042 西荻北4-33-12) 申 小杉 ☎3390-6839(平日午前9時～午後9時)

◆硬式テニス

時 3月17日(日)午前9時 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 対 種目=男子・女子ダブルス 対 区内在住・在勤・在学で区民体育祭ベスト8または同等の実力のある方 定 48組(抽選) 費 1組2000円(当日) 申 はがき(12面記入例。2名連記)に所属クラブも書いて、3月2日(必着)までに区テニス連盟・吉永節子(〒166-0015 成田東2-33-13-301) 申 吉永 ☎090-4528-5523(午後7時～9時)

◆バレーボール

時 3月24日(日)午前9時～午後7時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 種目=一般男性・女性(9人制) 対 区内在住・在勤の方で編成されたチーム(大学の登録チームと高校生以下を除く) 費 1チーム5000円 申 申込書(区体育館で配布)を、3月8日(必着)までに区バレーボール協会・松井史江(〒167-0023 上井草3-13-3)へ郵送 申 松井 ☎3390-2970

◆ソフトテニス(兼春季選手権大会)

時 3月24日(日)午前9時～午後7時(予備日=31日(日)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 対 種目=ダブルス▶一般男性・女性(年齢制限なし)▶成年(35歳以上)男性・女性▶シニア1部(45歳以上)男性・女性▶シニア2部(60歳以上)男性・女性▶チャレンジの部(ベテラン70歳以上、初～中級は中学生以上。男・女・ミックス可) 対 区内在住・在勤・在学の方ほか 費 1組2000円。中高生1組1000円(当日) 申 はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)に種目も書いて、3月13日(必着)までに区ソフトテニス連盟・毒島智和(〒168-0071 高井戸西1-5-38-403 ☎3332-8038 busujima0303@gmail.com) 申 毒島 ☎3332-8038(午後7時～9時)

スポーツ教室

出張教室 ステキにピラティス&ストレッチ

時 3月2日(土)午前10時～正午 場 細田工務店(阿佐谷南3-35-21) 師 小澤純子 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 他 室内履き・タオル・飲み物持参

小学生チャレンジ広場

クリケット教室

時 3月13日(水)午後3時15分～4時45分(予備日=20日(水)) 場 松ノ木運動場 師 日本クリケット協会 対 区内在住・在学の小学生 定 30名(申込順) 費 500円 申 電話または直接、3月12

日までに松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) ☎3311-7410

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 2月24日(日)午前9時～10時30分 師 区太極拳連盟 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

◆生まれ!小学生ソフトバレーボール

時 3月3日(日)午前9時～11時 師 区ソフトバレーボール連盟 対 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

◆Saturday Brunch TimeⅢ～小さいボールで柔らかい体・強い体

時 3月9日(土)・23日(土)午前11時15分～午後0時45分 師 HIKARU 対 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

◆障がい者ユニカール体験教室

時 3月10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 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(先着順) 費 100円

◆ゴールドキッズ・スポーツクラブ

さまざまなスポーツに対応できる基礎的な身体能力向上を目指します。

時 4月1日～32年3月23日の月曜日、午後5時30分～7時(計40回) 師 成國晶子&GOLD KID'Sコーチングスタッフ 対 区内在住・在学の31年度小学生 定 10名(抽選) 費 月5000円 申 往復はがき(12面記入例)に4月からの学年も書いて、2月28日(必着)までに同体育館

◆HIPHOPスクール

時 4月4日～32年3月12日の木曜日①午後5時～6時=プライマリークラス②6時～7時=ジュニアクラス(各計36回) 師 emi, Aya 対 区内在住・在学で31年度①小学2～4年生②小学5年生～中学3年生 定 ①10名②15名(いずれも抽選) 費 各月4000円 申 往復はがき(12面記入例)で、3月4日(必着)までに同体育館 他 別途ユニホームを購入

◆bjジュニアバスケットボールスクール(通年教室)

時 4月4日～32年3月12日の木曜日、午後5時～7時(計36回) 師 bjアカデミーコーチングスタッフ 対 区内在住・在学で31年度小学3～6年生 定 若干名(抽選) 費 月4000円 申 往復はがき(12面記入例)で、3月1日(必着)までに同体育館

◆チアリーディングスクール

時 4月5日～32年3月27日の①火曜日②金曜日/いずれも(1)午後4時～5時(2)5時～6時(3)6時～7時 師 諏訪千尋、濱名和美 対 区内在住・在学・在園の31年度(1)年長・小学1年生(2)小学2・3年生(3)小学4・5年生 定 ①(1)16名②(1)15名。その他は各若干名(いずれも抽選) 費 3ヵ月各1万2000円 申 往復はがき(12面記入例)で、2月28日(必着)までに同体育館 他 別途ユニホーム等を購入

..... いずれも 場 荻窪体育館(〒167-0051 荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

チャレンジ・アスリート

オリンピック選手と楽しくスポーツしたり、パラリンピックの種目を体験するなど多様な体験を通じて、子どもたちのスポーツへの夢を育むことを目的にした事業です。

時 3月10日(日)午前9時～正午 場 済美山運動場(堀ノ内1-15) 師 オリンピック選手と楽しくスポーツしよう!～サッカー(2000年シドニーオリンピック・2002年FIFAワールドカップ日本代表キャプテン 森岡隆三)、パラリンピック種目にチャレンジしよう!～陸上競技(2004年アテネ・2012年ロンドンパラリンピック出場 花岡伸和) 対 区内在住・在学の小学1～4年生 定 40名(抽選) 申 申込書(区立小学校で配布。区ホームページからも取り出せます)を、2月25日(必着)までにスポーツ振興課(区役所東棟6階 ☎5307-0693)へ郵送・ファクス・持参 申 同課 他 運動できる服装で、運動靴・タオル・飲み物持参。保護者の見学可

