

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/

おもちゃの病院

📅9月28日(土)、10月12日(土)▶受け付け=午後1時30分～3時 場同センター 師片岡末廣ほか 費実費 他1家族3個まで

健康と美容のための発酵食品

📅10月4日(金)・11日(金)午前10時～正午(計2回) 場同センター 師フードライフデザイナー・深田和恵 定30名(抽選) 費各回300円 申往復はがき(12面記入例)で、9月24日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

健康講座「動悸を感じたら」★

📅10月24日(木)午後3時～4時 場同センター 師荻窪病院循環器内科医長・遠田賢治 区内在住・在勤・在学の方 定80名(申込順) 申往復はがきまたは直接、荻窪病院地域連携室(今川3-1-24☎3399-0257(月～金曜日正午～午後5時、土曜日午前10時～正午)) 他長寿応援対象事業

コミュニティ・すくーる 講話「今川氏と観音寺」と観音寺境内散策

📅10月26日(土)午後2時～3時30分 場観音寺幼稚園(今川2-20-7) 師観音寺住職・田中法生 定200名(先着順)

西荻地域区民センター協議会

〒167-0043上荻3-29-5杉並会館地下1階☎3301-0815

🌐http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/ 知っ得 あなたを支える公的金融管理サービス

高齢者や障害者が安心した生活を送るためのさまざまな制度について

学びます。

📅10月2日(水)午前10時～11時30分 場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師杉並区社会福祉協議会ほか 定30名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、9月24日(必着)までに西荻地域区民センター協議会 他筆記用具持参。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://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/

野外講座 荻外荘通りを歩こう

📅10月12日(土)午前10時～正午 場集合=明治天皇荻窪御小休所前(荻窪4-30-16) 師松井和男 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、9月29日(必着)までに同協議会

本天沼集会所まつり

📅10月20日(日)午前10時～午後4時 場本天沼区民集会所(本天沼2-12-10) 区苗木配布(150名(先着順))、小学生による吹奏楽演奏、包丁研ぎ、花の販売ほか 他300名限定(先着順)で抽選会に参加(景品あり)

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/

神明宮からお伊勢の森・高円寺界隈を歩こう

📅10月19日(土)午前9時～正午(荒天中止) 場集合=同センター▶解散=曹洞宗「高円寺」(高円寺南4-18-11) 師杉並郷土史会・小島智ほか 定30名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、9月27日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

音でつなごう子どもの輪「阿佐谷子ども音楽祭2019」★

📅10月20日(日)午後1時～4時 場同センター 区ハンドベルなどの楽器体験、楽器製作ほか 師阿佐ヶ谷アイネビッテ音楽教室、ポッシュほか 区4歳～小学生(保護者同伴可) 定80名(先着順)

無重力空間「宇宙ステーションと宇宙船」人はどこまで耐えられるか?

📅11月2日(土)午後2時～4時 場同センター 師大同大学名誉学長・澤岡昭 定70名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、10月15日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

クラシック音楽の名演奏とは? ～大作曲家の名曲演奏の聴き比べ

📅11月14日(木)午後2時～4時 場同センター 師指揮者・小笠原吉秀 定70名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、10月31日(必着)までに同協議会 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

☎3317-6614

🌐http://www.koenji-kyogikai.org/

やさしい折り紙

📅10月11日(金)午後1時30分～3時30分 場同センター 師佐藤正義 区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 費100円

東京メトロの歴史や最近の取り組みと中野車両基地の見学

📅10月17日(木)午後2時～4時 場東京メトロ中野車両基地(中野区弥生町5-7-99) 師東京地下鉄鉄道本部長・野焼計史 区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 費100円(保険料)

…… いずれも ……

申往復はがき(12面記入例)で、9月26日(必着)までに同協議会 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

☎3331-7980

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

本のリサイクルにご協力ください

📅10月5日(土)までの午前9時～午後9時 場同センター 区図書室で回収。9月16日(祝)～19日(木)の図書室閉室中は

1階総合受け付けで回収。「高井戸センターまつり」でもリサイクルを実施 他汚破損本、百科事典、辞典類、視聴覚資料は不可

高井戸センターまつり

📅10月5日(土)・6日(日)午前10時～午後4時(6日は3時30分まで) 場同センター 区作品展示、舞台パフォーマンスほか 他車での来場不可。雨天時はプログラム変更になる場合あり

多色刷りの木版画で年賀状を作ろう!

📅10月9日(水)・23日(水)午後1時～3時、10月16日(水)・30日(水)午前10時～正午(計4回) 場同センター 師高井戸木版画の会・酒向利廣 定20名(抽選) 費1400円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)で、9月30日(必着)までに同協議会 他彫刻刀(初心者用5～7本セット)、水彩絵の具、筆、パレン持参。長寿応援対象事業

ゴルフを始めたい方や経験の浅い方向け基本講座

📅10月11日(金)・18日(金)・25日(金)午後2時45分～4時 場ハイランドセンター(高井戸東3-11-7) 師森加奈世 区18歳以上の初心者 定15名(抽選) 費5000円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)で、9月30日(必着)までに同協議会 他運動しやすい服装で、スポーツシューズ持参。無料貸し出しクラブあり。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

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

下高井戸区民集会所まつり

📅10月14日(祝)午前10時～午後3時 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 区ロビー発表、模擬店、青梅市物産販売、杉並産野菜の即売会、苗木募金ほか ひとりひとりの防犯意識を高めるために!★

急増する犯罪を防ぐための落語家による寄席です。

📅10月17日(木)午後1時30分～3時 場同センター 区出演=落語家・三遊亭吉馬 区内在住・在勤・在学の方 定70名(先着順) 他協働先=高井戸警察署

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



大人も子どもも全力でプレー! 杉並のラグビー

ラグビーワールドカップ2019日本大会(以下、「日本大会」)が、9月20日に開幕します。大会の公式キャッチコピーは「4年に一度じゃない。一生に一度だ。-ONCE IN A LIFETIME-」。世界トップクラスの選手たちのプレーを日本で見る事ができるチャンスですね。

杉並区ラグビーフットボール協会会長の中村明彦さんは杉並区のラグビー事情について、「高等学校の強いチームがあり、ラグビースクールも2つあります」と話します。

昭和8年、全国大会に初出場した日本大学第二中学校・高等学校をはじめ、ラグビー部のある区内の高等学校4校は、いずれも全国大会出場を果たしています。また、1つの区に2つのラグビースクールがあるのは杉並だけで、年に数回開催される「杉並こどもラグビー教室」も気軽にラグビーを体験できると人気があります。子どもから大

人まで多くの愛好家がいる杉並のラグビーが、この日本大会を機にさらに活気づいていくことが期待されます。

中村さんは、区内にある病院の院長で、日本大会期間中は医療関係の責任者を務めます。「選手が安全にプレーできるかどうかは、その後の人生にも影響します。日本大会では28台のカメラがあらゆる方向からグラウンドを映していますので、選手の異変やけがを見逃さないようにします」と、意気込みを語ってくれました。

すぎなみ学倶楽部では、中村さんから伺ったラグビードクターたちの活躍や、國學院大学久我山中学高等学校ラグビー部、早稲田大学ラグビー蹴球部など区ゆかりのチームについて紹介しています。選手や監督、ラグビードクターたちのラグビーにかける熱い思いを知れば、ラグビーへの興味がますます膨らむのではないのでしょうか。(西)



すぎなみ学倶楽部ホームページ

▶スポーツ▶ラグビー



▶ゆかりの人々▶スポーツに携わる▶中村明彦さん



区産業振興センター観光係☎5347-9184

杉並区メールニュース

区ホームページに新規掲載する「区からのお知らせ」「イベント情報」「お子さん向けのお知らせ」をメールで配信します!

登録フォームから登録してください(右2次元コードからアクセスできます)



問 広報課



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

子どもたちの人権メッセージ発表会
東京23区の各区と島しょの小学生の代表が、身近にある人権問題について、自分たちの考えを発表します。
時 9月21日(土)午後1時30分～4時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 定 500名(先着順) 問 区政相談課 他 杉並第一小学校ジュニアバンドによる演奏もあり。手話通訳あり

バリアフリー映画会 「ゲーゲーだって猫である」
時 9月21日(土)午後2時～4時10分 場 南荻窪図書館(南荻窪1-10-2) 定 25名(先着順) 問 南荻窪図書館 ☎3335-7377 他 日本語字幕・音声ガイド付き

えいふく朗読会
時 10月6日(日)午後2時～4時 場 永福図書館 出演=IBC岩手放送アナウンサー・大塚富夫、けやき会・深野弘子 ほか ▶ 演目=宮沢賢治「鹿踊りのはじま

り」、平岩弓枝「ちっちゃなかみさん」ほか 対 小学生以上の方 定 55名(申込順) 問 電話または直接、永福図書館(永福4-25-7 ☎3322-7141)

農業公園「秋の収穫体験1」
時 10月26日(土)午前10時～11時30分(雨天中止) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定 20組(抽選) 費 1組500円 申 往復はがき(記入例)に代表者以外の参加者名・年齢も書いて、9月24日(必着)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 問 同係 ☎5347-9136 他 汚れてもいい靴と服装で、野菜を持ち帰る袋持参。10月上旬に結果を通知

大田黒公園 「フルーツとピアノのコンサート」
時 10月27日(日)午後1時～2時・3時～4時 場 同公園 出演=新原輝美(フルーツ)、丹野めぐみ(ピアノ) ▶ 曲

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)	

目=ベートーベン「ピアノソナタ第15番『田園』」ほか 対 区内在住・在勤・在学の方 定 各45名(抽選) 費 各2000円 申 往復はがき(記入例。連記可)で、9月25日までに同公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12) 問 同公園管理事務所 ☎3398-5814

講演・講座

子育て支援講座3 「親子でワイワイリトミック」 子育て
時 9月25日(水)①午前10時30分～11時②11時30分～正午 場 方南図書館 師 リトミック研究センター上級認定講師・高橋裕子 対 ①6～10カ月②11カ月～1歳4カ月のお子さんとその保護者 定 各15組(申込順) 申 問 電話または直接、方南図書館(方南1-51-2 ☎5355-7100) 他 動きやすい服装で参加

消費者講座「人生100年時代 健康長寿の食生活」
時 10月8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 日本成人病予防協会・上原道康 対 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(申込順) 申 問 電話で、消費者センター ☎3398-3141 他 筆記用具持参


みどりの講座「農地を見学しよう」
時 10月12日(土)午前10時～11時30分 場 富士見丘小学校(上高井戸2-16-13) 対 杉並区のみどりと農業について、上高井戸地域の農地見学 師 農地所有者、みどり公園課職員 対 区内在住・在勤・在学の方 定 15名(抽選) 申 問 電話で、9月30日までにみどり公園課みどりの協働係 他 動きやすい服装で参加

サイエンスワークショップ 「サイエンス縁日」
時 10月14日(例)午前10時～午後3時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 対 人工イクラ、ふわふわスライムほか 師 工学院大学サイエンスクリエイティブプロジェクト 対 区内在住・在勤・在学の方(小学校低学年以下は保護者同伴) 問 社会教育センター ☎3317-6621

東京2020公認プログラム パラリンピック応援イベント

弦の音と足の音で楽しむコンサート

津軽三味線とタップダンスを、目を閉じて聴いてみませんか。
時 10月26日(土)午前11時30～午後1時 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 出演=おどるなつこ(タップダンス〈上写真左〉)、津軽三味線トリオ(山本大〈上写真右〉)ほか、高田朋枝(ゴールボール選手)ほか 対 小学生以上の方 定 150名(抽選) 申 往復はがき(記入例)に代表者以外の参加者氏名(フリガナ)・年齢(学年)も書いて、文化・交流課。または区ホームページからも申し込み可(右2次元コードからもアクセスできます) / 申込締め切り日=10月10日(必着) 問 同課



杉並視覚障害者会館 「杉並アイプラザ」

無料マッサージの体験
時 10月9日(水)午前10時～午後3時 場 同会館 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(抽選) 申 往復はがき(記入例)で、9月26日(必着)までに同会館(〒167-0052南荻窪3-28-10) 問 同会館 ☎3333-3444 (午前9時～午後5時〈土・日曜日、祝日、9月17日(火)を除く〉)

「ヨガでカラダとココロを整える」～自律神経の調整
時 10月15日(火)午後2時30分～4時 場 宮前図書館(宮前5-5-27) 師 リハビリフィットネスゆずりは・高橋亜紗子 対 高校生以上の方 定 20名(申込順) 申 問 電話で、宮前図書館 ☎3333-5166

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
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(中級半年講座)	10月1日から毎月第1・2火曜日、午後2時～4時 対 パソコンで文字入力ができる方 定 6名(申込順) 費 1回1500円(別途教材費150円)
西田館(荻窪1-57-4 ☎3391-8747)	基本から学ぶ囲碁教室	10月6日から毎月第1日曜日、午後1時30分～3時30分 定 10名(申込順) 費 1回200円
阿佐谷館(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	ストレッチ&ダンスで体幹を鍛えバランスアップ	10月5日から毎月第1・3土曜日、午後6時～7時30分 定 16名(申込順) 費 1回500円
四宮館(上井草2-28-3 ☎3396-7692)	「秋の塗り絵講座」季節の花を飾ろう	10月18日(金)午後1時～3時 師 原由利子 定 8名(申込順) 費 500円
天沼館(天沼2-42-9 ☎3391-8540)	リラクゼーションヨガ	10月2日(水)午後1時30分～3時 定 10名(申込順) 費 500円
永福館(永福2-4-9 ☎3321-6632)	「料理教室」旬の食材で免疫力アップ	10月16日から毎月第3水曜日、午前10時～午後1時 定 12名(申込順) 費 1回700円(別途材料費700円)
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎3398-8738)	ネイティブ講師の楽しい英会話(①初級②中級)	10月3日から毎月第1・3木曜日①午後1時30分～3時②3時～4時30分 師 萩原ロザリンほか 定 各15名(申込順) 費 1回2000円(3カ月前分納)

※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

◆叱らない!ほめない!認める子育てが大切 子育て
時 9月27日(金)午前10時～11時30分 師 フリーアナウンサー・天野ひかり 対 3歳以下のお子さんとその保護者ほか 定 30組(申込順)

◆大人のおりがみ教室「鹿」
時 9月28日(土)午後2時～3時30分 師 山本愛子 対 中学生以上の方 定 20名(申込順) 費 300円
…… いずれも ……
場 高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456) 申 問 電話または直接、同館

◆土曜日の音楽会 思いきり歌おう! 思いきり生きよう!
時 10月12日(土)午後6時30分～8時 出演=桜美会コーラス&日曜混声コーラス

◆美文字講座
筆ペンを使った簡単な書道教室です。
時 10月27日(日)午前10時～正午 師 中村波響 対 区内在住で15歳以上の方(中学生を除く) 定 25名(申込順) 費 500円 申 電話で、同集会所 他 託児あり(定員あり。事前申込制)
…… いずれも ……
場 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1 ☎5374-6192)

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



すぎなみスポーツアカデミー 指導者養成講習会

A2コース(専門・ジュニア)

幼児～15歳の子どもたち対象の正しい知識に基づいた体づくり、動きづくりを通じた運動支援について学ぶための講習会です。

10月22日(祝)午前9時30分～午後5時40分、11月1日(金)・8日(金)・15日(金)午後6時55分～9時・23日(祝)午前9時30分～午後5時40分・30日(土)午前9時30分～午後5時30分(計6回) 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 因「体力・動きの発達」ほか、認定試験 区内在住・在勤・在学で20歳以上の方 定20名(抽選) 費4480円 往復はがき(12面記入例)に指導している方はスポーツの種目と対象者も書いて、10月7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8階)。または同財団 <http://sports-suginami.org/> から申し込み 同財団 ☎5305-6161 他認定試験に合格すると日本スポーツ協会公認ジュニアスポーツ指導員および杉並区公認ジュニアスポーツ指導員として認定(ただし、日本スポーツ協会のジュニアスポーツ指導員の認定には、スポーツリーダーの資格保有が条件)。日本スポーツ協会の資格取得手続きとして別途審査費6600円、登録料1万3000円(計1万9600円)が必要

①休日パパママ学級②休日母親学級

11月2日(出)・10日(日)・17日(日)(午前=9時30分～正午、午後=1時30分～4時。10日・17日は午前のみ) ②17日(日)午後1時30分～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 因 ①お産の進み方、もく浴実習、パパの妊婦体験、赤ちゃんの抱っこと着替え、産後の心の変化など(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 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10月5日までに申し込み 同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 他結果は10月12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

家族介護教室

◆認知症サポーター養成講座

9月24日(火)午前10時～11時30分 場 デイホーム高円寺北ふれあいの家(高円寺北3-20-8) 同ケア24高円寺職員 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申 同電話で、デイホーム高円寺北ふれあいの家 ☎3330-4903

◆転ばない身体をつくろう! 転倒・腰痛予防教室

9月26日(木)午前10時30分～11時30分 場 都営和田一丁目アパート(和田1-48-10) 同ソフィア訪問看護ステーション阿佐ヶ谷理学療法士 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申 同電話で、ケア24和田 ☎5305-6024

◆災害時の二次被害予防体操

9月26日(木)午後1時30分～3時 場 介護老人保健施設シーダ・ウオーク(桃井3-4-9) 同シーダ・ウオーク理学療法士 齋藤健太郎、セコム高齢者住まいアドバイザー・瀧澤巴 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 同電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

◆施設を知ろう! 特別養護老人ホーム・小規模多機能型居宅介護とは何か

9月27日(金)午後1時30分～3時 場 リバービレッジ杉並(清水3-3-13) 同リバービレッジ杉並統括部長・河村隆広 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 同電話で、ケア24清水 ☎5303-5823

◆ちょこっと参加から始めるセルフケア～自宅でできるカンタン体操

9月30日(月)午後1時30分～3時 場 ゆうゆう高井戸東館(高井戸東3-14-9) 同ソフィア訪問看護ステーション高井戸・永福理学療法士 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 同電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944

◆介護保険&移送サービスを使いこなそう!～自分らしく生きていくために

9月30日(月)午後2時～3時30分 場 ゆうゆう浜田山館(浜田山4-18-31) 同つむぐケア永福代表取締役・木村憲、杉並区外出支援相談センターもび～事務局長・秋山糸織 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 同電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

◆専門家に聞く! 後悔しない老人ホームの選び方・見学のポイント

9月30日(月)午後1時30分～3時 場 八成分区民集会所(井草1-3-2) 同キットカンパニー丸の内相談室長・佐藤吉史 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 同電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

◆めざそう健康長寿～要は転倒予防体操

10月4日(金)午後1時30分～3時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 同清泉クリニック整形外科理学療法士・新野浩隆 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 同電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

◆加齢による身体的変化と予防策～口コモシンドロームを中心に

10月6日(日)午前10時～11時30分 場 上荻ふれあいの家(上荻2-26-7) 同神谷病院リハビリテーションセンター理学療法士・吉田和樹、内藤東 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) 申 同電話で、上荻ふれあいの家 ☎3301-2256

◆自宅で暮らしたい! どんなサービスを使えば快適?

10月11日(金)午後1時30分～3時 場 介護老人保健施設シーダ・ウオーク(桃井3-4-9) 同ウォームハート杉並管理者・戸嶋哉寿男 区家族介護者、援助者ほか 定30名(申込順) 申 同電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024

荻窪保健センター

◆血管アンチエイジング教室～血液サラサラを目指す脂質コントロール

10月29日(火)午前9時30分～午後0時30分 場 同センター 同東京都立多摩総合医療センター医師・西田賢司(右写真)、運動実践指導者・手塚紀理子 区内在住・在勤の30～74歳で運動制限がない方 定40名(申込順) 申 同電話で、10月28日までに同センター 他動きやすい服装・靴で、筆記用具・飲み物持参



◆足腰げんき教室 シニア

場 下表のとおり 同健康運動指導士 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・希望会場(1カ所)も書いて、9月30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)
16	杉並保健所(荻窪5-20-1)	11月5日～26日の毎週火曜日、午前9時30分～11時30分
17	上井草保健センター(上井草3-8-19)	11月8日～29日の毎週金曜日、午前9時30分～11時30分
18	松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3)	11月7日～28日の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分

…… いずれも ……
同荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) ☎3391-0015

環境活動推進センター

◆「かんきょうアイデア展」作品の展示
10月4日(金)～14日(祝)午前9時～午後5時(9日(水)を除く。14日は1時まで) 場 同センター 内レポート・リサイクル作

品・自然の恵みの3部門▶表彰式=10月14日午後2時

◆親子で体験「ecoと防災」、公園の機能と「火おこし」を学ぼう

10月12日(土)午前10時～午後1時 場 下高井戸おおぞら公園(下高井戸2-28-23) 同日本レスキューボランティアセンター副理事長・木家浩司 区内在住・在学の小中学生とその保護者 定15組(申込順) 費1人1000円。小学生以下500円(保険料含む) 申 同電話で、同センター 他軍手・食器・スプーン・フォーク・飲み物持参

◆バス見学会～見て、触れて、味わって! おもしろ消しゴムと牛乳の工場

これが消しゴム? びっくりする色や形の消しゴム工場と乳製品の最新工場の環境への取り組みを学びます。
10月17日(木)午前8時45分～午後4時 場 イワコー(埼玉県八潮市大瀬184)、雪印メグミルク野田工場(千葉県野田市上三ヶ尾字平井256-1)▶集合・解散=同センター 区内在住・在勤の方 定40名(抽選) 費1人1500円(保険料含む) 申 往復はがき(12面記入例)で、9月27日(必着)までに同センター

◆勝沼城跡森林ボランティア(後期)

10月20日(日)、11月17日(日)、12月15日(日)、2年1月19日(日)、2月16日(日)、3月15日(日)午前9時30分～午後3時(雨天中止) 場 東京都勝沼城跡歴史環境保全地域(青梅市)▶集合=JR青梅線東青梅駅マルフジスーパー前 因 森林の下草刈り、間伐作業など森林保全作業 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 費各回100円(保険料) 申 同電話で、参加希望日の3日前までに同センター 他作業用の服装・靴・手袋(軍手可)・雨具・着替え・昼食・飲み物等持参

…… いずれも ……
同環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4) ☎5336-7352

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

10月5日(土)午前10時～11時 同求職中の方 定20名(申込順) 他当日参加可
◆女性の就活実践講座～就職活動のステップやポイントを具体的に理解し実現
10月7日(月)午前10時～午後4時 同就活プロモーション・プロデューサー小澤明人、カラーコーディネーター・

中間貴恵 区49歳以下で求職中の方 定30名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

10月9日(水)午前10時～正午 同求職中の方 定20名(申込順)

◆未来不安に打ち勝ち辞めずにすむコツ～新しい職場になじむ思考癖の改善

10月15日(火)午後1時～4時 同2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 区44歳以下で求職中の方 定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

10月21日(月)②28日(月)午前10時～午後3時 同PC専任講師・木内恵里子、前田ふみ子 区54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 同電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

スポーツ①

競技大会

バレーボールを楽しむ集い

10月20日(日)午前9時～午後5時 場 区立小中学校 因 9人制ルールによるゲーム 区内在住で60歳以上の方ほか 費1人1500円 申 申込書(区体育館で配布)を、10月9日(必着)までに三好敏子(〒167-0031本天沼1-1-8)へ郵送 同三好 ☎5373-1584

秋季ソフトテニスクラブ対抗戦

10月22日(祝)午前9時～午後7時(予備日=27日(日)、11月3日(祝)午前9時～午後5時) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 因 1部一般(男子・女子)▶2部シニア(男性60歳以上、女性50歳以上、男女混合(ミックスペア可))ノ1チーム3ペアによる団体戦。予選リーグ戦、決勝トーナメント戦、いずれもダブルス戦 同区ソフトテニス連盟加盟クラブ(1クラブ4チームまで。新規加盟可) 費1チーム6000円 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)にクラブ名・参加種目も書いて、10月15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) ☎busujima0303@nifty.com) 同毒島 ☎3332-8038(午後7時～9時) 他 予備日は柏の宮公園(浜田山2-5-1)で実施

※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。

スポーツ②

区民体育祭

◆ターゲットバードゴルフ

10月12日(土)午前11時～午後3時(予備日=19日(土)) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 区内在住・在勤・在学でターゲットバードゴルフ経験者 定 50名(申込順) 費 500円 申 往復はがき(12面記入例)で、10月3日(必着)までに区ターゲットバードゴルフ協会・高西範雄(〒167-0051 荻窪3-30-6) 問 高西 ☎6276-9897 他 お持ちの方はゴルフクラブ(PW)持参

◆ゲートボール

10月19日(土)午前9時～午後5時(予備日=26日(土)) 場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 対 区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(1チーム5～8名) 費 1チーム2000円 申 問 電話で、9月30日までに区ゲートボール連盟・狛 ☎3397-0540

◆フォークダンス大会

10月19日(土)午前10時～午後3時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対 区内在住・在勤の方 問 区フォークダンス連盟・秋本 ☎3312-2912 他 動きやすい服装で、かかとが低い上履き・飲み物持参。軽食付き(100名(先着順))

◆トリムの集い

10月23日(水)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) 内 種 目 = 健康体操(ストレッチ)、ダンスほか 対 区内在住・在勤で中高年の方 定 80名(申込順) 申 問 電話で、10月20日までに区トリム健康体操連盟・堀川 ☎3392-4188 他 動きやすい服装で、上履き持参

◆クレール射撃

10月27日(日)午前9時 場 ぐんまジャイアント総合クレール・ライフル射撃場(群馬県富岡市桑原604) 内 種 目 = トランプ、スキート 対 区内在住・在勤・在学・区連盟会員で散弾銃所持者(銃砲所持許可者) 費 1種目5000円 問 区クレール射撃連盟・森下 ☎3395-3303

◆なぎなた

10月27日(日)午前10時～午後4時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内 種 目 = 団体、個人、演技競技 対 区内在住・在勤・在学の方 費 1000円 申 問 電話で、9月30日までに区なぎなた連盟・板垣 ☎3323-1912 他 車での来場不可

◆バドミントン(混合の部)

11月10日(日)午前9時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内 種 目 = A～Iランク 対 区内在住・在勤・在学の方、連盟登録者 定 90組(申込順) 費 1組3000円をゆうちょ銀行「10010-9-026441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)に振替受領証の写しを添えて、10月10日(必着)までに区

バドミントン連盟・尾崎恵子(〒168-0081宮前3-3-26)へ郵送 問 同連盟・尾崎 ☎5930-7161

◆綱引き大会

11月24日(日)午前10時～午後4時(予定) 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内 種 目 = 男子、女子、男女混合(女子3名以上含む)、小学生、中学生/1チーム6名。10名以内の登録可(体格差がある場合はチーム人数を調整) 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定 各10チーム(申込順) 費 1人30円(保険料) 申 申 込 書(スポーツ振興課事業係(区役所東棟6階)、区体育館で配布)を、9月30日(必着)までに同係 ☎5307-0693へ郵送・ファクス・持参 問 同係 他 6名未満の場合は要相談。就学前のお子さんはエキシビジョンマッチに参加可。練習会を10月22日(祝)午後1時30分から杉並第四小学校(高円寺北2-14-13)で開催

スポーツ教室

杉並区出身のメダル候補が凱旋! 渡辺勇大選手によるバドミントン講習会

10月1日(火)①午後3時20分～4時45分=小学生対象②5時～6時30分=中学生対象③7時～8時45分=講演会(デモンストレーション含む) 場 荻窪体育館 師 バドミントン選手・渡辺勇大 対 区内在住・在勤・在学の方 定 ①②各回30名程度(抽選)③80名程度(先着順) 申 はがき・Eメール・ファ

クス(12面記入例)で、在学の場合は学校名、経験者は経験年数、ラケット持参の有無、渡辺選手への質問を書いて、9月20日(必着)までにスポーツ振興課 ☎SP-SINKO2@city.suginami.lg.jp ☎5307-0693 問 同課 他 ①②動きやすい服装で、体育館履き・タオル・飲み物・着替え・お持ちの方はラケット持参③上履き持参

プレキッズ&マミーサッカー教室

10月2日(水)・9日(水)・23日(水)午前10時～10時50分=2歳児▶11時～11時50分=3・4歳児 場 上井草スポーツセンター 師 FC東京普及部コーチ 対 区内在住・在勤(保護者)・在園で2～4歳のお子さんとその保護者 定 各日各回20組40名(申込順) 費 各日各回1組520円(子育て応援券利用可) 申 問 電話または直接、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ☎3390-5707

水曜夜間ヨガ教室

10月23日～12月11日の毎週水曜日午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(各計8回) 場 高井戸温水プール 師 ヨガインストラクター・糸ゆう子 対 区内在住で16歳以上の方 定 各10名(抽選) 費 各8000円 申 往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、9月26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

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

阿佐ヶ谷アートストリート2019 9月21日(土)～11月4日(休)/産業商工会館ほか/美術と音楽・文学・演劇・舞踏・写真・建築のイベント▶出演=谷川俊太郎ほか/一部有料/申 チケット販売窓口=TIGETホームページほか/問 同イベント実行委員会事務局・山本 ☎090-9954-7019(午前11時～午後8時)/詳細は、同イベントホームページ参照

杉並民舞踊チャリティー文化まつり「多様な舞踊の祭典」 9月23日(祝)午前10時30分～午後4時/セシオン杉並/新舞踊、民謡、小唄、阿波おどり、盆踊り/区内在住・在勤・在学の方/400名(先着順)/問 杉並民舞踊連盟・中屋 ☎090-7722-9292

2019西荻・平和まつり 9月23日(祝)午後1時30分～4時30分/講演会=西荻南区民集会所「国際社会の中での日本国憲法」ほか▶パネル展示=西荻南児童公園/区内在住・在勤・在学の方/70名(先着順)/問 西荻・平和まつり運営委員会 赤坂 ☎3394-4360

西荻商店街落語会 9月25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/40名(申込順)/1000円/申 問 電話で、女子大通り商和会・清水 ☎080-3412-2439

わくわくフィールドSUGINAMI～楽しいゲームの森を体験しよう 9月29日(日)午前10時～午後1時/阿佐ヶ谷神明宮(阿佐谷北1丁目)/ボーイスカウト活動の体験、ゲーム、工作、野外料理/区内在住の年長～小学生(保護者同伴)/30名(先着順)/問 ボーイスカウト東京連盟あすなろ地区杉並第12団・広瀬 ☎3336-5791

親子3世代自転車教室 9月29日(日)午前9時30分～11時30分(雨天中止)/日通自動車学校(宮前5丁目)/区内在住・在勤・在学の方/問 高井戸警察署交通課 ☎3332-0110/教習所コースを使った自転車指導に参加される方は、自転車を自分で用意

外国人とのコミュニケーション講座～やさしい日本語 10月7日(月)午後1時30分～5時/区役所分庁舎/日本語教師・深田みのり/30名(申込順)/300円/申 問 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

タウンセブンの秋まつり 10月12日(土)～14日(祝)午前11時～午後5時/荻窪タウンセブン(上荻1丁目)/ステージイベント、ちびっこ縁日ほか/問 タウンセブン ☎0120-371-571

防災公園に泊まる@下高井戸おおぞら公園 10月12日(土)午後2時～13日(日)午前10時/下高井戸おおぞら公園/区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴)/50名(申込順)/1000円。小学生以下300円(保険料含む)/申 問 電話・Eメール(12面記入例)で、サバイバルキャンプ杉並・山田 ☎5377-7166 survacamp@gmail.com/飲み物・軍手・食器類・敷物・わが家の非常食(朝食用)・お持ちの方はテント・自慢したい防災グッズ持参

くにたち市民オーケストラ定期演奏会 10月14日(祝)午後2時～4時/杉並公会堂/出演=永峰大輔(指揮)▶曲目=ブラームス「交響曲第4番」短調『作品98』ほか/1190名(申込順)/1000円。高校生以下無料/申 チケット販売窓口=チケットぴあ【Pコード155-873】ほか/問 くにたち市民オーケストラ事務局 ☎080-5445-9292

木場公園と仙台堀川公園の自然を楽しむ 10月18日(金)午前10時～午後2時30分/都立木場公園、仙台堀川公園(いずれも

江東区)▶集合=都立木場公園木場口▶解散=東京メトロ東西線東陽町駅/山室京子ほか/区内在住・在勤・在学の方/30名(抽選)/500円(保険料含む)/申 往復はがき(12面記入例)で、9月25日(必着)までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0051荻窪5-26-3-302石原方)/問 事務局・石原 ☎3392-5998

済美バザー 10月19日(土)午前10時～午後3時/済美職業実習所(堀ノ内1丁目)/問 済美職業実習所・大槻 ☎3312-0566(午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日を除く)/バザー品募集(9月末まで。中古衣料、大型家電、大型家具を除く)

バッグチャームにもなる、来年の干支「鼠」のお正月飾り作り 10月19日(土)午後0時30分～3時30分/方南会館/区内在住・在勤・在学の方/申 問 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)

講演・講座

講演会「振り込め詐欺の実態とその背景」 9月27日(金)午後2時～4時/座・高円寺/NHK名古屋放送局ディレクター・川上剛/区内在住・在勤・在学の方/240名(先着順)/問 杉並区保護司会・市村 ☎3311-9143

平成から令和へ～いま、天皇制を考える 9月28日(土)午後1時45分～5時/高井戸地域区民センター/放送大学教授・原武史/区内在住・在勤・在学の方/80名(先着順)/600円。学生300円/問 杉並歴史を語りあう会・山本 ☎090-1804-5971

減価償却資産の計算と記帳の仕方 10月1日(火)～4日(金)午前9時30分・10時30分・午後1時30分・2時30分・3時30分(各1時間)/荻窪青色申告会(荻窪5丁目)/同会事務局職員/青色申告の個人事業者/各日各回3名(申込順)/各回500円/申 問 電話で、荻窪青色申告会 ☎

3393-1951

荻窪百点講座・荻窪を知るシリーズ「荻窪検定」で荻窪を知る 10月～2年3月までの①第1木曜日②第3土曜日午前10時～正午・午後2時～4時(②は午前のみ)/明るい生活社荻窪百点(上荻1丁目)/松葉裏ほか/小学生以上の方/各1000円/申 問 電話・ファクス(12面記入例)で、荻窪百点・松葉 ☎3391-5114 ☎3391-5115/同月内で重複申し込み不可。2年1月は講座なし

東京立正短期大学公開講座 ①10月5日(土)=仏教講座「お経～法華經の経典をめぐって」②12日(土)=古典文学講座「源氏物語の到達点～『浮舟』の行方」③19日(土)=[「アフタヌーンコンサート」～飯田俊明と仲間たち(①～③は午後1時～3時)④5日(土)・12日(土)・19日(土)午前10時30分～午後0時30分(計3回)=水墨画教室/同短期大学/①同短期大学学長・北川前肇②同短期大学講師・高橋夕子③同短期大学教授・飯田俊明④水墨画講師・渡辺友一/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/①～③各100名、④15名(いずれも申込順)/④6000円/申 はがき(12面記入例)に性別も書いて、各開催日の①～③3日前④7日前(いずれも必着)までに同短期大学公開講座係(〒166-0013堀ノ内2-41-15)/問 同係 ☎3313-5101

家庭教育講座「こども 外あそび おとなの役割」 ①10月5日(土)②11月4日(休)午後1時30分～4時30分③29日(金)午後6時30分～9時/①細田工務店(阿佐谷南3丁目)②③区役所第4会議室/「こどもって?あそびの大切さって?」ほか/日本プレイワーク協会理事・天野秀昭ほか/乳幼児～小学生の保護者、子どもに関わる仕事や活動をしている方/各回70名(申込順)/各回300円/申 Eメール(12面記入例)で、NPO法人杉並冒険あそびの会 ☎asobiba@nobippa.org/問 同会・伊藤 ☎090-9137-5178/筆記用具持参。子どもの同伴可

かんたん健康講座付ノルディック・ウォーク講座

時10月27日(日)午前10時30分～11時45分(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1100円(保険料含む。別途ポールレンタル料550円) 申 電話で、10月25日までにスポーツハイツ☎3316-9981 他最少催行人数=5名。ウエストバック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

杉並区スポーツ振興財団

親子スケート教室

時10月20日(日)・27日(日)午前8時～9時

30分(計2回) 場明治神宮外苑アイススケート場(新宿区霞ヶ丘町11-1) 師区スケート連盟 対区内在住・在学で初心者小学生とその保護者 定50組100名(抽選) 費3500円。子ども3000円(いずれも保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)にお子さんの学年も書いて、10月2日(必着)までに同財団

◆すぎなみスポーツアカデミーCコース スーパーキッズ講座

時10月20日(日)午前9時20分～午後0時40分 場永福体育館(永福1-7-6) 師1996年アトランタ・2000年シドニーオリンピックビーチバレーボール日本代表 石坂有紀子、管理栄養士・新生暁子、大滝千香子 対区内在住・

在学の小学生とその保護者 定小学1～3年、4～6年各15組(抽選) 費1組500円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)にお子さんの学年・氏名(フリガナ)も書いて、10月6日(必着)までに同財団

…… 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) 他同財団ホームページからも申し込み可

その他

オリパラ懇談会発「イタリアの人達がすぎなみに来た時のおもてなしを考えよう!!」

時10月6日(日)午前9時40分～11時40分 場永福体育館(永福1-7-6) 対区内在住・在学の小学生 定20名(先着

順) 申ファクス・Eメール(12面記入例)で、10月3日までにオリパラ懇談会「地域活性」チーム☎3312-3153✉sg.chiiki2020@gmail.com 他文化・交流課オリピック・パラリンピック連携推進担当 他タオル持参。ビーチコートははだしで入場

訂正とおわび

9月1日付広報15面「秋のすぎなみ区民歩こう会～東海自然歩道 朝霧高原から田貫湖へ」の他部分に脱字がありました。正しくは「申し込み後のコース変更・重複申し込み不可」です。

異業種交流会

inすぎなみ

時11月28日(休)午後1時30分～4時=グループミーティング ▶4時10分～5時=自由交流会 場区役所第4会議室(中棟6階) 対区内・区外近隣の事業所(個人事業主を含む) 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、10月25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1-2-1Daiwa荻窪タワー2階☎3392-7052✉chusho-k@city.suginami.lg.jp)へ郵送・ファクス・Eメール 他同係☎5347-9077 他会社案内、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配布

トップアスリートと楽しくスポーツ!

チャレンジ・アスリート 次世代育成基金活用事業



オリンピック選手やパラリンピック選手との楽しいスポーツ体験を通じて、夢に向かってチャレンジする子どもたちを支援します。

時10月22日(祝)午前9時30分～午後3時50分 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内師オリンピック種目体験「ラグビー」(パナソニック ワイルドナイツ・谷田部洸太郎)、パラリンピック種目体験「5人制サッカー」(ブラインドサッカー日本代表強化指定選手・寺西一)、パラリンピック種目体験「ゴールボール」(2008年北京パラリンピック出場選手・高田朋枝) 対区内在住・在学の小学4年生～中学生 定40名(抽選) 申申込書(区立小中学校で配布。区ホームページからも取り出せます)を、10月3日までにスポーツ振興課(区役所東棟6階☎5307-0693)へ郵送・持参・ファクス 他同課 他運動できる服装で、タオル・体育館履き・弁当・飲み物持参

マンション管理セミナー 10月5日(土)午後2時～5時/産業商工会館/講演「理事会役員責任について」、個別相談会/弁護士・内田耕司/区内在住でマンション管理組合の役員・区分所有者等/50名(申込順)/申ファクス(12面記入例)で、10月3日までに杉並マンション管理士会事務局☎3393-3652/他同事務局☎3393-3680

被爆者と区民の交流セミナー 10月6日(日)午後2時～4時30分/高円寺障害者交流館/講演「核のない平和な世界に～私たちにもこんなことができる」、座談会/前広島文化センター理事長 スチーブン・リーパー/70名(先着順)/場杉並光友会・原田☎080-1128-1538/手話通訳あり

善福寺川散歩「秋の帰化植物観察会」 10月7日(月)午前10時～正午(雨天中止)/善福寺川緑地▶集合・解散=「善福寺川緑地公園前」バス停(成田東3丁目)/山室京子/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/300円。小学生以下無料/申往復はがき(12面記入例)で、9月30日(必着)までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会(〒167-0051荻窪5-15-7-202)/他同協議会☎3392-0606(午前10時30分～午後4時)/長寿応援対象事業

東京衛生病院「ウエルネス操体法教室」 10月11日(金)・25日(金)、11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・在勤の方ほか/各25名(申込順)/各1000円/申電話で、同病院健康教育科☎3392-6151

家庭教育講座 不登校の子どもの高校進学 10月12日(土)午前10時～午後0時30分/阿佐谷地域区民センター/フリースクール・フェルマータ代表 大橋勲ほか/不登校に悩む中学3年生の保護者(他学年の保護者も可)/90名(申込順)/申Eメールに氏名(フリガナ)、電話番

号を書いて、10月9日までにミモザの花～子どもの不登校を考える会・五十嵐☎mashuw82@gmail.com/他同団体・小川☎3303-1617/筆記用具持参。お子さんも参加可

日本語ボランティア～はじめの一歩 10月15日(火)午後6時30分～8時/区役所分庁舎/やさしい日本語の実習ほか/日本語教師・山形美保子/50名(申込順)/300円/申9月17日(火)午前9時から電話・Eメール(12面記入例)で、杉並区交流協会☎5378-8833✉info@suginami-kouryu.org/8月20日開催の講座と同内容。再受講不可

労働衛生協会 健康づくり講座「がん予防のための食事と健康」 10月18日(金)午後2時～4時/吉祥寺東急REIホテル(武蔵野市)/久田直子/区内在住・在勤の方/100名(抽選)/申電話・ファクス(12面記入例)に参加者全員の氏名も書いて、9月30日までに労働衛生協会☎3331-2271☎3331-0027(電話は平日午前9時～午後5時)

長寿社会のこれから～空き家と相続対策 10月19日(土)午後1時30分～3時30分/高井戸地域区民センター/朝日新聞社さいたま総局員・松浦新/区内在住で60歳以上の方/90名(先着順)/300円/場杉の樹大学同窓会・原山☎090-9973-6587

東京衛生病院 マンモグラフィーサンデー 10月20日(日)午前8時～11時30分/同病院(天沼3丁目)/杉並区乳がん検診対象者/60名(申込順)/500円/申電話で、同病院健診センター☎3392-6189(平日午前9時～午後4時(金曜日は2時まで))

食のゼミナール「知っておきたい植物油の基礎知識・これからの健康づくり」 10月21日(月)午後2時～4時10分/永福和泉地域区民センター/日本植物油協会理事・水野毅ほか/区内在住・在勤・在学の方/100名(申込順)/申はがき(12

面記入例)で、10月18日(必着)までに高井戸自主グループ(〒168-8799杉並南郵便局留)/他同団体・今市☎090-4597-6342(午前9時～午後6時)/終了後に植物油を差し上げます

夢を実現!すぎなみ創業スクール 10月27日(日)、11月3日(祝)・4日(休)・10日(日)(計4回)/産業商工会館/創業を目指す方/20名(申込順)/1万1000円/申ファクス(12面記入例)にEメールアドレスも書いて、10月25日までにNPO法人杉並中小企業診断士会☎3390-4227/他同会☎3390-4227/詳細はお問い合わせください

河北医療財団 ◆「子どものストレス・心身症」 10月25日(金)午後2時～3時30分/暮らしの処方箋(阿佐谷南1丁目)/河北総合病院小児科科長・鹿島京子ほか/40名(申込順)/申電話で、同財団広報 ◆白内障の治療「メガネで粘る?手術を受ける?」 10月30日(水)午後3時～4時/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/河北サテライトクリニック院長・中島富美子/80名(申込順)/申電話で、同財団広報

…… いずれも ……

場河北医療財団広報☎3339-5724(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

杉並青色申告会 ◆建物の健康診断しませんか?耐震・バリアフリー説明会 10月8日(火)午後2時～3時30分/同会(阿佐谷南3丁目)/耐震対策・バリアフリー工事の補助金や費用について/細田工務店社員/区内在住の方、区内事業者/20名(申込順)/申電話で、10月7日までに同会・藤原

◆シニア向けスマートフォンセミナー 10月23日(水)午後1時～2時30分・3時～4時30分/同会(阿佐谷南3丁目)/基本操作等/中村オートパーツ・金子泰武/区内在住で、スマートフォンを触ったことがない方/各回14名(申込順)/各1000

円/申電話・ファクス(12面記入例)で、10月22日までに同会/長寿応援対象事業 ◆シニア向けライン講習会～ラインを始めてみませんか 10月30日(水)午後2時～4時/同会(阿佐谷南3丁目)/インストールから初期設定、入力等の基本的な操作方法/ノーブルウェブ・松原伸禎/区内在住の方/20名(申込順)/1500円/申電話・ファクス(12面記入例)で、10月29日までに同会/スマートフォン持参。長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場杉並青色申告会☎3393-2831☎3393-2864

その他

税金なんでも相談会 9月28日(土)午前9時～正午/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/申電話で、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

公証週間「遺言や大切な契約は公正証書で」 10月1日(火)～7日(月)午前9時30分～正午・午後1時～4時30分/期間中は特設電話を設置して土・日曜日でも電話による無料相談を実施/場特設電話=☎3502-8239▶杉並公証役場=☎3391-7100/杉並公証役場では10月5日(土)に公証相談を実施

税金なんでも相談会 10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)/申電話で、10月7日までに東京税理士会杉並支部☎3391-1028/1人40分程度

土曜日に乳がん検診・子宮頸がん検診を受けましょう 10月19日(土)午前9時～正午/高井戸東健診クリニック(高井戸東2丁目)/杉並区乳がん・子宮頸がん検診対象者/各50名(申込順)/各500円/申電話で、高井戸東健診クリニック☎3331-6823(平日午前9時～午後5時)/「ジャパン・マンモグラフィー・サンデー」事業

※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。