

広報 すぎなみ

Suginami



支えあい共につくる
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

{ 10/15 }
令和元年(2019年)
No.2264

気持ちを音色に
のせて奏でる

ふわりと柔らかな笑顔が、楽器を構え
ると一変。繊細さも情熱も包含する力
強い音色で聴く人の心を引き付ける、
バイオリニストの尾池亜美さん。荻窪
で生まれ育ち、都内の大学やヨー
ロッパ各国で鍛錬を積んでこられまし
た。そんな尾池さんも参加される荻窪
音楽祭はいよいよ来月。バイオリン人
生の原点にあるもの、地元への思いな
どをお聞きしました。



特集



すぎなみピト

尾池
亜美

Contents — 主な記事 —

7 | 10月27日(日)~11月9日(土)は読書週間です 8-9 | すぎなみフェスタ 2019 10 | なかま集まれ! 16 | 中野×杉並×豊島 アニメ・マンガフェス 2019

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区ホームページ: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📄 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。

音楽は楽しいもの、人生に寄り添ってくれるもの。その喜びを伝えたい。

interview **すぎなみピト** × **尾池亜美**

プロフィール：尾池（伊藤）亜美（おいけ・あみ）荻窪出身。3歳でバイオリンを始め、東京藝術大学を卒業後、スイス・ローザンヌ高等音楽院、イギリス・王立北音楽院、オーストリア・グラーツ芸術大学で学び帰国。国内外のさまざまなコンクールで優勝し、現在はコンサート活動やCD制作などを精力的に行う。11月には新進気鋭の音楽家で結成されたユニットによるアルバムをリリース予定。



—先ほど尾池さんに弾いていただき、バイオリンがとても力強くかっこいいものだと思って驚きました。

実際に聴いていただき、驚いてもらえるのはとてもうれしいです。バイオリン、あるいはバイオリニストというものに、皆さんきつとなくなくイメージを持っていらっしゃるんですね。少し敷居が高そうとか、女性の奏者であれば髪型が優雅な感じとか。もしかすると、私自身がそのイメージとは少し違うのかもしれませんが。髪も短く刈り上げたりしますし（笑）。高校時代はロックに夢中で、エレキギターを弾いていたこともあるんですよ。

—バイオリンを弾き始めたのは、いつからですか？

母がピアニスト、叔母がバイオリニストという音楽一家でした。はっきりと覚えてはいませんが、物心がつくつかつかない頃に、「ピアノとバイオリンどちらをやりたい？」と問われた記憶があります。そこで選んだのがバイオリンで、3歳の時から叔母の教えの下に始めました。小さな頃からやっているの、バイオリニストになるのが昔から夢だったのでしょうか？と思われるかもしれませんが、実はプロとして生きていこうと決めたのはずいぶん遅くて、20歳を過ぎてからでした。



▲5歳の頃

—そうなのですね。それはなぜだったのですか？

バイオリンは大好きでしたが、もともと与えられたスタートだったこともあり、「本当にやりたいものなのか」ということを自分の中で問いつける必要がありました。クラシック以外のことも知りたくて、それこそロックやジャズ、ポップスなど自分なりにさまざまなジャンルに触れ

た結果、私はバイオリンを人のために演奏し、人と共有できるものにしてこうという答えにたどり着きました。ですから、「自分の演奏はこういうものだ」とはっきり言えるようになったのも、ようやく最近という感じなんですよ。

—長くバイオリンを続ける中で支えになってきたものは何ですか？

父の仕事の都合で小学校1・2年生をスイスで過ごしたのですが、そこで師事したバイオリンの先生の教えが、私のバイオリニストとしての原点にあり、支えでもあります。先生がおっしゃった言葉に「Music is life」というフレーズがあって。音楽はとても楽しいものだよ、人生そのものなんだよということを、幼い私に真っすぐに伝えてくれました。厳しさも山ほど味わったけれど、先生のこの教えが原点にあったからこそ、伸び伸びと楽しみながらずっと弾いてこられたのだと思います。



▲8歳 スイスのバイオリンアカデミー発表会にて

—厳しい世界で続けてこられた背景に、その言葉があるんですね。

あとは、結局いつも私自身、バイオリンに支えられていたように思います。苦しいときもつらいときも、バイオリンの音色に救われてきました。バイオリンって、美しさも高貴さも当然あるのだけれど、決してそれだけじゃない。時には神々しいまでの高音を響かせ、時にはほえるような太い音色を奏でる。喜怒哀楽をも超えて、人間が感じ得る全ての感性を表現できるのがバイオリンであり、それが最大の魅力だと私は思っています。

—一年を重ねながら、ご自身の演奏の変化を感じることはありますか？

この10年ぐらいですごく変わりましたね。大学生の頃はまだ怖いもの知らずで、いろんな意味で自分のやりたい音楽を好きにやっていた。その後20代半ばにもう一度学生としてヨーロッパで学び、伝統の演奏スタイルに一定期間どっぷりと染まることをした。すると、ヨーロッパの伝統を吸収すると同時に、自身のルーツへの思いも強くなって。結果として、今まで触れてきたいろんな感性をミックスして、自分ならではの音がこの3年ほどで出せるようになってきたと実感しています。

—演奏において特に大切にされていることは、どんなことですか？

ポリシーにしているのは、自分が確信を持って語れるものを演奏することでしょうか。例えば「モーツァルトはこういうものだ」と教わったからといって、そのまま表現するようなことはしません。自分なりに心から理解し、モーツァルトの一つ一つの音符に込められた笑い声であったり冗談であったり、できる限りのドラマを自分の言葉で、演奏を通してお客さんに伝えたいと思っています。あとは、音楽の喜びを伝えたいから、私とその時一番楽しいと思える演奏をしようということも心掛けています。



▲21歳 ジェラルド・ブルー師匠と浴衣で演奏

—2歳のお子さんのママでもある尾池さん。一緒に音楽を楽しむ時間も？

ドングリが落ちていれば「どんぐりころころ」を歌うし、目の前にお料理のポウルがあればたたいて音を出しますし（笑）、いろんなかたちで楽しんでいます。歌うこと、リズムに乗ること、そういった音楽の原点にたくさん親しんで、音楽を好きになってくれたらいいですね。音楽がそばにあることで、子ども時代に限らず、大人になった後も支えられることがたくさんあると思うので。まさに「Music is life」、人生のいろんな場面に寄り添ってくれるのが音楽だと思います。ですから、音楽にあふれる杉並の街は本当にすてきです。

—来月には尾池さんも参加される荻窪音楽祭を控えています。

はい、地元の音楽祭ということで思い入れも人一倍です。プロもアマチュアも分け隔てなく演奏を楽しめる荻窪音楽祭のような場は珍しく、とても素晴らしいイベントだと思います。私は荻窪コース・アンサンブルコンサートで小中学生を含む学生さんと一緒に演奏します。今年で3回目ですが、今回も子どもたちと練習しながらたくさん刺激を受けています。私自身が子どもの頃から何度もお世話になっている杉並公会堂でみんなと演奏できるのがとても楽しみです。



OGIKUBO MUSIC FESTIVAL

第32回 荻窪音楽祭

荻窪でクラシック音楽に触れてみませんか？

荻窪のさまざまな会場でクラシック音楽が流れます。子どもたちが日本フィルハーモニー交響楽団の楽員と共演する「フレッシュジュニア・コンサート」や、杉並にゆかりのある若手演奏家を中心に構成された「荻窪コース・アンサンブルコンサート」なども行われます。

11月7日[木]～10日[日]
杉並公会堂、荻窪タウンセブン駅前、大田黒公園記念館ほか
■一部有料 ■一部必要

尾池さんも参加します

第3回 荻窪コース・アンサンブルコンサート
11月9日[土] / 杉並公会堂

未来に羽ばたく音楽性豊かな若者たちが、優れたプロの演奏家と共に素晴らしい演奏を繰り広げます。

■2000円 ■荻窪音楽祭ホームページの「お問い合わせ」欄に氏名・住所・電話番号を書いて申し込み ■区民20組40名を招待＝詳細は、荻窪音楽祭 <https://www.ongakusai.com/>参照（10月20日締め切り）

いずれも
■荻窪音楽祭事務局 ☎5347-0244

—今後の夢、挑戦したい活動など思い描いていることはありますか？

荻窪音楽祭での子どもたちとの演奏をきっかけに、さまざまな地域のユースオーケストラと演奏してみたいという気持ちが芽生えているのが一つ。そしていつかは、バイオリンを通してアジアの国々との交流にも関わっていくのが夢です。私自身、バイオリンの音色に気持ちを乗せる楽しさを知ったとき、「バイオリンで人の心の壁をも乗り越えていきたい」と願いました。バイオリンは、少しでも力んでしまうとダメで、力を抜いて楽器にぶら下がるように弾くのですが、それはどこか人生にも似ているとっていて。頑張りすぎず、しなやかに、挑戦していきたいですね。

YouTubeで配信中!

広報紙には掲載していない貴重なお話や生演奏も収録しています。ぜひお楽しみください。

すぎなみピト MOVIE

「尾池亜美さん」のすぎなみピトのインタビューが動画でも楽しめます。右2次元コードからご覧いただけます。

杉並区公式チャンネル

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

健康・福祉

国保特定健診を受けましょう

生活習慣病の早期発見のため実施しています。未受診の方には、ご案内のがきを送付します。年に一度の健診を受診しましょう。

☑ 杉並区国民健康保険加入の元年度中に40歳になる方、または41～69歳で平成30年度国保特定健診未受診の方

☑ 国保年金課医療費適正化担当 ☑ 受診券(7月に送付済み)を紛失の場合は再発行可

生活・環境

地域清掃活動でまちを美しくしませんか

☑ ごみ袋の提供(20枚程度。原則年1回)、火バサミの貸し出し

☑ 区内で地域清掃活動を行う団体・個人

☑ 「地域清掃活動」計画書(環境課〈区役所西棟3階〉、地域課地域活動係〈各地域区民センター内〉)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、環境課または地域課地域活動係へ持参

☑ 環境課庶務係 ☑ 西荻地域活動係は杉並会館(上荻3-29-5)で受け付け

施設情報

図書館の臨時休館

南荻窪図書館は11月30日(土)まで空調設備・照明設備の改修工事、特別整理(蔵書点検)のため臨時休館中です。

◆貸し出し・返却窓口の開設

次の期間は南荻窪図書館に予約資料の貸し出し・返却窓口を開設し、予約で取り寄せた区立図書館(南荻窪図書館所蔵の資料を除く)の資料の貸し出し・返却を行います。

▶ 開設期間 = 10月15日(火)～11月28日(木) (月～土曜日午前9時～午後8時、日曜日・祝日午前9時～午後5時(10月17日(木)、11月5日(火)・12日(火)～14日(木)・21日(木)を除く))

☑ 南荻窪図書館 ☑ 3335-7377

採用情報 ※応募書類は返却しません。

区以外の求人

地域包括支援センターケア24久我山 常勤職員

☑ 高齢者に関する総合相談、介護予防プラン作成ほか

▶ 勤務日時 = 月～金曜日、午前8時45分～午後5時45分 または午前10時～午後7時、土曜日午前9時～午後6時 / いずれも交代制。祝日を除く

▶ 勤務場所 = ケア24久我山

▶ 資格 = 保健師、地域ケア等の経験のある看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員のいずれか

▶ 募集人数 = 2名

▶ 報酬 = 当運営法人規定による

☑ 電話連絡の上、履歴書・職務経歴書・資格証の写しを、ケア24久我山(〒168-0082久我山3-47-16)へ郵送・持参

☑ 同施設 ☑ 5346-3348 ☑ 書類選考後に面接を実施

地域包括支援センターケア24松ノ木 常勤職員

☑ 高齢者に関する総合相談、介護予防プラン作成ほか

▶ 勤務日時 = 月～土曜日、午前8時45分～午後5時15分・午前10時45分～午後7時15分(交代制。祝日を除く)

▶ 勤務場所 = ケア24松ノ木(松ノ木3-3-4)

▶ 資格 = 介護支援専門員、主任介護支援専門員のいずれか

▶ 募集人数 = 2名

▶ 報酬 = 当運営法人規定による

☑ 履歴書・職務経歴書・資格証の写しを、河北医療財団経営・人事企画課(〒166-8588阿佐谷北1-7-3)へ郵送

☑ 同課 ☑ 5327-6226 ☑ 書類選考後に面接を実施

地域包括支援センターケア24梅里 契約職員

☑ 高齢者に関する総合相談、介護予防プラン作成ほか

▶ 勤務日時 = 月～土曜日、午前8時30分～午後5時15分(週1回程度遅番あり。月1回程度土曜日勤務あり。祝日を除く)

▶ 勤務場所 = ケア24梅里(梅里1-7-17)

▶ 資格 = 保健師、地域ケア等の経験のある看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員のいずれか

▶ 募集人数 = 1名

▶ 報酬 = 21万2160円～

☑ 履歴書・志望動機(書式自由。800字程度)・資格証の写しを、杉並区社会福祉協議会(〒167-0032天沼3-19-16ウエルファーム杉並)へ郵送・持参

☑ 同協議会 ☑ 5347-1010 ☑ 書類選考後に面接を実施

相談

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

☑ 11月2日(土)午前9時～午後5時

☑ ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11)

☑ キャリアコンサルタント・中村康雄

☑ 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方

☑ 電話・Eメール(12面記入例)で、ゆうゆう

高円寺南館 ☑ 5378-8179 ☑ takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp ☑ 1人45分程度

その他

震災救援所訓練にご参加ください

区では、区立の小中学校等を震災救援所(震災時の避難・救援活動の拠点)としており、震災時に備えて訓練を実施しています。

☑ 11月2日(土)午前10時～11時30分 = 阿佐ヶ谷中学校(阿佐谷南1-17-3)

▶ 9日(土)午前11時～午後1時 = 高井戸第四小学校(西荻南1-8-16)

▶ 10日(日)午前10時～正午 = 天沼小学校(天沼2-46-3)

☑ 防災課

義援金にご協力をお願いします

◇日本赤十字社での受け付け

① 令和元年台風第15号千葉県災害義援金

【受付期間】 12月30日(月)まで

【入金方法】 「ゆうちょ銀行・郵便局 口座記号番号00100-8-451648 口座加入者名 日赤令和元年台風第15号千葉県災害義援金」へ振り込み

② 令和元年8月豪雨災害義援金

【受付期間】 2年2月28日(金)まで

【入金方法】 「ゆうちょ銀行・郵便局 口座記号番号00120-7-696975 口座加入者名 日赤令和元年8月豪雨災害義援金」へ振り込み

※いずれも受領証の発行は、通信欄に「受領証希望」と記入。窓口での取り扱いの場合、振込手数料はかかりません。

◇区役所にも義援金箱を設置します

【設置期間】 ①12月27日(金)②2年2月28日(金)まで

【設置場所】 保健福祉部管理課地域福祉推進担当(区役所西棟10階)、区民課区民係(東棟1階) / 休業日を除く

☑ 保健福祉部管理課地域福祉推進担当

令和元年台風第15号で被災された方が災害援護資金貸付の対象になりました

令和元年台風第15号により住居、家財に被害を受けた世帯および世帯主が負傷した世帯を対象に、災害援護資金の貸し付けを行います。対象となる被害の程度は、家財の被害がおおむね1/3以上、住宅が半壊以上、世帯主の1カ月以上の負傷です。世帯の所得制限があります。詳細は、お問い合わせください。

☑ 保健福祉部管理課地域福祉係

11月の各種健康相談(予約制)の記載があるものの申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談・交流	母親学級(予約制)	平日パパママ学級(予約制)	離乳食講習会	乳幼児歯科相談(予約制)	歯みがきデビュー教室(予約制)	栄養・食生活相談(予約制)	ものわすれ相談(予約制)	心の健康相談(予約制)
荻窪 (荻窪5-20-1) ☑ 3391-0015	21日(木) 午前9時15分～10時15分	6日(水) 13日(水) 20日(水)	-	27日(水) 午後1時30分～3時30分 ★電話で申し込み。(35名。申込順)	午前 8日(金) 22日(金) 午後 14日(木)	28日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	8日(金) 午前9時～正午	25日(月) 午後1時30分	7日(木) 13日(水) 28日(木) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☑ 3334-4304	11日(月) 午前9時15分～10時	-	19日(火) 午後1時30分～4時	5日(火)・25日(月) 午後1時30分～3時30分 (25日は生後9カ月頃から) ★電話で申し込み。	午前 11日(月) 18日(月) 午後 1日(金)	15日(金) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	7日(木) 午前9時～正午	5日(火) 午後1時30分	19日(火) 午後1時30分 29日(金) 午前9時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☑ 3311-0116	28日(木) 午前9時30分～10時15分	1日(金) 8日(金) 15日(金)	-	11日(月) 午後1時30分～3時30分	午前 5日(火) 19日(火) 午後 7日(木)	21日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	19日(火) 午前9時～正午	14日(木) 午後1時30分 22日(金) 午後1時15分	8日(金) 午前9時30分 28日(木) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☑ 3394-1212	27日(水) 午前9時～10時	-	28日(木) 午後1時30分～4時	26日(火) 午前10時30分～午後0時30分	午前 27日(水) 午後 13日(水)	12日(火) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	-	12日(火) 午後1時30分	11日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☑ 3313-9331	15日(金) 午前9時15分～10時15分	5日(火) 12日(火) 19日(火)	6日(水) 午後1時30分～4時	21日(木) 午後1時30分～3時30分 (生後9カ月頃から) ★電話で申し込み。(28名。申込順)	午前 14日(木) 午後 27日(水)	-	-	21日(木) 午後1時45分	12日(火) 午後1時30分

※1 杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは子育て支援課母子保健係(区役所東棟3階)へ。
 ※2 ベビーカー等の盗難が発生しています。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。チェーン錠を付けるなど各自でご注意ください。

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

おめでとうございます/ バレーボールの東京杉ークラブが 6年ぶり3度目の優勝

「第39回全日本バレーボール小学生大会全国大会」において優勝した東京杉ークラブ男子チームが9月17日(火)、区長を表敬訪問しました。

全国大会は48チームが集まり、とどろきアリーナ(川崎市)ほかで3日間にわたって開催されました。奈良県代表と行われた決勝戦では、2-0(21-12、21-17)で勝利し優勝しました。

図スポーツ振興課事業係



▲杉並区スポーツ栄誉章を授与しました

タブレット端末と付属機器を 寄贈いただきました

8月26日(月)、ベストサポートシステムズの石塚代表取締役(写真左)が区役所を訪問し、区へ50台のタブレット端末と付属機器を寄贈いただきました。同社からの寄贈は、平成28年度から続いて4度目になります。寄贈品は区立小中学校の特別支援学級で活用しています。

図特別支援教育課 ☎5929-9481



天皇陛下御即位記念記帳所を 設置します

天皇陛下の御即位を公に宣明される「即位礼正殿の儀」が行われることを記念し、区役所1階ロビーに記帳所を設置します。

▶設置期間=10月21日(月)~25日(金)(22日(祝)を除く)

図総務課

※即位礼正殿の儀が挙行される10月22日(祝)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。

養育家庭になりませんか

—— 問い合わせは、杉並子ども家庭支援センター ☎5929-1902へ。

養育家庭(ほっとファミリー)制度は、いろいろな事情で親と一緒に暮らすことのできない子どもたちを一定期間家庭に迎え、一緒に生活して養育する東京都が推進している制度です。

親の入院などで短期間の預かりが必要な場合もあります。幼稚園・保育園・学校に通い続けるためには、学区内の養育家庭でお預かりいただくのが理想です。全小学校区に養育家庭の登録ができるよう、力を貸してください。

主な要件

- 養子縁組を目的としない。
 - 都内在住の夫婦である(配偶者のいない場合は、一定の条件あり)。
 - 家族の構成に応じた適切な居住環境がある。
 - 養育期間は短期から可能。
 - 委託期間中の子どもの養育費等は都が基準に基づいて支払う。
- ※詳細は、東京都杉並児童相談所 ☎5370-6001にお問い合わせください。

養育家庭体験発表会

より多くの方に養育家庭の制度を知っていただくために、体験発表会を開催します。

図11月16日(土)午後2時~4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 定 50名程度(先着順) 図2歳~就学前の託児あり(5名程度(申込順)。事前申込制)

特別区民税・都民税第3期分の 納期限は10月31日(木)です

金融機関、コンビニエンスストア、区民事務所などで納付してください。インターネットバンキングを利用できる方は、携帯電話やスマートフォンから「モバイルレジ」が利用できます。口座振替の方は、10月31日(木)に指定の口座から振り替えます。預金残高をお確かめください。

便利・安心な口座振替

口座振替申請書を金融機関または納税課へ提出してください。また、キャッシュカードで簡単に申し込み手続きができる「ページー口座振替受付サービス」もあります。いずれも詳細は、区ホームページをご覧ください。

図納税課

区内空間放射線量等測定結果

9月に実施した、区内の空間放射線量率および区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定の結果、特に異常はありませんでした。詳細は、区ホームページでご覧になれます。

図空間放射線量率の測定については、環境課公害対策係。区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定については、学務課・保育課。放射能濃度測定の方法については、杉並保健所生活衛生課衛生検査係 ☎3334-6400

急病診療のご案内

※必ず事前に電話で相談! ※保険証・医療証を忘れずに!
※中学生以下の受診は、保護者または保護者に代わる方が
事前相談の上、付き添いをお願いします。

10月22日は
祝日です。

医療機関案内・急病相談

機関	診療科目	平日	土曜日	日曜日、祝日	備考
休日等夜間急病診療所 (杉並保健所2階) ☎3391-1599	小児科	午後7時30分 ~10時30分			受け付けは 終了30分前まで。 受診前にお電話ください。 ※土・日曜日、祝日の午後 5時以降小児科は、1歳 以上が診療対象。
	内科・ 小児科・ 耳鼻咽喉科		午後5時~ 10時	午前9時~ 午後10時	
	外科			午前9時~ 午後5時	
急病診療医療機関 (当番医)の案内は ☎#7399 (または☎5347-2252)	内科・ 小児科			午前9時~ 午後5時	受け付けは 終了30分前まで。 受診前に医療機関へ お電話ください。
歯科保健医療センター (杉並保健所5階) ☎3398-5666	歯科			午前9時~ 午後5時	受け付けは 終了1時間前まで。 受診前にお電話ください。

機関	平日	土・日曜日、 祝日
杉並区急病医療 情報センター ☎#7399 (または☎5347-2252)	午後8時~ 翌日午前9時	午前9時~ 翌日午前9時
東京都医療機関・ 薬局案内サービス (ひまわり) ☎5272-0303	24時間受け付け	
東京消防庁 救急相談センター ☎#7119 (または☎3212-2323)	24時間受け付け	

✂ 切り取って見やすいところに張っておきましょう!

※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。

杉並区役所 ☎3312-2111 (代表) 〒166-8570阿佐谷南1-15-1

シニア向けお仕事説明会

杉並区×セブン-イレブン

地域の方に安心と便利を届けるセブン-イレブンのお仕事を始めてみませんか。杉並区とセブン-イレブン・ジャパンの地域活性化包括連携協定に基づく取り組みとして開催します。

時 11月8日(金)午後1時～2時=セブン-イレブンの仕事内容の説明
 ▶2時～4時=セブン-イレブンやハローワークによる個別相談、レジ操作体験
 場 区役所第5～7会議室(西棟6階) 図 セブン-イレブン・ジャパン立川地区事務所 ☎042-527-7914、区産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077

東京都最低賃金改正のお知らせ

東京都最低賃金は、10月1日から、時間額1013円に改正されました。都内で働く全ての労働者に適用されます。都では最低賃金の引き上げに向けた環境整備のための支援策として、業務改善助成金等各種助成金制度を設けています。

図 東京都最低賃金について=東京労働局労働基準部賃金課 ☎3512-1614 ▶東京都最低賃金および業務改善助成金について=東京働き方改革推進支援センター ☎0120-232-865

駅前放置自転車クリーンキャンペーン

～放置ゼロ キレイな街で おもてなし

10月22日(祝)～31日(木)

期間中の平日、地元の小中学生や町会、商店会、ボランティアなどの地域の皆さんや、警察、鉄道・バス事業者などの関係機関と協力して、自転車放置防止を呼び掛ける啓発活動を行います。

—— 問い合わせは、土木管理課自転車対策係へ。

実施駅 高円寺駅、阿佐ヶ谷駅、荻窪駅、西荻窪駅、永福町駅、井荻駅

自転車の「放置」とは

いかなる理由にかかわらず、道路などの公共の場所において、「自転車から離れ、直ちに移動させることができない状態」をいいます。

なぜ、自転車の放置はいけないの？

歩道や車道に放置された自転車は、歩行者やほかの車両の通行の妨げになり、歩行者が接触・転倒してけがをする原因となります。また、緊急車両の通行を妨げて、救援救助の活動を遅滞、妨害することになります。さらに、まちの美観も損ねます。

自転車の放置禁止区域での撤去等について

放置禁止区域内に放置された自転車は、警告後も移動がない場合、置いていた時間・理由にかかわらず随時撤去します。放置禁止区域外(私道・私有地を除く)の放置自転車も、区民の良好な生活環境が阻害されている場合は警告後撤去します。

撤去した自転車は集積所で保管され、返還の際は撤去手数料として5000円が必要です。撤去日の翌日から30日間を経過しても引き取りがない場合は、条例に基づき処分します。

自転車駐車場をご利用ください

上井草北、阿佐ヶ谷東、高井戸北、方南町東、久我山北、高円寺北、新高円寺地下、荻窪東地下の各区営自転車駐車場では、入庫から1時間まで無料で利用できるスペースも用意しています。またほとんどの駅周辺には、1・2時間まで無料で利用できる民営の自転車駐車場があります。

詳細は、「すぎナビ」または「杉並区自転車駐車のご案内」(各区民事務所で配布)をご覧ください。

民営自転車駐車場育成補助金の交付

民営自転車駐車場を建設する場合、補助金制度があります。4月1日から台数制限をなくし、対象範囲を広げるなど交付要件を緩和しました。土地活用等でお悩みの方はご相談ください。そのほか、管理費やバイク駐車場建設費への補助金もあります。



お得です!

民営化宿泊施設をご利用ください



富士学園 (山梨県南都留郡忍野村忍草 2997)

世界遺産富士の麓でめぐる冬のバスツアー (1泊2日。2食付き)

時 図 費 下表のとおり 図 集合・解散=JR荻窪駅・阿佐ヶ谷駅、京王線明大前駅 図 最少催行人数=各20名

出発日	内容	料金
12月3日(火)	冬こそインドア! 社会科見学! 山梨県立リニア見学センターと富士山絶景の沼津御用邸、注目のかねふくめんたいパーク伊豆見学も	1万9000円～
2年1月23日(休)	富士山 知られざる世界文化遺産構成資産を巡る旅! 河口浅間神社、富士御室浅間神社、船津胎内樹形、須山浅間神社と春を待つ熱海梅園で梅観賞	1万8000円～
2月3日(月)	空気の澄んだ冬は絶好の富士山観賞日和! 長池親水公園と忍野八海散策、岩本山公園で梅と富士山の景色を堪能、世界遺産葎山反射炉見学	1万8500円～

冬季割引料金

割引適用期間 11月1日～2年3月31日(12月31日～2年1月3日を除く)
 料金(1泊2食付き) 4600円～

いずれも

申 図 あんしん宿予約センター ☎0120-844-891 (午前9時～午後5時)
 他 料金は区民補助金適用後・小学生以上の区民1名あたりの金額(未就学児・区外の方の料金は、お問い合わせください)。65歳以上・障害者の区民は、上記料金から1000円引き。小学生が夕食を子ども用の食事に変更した場合は、550円引き

事業者の皆さま

「障害者のてびき」に 広告を掲載しませんか

2年3月に発行予定の「障害者のてびき」は、区が行っている障害者福祉サービスを中心に、障害のある方の地域生活を支える各種制度や施設案内をまとめたものです。

図 募集概要=規格=A4判・約150ページ ▶発行部数等=2万4000部 予定(区内の障害者がいる世帯などに3年に1度配布) ▶広告規格・掲載料=下表のとおり(いずれも刷色は2色) 図 申込書(障害者施策課(区役所東棟1階)で配布。区ホームページからも取り出せます)に広告原稿を添えて、11月18日(必着)までに同課へ郵送・持参 図 同課管理係 図 内容を審査し、掲載の可否を後日通知(申し込み多数の場合は抽選)

種類・規格(縦×横)	位置(本文中に指定)	掲載料
5号・270mm×174mm	1ページ全面	10万円
6号・131mm×174mm	1ページ2分の1面	5万円
7号・131mm×84mm	1ページ4分の1面	2万5000円
8号・62mm×84mm	1ページ8分の1面	1万2000円

広告

植木剪定・植栽管理



有限会社 オットー

中野区南台 3丁目46-34



0120-86-8587



見積無料

※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。



10月27日(日)~
11月9日(土)は

読書週間です

今年の読書週間の標語は「おかえり、^{しよ}葉の場所^ろで待ってるよ」です。

本に親んでもらうため、区内の図書館では本の展示などさまざまな催しを行います。

—— 問い合わせは、各図書館へ。

図書館の催し ※申し込み方法の記載がない行事は当日、直接会場へ。

図書館	日時	イベント名・対象・定員・申し込み方法ほか
永福 (永福4-25-7 ☎3322-7141)	11月6日(水)まで	児童特集展示「ぼくのわたしのおすすめの本」 夏休みに子どもたちが書いたおすすめの本とコメントを展示 一般特集展示「何度も読んだ本」 図書館員が何度も読んだおすすめの本を紹介
	10月18日(金)~11月10日(日)	どくしょチャレンジ!! 本のリストから読書にチャレンジ
	11月9日(土)午後2時~3時	人形劇「おはなしトランクwithプチトマト」 出演=パペットシアタートランク、プチトマト 対象=幼児~小学生 定員60名(先着順)
柿木 (上井草1-6-13 ☎3394-3801)	10月26日(土)午後2時~3時	子ども映画会「おしりたんてい①ププツとかいけつ!おしりたんてい とうじょう!」 対象=幼児~小学生のお子さんとその保護者 定員40名(先着順)
	11月6日(水)~9日(土)午前9時~午後5時	子どもの本のリサイクル 図書館で役目を終えた本を1人10冊まで差し上げます
高円寺 (高円寺南2-36-25 ☎3316-2421)	10月27日(日)~11月10日(日)	子どもの本のリサイクル 図書館で役目を終えた本を1人5冊まで差し上げます
	11月9日(土)午後2時~2時40分	人形劇「3びきのこぶた」「てぶくろ」 出演=あさ舎 対象=幼児~小学生のお子さんとその保護者
	11月10日(日)午後2時~3時30分	科学遊びの会「パタパタくんをつくろう」~いろいろなじしゃく 対象=小学生
宮前 (宮前5-5-27 ☎3333-5166)	10月27日(日)午後1時30分~3時	16ミリフィルム子ども映画会 定員40名(先着順)
	11月4日(休)午後2時~3時50分	杉並で生まれた作家「太宰治」~生誕110年を記念して おとなのための朗読会 出演=朗読四重奏あいたくて▶演目=「燈籠」「津軽」ほか 対象=中学生以上の方 定員40名(申込順) 申込電話または直接、宮前図書館
成田 (成田東3-28-5 ☎3317-0341)	10月26日(土)午前11時~11時45分	秋の大きなおはなし会 対象=幼児~小学生 定員30名(先着順)
	10月26日(土)午後2時~3時、4時~5時	DVD上映会「杉並ゆかりの文化人 ジャズピアニスト 山下洋輔」 定員各20名(先着順)
	10月27日(日)午後2時~3時	DVD上映会「杉並ゆかりの文化人 小説家 角田光代」 定員20名(先着順)
	11月1日(金)~3日(祝)午前9時~午後7時(3日は2時まで)	リサイクルフェア 図書館で役目を終えた本を差し上げます
	11月4日(休)午前11時~11時45分	劇団どろんこ座の紙芝居&工作会 対象=幼児~小学生 定員30名(先着順)
西荻 (西荻北2-33-9 ☎3301-1670)	10月26日(土)午後3時~3時30分	GoGo!ハロウィンパネルシアター 出演=パネルシアターCOCOナッツ▶演目=「おぼけにへんしんだ」「今夜はハロウィンナイト」ほか
	10月28日(月)午後1時30分~2時	ハンドベル オータムコンサート 出演=クララベル 定員40名(申込順) 申込電話または直接、西荻図書館
	11月8日(金)~20日(水)	こどもの本 リサイクル市 児童リサイクル本を1人10冊まで差し上げます
阿佐谷 (阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)	10月26日(土)午後2時~2時45分	英語えほんライブ 定員30名(先着順) 対象=小学生以上の方
	11月3日(祝)午前10時30分~正午	アニメ映画会「おまえうまそうだな」 対象=幼児~小学生のお子さんとその保護者 定員30名(先着順)
	11月4日(休)午後2時~3時	劇団どろんこ座の紙芝居&工作会 対象=幼児~小学生のお子さんとその保護者 定員30名(先着順)
	11月5日(火)~12月1日(日)(なくなり次第終了)	ブラインドブックフェア カバーで包んだコメント付きのいろいろな本を展示・貸し出します 対象=幼児以上の方
南荻窪 (南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)	10月27日(日)から(なくなり次第終了)	文庫本カバーの配布 オリジナルブックカバーを差し上げます ※南荻窪図書館は臨時休館中です。詳細は、4面参照。
下井草 (下井草3-26-5 ☎3396-7999)	11月8日(金)~12月4日(水)	展示「下井草図書館利用者の選んだおすすめ本」
高井戸 (高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)	10月27日(日)~11月9日(土)	展示「本を大切にしよう」
方南 (方南1-51-2 ☎5355-7100)	10月27日(日)~11月9日(土)	・児童特集展示「ぼくのわたしのおすすめ本」 ・おたのしみ読書バッグ 2019 中身は分かりません。お手製のコメントを読んで、気になった1袋を借りてください 対象=幼児以上の方 定員40名(先着順)
今川 (今川4-12-10 ☎3394-0431)	10月28日(月)午後3時~4時	おはなし会リレー 読み聞かせボランティア4団体がリレーでお話します
	10月28日(月)から(なくなり次第終了)	本のおたのしみバッグ テーマにちなんだ3冊を福袋にして貸し出します 対象=幼児~小学生

※中央図書館は、大規模改修のため2年8月末(予定)まで休館中です。

ユネスコ子どもも・大人もフェスティバル

「日本の良さを楽しもう」をテーマに、杉並区ユネスコ協会が各種イベントを開催します。



時11月17日(日)午前10時30分~午後3時 場セシオン杉並(梅里1-22-32)
 紙芝居、音楽、総菜と混ぜご飯、バザー、お茶席、活動の展示▶出演=辻輝猛(紙芝居)、芝貞幸と浜田山・松の木ハーモニカ教室の生徒たち(ハーモニカ合奏)、橋本芳子(一緒に歌う童謡・唱歌) 一部有料 園杉並ユネスコ協会・朝倉 ☎090-5394-4112、社会教育センター ☎3317-6621

芸術の秋、杉並公会堂で音楽に出会おう! /



日本フィル公開リハーサル

指揮者とオーケストラの音楽づくりを間近で体験

時10月31日(木)午後1時 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 出演=アレクサンドル・ラザレフ(指揮。右写真)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽) 対象=小学生以上の方 定員600名(先着順) 園文化・交流課 園開始後の入場不可



© 三浦興一

広告 【参加者募集中】ポップス合唱「歌おう会」・毎月2回土曜日。ひと月3,000円、入会費不要。問合せ先 utaou.123@gmail.com
 ・初心者の方も大歓迎。体験参加(無料)できます。090-2428-5625(根津)

※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。

すぎなみフェスタ 2019

11月2日(土) 午前10時～午後3時30分 3日(祝) 午前10時～午後3時

桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 杉並会館(上荻3-29-5) 桃井第一小学校(桃井2-6-1)

すぎなみフェスタは、区民等の交流・つながりを通じて杉並の元気を生み出すイベントです。
会場には杉並の新鮮野菜やおいしいもの・楽しいもの・遊び・スポーツのコーナーなど、杉並の「良さ」「魅力」「らしさ」が盛りだくさんです。多くの皆さんご参加をお待ちしております。
—— 問い合わせは、文化・交流課すぎなみフェスタ担当へ。

プログラム冊子配布場所

イベントなどの詳細が書いてあるプログラム冊子は、文化・交流課(区役所西棟7階)、広報課(東棟5階)、各地域区民センター(西荻地域区民センターを除く)で配布。



大道芸

高円寺びっくり大道芸がやってくる

ココナッツ山本 (ボール&コメディ)

ユキコアキラ (リズムペイント)

メインステージ

スター☆トゥインクルプリキュアショー

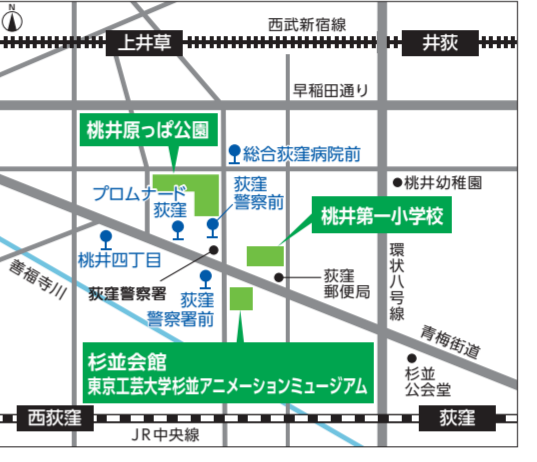
日時 2日(土) 1回目 午後0時15分 2回目 午後2時30分

仮面ライダーゼロワンショー

日時 3日(祝) 1回目 午前11時30分 2回目 午後2時

桃井原っぱ公園会場マップ

アクセス



- #### 【桃井原っぱ公園へのアクセス】
- JR中央線「荻窪駅」北口から
 - 関東バス 4番乗り場「プロムナード荻窪」行き「プロムナード荻窪」下車 徒歩2分
 - 関東バス 0-1番乗り場「荻窪警察署前」下車 徒歩5分
 - 西武バス 6番乗り場「荻窪警察署前」下車 徒歩0分
 - 西武新宿線「上井草駅」から
 - 西武バス 阿佐ヶ谷・荻窪方面乗り場「総合荻窪病院前」下車 徒歩2分
- #### 【杉並会館・東京工芸大学杉並アニメーションミュージアムへのアクセス】
- JR中央線「荻窪駅」北口から
 - 関東バス 0-1番乗り場「荻窪警察署前」下車 徒歩2分
- #### 【桃井第一小学校へのアクセス】
- JR中央線「荻窪駅」北口から
 - 関東バス 0-1番乗り場「荻窪警察署前」下車 徒歩5分
 - 西武バス 6番乗り場「荻窪警察署前」下車 徒歩3分
- ※駐車場はありません(バイク・原動機付自転車を含む)。
※自転車でご来場の場合は、係員の誘導に従い駐輪してください。

イタリアフェア in すぎなみ

イタリアを「食」そう

パスタやカルツォーネ…イタリアの名物料理が勢ぞろい! テント前にはイタリアのマルシェをイメージしたベンチが並び、イタリアを彷彿させる空間がフェスタ会場に現れます。

イタリアを「感じ」よう

ミラノにある「スカラ座」は世界で最も有名な歌劇場。イタリアはオペラ発祥の地なのです。一見すると敷居が高そうなオペラを身近で体験できるチャンスです!

イタリアを「体験」しよう

「マーブル紙」を作ってみよう
フィレンツェの伝統工芸品として、17世紀から受け継がれるマーブル(大理石)紙。工程は、水の上に絵の具を垂らし、好きな模様を描いて紙に写すだけ。自分だけのオリジナルの作品が手軽に作れます。

イタリアビーチバレーボールチームに「千羽鶴」を送ろう

2年7月に来日するイタリアビーチバレーボールチームに「千羽鶴」を作って贈りましょう! 折り方が分からなくても、ボランティアスタッフが教えてくれます!

図文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当

桃井原っぱ公園

杉並区農業祭

野菜、草花、植木の即売会や試食、寄せ植え体験など盛りだくさんのイベントです。

- 杉並区農業祭記念農産物品評会 出品の農産物は3日(祝)午前10時から、受賞の農産物は11時から販売
- 即売会 各日午前10時から(売り切れ次第終了)
- 地産地消の食育コーナー
- 園芸体験「ちょこっと園芸」 園2日(土)午後2時30分 園20名(先着順) 園500円
- 「宝船」展示 宝船の野菜は、3日(祝)午後2時から「宝分け」をします(正午から整理券を配布。内容は選べません)。
...いづれも...
園産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

すぎなみ産業フェア

杉並の産業の歴史や区内の特徴ある事業所などを紹介します。また、多様な事業所を紹介する冊子「すぎなみ産」を配布します。

- 事業所紹介 区内の魅力ある事業所を紹介します。お子さんが楽しめる玩具・ユニークな製品の展示や、すぎなみ産業フェアならではの商品の販売もあります。
園産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077 園主催=すぎなみ産業フェア実行委員会

すぎなみパン祭り&すぎなみスイーツフェア

区内のパン屋さん・和洋菓子屋さん24店舗が出店します。
園産業商工会館運営協議会 ☎3393-1501 園主催=同協議会

「NO LIMITS CHALLENGE」陸上

2日(土)午前11時45分～午後0時15分

園出演=パラアスリート・春田純(左写真)、義肢装具士・沖野敦郎 園陸上競技(義足)・ブラインドサッカーの体験会を北側・オリパラエリアで実施

①トークショー ②ボルダリング体験教室

3日(祝)①午前11時～11時30分②午後1時～2時

園出演=プロフリークライマー・尾川ともこ(左写真) 園②は北側・オリパラエリアで実施
...いづれも...
園文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当

ごみ収集体験をしませんか(雨天中止)

「ごみぱっくん号」でごみの収集体験をしませんか。清掃車の中が見えるスケルトン仕様になっており、積み込んだごみの動きも見えます。
園杉並清掃事務所 ☎3392-7281

- 食品ロス削減イベントを行います(3日のみ) 食べきりレシピ・試食の配布(試食は200名(先着順))
- 食用油を回収します 家庭で使い終わったんぷら油や賞味期限の切れた食用油を回収します。
- フードドライブを実施します 家庭で使いきれない食品(未利用食品)がありましたら、お持ちください。
- 使用済み小型家電(15品目)を回収します 携帯電話、デジタルカメラなどをお持ちください。
...いづれも...
園ごみ減量対策課 園詳細は、お問い合わせください

杉並会館 中野×杉並×豊島アニメ・マンガフェス2019 in杉並

日時 2日(土)・3日(祝)午前11時～午後4時30分

キャラクターショー

- 午後1時 忍たま乱太郎～幻術つかい雲黒齋の段
- 午後2時15分 クレヨンしんちゃん～ぶりぶりがえもんは救いのヒーロー
- 午後3時30分 忍たま乱太郎～お残しは許しまへんでーの段 園各150名(各1時間30分前から参加券を配布)

忍たま乱太郎ひろば スタンプラリー

しんべいのお団子を食べたのは誰だ!? 杉並会館と桃井原っぱ公園で、4人の顔が描かれたスタンプを集めよう! 犯人はそこにいるぞ!
※ラリー台紙は午前10時30分から桃井原っぱ公園で配布(なくなり次第終了)。
ゴールではステキな特典も!

他にも楽しいイベントが盛りだくさん!

- わくわく!アニメ制作体験
- アニメ制作会社PRコーナー
- なみすけグッズフェア

園産業振興センター観光係 ☎5347-9184 園詳細は、区ホームページ参照 園主催=中野・杉並・豊島アニメ等地域ブランディング事業実行委員会

なかま集まれ!

区主催のサークル活動をご紹介します。
活動に区は関与していません。問い合わせは、直接各掲載団体へ。

1・4・7・10月の
15日号に掲載

掲載の申し込み・問い合わせ

生涯学習・文化・芸術・その他
社会教育センター (〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6621 ☎3317-6620)

スポーツ (ダンス・健康的運動を含む)
スポーツ振興課施設管理係 (住所・電話は区役所宛。 ☎5307-0693)

生涯学習・文化・芸術

60歳以上初心者初級英会話/ピックアップ 第2・4火曜日午前9時～10時30分/主に産業商工会館/入会金1000円、月4200円/☎宮野 ☎3311-4933

俳句/ともしび句会 第4金曜日午後1時～3時/角川庭園/6ヵ月8000円/☎柘植 ☎090-5824-5647

川柳/袖柳会 第3月曜日午前10時～正午/角川庭園/月1300円/☎森川 ☎3312-4848

人体クロッカー/スケッチブック 第1・3金曜日午前9時15分～正午/荻窪地域区民センター/月3500円/☎遠藤 ☎3391-5016

スタンドグラス/ビドリオ高井戸 第1～3土曜日午前9時～午後3時/高井戸地域区民センター/入会金1000円、3ヵ月5000円/☎石坂 ☎3303-6150

木彫で野鳥を作る/NTバードカービング 水曜日午後1時～3時(月4回)/主に阿佐谷地域区民センター/月2500円/☎土田 ☎080-1207-0213

ペンと筆でかく「書・写経」/高南クラブ 第2・4土曜日午後1時～3時/高円寺中央会議室/月1500円/☎高橋 ☎090-1253-3419

書道/セシオン書心会 第2・4火曜日午前10時～正午/セシオン杉並/

月2500円/☎橋爪 ☎3394-8513

書道/むらさき会 第2・4木曜日午前10時～正午/高井戸地域区民センター/入会金1000円、月2500円/☎沖津 ☎080-3027-0328

書道/はまなす書道会 第1～3土曜日午後1時～8時/方南会館/1回1000円/☎楠 ☎080-3025-6725

中高年初心者ピアノ/井草健康ピアノの会 第1・3月曜日午後4時～5時20分/八成区民集会所/月3000円/☎小野寺 ☎080-6585-9032

女声合唱/コーラス「なりに」 第2・4水曜日午前10時30分～正午/尾崎熊野神社(成田西3丁目)/月1500円/☎田代 ☎090-5995-6876

カラオケクラブ/こまどり 第1～3金曜日午後1時～4時/永福西町会事務所(永福3丁目)/月500円/☎戸谷 ☎090-8437-2953

唱歌・童謡・懐かしい歌を歌う/歌の会「花」 第1・3木曜日午前10時～正午/ゆうゆう浜田山館ほか/月1500円/☎杉長 ☎3315-8582

ウクレレ(初心者歓迎)/イリアヒ 第2・4火曜日午後7時～8時/ゆうゆう高円寺北館/入会金2000円、月4000円/☎佐藤 ☎3393-4663

女声コーラス/阿佐谷合唱の会 第2・4月曜日午後6時～8時/ギャラリー久(高円寺北3丁目)/1回1000

円/☎石川 ☎090-8563-1409

漢詩を吟じ健康を維持するとともに友好を探る/詩吟の会 第1・3火曜日午後1時～3時45分/高井戸地域区民センター/月3000円/☎鈴木 ☎080-6539-1505

合唱/楽しいボイストレーニング「風音」 第2・4火曜日午後6時～8時30分/ゆうゆう西荻北館/月2000円/☎平山 ☎090-1844-1949

詩吟/遙風会 原則火曜日午前10時～正午(月3回)/浜田山会館/月3000円/☎松岡 ☎5930-1163

囲碁/あすなろ会 土曜日午後1時～3時40分/四宮区民集会所ほか/3ヵ月2000円/☎武田 ☎3396-8892

囲碁(初・中級者中心)/高井戸囲碁クラブ 原則火・土曜日午前9時～正午(週2回)/高井戸地域区民センターほか/月200円/☎岡本 ☎3333-0498

一般向け健康雑誌読書会/環境倫理研究会 第3金曜日午後3時～5時/環境活動推進センター/実費/☎笠原 ☎3390-6079

パソコン・スマホ活用法/ラベンダーサークル 第2・4火曜日午前9時30分～午後0時30分/主にセシオン杉並/月2500円/☎宮内 ☎080-1147-2800

スポーツ

太極拳(陳式扇・陳式剣)/大宮前剣同好会 第1・3木曜日午前11時～午後1時/主に荻窪体育館/月1000円/☎安木 ☎5932-7684

太極拳(初心者・高齢者歓迎)/太極の会 月曜日午後3時～5時/荻窪体育館/月1000円/☎淵 ☎090-1103-5014

自彊術練功十八法・太極拳/コスモスの会 火曜日午後1時～2時30分(月2回)/ゆうゆう今川館/☎伊藤 ☎6913-8085

自彊術/自彊術荻窪会 木・土曜日午前10時～11時30分/荻窪地域区民センター/入会金3000円、月3000円/☎高橋 ☎3390-6210

ヨガ/木村ヨガの会 火曜日は午後、水・木曜日は午前(月12回)/永福和泉地域区民センターほか/月4000円/☎松本 ☎3324-2491(夜7時以降)

フラダンス/フラ ラハイナ 水曜日午前10時～正午(月3回)/主に杉並会館/入会金1000円、月4000円/☎昌子 ☎3397-2238

フリーダンス(初級・中級)/ダンスサークル野ばら 水曜日午後1時～4時/ゆうゆう今川館/1回100円/☎伊藤 ☎6913-8085

丁寧な指導で楽しくフォークダンス/リライ 月曜日午後3時～5時(月4回)/下高井戸区民集会所/月1600円/☎大原 ☎3324-2721

ソフトテニス/コロコロ 土・日曜日、祝日のうち月2・3回、2～3時間/和田中学校ほか/年4000円/☎新實 ☎3321-7797

硬式テニス(中・上級)/スマッシュメッツ 土・日曜日、祝日ほか2～4時間/区内コートほか/1回500～800円/☎斎藤 ☎5340-5656

ペタンク/ペタンクしませんか? 金曜日午前10時～正午/妙正寺公園/入会金1000円、年1000円/☎伊藤 ☎080-5652-5448

掲載対象は、次のものを除く活動です。

- 営利を目的とするもの
- 主な活動場所が杉並区外のもの(登山・ハイキングなどの活動を除く)
- 活動内容が政治・宗教活動であるもの
- 講師などが主催して月謝をとる教室の生徒募集
- 掲載申し込み者と講師が同じもの
- 団体の事業、社会貢献・ボランティア活動、NPOの活動
- 多額の費用を必要とするもの
- 売名行為と考えられるもの
- 特定の個人または団体を誹謗・中傷するもの
- その他公序良俗に反することなど、区が不適当と判断したもの

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

第139号

駅ごとの個性や見どころを紹介! まち別ダイジェスト

歴史や著名人、グルメなど、杉並の魅力を多角的に紹介するウェブサイト「すぎなみ学倶楽部」に、「まち別ダイジェスト」コーナーができました。駅を中心に区内を23に分け、エリアごとにまちの個性や見どころ、イベント、地元商店街などの情報をまとめて紹介しています。


杉並区に長く住んでいる方でも、住んでいる地域や普段利用する路線以外のまちについては、案外知らないこともあるのではないのでしょうか。例えば高円寺は、若者のまちというイメージがありますが、駅から少し離れると閑静な住宅街が広がり、寺院が点在しています。村上春樹の小説「1Q84」の舞台とされる「高円寺中央公園」や、JR中央線高円寺駅南側を東西1600mにわたって連なる「桃園川緑道」など、子どもと一緒に

に遊べる公園も多く、ファミリー層にも人気です。

また、京王井の頭線富士見ヶ丘駅には、西側に「富士見ヶ丘検車区」があり、留め置かれているカラフルな車両が並んでいる姿を、駅のホームや線路脇のフェンスの外から間近に見ることができます。駅から徒歩8分ほどのところにある「社会福祉法人浴風会」では、映画やドラマのロケに使用されることもあるモダンな建物を眺めながら、敷地内の散策が楽しめます。

順次公開していきますので、気になるまちの情報をチェックして、新たな発見をしてみませんか。ほかにも、杉並区統計書を基に作成した「産業の事業所数」「年齢別人口」などのデータも掲載しており、その地域の特徴を知ることができます。


(西)



いろいろなまちに
お出かけしよう!

すぎなみ学倶楽部ホームページ

▶ まち別検索 ▶ まち別ダイジェスト



☎産業振興センター観光係 ☎5347-9184

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
☎3301-7723
HP<http://www.igusahome.sakura.ne.jp/>
おもちゃの病院
10月26日(土)、11月9日(土)▶受け付け
=午後1時30分～3時 場同センター
駒片岡末廣ほか 費実費 他1家族3
個まで

介護講談「泣いて笑って声出してほっとけ心のあっぱれ介護」★

11月1日(金)午後1時30分～3時 場
同センター 師講談師真打・田辺鶴瑛
定80名(申込順) 申問電話または直接、
ケア24下井草(下井草2-44-4☎
5303-5341(平日午前9時～午後7時。
土曜日は1時まで)) 他長寿応援対象
事業

転倒・骨折を防ぐ6つのエクササイズ

11月6日(水)午前10時～正午 場同セ
ンター 師桃仁堂みやた鍼灸院院長・
宮田秀幸 定40名(抽選) 費100円
(保険料) 申往復はがき(12面記入
例)で、10月22日(必着)までに同協
議会 他長寿応援対象事業

八成まつり

11月10日(日)午前10時～午後3時 場
八成区民集会所(井草1-3-2) 内作品
展示、芸能発表、工作教室、模擬店、
地元産鉢花の販売ほか

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
HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>
**まちの成り立ちを歩いてみよう～西荻
から善福寺公園★**

10月26日(土)午前10時～正午 場集
合=JR西荻窪駅北口交番前▶解散=善
福寺公園上ノ池内田秀五郎銅像前 内
全行程3.5km 師トロールの森実行委
員会・野田栄一 定20名(抽選) 申
往復はがき(12面記入例)で、10月21
日(必着)までに同協議会 他協働先
=トロールの森実行委員会

特別講座 めったに聞けない船長の話～海から見える世界

11月24日(日)午前10時～11時30分
場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23)
師日本船長協会顧問・小島茂 定60
名(抽選) 申往復はがき(12面記入
例。家族の連記可)で、11月5日(必
着)までに同協議会

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127
HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>

館外講座 国会見学会

11月6日(水)午前11時～午後2時 場国
会議事堂(千代田区永田町1-7-1) 師
衆議院議員秘書・堀越富士夫、共同通
信論説副委員長・川上高志 定25名
(抽選) 申往復はがき(12面記入例)
で、10月27日(必着)までに同協議会

地域ふれあいマチネコンサート「音楽の旅」

11月9日(土)午後1時～4時 場同セ
ンター 内出演=杉並弦楽合奏団、野崎
海芋(朗読)と高橋由紀子(ピアノ)、
中島満音(ソプラノ)とアマービレピ
アノトリオ、加藤丈陽(クラリネット)
と菊地沙織(ピアノ)、松岡直子(ピ
アノ)▶曲目=同協議会ホームページ
参照 定80名(先着順)

背骨を整えよう!腰痛スッキリ体操

11月15日(金)・29日(金)、12月6日(金)午
前9時30分～11時30分(計3回) 場
同センター 師背骨コンディショニン
グ協会講師・高橋晃史 対区内在住・
在勤の方 定30名(抽選) 費200円
申往復はがき(12面記入例)で、11
月3日(必着)までに同協議会

秋を楽しむ木の実工作教室

リース・ブローチ・ドア飾りなどを
作ります。
11月24日(日)午後1時～3時 場同セ
ンター 師自然観察の会・杉並 山室
京子 定20名(抽選) 費200円 申
往復はがき(12面記入例)で、11月10
日(必着)までに同協議会

富士山は生きている～歴史に見る大噴火と今後

12月1日(日)午後1時30分～3時 場同
センター 師元NHK解説委員・伊藤
和明 定50名(抽選) 費200円 申
往復はがき(12面記入例)で、11月17
日(必着)までに同協議会

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/>
**みんなでレクリエーションスポーツ
「阿佐谷レクスポ2019」★**

障害のある方もない方も気軽にスポー
ツ(ダーツ・輪投げ)を楽しみましょう。
11月17日(日)午後2時～4時 師NPO
法人プロップK理事長・石山恵子 定
60名(先着順)

南米アンデスの民族音楽はいかが!

11月24日(日)午後2時～3時30分 内
出演=ロス・ボラーチョス▶曲目=
「コンドルは飛んで行く」「花祭り」
「君徳ぶ夜」ほか 定70名(抽選)
申往復はがき(12面記入例)で、11月
10日(必着)までに同協議会

新年号を言祝ぎ、万葉集の世界へご一緒に「万葉集～令和の出典」

12月15日(日)・16日(月)午後2時～4時
(計2回) 師学習院大学講師・田中洋
子 定70名(抽選) 申往復はがき
(12面記入例)で、11月30日(必着)
までに同協議会

…… いずれも ……

場阿佐谷地域区民センター 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
HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>
**きた!きた!高円寺まつり in 高円寺
フェス2019**

10月26日(土)・27日(日)午前11時～午
後4時 場高円寺北区民集会所(高円
寺北3-25-9) 内ストーンペインティン
グ・缶バッジ(各100円)、苗木de募
金(各日100鉢)、作品展示ほか

楽しいユニカル

11月12日～26日の毎週火曜日、午後
1時30分～3時30分(計3回) 場同セ
ンター 師高橋悦子 定30名(抽選)
費各回100円(保険料) 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
ふれあいコンサート
元日本フィルハーモニー交響楽団の

団員による弦楽四重奏です。

11月16日(土)午後2時～3時 場同セ
ンター 内出演=三好明子、金本順子
(いずれもバイオリン)、山下信三(ピ
オラ)、大石修(チェロ) 定80名(先
着順)

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/>
上高井戸集会所まつり

11月10日(日)午前10時～午後2時30
分 場上高井戸区民集会所(上高井
戸1-15-5) 内高井戸囃子、各種演芸、
作品展示、野菜・草花の販売、模擬店
ほか 他車での来場不可

**みんなで歌ってリフレッシュ!ピアノ
伴奏で歌謡曲などを歌います**

11月13日(水)・20日(水)午前10時～正
午(計2回) 場同センター 師歌謡学
院院長・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、10月28日(必着)までに同協
議会 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
HP<https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>
あなたに合った歩き方セミナー

最新の歩行姿勢測定システムで歩き
方の解析体験をします。

11月14日(木)午前10時～正午・午後
2時～4時 師フットコンサルタント
プロ・亀井絹代 対区内在住・在勤・在
学の方 定各20名(抽選) 申往復は
がき(12面記入例)で、11月7日(必
着)までに同協議会

**杉並区の歴史的建造物～井の頭線沿線
を中心に**

11月18日(月)午後1時30分～3時30分
場杉並たてもの応援団・桑田仁 定40
名(抽選) 申往復はがき(12面記入
例)で、11月11日(必着)までに同協
議会 他11月16日(土)～19日(火)午前10時
～午後4時30分、同センターで「杉並
たてもの応援団」による写真展も開催

手作りクリスマスリース

11月28日(木)午後1時～4時 師清家
真弥 対区内在住・在勤・在学で小
学生以上の方 定20名(抽選) 費
2000円 申往復はがき(12面記入例)
で、11月11日(必着)までに同協議会

…… いずれも ……

場永福和泉地域区民センター 他長
寿応援対象事業

交流自治体からのお知らせ



自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
青梅市	物産展	10月21日(月)・23日(水)午前10時～午後3時 場区役所中杉通り側入り口前 内青梅せんべいやまんじゅうなど特産品の販売	文化・交流課
	写真展	10月21日(月)～25日(金)午前8時30分～午後5時(22日(祝)を除く。21日は10時から。25日は4時まで) 場区役所2階区民ギャラリー 内御嶽渓谷など青梅市観光スポットの写真を展示	
群馬県東吾妻町	吾妻の朝市	10月24日(木)午前10時～午後1時 場区役所中杉通り側入り口前 内高原野菜や加工品の販売	
北海道名寄市	秋の特産展	10月25日(金)午前11時～午後7時・26日(土)午前10時～午後4時 場区役所青梅街道側入り口前 内もち米、カボチャ、タマネギ、ニンジン、トマトジュースほかの販売	
新潟県小千谷市	おぢやフェア	10月27日(日)午前11時～午後1時30分 場小千谷学生寮(井草4-16-23) 内笹団子や小千谷そば、魚沼産コシヒカリ米ほか特産品の販売 他車での来場不可	

※物産展等は売り切れ次第終了。買い物袋持参。混雑時は人数制限あり。

広告 結婚を親身になってお手伝いします* 親御様も歓迎

安心の料金体系 全国仲人連合会東高円寺支部
ご相談無料 03-3318-0012

※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

すぎのき生活園 陶芸作品展

時 10月23日(水)～25日(金)午前8時30分～午後5時(25日は4時まで) 場 区役所1階ロビー 内 知的障害のある利用者が制作した作品の展示 問 同園 ☎3399-8953

次世代育成基金活用事業実施報告会

時 10月27日(日)午後1時～Embassy Journey(大使館めぐり)～日本の中の外国へ行こう▶3時＝「ITにふれるキッカケ」～杉並子どもIT Day 場 区役所第5・6会議室(西棟6階) 問 児童青少年課 ☎3393-4760

区立中学校連合文化祭

時 内 下表のとおり 場 セシオン杉並(梅里1-22-32)、久我山会館(久我山3-23-20) 問 済美教育センター教育指導係 ☎3311-0021

日程	時間/内容	会場
11月9日(土)	午前10時20分～10時30分/開会式	セシオン杉並
	午前10時30分～午後0時25分/音楽発表会	
	午前9時20分～正午/書評座談会	久我山会館
11月9日(土)～11日(月)	午後1時30分～4時30分/英語学芸発表会	セシオン杉並
	午前9時30分～午後5時 ●美術科、技術・家庭科作品展 ●杉並子どもサイエンス・グランプリ2019中学校の部	
11月10日(日)	午前9時30分～午後3時30分/演劇発表会 午後3時40分/閉会式	セシオン杉並

角川庭園 詩歌館まつり

時 10月27日(日)午後1時～4時 場 同庭園(荻窪3-14-22) 内 茶室について学び茶会を楽しむ 師 建築史家・松本祐介、茶会席主・夏雪 定 20名(先着順) 問 同庭園 ☎6795-6855 他 同時に、酔一路による俳句版画展開催

聞いて楽しむお話の世界

時 11月1日(金)午後2時～3時30分 場 高円寺図書館(高円寺南2-36-25) 対 中学生以上の方 定 30名(先着順) 問 高円寺図書館 ☎3316-2421 他 共催＝杉並おはなしの会「三つのりんご」

大田黒公園 「ピアノのサロンコンサート」

時 11月17日(日)午後1時・3時(各60分程度) 場 同公園 内 出演＝福原まり ▶曲目＝スペイン舞曲集より「オリエンタル」ほか 対 区内在住の方 定 各45名(抽選) 費 各2000円 申 往復はがき(記入例。連記可)で、10月28日(必着)までに同公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12) 問 同事務所 ☎3398-5814



農業公園「秋の収穫体験2」

時 11月23日(祝)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、10月22日(必着)までに産業振興センター都市農業係

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

(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 問 同係 ☎5347-9136 他 11月上旬に結果を通知

郷土博物館

◆10月の年中行事「荒神さまのおたち」
時 10月19日(土)～31日(休)午前9時～午後5時(21日(月)・28日(月)を除く)

◆古民家で昔の農家のくらし体験「かまどでご飯を炊こう」

時 11月4日(休)午後1時30分～3時30分(荒天中止) 定 50名(先着順)

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)

講演・講座①

人生100年時代のセカンドライフ 起業～自分の価値を仕事にする

時 10月23日(水)・30日(水)午後1時30分～4時30分 場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師 ドリームゲート起業アドバイザー・松延健児、NPO法人竹箒の会・橋詰信子 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 定 各20名(先着順) 問 ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179

大人のスキンケア講座

時 10月26日(土)午後2時～3時30分 場 高井戸図書館 師 化粧品会社ブランドマーケティング担当・甘楽葉子 定 30名(申込順) 申 問 電話または直接、高井戸図書館(高井戸東1-28-1) ☎3290-3456

英語教育講座「うたって♪おどって♪親子で楽しく英語あそび」 **子育て**

時 10月27日(日)午前10時30分～11時30分 場 宮前図書館(宮前5-5-27) 師 Grow More English Salon主

宰 マイケル・ネルセスツエン、Jun International Preschool校長・榛谷都 対 就学前のお子さんとその保護者 定 40名(申込順) 申 問 電話で、宮前図書館 ☎3333-5166

たすけあいネットワーク(地域の目) 全体連絡会

あんしん協力員・協力機関が、講演や日頃の活動の事例発表等を通じて、見守り力の向上を図ります。

時 10月30日(水)午後1時30分～4時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 牧田総合病院地域ささえあいセンターセンター長・澤登久雄ほか 定 578名(先着順) 問 高齢者在宅支援課高齢者見守り連携係

点字教室(後期・中級)

時 10月30日、11月6日・20日、12月11日・18日、2年1月15日・29日、2月5日・19日・26日/いずれも水曜日、午後1時30分～3時30分(計10回) 場 杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10) 対 視覚障害のある方、一般の方で同会館の点字教室初級の修了者 定 20名(申込順) 申 問 電話で、10月28日までに杉並視覚障害者会館 ☎3333-3444(午前9時～午後5時(第3月曜日を除く))

小児救急普及事業「新米パパママへ～小児科医からのメッセージ」

赤ちゃんがかかりやすい病気とその手当て、上手な小児科医へのかかり方などをお話しします。

時 11月5日(火)午後1時30分～3時 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師 杉並堀ノ内クリニック・糸川好男 対 区内在住で0歳児(第1子)の保護者 定 25名(申込順) 申 問 電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 他 筆記用具持参

消費者講座「巧妙化するネットトラブル～最近のトラブル事例と対応策」

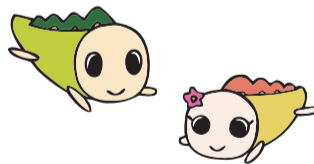
時 11月12日(火)午後1時30分～3時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 ECネットワーク・原田由里 対 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(申込順) 申 問 電話で、消費者センター ☎3398-3141 他 1歳～就学前の託児あり(定員4名。電話で、10月24日までに同センター)

若さの秘訣はお口から～「キレイな口もと応援教室」

時 11月13日(水)＝「歯周病専門医に聞く!健口情報お口チェック」(久我山あおぞら歯科医院歯科医師・好士哲雄)ほか▶20日(水)＝「メディカルアロマ活用術・ハンドトリートメント体験」(Lavandulaアロマセラピスト・仲俣千鶴)ほか/いずれも午前10時～正午(全2回要出席) 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 対 区内在住・在勤で69歳以下の方 定 20名(申込順) 申 問 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304

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	フラワーアレンジ 花のある暮らしをあなたへ★	11月5日から毎月第1火曜日、午後2時～3時30分 定 各12名(申込順) 費 1回600円(別途花代1100円)
方南館(方南1-51-7) ☎3324-1171	落語さろん 笑って楽しく脳トレしましょう★	11月9日から毎月第2土曜日、午前10時30分～11時30分・第4土曜日、午後4時30分～5時30分 定 各15名(申込順) 費 1回600円。小学生以下300円
今川館(今川4-12-10) ☎5303-1501	屋下がりコンサート 秋のシャンソン★	10月30日(水)午後2時～3時20分 定 40名(申込順) 費 800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★	10月27日から毎月第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
西荻北館(西荻北2-27-18) ☎3396-8871	新感覚の「パステルアート」を 楽しもう★	11月12日から毎月第2火曜日、午後1時30分～3時 定 各15名(申込順) 費 1回600円
久我山館(久我山5-8-8) ☎3332-2011	「もったいない」の心をつなぐ 地域交流バザー	11月9日(土)午前10時～午後3時▶物品受付期間(要事前予約)＝11月1日(金)～7日(休)午前11時～午後7時(日曜日、祝日は3時まで)
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9) ☎3317-9156	コーラス リリィの会★	11月13日から毎月第2・3・4水曜日、午後1時～3時 師 森野信生 定 12名(申込順) 費 月1500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 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

杉並区で働いている登録ヘルパー研修

登録ヘルパーとしてやっていくつや知恵など実技も交えた研修と交流の場です。

11月15日(金)午後6時30分～8時30分 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 11月17日(日)午前10時～正午 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1)

美文字講座

11月17日(日)午前10時～正午 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 11月19日(火)・21日(木)・26日(火)午前9時30分～11時30分、28日(木)午前9時30分～午後3時30分(計4回)

ホップ!ステップ!短期就活パック! 就職活動のエッセンスが学べる4日間

11月19日(火)・21日(木)・26日(火)午前9時30分～11時30分、28日(木)午前9時30分～午後3時30分(計4回) ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 44歳以下で求職中の方 10名(申込順)

大切な人に届けよう、はじめての絵がみ講座

11月25日(月)午前10時～11時30分 高齢者活動支援センター PFCアドバイザー・井上幸知子、小野美恵子 区内在住で60歳以上の方 25名(申込順)

12月の休日パパママ学級

12月7日(土)・15日(日)午前9時30分～正午、午後1時30分～4時 杉並保健所(荻窪5-20-1) 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など 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)



家族介護教室

ゆとり介護でいこう～認知症ケアを実践しよう 10月23日(水)午後1時30分～3時 場 ゆうゆう堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) 介護老人保健施設シード・ウオーク介護福祉士 区内在住・在勤の方 30名(申込順)

◆スマイルシニアを目指す!親子体操教室! えがおで健康生活プロジェクト 10月26日(土)午後1時30分～3時 場 リバービレッジ杉並(清水3-3-13) 運動とマッサージのリハビリデイサービスえがお・福島頼太、千葉智礼 区内在住・在勤の方 30名(申込順)

◆民法大改正「相続に関わるチェックポイント」 10月29日(火)午後1時30分～3時 場 方南会館(和泉4-42-5) ファイナンシャルプランナー・下宮みゆき 区内在住・在勤の方 30名(申込順)

◆家族で学ぶ相続の話～相続法の大改正をふまえて 10月29日(火)午後1時30分～3時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) プラス相続手続センター・長谷川耕太 区内在住・在勤の方 35名(申込順)

◆肺炎・骨折について学ぼう～血管年齢・骨密度の測定ができます 10月30日(水)午後1時30分～3時30分 場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 理学療法士ほか 区内在住・在勤の方 35名(申込順)

◆自宅でできる転倒予防体操 11月5日(火)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) 介護福祉士・小宮敦 区内在住・在勤の方 10名(申込順)

◆人生を自分らしく締めくくりたい～備えておくべき5つの事 11月13日(水)午後2時～4時 場 認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1-12-1) 浴風会病院内科医師・佐藤純一 区内在住・在勤の方 30名(申込順)

◆布ぞうり作り 11月15日(金)午前10時30分～午後3時30分 場 同センター 区内在住・在勤の方 10名(抽選) 費1000円 申込後はがき(12面記入例)で、10月28日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

環境活動推進センター

◆ネイチャーゲーム 葉っぱがいっぱい 11月10日(日)午後1時15分～3時45分(雨天中止) 場 集合=井草森公園管理事務所前(井草4-12-1) すぎなみシェアリングネイチャーの会 区内在住・在学で4歳以上の方(小学3年生以下は保護者同伴) 30名(申込順) 費100円(保険料) 申電話で、同センター

◆フリーマーケットin高井戸 11月17日(日)午前10時～正午 場 同センター 区内在住・在勤の方 定募集区画=16区画(抽選) 申込後はがき(12面記入例)で、10月28日(必着)までに同センター 他業者出店不可。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

◆武蔵野の湧水池、秋の殿ヶ谷庭園を訪ねて 11月22日(金)午前10時～正午 場 殿ヶ谷庭園(国分寺市南町2-16) 集合・解散=同庭園入り口前 自然観察の会・杉並 山室京子、六車貴美子 区内在住・在勤・在学の方 24名(抽選) 費400円(保険料含む) 申込後はがき(12面記入例)で、10月29日(必着)までに同センター

◆ふるしきで包んで、結んで、おしゃれにエコしよう 11月23日(祝)午前10時～正午 場 同センター ふるしき文化研究家・善財裕美 区内在住・在勤・在学の方 20名(申込順) 申電話で、同センター 他2歳～就学前の託児あり(100円<保険料)。事前申込制) ◆かんきょう講演会「未来のために知っておきたい海とプラスチックの話」 11月26日(火)午後1時15分～2時45分 場 杉並清掃工場(高井戸東3-7-6) 大阪商業大学公共学部准教授・原田禎夫 区内在住・在勤・在学の方 80名(申込順) 申電話で、同センター。またはEメール(12面記入例)で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク kouza@ecosuginet.jp 他工場見学あり。長寿応援対象事業

..... いずれも 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 ◆MOS検定Excel2013～PCスキルを証明できる5日間対策講座 10月17日(木)または24日(木)午前10時～正午のうち15分程度=ガイダンス、個人面談▶10月31日(木)、11月1日(金)・5日(火)～7日(木)午前10時～午後3時=MOS Excel対策5日間コース(全6回要出席) 申PC専任講師・小林理佳 区内求職中の49歳以下で、エクセルの基礎知識がある方 14名(申込順) 他同講座受講経験者は受講不可。事前にテキストの購入が必要

◆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 11月2日(土)午前10時～11時 区内求職中の方 20名(申込順) 他当日参加も可 ◆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 11月11日(月)②18日(月)午前10時～午後3時 申PC専任講師・木内恵里子、前田ふみ子 区内44歳以下で求職中の方 各14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 11月12日(火)午後1時～4時 申人事コンサルタント・高橋健太郎 区内44歳以下で求職中の方 20名(申込順) ◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」 11月13日(水)午前10時～正午 区内求職中の方 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 11月15日(金)午後1時30分～4時30分 申公認心理師・片柳光昭 区内44歳以下で求職中の方 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

杉並障害者福祉会館

◆障害者のための「ヨガ&ストレッチ教室」(後期) 11月3日(祝)、12月21日(土)、2年1月12日(日)午後1時30分～3時30分(計3回) 申障害者スポーツ指導員・齋藤なみ 区内在住・在勤・在学で障害のある方 15名(抽選) 費100円(保険料) 申込後はがき(12面記入例)に障害の状況、手話通訳希望の有無も書いて、10月21日(必着)までに同会館 運営協議会事務局

◆障害者のための「リトミック教室」(後期) 11月3日(祝)、12月1日(日)、2年1月12日(日)、2月9日(日)午前10時30分～正午(計4回) 申音楽療法士・小方久美子、及川飛鳥 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 15名(抽選) 申込後はがき(12面記入例)に在勤・在学の方は勤務先または学校名、障害の状況、手話通訳希望の有無も書いて、10月21日(必着)までに同会館 運営協議会事務局

◆障害者のための「ダーツ体験教室」 11月10日(日)午前10時～正午 申NPO法人プロップK・石山恵子 区内在住・在勤・在学で障害のある方 申電話・ファクス(12面記入例)で、11月9日までに同会館 運営協議会事務局

◆障害者のための「秋のパソコン教室」はじめてのパソコン(初心者向け) 11月10日(日)・24日(日)午前10時～正午(全2回要出席) 申ITスクエア杉並 区内在住・在勤・在学で障害のある方 5名(抽選) 申込後はがき(12面記入例)に在勤・在学の方は勤務先または学校名、障害の状況、手話通訳希望の有無も書いて、10月25日(必着)までに同会館 運営協議会事務局

◆障害者のための「初めての和菓子作り 鹿の子に挑戦してみよう」 11月10日(日)午後1時～3時 申榛名屋店主・田貝大孝 区内在住・在勤・在学で障害のある方 16名(抽選) 費600円 申込後はがき(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、介助者の有無、手話通訳希望の有無も書いて、10月21日(必着)までに同会館 運営協議会事務局

..... いずれも 場 同杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5 ☎3332-6121 ☎3335-3581) 下井草図書館 ◆健康講座「学んで安心、認知症とは」 10月27日(日)午後2時～3時30分 申ケア24下井草職員 30名(申込順) 申電話または直接、同図書館 ◆杉並落語会「下井草寄席」 11月4日(休)午後2時～2時40分 申杉並江戸落語研究会 区内小学生以上の方 40名(申込順) 申10月21日から電話または直接、同図書館

..... いずれも 場 同下井草図書館(下井草3-26-5 ☎3396-7999)



講演・講座②

荻窪保健センター

◆足腰げんき教室

シニア

時間 下表のとおり 講師 健康運動指導士
定員 各15名(抽選) 申込はがき(12面記入例)に番号、希望会場(1カ所)も書いて、10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)
19	杉並保健所(荻窪5-20-1)	12月3日~24日の毎週火曜日、午前9時30分~11時30分
20	新泉サナホーム(和泉1-44-19)	12月3日~24日の毎週火曜日、午後1時30分~3時30分
21	上井草園(上井草3-33-10)	12月6日~27日の毎週金曜日、午前9時30分~11時30分



◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命

シニア

時間 12月6日(金)・13日(金)・20日(金)午後1時30分~3時30分(全3回要出席) 会場 同センター 講師 NPO法人杉並さわやか

ウォーキング 定員 20名(抽選) 申込 往復はがき(12面記入例)で、11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

荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015) 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方

スポーツ



競技大会

■杉並区区民ロードレース大会

時間 2年1月12日(日)午前8時~午後1時 会場 善福寺池周辺コース 距離 5km、10km 対象 区内在住・在勤・在学で開催日当日15歳以上の方 定員 200名(申込順) 費用 1500円(振り込み。区陸上競技協会 ☎https://www.sugi-chiiki.com/286/参照) 申込 スポーツナビ Do ☎http://dosports.yahoo-net.jp/runningから申し込み。または申込書(区体育館にて配布。または区陸上競技協会ホームページからも取り出せます)を、11月30日(必着)までに同協会(〒166-0016成田西2-5-15 ☎suginamikurikujou1@yahoo.co.jp)へ郵送・Eメール 同協会 ☎090-3203-2571(月~金曜日午前10時~午後5時)

スポーツ教室

■出張!夜の楽しく健康タイム

時間 ①10月29日(火) = 「魅せる体幹コア教室」 ②11月19日(火) = 「やさしいヨガ」 ③12月3日(火) = 「今から始める筋肉体操」 / いずれも午後7時15分~8時・8時10分~8時55分 会場 センソスポーツゼロ(高円寺南2-13-5) 講師 ①鈴木さやか ②石丸あかね ③大和弘明 対象 区内在住・在勤で15歳以上の方(中学生を除く) 定員 各回30名(申込順) 費用 各回350円。連続受講各600円 申込 電話で、高円寺体育館 ☎3312-0313 他 車・バイクでの来館不可

■貯筋体操

筋力トレーニングやストレッチ、バランス体操で身体の調子を整える高齢者対象プログラムです。時間 11月7日(木)・28日(木)午前9時30分~10時30分 会場 妙正寺体育館 講師 潘鎮浩 定員 各30名(申込順) 費用 各620円 申込 電話または直接、妙正寺体育館(清水3-20-12 ☎3399-4224)

■かんたん健康講座付ノルディック・ウォーク講座

善福寺川緑地で2本のポールを持ってノルディック・ウォークをします。時間 11月10日(日)午前10時30分~11時45分(雨天中止) 会場 スポーツハイツ

(堀ノ内2-6-21) 講師 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スター 大方孝 対象 3km程度歩ける方 定員 20名(申込順) 費用 1100円(保険料含む。別途ボールレンタル料550円) 申込 電話で、11月8日までにスポーツハイツ ☎3316-9981 他 長寿応援対象事業

■ノルディックウォーキング教室~効果アップ美脚

時間 11月14日(木)午前10時~11時30分 会場 松ノ木運動場ほか 講師 NPO法人日本ノルディックウォーキング協会マスタートレーナー・長谷川佳文 対象 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員 20名(申込順) 費用 1000円(保険料含む。別途ボールレンタル料300円) 申込 電話または直接、11月13日までに松ノ木運動場(松ノ木1-3-22 ☎3311-7410) 他 リハビリなどを目的とされる方は度合いによって要介助人



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

更生保護女性会バザー 10月20日(日)午前10時~午後3時 / 杉並第一小学校 / 衣料・雑貨・手作り品・食料品などの販売 / 同 更生保護女性会会長・岩本 ☎3315-5929

JA杉並中野支店展示即売会 10月25日(金)・26日(土)午前9時30分~午後3時(売り切れ次第終了) / JA杉並中野支店(桃井2丁目) / 杉並・中野区の生産農家が育てた野菜・花苗の販売 / 同 ファーマーズマーケット荻窪 ☎5349-8791 / 買い物袋持参

すぎなみハロウィンフェスティバル 10月26日(土)午後1時~5時 / 杉成商店会(成田東1-3丁目) / ①仮装パレード ②お菓子クイズ / ①各120名(先着順) / 同 杉成商店会 ☎3312-4078 / ①はファミリーマート成田東3丁目店で午後1時~3時に受け付け。自転車での来場不可

第9コリアンまつり 10月27日(日)午前11時~午後3時 / 東京朝鮮第九初級学校(阿佐谷北1丁目) / コリアンフードの販売、チョゴリで記念写真、雑貨・民芸品コーナーほか / 同 コリアンまつり実行委員会事務局 ☎3338-9525

ボーイスカウト杉並第4団バザー 10月27日(日)午前11時15分~午後2時 / カトリック荻窪教会(高井戸東4丁目) / バザー(寄贈品の販売ほか)、ゲームコーナー(幼児~小学生)、スカウト紹介コーナー / 同 ボーイスカウト杉並第4団・並木 ☎5930-5228

300メートルバス通りが巨大キャンバス~バス通りにチョークで落書きしよう 10月27日(日)午後1時~2時30分(雨天中止。受け付けは正午~午後1時) / 西荻北4-5~30のバス通り ▶ 受け付け = 西荻

北郵便局前(西荻北4丁目) / 200名(先着順) / 200円 / 商店街ギャラリー・清水 ☎080-3412-2439 / バスは午前11時~午後4時は迂回運転

千日紅市 11月3日(祝)午前11時~午後8時30分 / 妙法寺(堀ノ内3丁目) / 千日紅鉢の配布、人力車、屋台村ほか / 同 妙法寺門前通り商店会・山田 ☎3311-0725

AIRでの海外アーティストの滞在・制作の成果発表展 11月3日(祝)~23日(祝)正午~午後7時(月・火曜日は休廊日。23日は5時まで) / 遊工房アートスペース(善福寺3丁目) / クリントン・キングほかの作品展示 / 甲 一部必要 / 同 遊工房アートスペース ☎3399-7549 / 詳細は、遊工房アートスペースホームページ参照

ぞうれっしゃ・インディラ70周年ファミリーコンサート 11月4日(休)午後2時~4時30分 / セシオン杉並 / 出演 = 杉並ぞうれっしゃ合唱団ほか / 550名(申込順) / 1000円。3歳~高校生500円 / 申込 電話・Eメール(12面記入例)で、11月3日までに杉並ぞうれっしゃ合唱団・佐藤 ☎090-8052-5832 ☎1952hotaru@gmail.com

城西病院ホスピタリティコンサート 11月8日(金)午後7時~9時 / 城西病院(上荻2丁目) / 出演 = 林原澄音(バイオリン)ほか ▶ 曲目 = チャイコフスキー「バイオリン協奏曲ニ長調op.35」 / 70名(先着順) / 同 城西病院・平木 ☎3390-4166

わくわくフィールドSUGINAMI~秋の自然と千利休 11月10日(日)午前10時・10時40分・11時20分・正午・午後0時40分・1時20分(各40分) / 大田黒公園 / お茶会、自然ビンゴ / 小学生~高校生 / 各10名(申込順) / 各100円 / 申込 電話・Eメール(12面記入例)で、10月25日までにガールスカウト東京都第57団・島田 ☎6312-3132 ☎info@gs-tokyo57.main.jp

けやき並木の音楽会2019 0歳からのファミリーコンサート 11月16日(土)

前10時30分~11時15分・午後1時30分~2時15分 / 細田工務店(阿佐谷南3丁目) / 出演 = 上石知加子(ソプラノ)ほか ▶ 曲目 = 「赤とんぼ」ほか / 各100名(申込順) / 各1000円。小学生以下無料 / 申込 電話で、二期会BLOCポケットオペラ ☎050-5215-2287

杉並フィルハーモニー 定期演奏会 11月17日(日)午後2時~4時 / 杉並公会堂 / 曲目 = メンデルスゾーン「交響曲第5番『宗教改革』」ほか / 900名(先着順) / 同 杉並フィルハーモニー管弦楽団・吉岡 ☎3394-6873

色とりどりのコンサート2019~ソロとアンサンブルによる 11月23日(祝)午後1時~6時 / セシオン杉並 / 出演 = 三谷温ほか ▶ 曲目 = ショパン「バラード第4番」ほか / 500名(抽選) / 3000円。高校生以下1500円。未就学児無料 / 申込 往復はがき(12面記入例)で、11月10日(消印有効)までに国民音楽協会(〒168-0074上高井戸2-17-27) / 同 協会・野村 ☎070-5555-5920 / 就学前のおこさんは親子室のみ ▶ 区内在住・在勤・在学の方150組300名を招待(抽選) = 往復はがき(12面記入例)に「区民無料招待」、在勤・在学の方は勤務先所在地または学校名も書いて、同協会

「西高の夕べ」TALK&MUSIC 11月23日(祝)午後2時~4時30分 / 杉並公会堂 / 出演 = JR東海取締役名誉会長・葛西敬之 ▶ 講演 = 東海道新幹線から超電導リニアへ ▶ 演奏 = Take the B (rass) train! / 1000名(先着順) / 同 西高会 ☎3332-1688(月~金曜日午前9時~午後4時)

フィルモア合奏団 フィルモアコンサート 11月24日(日)午後2時~4時 / セシオン杉並 / 出演 = 関根志郎(指揮)ほか ▶ 曲目 = ロドリゴ「アランフェス協奏曲」ほか / 578名(申込順) / 1000円 / 申込 電話・ファクス(12面記入例)で、フィルモア合奏団事務局 ☎3392-1077 ☎3392-1079 / 区民100名を招待

(抽選) = 往復はがき(12面記入例。2名まで連記可)で、11月5日(必着)までに同事務局(〒167-0051荻窪5-22-7-101クレモニア内)

アテフ・ハリム物語コンサート パート2 12月5日(木)午後7時~8時45分 / 杉並公会堂 / 出演 = アテフ・ハリム(バイオリン)ほか ▶ 曲目 = マスネ「タイスの瞑想曲」ほか / 192名(申込順) / 4000円。小~大学生1500円ほか / 申込 電話で、A&A art ☎3392-2955 / 区民3組6名を招待(抽選) = はがき(12面記入例)で、11月12日(必着)までにA&A art(〒167-0032天沼3-34-37-101)

ボーイスカウト杉並第9団 ◆わくわくフィールドSUGINAMI~カシモンGO! 10月27日(日)午後2時30分~4時30分 / 柏の宮公園 / ポイントラリー、ゲーム / 年中~小学3年生 / 150名(申込順) / 甲「杉並9団」ホームページから申し込み / 当日参加も可

◆ボーイスカウト杉並第9団バザー 11月4日(休)午前11時~午後2時30分 / 浜田山キリスト教会(浜田山4丁目) / 中古・新品物品・食品販売、屋台 / 区内在住の方

..... いずれも

同 ボーイスカウト杉並第9団・津村 ☎090-2465-6634

講演・講座

薬と健康の週間イベント 10月22日(祝)午後1時~5時 / セシオン杉並 / 認知症予防ゲーム、ヨガ講座ほか / 区内在住の方 / 150名(先着順) / 同 杉並区薬剤師会 ☎3393-3080(月~金曜日午前9時~午後5時(祝日を除く)) / お持ちの方はお薬手帳持参

認知症サポーター養成講座 10月25日(金)午後2時~3時30分 / 立正佼成会(和田1丁目) / キャラバン・メイトほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 30名(申込順) / 申込 電話で、ケア24和田 ☎5305-6024 / 終了後、認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます

杉並区スポーツ振興財団

◆さわやかスポ・レク大会

時11月4日(休)午前9時～午後5時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内 下表のとおり。スタンプラリー方式で好きな種目に参加可 費200円。中学生以下100円(保険料含む) 他主催=杉並区スポーツ・レクリエーション協会

Table with 2 columns: 会場 (会場), 種目 (種目). Rows include 開会式, アリーナ (半面A, 半面B), 小体育室, グラウンド, ホール(正面・左奥).

◆知的障害者水泳教室

時11月16日(土)、12月7日(土)午前9時～11時 場 杉十小温水プール(和田3-55-49) 師 ヴィムスポーツアベニューほか 区内在住・在勤・在学・通所で知的障害のある小学生以上の方(小学生は水着着用の保護者同伴) 定各10名(申込順) 費各100円 申電話で、同財団 申込時にアンケートあり

◆スポーツを始めよう!スロージョギング教室

時11月29日(金)、12月6日(金)・13日(金)午後7時～9時(計3回) 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費3000円 師 日本スロージョギング協会・讃井里佳子 申 往復はがき(12面記入例)で、同財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)。または同財団ホームページ http://sports-suginami.org/ から申し込み 申込締め切り=11月15日(必着)

区 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

上井草スポーツセンター

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

子育て 時内11月6日(水)・20日(水)・27日(水)午前10時～10時50分=2歳児▶11時～11時

50分=3・4歳児 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)

◆親子サッカー70

子育て 時内11月10日(日)午前9時30分～10時40分=3歳～未就学児▶11時～午後0時10分=小学1～5年生 区内在住・在勤(保護者)・在学(在園)の3歳～小学5年生のお子さんとその保護者 定各30組60名(申込順) 費各1組730円

◆大人のサッカー教室 試合たくさんクラス

時11月17日(日)午前11時20分～午後0時50分 区内在住・在勤・在学で20歳以上のサッカー・フットサルの元経験者 定20名(申込順) 費520円

場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 師 FC東京普及部コーチ 申 電話または直接、上井草スポーツセンター

荻窪体育館

◆集まれ!小学生ソフトバレーボール

子育て

時11月3日(祝)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Ⅱステップアップヨガ

時11月3日(祝)・10日(日)・17日(日)午後1時～2時30分 師 山本美也子 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 申 実施日7日前の日曜日午後4時から電話で、同体育館

◆Saturday Brunch TimeⅡ(自由参加型)～リセットヨガ

時11月9日(土)・23日(祝)午前11時15分～午後0時45分 師 梅田可織 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各50名(先着順) 費各550円

◆障害者ユニカール体験教室

時11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 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

◆障害者サウンドテーブルテニス体験教室

時11月16日(土)午後1時～3時 師 佐野守 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定15名(申込順) 費100円 申 電話で、11月11日までに同体育館

場 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

大家さんのための帳簿の書き方講習会

10月28日(月)～31日(木)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) 荻窪青色申告会事務局職員/不動産所得のある個人事業者/各日各回3名(申込順) 各回500円 申 電話で、荻窪青色申告会 ☎3393-1951

「体芯力(大腰筋)」体操、頑張らない筋力トレーニング 10月28日(月)午前10時～11時30分/産業商工会館/日本体芯力協会会長・鈴木亮司/区内在住で原則60歳以上の方/15名(申込順) 申 電話・ファクス(12面記入例)に性別も書いて、10月22日までにシルバー人材センター ☎3317-2217 FAX 3317-9090

シニアのための健康エアロピクス講習会

10月30日(水)午後1時30分～3時/セシオン杉並/ラビアンローズインストラクター/区内在住でおおむね60歳以上の方/60名(先着順) 300円 申 ラビアンローズ・高嶋 ☎080-6533-2141/運動のできる服装で、飲み物持参

石けん作り体験 11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(水曜日を除く))

絵本の読み聞かせ講座「ガルドン昔話の魅力、ご存知ですか?」 11月2日(土)午後2時～3時40分/高井戸地域区民センター/出演=えほん教育協会会長・浜島代志子▶演目=「あかずきん」ほか/子育て中の方、教育関係者ほか/40名(申込順) 1500円。中学生以下無料/申 往復はがき(12面記入例)にお子さんの同伴の有無・人数も書いて、10月31日(必着)までにこどもの成長を護る杉並ネットワーク・井原太一(〒168-0073下高井戸2-10-21-611) 申 井原 ☎070-6611-2925/詳細は、同団体ホームページ参照

青梅市文化財ハイキング「御岳溪谷付近の文化財を巡る」

11月3日(祝)午前10時～午後2時(雨天中止)▶集合=JR青梅線御嶽駅前/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順) 申 電話で、青梅市郷土博物館 ☎0428-23-6859

剪定講習会 11月3日(祝)午後1時～4時30分/柏の宮公園/植木剪定の基礎知識(講義)、きんもくせい・もち・もっこく等の剪定(実習)/柏の宮公園くらぶ・柏の宮植木応援団/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順) 300円(保険料含む) 申 往復はがき(12面記入例)で、10月26日(必着)までに柏の宮公園くらぶ植木応援団事務局(〒167-0022下井草2-22-8川浪方) 申 同事務局・川浪 ☎080-6519-6859/作業しやすい服装で、筆記用具、手袋、お持ちの方は剪定ばさみ、刈り込みばさみ、剪定のこぎり持参

外国人のための茶道体験 11月6日(水)午後1時30分～3時30分・5時30分～7時30分/杉並区交流協会(阿佐谷南1丁目)/茶道裏千家・山中宗靖/各30名(申込順) 各300円 申 電話・Eメール(12面記入例)に国籍も書いて、杉並区交流協会 ☎5378-8833 info@suginami-kouryu.org

税理士によるそこが知りたかったシリーズ 11月7日(木)午前9時30分～11時30分/産業商工会館/決算書の読み方・使い方/東京税理士会杉並支部所属税理士・斎藤英一/区内在住・在勤の方/20名(申込順) 2000円 申 電話で、11月5日までに杉並法人会 ☎3312-0912

経済と都市を考える～エネルギー・エコロジーの視点を踏まえて 11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/経済地域研究所代表・飯倉穰/区内在住で60歳以上の方/90名(先着順) 300円 申 杉の樹大学同窓会・原山 ☎090-9973-6587

around杉並健康ライフセミナー 11月10日(日)午前10時45分～11時45分=オト

ナのがん教育▶午後1時～2時15分=災害時に病院はどうなる?皆はどうする?▶3時～4時=災害時の医療体制について(震災編)/阿佐谷地域区民センター/東京大学医学部付属病院放射線科准教授・中川恵一ほか/各80名(申込順) 申 電話で、around杉並健康ライフ2019事務局 ☎3339-5724(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

歴史講演会「青梅街道の昔」 11月16日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/杉並郷土史会顧問・真板道夫/80名(先着順) 500円/申 杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

ハーブ講座「全身に使える紫根の万能ハーブ軟膏クリーム作り」 11月23日(祝)午後1時30分～3時/方南会館/いりたに内科クリニックハーブカウンセラー・武内成江/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順) 1000円/申 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(電話は月～金曜日午前9時～午後5時)/長寿応援対象事業

杉並青色申告会 ◆弁護士に学ぼう!相続に関する民法改正説明会 10月29日(火)午後2時～3時30分/産業商工会館/配偶者の居住権保護、遺産分割や遺言状、遺留分等相続に関する見直し/弁護士・杉浦正敏/区内在住の方/25名(申込順) 1500円 申 電話で、10月28日までに同会/長寿応援対象事業

◆記帳確認と中間決算指導会 11月1日(金)～29日(金)午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日を除く)/同会(阿佐谷南3丁目)/同会職員/区内の個人事業主で確定申告をする方/各日15名(申込順) 1回1000円 申 電話で、各開催日の3日前までに同会/1人1時間程度

◆わが国におけるキャッシュレス社会の現状と課題 11月1日(金)午後3時～4時30分/新東京会館(阿佐谷南1丁目)

/区内在住・在勤・在学の方/70名(申込順) 申 電話・Eメール(12面記入例)で、10月30日までに同会

◆講演会 たこ焼き屋から3年で保険契約数世界一を獲得した仕事術 11月6日(水)午後2時～3時30分/産業商工会館/ジブラルタ生命保険・南哲也/区内在住の方/50名(申込順) 申 電話で、11月5日までに同会

区 杉並青色申告会 ☎3393-2831 seminar@aioiro.org

その他

土曜無料公証相談 11月2日(土)、12月7日(土)午前9時30分～午後0時30分/杉並公証役場(天沼3丁目)/遺言、離婚、尊厳死宣言、任意後見、贈与、金銭貸借、弁済、示談などの公正証書の作成に関する相談/区内在住・在勤の方/申 電話・ファクス(12面記入例)で、各開催日の前日午後5時までに杉並公証役場 ☎3391-7100 FAX 3391-7103/1人45分程度

裁判所の調停委員による無料調停相談会 11月9日(土)午前10時～午後3時30分/武蔵野公会堂(武蔵野市)/土地建物、金銭債務、近隣問題、医療過誤、夫婦関係、扶養、相続等のめもごとについての相談/東京民事調停協会連合会 ☎5819-0267(午前10時～午後4時)

成年後見制度・遺言・相続相談会 11月9日(土)午後1時～4時/ウェルファーム杉並/司法書士ほか/区内在住の方/12組(申込順) 申 電話で、11月8日までに杉並区成年後見センター ☎5397-1551

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があるの方のための掃除や食事作りほか▶謝礼=1時間800円(家事)、1000円(介護)/18歳以上の方/申 電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎5347-3131/会員登録後、研修を受講(10月28日(月)午後1時30分～3時30分)

※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。

陽明文庫名品展 郷土博物館開館30周年記念特別展

豫楽院近衛家熙の風雅

10月26日(土)~12月1日(日) 午前9時~午後5時

●場所: 郷土博物館 (大宮1-20-8) ●費用: 100円 (観覧料。中学生以下無料)
●休館日: 月曜日 (休日の場合は翌日)、11月21日(休)

郷土博物館開館30周年を記念し、近衛家ゆかりの名品、近衛家熙遺愛茶杓筆筒を公開します。茶杓筆筒に収められている31点の茶杓全点を一堂に公開するはじめての展覧会です。

関連イベント

ていちゃ
呈茶 (抹茶のおもてなし)

時 10月27日(日)、11月3日(祝)
・4日(休)・10日(日)・17日(日)、12月1日(日)正午~午後3時30分
場 郷土博物館 (大宮1-20-8) 入 杉並区茶道連盟 定 各日100名 (先着順)

(映画上映会)「利休にたずねよ」

時 11月1日(金)午後6時30分~8時30分 場 セシオン杉並 (梅里1-22-32) 定 500名 (先着順)

(講演会)
「豫楽院公の茶杓筆筒について」

時 11月2日(土)午後2時~4時 場 郷土博物館 (大宮1-20-8) 入 陽明文庫文庫長・名和修 定 60名 (先着順)

高円寺フェス2019 高円寺フェス2019 秋の大文化祭



日本のインドとも形容され、個性的な店舗が集う高円寺の街中を会場にユニークな大文化祭イベントが今年も開催されます。

時 10月26日(土)・27日(日) 場

JR高円寺駅南北広場、座・高円寺 (高円寺北2-1-2)、高円寺中央公園 (高円寺南4-31-7)、高円寺全域の商店街、高円寺各所のストリート、参加店舗ほか 入 駅前プロレス、ゆるキャラプロレス、カレーなる戦いin杉並、スタンプラリー&福引き、万燈神輿、ストリートライブ、親子ワークショップまつり、こけしフェア、猫グッズ販売、手づくり市ほか 入 高円寺フェス実行委員会事務局 (HOT WIRE内) ☎3313-5589 他 詳細は、高円寺フェスHP <https://koenjifes.jp/>参照



未来へつなごう都市農業 アグリフェスタ2019

日時 10月27日(日)午前10時~午後3時

場所 烏山区民センター (世田谷区南烏山6-2-19)

貴重な都市農地を保全するために、JA東京中央・杉並区・世田谷区が連携して都市農業の振興と農地保全への理解を深める協働事業として実施しています。今年在世田谷での開催です。
——問い合わせは、産業振興センター都市農業係☎5347-9136へ。



ステージイベント

午前10時15分=マジックショー▶10時50分=農業クイズ大会▶11時40分(参加受け付け=午前10時(定員になり次第終了))=花の寄せ植え教室▶午後0時30分=マジックショー▶1時15分=JA東京中央代表理事組合長・杉並区長・世田谷区長・両区女性農業者によるトークセッション(手話通訳あり)▶2時頃(参加受け付け=午前10時~午後0時55分)=野菜の重さ当てクイズ正解者発表▶2時15分=抽選会

ブースイベント

杉並・世田谷産農産物の即売市、トラクター乗車体験・記念撮影、わくわく工作コーナー、わら細工講習会、野菜ソムリエによる「せたがやそだち」の試食ほか

宇宙をのぞこう! 移動式天文台車「ポラリス2号」がやってくる



区の交流自治体・北海道名寄市の天文台「きたすばる」から、口径40cmの天体望遠鏡を搭載した移動式天文台車「ポラリス2号」が来訪し、天文イベントを行います。

☀️ 昼の太陽観測会 (すぎなみフェスタ会場(8・9面参照))

時 11月2日(土)・3日(祝)午前10時~午後3時 場 桃井原っぱ公園 (桃井3-8-1)

★ 夜の星空観望会

時 11月1日(金)=八成小学校(井草2-25-4)▶11月2日(土)・3日(祝)=桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) / いずれも午後5時30分~7時(午後5時15分から整理券配布。雨天・曇天の場合は中止の可能性あり) 定 各日150名(先着順) 他 小学生以下は保護者同伴

入 社会教育センター☎3317-6621 (開催当日は☎090-2520-4957)

他 車ででの来場不可

中野×杉並×豊島 アニメ・マンガフェス2019

アニメやマンガ、サブカルチャーと関わりが深い杉並区、中野区、豊島区が連携してイベントを開催します。

in 杉並

11月2日(土)・3日(祝)

詳細は、8・9面「すぎなみフェスタ2019」参照



©尼子騒兵衛/NHK・NEP



©臼井儀人/双葉社・シンエイ・テレビ朝日・ADK

家族と一緒に楽しもう!

- キャラクターショー
- スタンプラリー
- わくわく! アニメ制作体験 ほか

入 杉並区産業振興センター観光係☎5347-9184

主催: 中野・杉並・豊島アニメ等地域ブランディング事業実行委員会 (構成団体: 中野区、杉並区、豊島区、東京商工会議所中野支部、東京商工会議所杉並支部、東京商工会議所豊島支部)

in 中野

11月24日(日)

- おしりたんてい ふめつのせつとうだんショー (事前申込制(抽選))
- わくわく! アニメ制作体験 ほか



詳細は、中野区公式観光サイト「まるっと中野」参照(左2次元コード)
入 中野区産業観光課観光係☎3228-5433



©トロール・ポプラ社/おしりたんてい製作委員会

in 豊島

11月2日(土)・3日(祝)

- 「ベルサイユのばら」作者・池田理代子先生トークショー
- 親子で楽しむ映画会
- コスプレ制作体験親子ワークショップ ほか



詳細は、豊島区特設ホームページ参照(左2次元コード)
入 豊島区文化観光課マンガ・アニメグループ☎4566-2758