

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

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/
荻窪寄席

字幕付きの落語と太神楽曲芸です。
12月8日(日)午後2時～4時 出演=金原亭馬玉(落語)、翁家と助(太神楽曲芸)▶演目=「転宅」「明烏」
70名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、11月24日(必着)までに同協議会

防災フォーラム2019★
12月15日(日)午前10時～午後3時 内池上三喜子氏による講演、中学生レスキューによるデモンストレーション、地域の町会防災責任者による情報交換会ほか
協働先=西荻地域区民センター協議会

アート展 作品の募集
2020アート展=2年2月22日(土)・23日(日)午前10時～午後4時(23日は3時30分まで)
募集作品=絵画(10号以下)、彫刻(1m以下)、工芸品、写真(半切以下)、書(半切程度まで)
区内在住・在勤・在学の方
申込書(同センター、本天沼区民集会所(本天沼2-12-10)で配布)を12月20日(必着)までに同協議会☎3398-9128へ郵送・ファクス・持参
同一種目での出品は原則1人1点。作品搬出入は各自で実施。応募者多数の場合、同センター・本天沼区民集会所利用者優先。募集要項等詳細は、お問い合わせください

…… いずれも ……
荻窪地域区民センター

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0004阿佐谷南1-47-17 ☎3314-7215
http://www.asagaya-kyogikai.org/
アロハ・ボンジュール!～クリスマスコンサート2019

12月7日(土)午後2時～4時 内出演=アコーディオン奏者・田ノ岡三郎、ウクレレシンガー・machiko maui
80名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、11月26日(必着)までに同協議会
長寿応援対象事業
初笑いは大好評の阿佐谷で「新春阿佐谷寄席」

2020あさがや区民センターまつり 出演者・出展者募集
2020あさがや区民センターまつり=2年3月7日(土)・8日(日)
主に同センター・阿佐谷地域で活動している、文化・芸術・スポーツ等の団体・グループ・個人▶出演=音楽、各種ダンスほか▶出展=手芸、絵画、工芸ほか
申往復はがき(12面記入例)に出演・出展内容・希望日、団体名、代表者名も書いて、11月30日(必着)までに同協議会
長寿申し込み多数の場合希望に添えないこともあり。後日説明会あり

…… いずれも ……
阿佐谷地域区民センター

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

11月23日(祝)、12月14日(土)▶受け付け=午後1時30分～3時
片岡末廣ほか
費実費 1家族3個まで

①プラネタリウム鑑賞と②日食講座★
12月1日(日)①午前10時・11時15分・午後1時・2時15分②(1)午前10時40分(2)11時55分(3)午後1時40分
小学生
①各18名②(1)(2)各25名(3)40名(いずれも先着順。午前9時30分から整理券配布)
協働先=社会教育センター、近隣小学校(四宮、桃五、八成、杏掛)PTA

お正月飾りを作ろう
12月4日(水)午前10時～正午
フルーリスト・佐藤真理子
16名(抽選) 費1800円
申往復はがき(12面記入例)で、11月23日(必着)までに同協議会
ペンチ、はさみ、ピンセット持参。長寿応援対象事業

2019クリスマスコンサート
12月7日(土)午後2時～3時10分
出演=東京女子大学ハンドベルクワイヤFelice▶曲目=「恋人たちのクリスマス」「Let IT GO」ほか
50名(抽選)
申往復はがき(12面記入例)で、11月26日(必着)までに同協議会
…… いずれも ……

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/
知っておきたい がんになった時のお話しとミニ演奏会

12月5日(木)午後1時30分～4時
場方南会館(和泉4-42-5)
内出演=宮由枝(フルート)、渡辺裕子(ピアノ)
師匠成病院副院長・高橋信一
80名(抽選)
申往復はがき(12面記入例)で、11月21日(必着)までに同協議会
長寿応援対象事業
シニア世代のためのスマートフォン講座
12月12日(土)午後1時30分～3時30分

同センター
師NPO法人竹箒の会
60歳以上でスマートフォン未経験者
20名(抽選)
申往復はがき(12面記入例)で、11月27日(必着)までに同協議会
スマートフォンは講師が用意。長寿応援対象事業
クリスマス・アイシングクッキーを作ろう!

12月21日(土)午後1時30分～3時30分
同センター
師東日本アイシングクッキー協会代表・田中弥生
24名(抽選) 費1430円
申往復はがき(12面記入例)で、12月5日(必着)までに同協議会
長寿応援対象事業

子どもまつり発表団体・模擬店募集
2年2月2日(日)午前10時～午後3時
同センター
同センターを利用しているグループまたは周辺地域に住んでいる方(業者出展不可)
申往復はがき(12面記入例)に参加・出演内容(1グループ30分程度)、展示内容・希望時間帯・参加人数・必要備品等を書いて、12月2日(必着)までに同協議会
長寿申し込み多数の場合は抽選。後日、説明会を実施

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/
あわてんぼうのクリスマス会

12月7日(土)午後1時～3時
和田小学校(和田2-30-21)
和田中学校吹奏楽部の演奏、マジックショー、紙人形劇、キッズダンス
他上履き持参。お子さんにプレゼントあり(先着150名)

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/
目からウロコ! ボランティアという生き方～生きがい探しの旅

12月6日(金)午後1時～3時
同センター
師杉並ボランティアセンター職員
40名(抽選)
申往復はがき(12面記入例)で、11月28日(必着)までに同協議会
長寿応援対象事業

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



心にしみる杉並の紅葉

日の入りがすっかり早くなり、秋も終盤。あちこちで色付いた木々を見掛ける季節になりました。そこで紅葉の観賞や撮影におすすめの区内のスポットを紹介します。

荻窪にある大田黒公園は、音楽評論家の大田黒元雄氏の屋敷跡に整備された日本庭園で、数寄屋造りの茶室やあずまや、中庭から池へ注ぐ水の流れ、ナラやケヤキなどの巨木が織りなす和の風景を楽しめます。毎年、紅葉シーズンには多くの方が訪れます。ライトアップの期間中は庭園の水鏡に映る紅葉とあずまやを一緒にカメラに収めることができる場所が人気の撮影スポットになっており、眼前にいつまでも眺めていたくなるような美しい秋景が広がります。今年のライトアップは、11月22日(金)～12月1日(日)で、24日(日)には琴のコンサート

も開催されます(雨天時は12月1日(日)に延期)。

次に紹介するのは、今川にある戦国大名今川氏のゆかりの寺院として知られる観泉寺。静かなたたずまいの本堂や観音堂、樹齢80年を超える枝垂桜、竹林などに京都のような風情が感じられると評判で、歴史ファンのみならず参拝者が多い寺院です。昨秋に、近隣の企業や団体などが協力し、「今川紅灯路in観泉寺」と題したライトアップイベントが初めて開催され、悠然とたたずむ寺と紅葉が生み出す情緒ある景色を、約2500人が楽しみました。今年は11月23日(祝)・24日(日)に開催されます。

すぎなみ学倶楽部では、区内の公園や寺社、歴史、自然などを紹介しています。紅葉を観賞しながら歴史や背景に思いをはせたいですね。自分だけの小さな秋を見つけに出掛けてみませんか。(雪)



すぎなみ学倶楽部ホームページ

- ▶特集▶公園に行こう▶区立大田黒公園
▶文化・雑学▶杉並の寺社▶観泉寺



他の記事もご覧ください | すぎなみ学

園産業振興センター観光係 ☎5347-9184

不審な電話がかかってきたり、はがきが届いたら・・・

杉並区振り込め詐欺被害0ダイヤルへ ☎5307-0800



問 危機管理 対策課



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

聞いて楽しむ阿佐ヶ谷の文学

太宰治や樋口一葉の作品を朗読します。
 時12月1日(日)午後2時～3時30分 場阿佐谷図書館 出出演=女優・奥山眞佐子 定35名(申込順) 申電話または直接、阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)

区役所ロビーコンサート 細田工務店は音楽を楽しむひとときを応援します

時12月2日(月)午後0時10分～0時50分 場区役所1階ロビー 出出演=日本フィルハーモニー交響楽団楽員 定100名(先着順) 申文化・交流課

NPO等大交流会2019

時12月3日(火)午後5時～7時 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 対地域活動を行う団体・企業 申Eメールに参加団体名・参加人数、件名に「12/3交流会参加」と書いて、すぎなみ協働プラザ ☎sanka@nposupport.jp 申同プラザ ☎3314-7260 申講演会も実施

杉並の残したい風景展2019

時12月5日(木)～9日(月)午前10時～午後5時(5日は正午から。9日は3時まで) 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 申みどり公園課みどりの計画係 申7日(出)午後1時～3時にギャラリートークとワンポイントレッスン「風景画の構図」を実施。車での来場不可

杉並区学校給食展示会

「生涯を通じて健康な生活を送る基礎を培うための学校給食をめざして」をテーマにパネル展示等を行います。
 時12月6日(金)午前10時～午後4時30分 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 出給食実物展示、給食の取り組み、学校給食一口試食(午後0

時30分から(先着順。無くなり次第終了)ほか 申学務課 ☎5307-0387

おはなしの国で、抹茶を楽しもう

時12月7日(土)午前10時～正午 場角川庭園(荻窪3-14-22) 申NPO法人むさしの児童文化協会 申未就学児～小学生(保護者同伴可) 定20名(先着順) 申角川庭園 ☎6795-6855

読書ルネサンス

時12月10日(火)午後1時35分～2時25分 場高井戸中学校(高井戸東1-28-1) 申作家・阿刀田高 申中学生以上の方 定50名(申込順) 申電話で、高井戸図書館 ☎3290-3456

クリスマスダンスパーティー

生演奏に合わせて、ホールでリズムに合わせて体を動かします。

時12月15日(日)午後1時～3時30分 場杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 申区内在住・在勤で障害のある方とその家族・支援者 申500円 申電話・ファクス(記入例)に手話通訳希望の有無も書いて、12月5日までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局 ☎3332-6121 申3335-3581

産業振興センター都市農業係

◆杉並ふれあい農業推進フォトコンテストパネル展示

時11月18日(月)～22日(金)午前8時30分～午後5時(18日は9時から。22日は4時まで) 場区役所1階ロビー

◆農業公園「麦の種まき体験」

時11月24日(日)午後2時～3時 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 定20組(先着順) 申小学生以下保護者同伴。長靴または汚れてもいい靴・服装で参加。畑の状況により順延の場合あり

…… いずれも ……

申産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

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、各記事の申でご確認ください。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

郷土博物館

◆年中行事「荒神さまのお祭り」

古民家のかまどに、台所の神様「荒神さま」をお迎えするお供えをします。
 時11月23日(祝)～30日(土)午前9時～午後5時(25日(月)を除く)

◆年中行事「ヨウカゾ」

12月8日の魔よけの行事「ヨウカゾ」を古民家で紹介します。
 時12月1日(日)～8日(日)午前9時～午後5時(2日(月)を除く)

…… いずれも ……

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

西荻図書館

◆西荻図書館寄席

時12月7日(出)午後2時～4時 出出演=杉並江戸落語研究会 定40名(申込順) 申電話または直接、同図書館

◆図書館で話そう 講座とトーク

時12月9日(月)午前10時～11時=講座「本との出会いによるうつからの回復と生まれ変わり」▶11時～正午=個別トーク(希望者) 申産業カウンセラー・若林理 申区内在住・在勤・在学の方 定40名(先着順) 申主催=NPO法人ほっとハート心の健康づくり推進会

…… いずれも ……

申西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)

講演・講座①

ユネスコ無形文化遺産「和食」 節句料理を作ってみましょう

時12月7日(出)午前10時～午後2時30分 場セッション杉並 申NPO法人平和の文化東京ユネスコクラブ理事・山

田雅子 申区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 申1500円 申往復はがき・Eメール(記入例)で、11月25日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32セッション杉並内) ☎shakyo-c@city.suginami.lg.jp 申同センター ☎3317-6621、杉並ユネスコ協会・大野 ☎090-7833-3281

地域とつながろう講座 ～チャレンジ! ボランティア

区内の団体の情報などを案内します。

時12月7日(出)午後1時30分～4時 場杉並ボランティアセンター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並) 定15名(申込順) 申電話・ファクス・Eメール(記入例)に応募動機、興味のある活動の分野も書いて、12月6日までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939 申5347-2063 申info@borasen.jp

高次脳機能障害支援セミナー 失語症のある方へのコミュニケーション支援

講義と演習で失語症のある方とのコミュニケーションを行うための技術を身に付けることを目指します。

時12月7日(出)午後2時～5時 場杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 申春日居サイバーナイフ・リハビリ病院リハビリテーション部言語療法部長内山量史 定40名(申込順) 申電話・ファクス(記入例)で、11月29日までに障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 申3332-1826

消費生活特別講座「大量廃棄社会に消費者のできること」

時12月7日(出)午後2時30分～4時30分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申朝日新聞記者・仲村和代(右写真) 定100名(申込順) 申電話・ファクス・Eメール(記入例)に手話通訳希望の有無も書いて、11月25日までに消費者センター ☎3398-3141 申3398-3159 申syohi-c@city.suginami.lg.jp 申筆記用具持参。1歳～就学前の託児あり(定員4名。事前申込制)



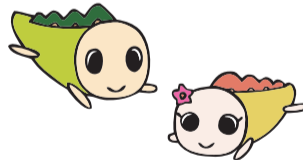
美文字講座

筆ペンを使って基本の筆使いや創作を行います。

時12月8日(日)午前10時～正午 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 申中村波響 申区内在住・在勤で15歳以上の方(中学生を除く) 定25名(申込順) 申500円 申電話で、下高井戸区民集会所 ☎5374-6192 申2・3歳児の託児あり(定員4名。事前申込制)

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、申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)	みんなで卓球を楽しみましょう 初心者歓迎	11月24日から毎月第2・4日曜日、正午～午後1時 定各12名(申込順) 申1回300円
西田館(荻窪1-57-4 ☎3391-8747)	いつもと違うお正月を楽しむ 「ミニ盆栽教室」	11月29日(金)午後1時30分～3時 定10名(申込順) 申2000円
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎3315-1816)	大人のピラティス 体幹を鍛え美しい姿勢に	11月22日から毎月第4金曜日、午後1時30分～2時30分 定各15名(先着順) 申1回500円
井草館(井草2-15-15 ☎3390-9672)	夕べの集い「卓球」 心身ともにリフレッシュ	11月27日(水)午後6時～8時30分 定10名(申込順) 申300円
浜田山館(浜田山4-18-31 ☎3315-7815)	クリスマスリース& 子供用ミニリースポット	11月30日(出)午前10時30分～正午 定15名(申込順) 申700円(別途材料費リース1600円。ポット800円) 申小学2年生以下は保護者同伴
永福館(永福2-4-9 ☎3321-6632)	認知症予防としての回想法講座	11月22日(金)午前10時～11時30分 申小林善和 定15名(申込順) 申500円
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎3398-8738)	パソコン・スマホをマイペースで楽しく学ぶ	12月10日から毎月第2・4火曜日、午前9時30分～正午 定各10名(申込順) 申1回400円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。いずれも長寿応援対象事業

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) 申問い合わせ 他その他 申Eメールアドレス 申HPホームページアドレス

子どものアレルギー講座～子どものアレルギーとの上手な付き合い方

時12月9日(月)午前10時～11時30分
場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師東京女子医科大学病院・
鎌木陽一郎 区内在住・在勤・在学
で第一子が1歳未満の保護者 定30名
(申込順) 申電話で、高井戸保健セ
ンター☎3334-4304

水引でお正月飾りを作ろう

水引の基本の結び方や形をきれいに
するコツを教えます。

時12月9日(月)午前10時～正午 場高齢
者活動支援センター 師金沢創作水引
作家・平田奈々 区内在住で60歳
以上の方 定25名(申込順) 費1800
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)

みどりの相談所イベント 自然の素材で彩るリースを作ろう

時12月15日(日)午前10時～11時・午
後1時～2時 場塚山公園(下高井
戸5-23-12) 定各回10名(申込
順) 費1個500円 申電話・Eメール
(12面記入例)で、塚山公園管理
事務所☎3302-8989✉tsukayama@
hakone-ueki.com 他小学生以下は
保護者同伴

がん緩和ケア講座 「がんを知って歩む」

がんと治療について、生活への影響
に対処する方法など、これからの生活
のあり方を考えるための講座です。

時12月15日(日)・22日(日)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) 師NPO法人ホ
スピスケア研究会「がんを知って歩む
会」看護師・臨床心理士 区がん患
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
同ステーション☎3391-0090へファク
ス 同ステーション、区在宅医療・
生活支援センター☎5335-7317 他リ
ラクセッション方法の体験あり

発達障害児地域支援講座 支援事例研修会

事例を基に実践マインドとスキルを
磨きます。

時12月22日(日)午後1時～4時 場東京
女子大学(善福寺2-6-1) 師明星大
学教育学部教授・西本絹子 区発達
支援に携わる方 定30名(申込順)
申電話で、こども発達センター☎
5317-5661 他車・自転車での来校
不可

①休日パパママ学級②休日母親学級

時①2年1月12日(日)・19日(日)・25日
(土)(午前=9時30分～正午、午後=1
時30分～4時。19日は午前のみ)②2
年1月19日(日)午後1時30分～4時 場
杉並保健所(荻窪5-20-1) 内定①お
産の進み方、もく浴実習、パパの妊婦
体験、赤ちゃんの抱っこ着替え、産
後の心の変化ほか(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
子育て情報ほか(44名) 師助産師
ほか 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12月5日
までに申し込み 場ポピンズ杉並区休
日パパママ学級・休日母親学級担当☎
3447-5826 他結果は12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

家族介護教室

◆薬剤師から学ぶジェネリックって何?～骨密度から自分の体も知ろう

時11月25日(月)午後1時～2時30分 場
西荻南区民集会所(西荻南3-5-23)
師ファーマみらい薬剤師 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

◆歩くことが心配になったら～杖・歩 行器の使い方と選び方

時11月26日(火)午後1時30分～3時 場
セシオン杉並(梅里1-22-32) 師ラン
ダルコーポレーション理学療法士 区
内在住・在勤の方 定35名(申込
順) 申電話で、ケア24梅里☎
5929-1924

◆介護用品の活用のコツ～正しいオム ツ・パッドの使い方

時11月27日(水)午後2時～3時 場さん
じゅ阿佐谷(阿佐谷北1-2-1) 師花
王プロフェッショナル・サービスシル
バーケアプランナー 神田守代 区
内在住・在勤の方 定20名(申込順)
申電話で、さんじゅ阿佐谷☎5373-
3911

◆健康づくりのための薬局活用法

時12月3日(火)午後2時～3時 場さん
じゅ久我山(久我山3-47-16) 師セ
コム薬局薬剤師・石間戸秀之、セコム
暮らしのパートナー久我山・滝島啓之
区内在住・在勤の方 定30名(申込
順) 申電話で、ケア24久我山☎
5346-3348

◆人生100年時代の親と子～今から 知っておきたいアレコレ

時12月10日(火)午後1時30分～3時 場
荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20)
師ケア24南荻窪職員 区内在住・
在勤の方 定30名(申込順) 申電話
で、ケア24南荻窪☎5336-3724

◆薬とフレイル「高齢者に多いポリ ファーマシー」多剤併用によるリスク

時12月11日(水)午後1時30分～3時 場
方南会館(和泉4-42-5) 師杉並区薬
剤師会・高橋裕久子 区内在住・在
勤の方 定30名(申込順) 申電話
で、ケア24方南☎5929-2751

◆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

時12月11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) 師浴風会病院内科医
師・佐藤純一 区内在住・在勤の方
定30名(申込順) 申電話で、ケア
24高井戸☎3334-2495

荻窪保健センター

◆身も心もリフレッシュ! ヨーガ健康 体操

時12月9日(月)午前10時～正午 場杉並
保健所(荻窪5-20-1) 師ヨーガ療法
士・中原邦子 区内在住・在勤・在
学の方 定20名(申込順) 申電話で、
同センター 他動きやすい服装で、室
内用運動靴・飲み物持参▶主催=健康
づくり自主グループ「ヨガ若保会」

手塚治虫文化賞 パネル展



©手塚プロダクション
主催:朝日新聞社

第23回受賞作品のパネル展を開催します。マンガ大賞の「その女、ジルバ」(有間しのぶさん)や、特別賞さいとう・たかをさんの「ゴルゴ13」など、人気マンガ家の作品をパネルで紹介し

▼「その女、ジルバ」 ▼「ゴルゴ13」



©有間しのぶ/小学館/ ©さいとう・たかを
ビッグコミックオリジナル

時11月18日(月)～22日(金)午前8時
30分～午後5時(18日は9時から。22日は4時まで) 場区役
所1階ロビー 場産業振興セン
ター観光係☎5347-9184 他協
力=朝日新聞社

「手塚治虫文化賞」は、手塚治虫の業績を記念し、平成9年朝日新聞社が創設。杉並区は、かつて手塚氏が下井草に居住していたことから、第21回から後援しています。

◆家族・関係者向け口腔・栄養講座 「おいしく食べよう噛むかむ講座」

時12月9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)
噛むことの重要性、摂食嚥下に必要
な機能についてほか 師歯科衛生士、
管理栄養士、健康運動指導士 区
内在住・在勤・在学で高齢者の家族・
関係者 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

◆口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」 シニア

時12月10日(火)午前10時～正午 場杉
並保健所(荻窪5-20-1) 噛む低栄養予
防、一日当たりの食事量の目安、口腔
機能の説明ほか 師歯科衛生士、管理
栄養士、健康運動指導士 区内在
住で65歳以上の方 定50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

◆足腰げんき教室 シニア

時場下表のとおり 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・希望会場(1カ所)も書いて、11
月29日(必着)までに同センター 他
飲み物、タオル、お持ちの方は「はつ
らつ手帳」、ボール持参

番号	会場	日時(全4回要出席)
22	杉並保健所(荻窪5-20-1)	2年1月9日～30日の毎週木曜日、午前9時30分～11時30分
23	高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)	2年1月8日～29日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分
24	マイルドハート高円寺(高円寺北1-28-1)	2年1月7日～28日の毎週火曜日、午後1時30分～3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)

就労支援センター

◆求職者のためのパソコンセミナー① エクセル基礎②応用

時①12月2日(月)②16日(月)午前10時～午

後3時 師PC専任講師・小林理佳、長
沢春子、竹平久美子 区①44歳以下
②54歳以下で求職中の方 定各14名
(申込順)

◆しごと選びの確かな道標～ライフ・ キャリアデザインを体験しましょう

自分の強みや価値観に気付く機会に
なります。

時12月6日(金)午後1時～4時 師人事コ
ンサルタント・高橋健太郎 区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

時12月7日(土)午前10時～11時 区求職
中の方 定20名(申込順) 他当日参
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

時12月9日(月)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 区44歳以下で求職中の方 定
20名(申込順)

◆臨床心理士が解説する頑張り過ぎない 自分づくり講座～働き続けるために 「適度にやる」ことを学ぶ講座です。

時12月10日(火)午後1時～4時 区求職
中の方 定20名(申込順)

◆女性のための自立支援講座～キラキ ラした自分探しにでかけましょう

時12月11日(水)午前10時～午後0時30分
師プロフェッショナルコーチ・伊藤一
枝 区54歳以下で求職中の女性の方
定20名(申込順)

◆コミュニケーションエクササイズ～ 上手に伝えるスキルを身につける

職場での不安・焦り・混乱を上手に
伝える3つのスキルをトレーニングしま
す。

時12月13日(金)午後1時30分～4時30分
師公認心理師・片柳光昭 区44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

※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。

講演・講座②

環境活動推進センター

◆クラフト教室～自然の素材を使ったミニ門松・松ぼっくりツリー作り

時 12月7日(土)午前10時～正午 区区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 20名(申込順) 費 500円(保険料含む) 申 電話で、同センター 他 長寿応援対象事業

◆環境工作教室～海岸漂着物で作るハイセンスなペンダント作り

時 12月21日(土)午後1時30分～3時30分 区区内在住・在勤・在学の方 定 12名(抽選) 費 1600円 申 往復はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)で、11月25日(必着)までに同センター 他 2歳～就学前の託児あり(100円〈保険料〉。事前申込制)

…… 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 FAX 3331-5212 ✉kouza@ecosuginet.jp)

スポーツ

競技大会

都民体育大会予選会 バスケットボール

時 2年1月12日～3月22日の日曜日・祝

日、午前9時～午後9時 区区内体育館 区区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(学連登録チーム、高校生以下、他の市区町村での予選会に登録しているチーム・個人を除く) 費 1チーム3000円(代表者会議で集金) 申 はがき(12面記入例)にチーム名、男女の別も書いて、11月29日(必着)までに区バスケットボール連盟・鈴木富則(〒167-0043上荻2-15-8) 申 鈴木 ☎3399-6226 他 代表者会議を12月21日(土)午後7時から荻窪体育館(荻窪3-47-2)で実施(要出席)。ユニホームはJBA規則に準じる

区民体育祭 パドルテニス

時 2年1月26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) 種 男女混合団体戦 区区内在住・在勤・在学の方 定 70名(申込順) 申 往復はがき(12面記入例)で、12月10日(必着)までに区パドルテニス協会・柳沢実(〒167-0033清水3-26-6) 申 柳沢 ☎3390-7181(午前10時～午後6時) 他 申し込みは個人。組み合わせは事前に決定。ラケットの貸し出し有り。障害者参加の場合は要同伴者

スポーツ教室

ノルディックウオーキング教室～シェイプアップ

時 12月12日(木)午前10時～11時30分 場 松ノ木運動場ほか 申 NPO法人日本ノルディックウオーキング協会マスタートレーナー・長谷川佳文 区区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 20名(申込順) 費 1000円(保険料含む) 申 電話または直接、12月11日までに松ノ木運動場(松ノ木1-3-22 ☎3311-7410) 他 リ

ハビリ等目的の方は、度合いによって要介助人。専用ポールの貸し出し有り(300円)

かんたん健康講座付 ノルディック・ウオーキング講座

時 12月15日(日)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 場 都立善福寺川緑地 ▶集合=スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 申 全日本ノルディック・ウオーキング連盟ウオーキングライフマイスター大方孝 区3km程度歩ける方 定 20名(申込順) 費 1100円(保険料含む) 別 別途ポールレンタル料550円) 申 電話で、12月13日までにスポーツハイツ ☎3316-9981 他 ウエストバッグまたはリュックサック・飲み物・タオル・帽子等持参。長寿応援対象事業

ONEDAYフットサルゲーム(OVER40)冬

時 12月21日(土)午後7時～9時 場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 申 S-JUEGO・井口真 区40歳以上の方が過半数のチーム 定 8チーム(申込順) 費 1チーム5000円 申 電話で、下高井戸運動場 ☎5374-6191

日高スキー研究所 少年スキー教室

時 12月25日(水)午後7時～28日(土)午後6時 場 かたしな高原スキー場(群馬県利根郡片品村) ▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口広場 区区内在住・在学の小学2年生～高校生 定 40名(申込順) 費 4万5500円。小学生4万3000円(別途用具・ウェアレンタル料各4000円) 申 はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)に性別、生年月日、学校名・学年、スキー歴、健康上の注意点、用具・ウェア・ヘルメットを持参かレンタルか(レンタルの場合は身長・靴のサイズを記載)、緊急連絡用の携帯電話

話番号も書いて、12月4日(消印有効)までに市川好子(〒167-0031本天沼3-16-9 ☎3395-2843 ✉h-shonenski@jcom.home.ne.jp)。同団体ホームページからも申し込み可 申 市川 ☎090-8879-3148 他 12月6日に保護者説明会あり(別途連絡)

区民スキー 新年親子&シニアスキー教室

時 2年1月4日(土)午前6時45分～6日(月)午後8時 場 パルコールつま恋リゾート(群馬県吾妻郡嬭恋村大字干俣バラギ高原) ▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口 区区内在住・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 3万8000円。小学生3万1500円(別途用具・ウェアレンタル料1日各4000円～5000円程度) 申 ファクス(12面記入例)に性別、生年月日(西暦)、Eメールアドレス、用具・ウェア持参かレンタルか(レンタルの場合は身長・靴のサイズを記載)、技術レベル、バッジテスト受験希望の有無も書いて、12月17日までに区スキー連盟 ☎3783-3204。または区スキー連盟 HP http://sas.sugikko.jp/ から申し込み 申 同連盟・新美 ☎090-3590-3204

水曜夜間ヨガ教室

時 2年1月15日～3月4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 申 ヨガイストラクター・糸ゆう子 区区内在住で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、12月12日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 申 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

Club銀燕チャリティー鉄道写真展 11月20日(水)～26日(火)午前10時～午後7時(20日は2時から。26日は4時まで) / セシオン杉並 / 鉄道写真の展示・販売、荒川好夫ほかによる写真添削教室ほか / 区杉並区社会福祉協議会経営管理課管理係 ☎5347-1010 / 11月23日(祝)・24日(日)午後3時からトークショー「鉄道写真撮影を愉しむ」を実施

杉並せんとう めっくい温泉 ①11月23日(祝)=香藤湯(高円寺南5丁目) ②24日(日)=さくら湯(和田3丁目) ③12月1日(日)=第二宝湯(本天沼2丁目) / 群馬県東吾妻町の「天狗の湯」の温泉を使用 / 470円。小学生180円。幼児80円 / 区杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降) / タオルとアンケートに答えた方にジュースをプレゼント(数量限定)

わがまち一番体操まつり～みんなで元気に介護予防・楽しいこといっぱい! 11月25日(月)午後1時～3時45分 / セシオン杉並 / 講演会「楽しいおしゃべりで認知症予防」(日本回想療法学会会長・小林幹児)、ポールウオーキング、カーレットほか / 65歳以上の方 / 100名(先着順) / 区NPO法人わがまちいちばんの会・菊地 ☎3393-1001 西荻商店街落語会 11月27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 電話で、女子大通り商和会・清水 ☎080-3412-2439

シニアパラダイス・ウインドアンサンブル定期演奏会 12月1日(日)午後2時～4時 / 杉並公会堂 / 曲目=「星条旗よ永遠なれ」ほか / 1190名(先着順) / 区同団体・佐野 ☎090-1616-0770

商友会イルミ祭り 12月1日(日)～2年2月29日(土)(日没後から点灯) / 西荻北銀座商友会内(西荻北3丁目周辺) / 区西荻北銀座商友会・松岡 ☎070-5071-7636(正午～午後2時を除く) / 詳細は、西荻北銀座商友会ホームページ参照

阿佐谷イルミネーション 12月3日(火)～2年1月31日(金) / JR阿佐ヶ谷駅南口駅前広場ほか / 区阿佐谷イルミネーション連合会 ☎3312-6181 / イルミネーションは日没～午前1時。点灯式は12月3日午後4時から。クリスマスコンサートは12月23日(月)午後5時30分から新東京会館(120名〈申込順〉)。電話で、同連合会

目白駅からおとめ山公園と紅葉の細川庭園を巡る 12月6日(金)午前10時～午後2時30分 / おとめ山公園(新宿区)、肥後細川庭園(文京区) ▶集合=JR目白駅改札口 ▶解散=肥後細川庭園 / 山室京子ほか / 区区内在住・在勤・在学の方 / 30名(抽選) / 500円(保険料含む。別途乗車料金) / 申 往復はがき(12面記入例)で、11月22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) / 区同事務局・石原 ☎3392-5998

善福寺公園上の池樹木観察会 12月7日(土)午前10時～正午(荒天中止) / 集合=関東バス「善福寺公園」バス停前 / 環境カウンセラー・山室京子ほか / 区区内在住・在勤・在学の方 / 15名(申込順) / 300円。小学生以下無料 / 申 電話・ファクス(12面記入例)で、NPO法人杉並環境カウンセラー協議会 ☎3392-0606(電話は午前10時30分～午後4時) / 歩きやすい服装で雨対策をして、飲み物持参。長寿応援対象事業

介護疲れを癒すヨガサロン 12月7日(土)午後2時～3時30分 / 河北家庭医療学センター暮らしの処方箋(阿佐谷南1丁目) / 理学療法士・立花貴弘ほか / 20名(申込順) / 申 電話で、河北家庭医療学センター暮らしの処方箋 ☎5913-9214(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

わくわくフィールドSUGINAMI～親子でぐるっとミニラリー 12月8日(日)午前10時～午後2時30分 / 善福寺川緑地(成田西1丁目) / ポイントラリー、ワイドゲーム / 年長～小学4年生 / 30名 / 申 電話・Eメール(12面記入例)で、ボーイスカウト東京杉並第4団・並木 ☎090-3003-1474 ✉t.nam@jcom.home.ne.jp / 保護者同伴。当日参加可(午前9時45分までに会場へ)

クリスマスコンサート 12月14日(土)午後1時30分～3時30分 / 高井戸地域区民センター / 出演=杉並シニアアンサンブル / 区区内在住で60歳以上の方 / 80名(先着順) / 300円 / 区杉の樹大同学窓会・原山 ☎090-9973-6587

ひとり親家庭のクリスマス会 12月15日(日)午後1時30分～3時30分 / 高井戸地域区民センター / ゲーム、プレゼント、ケーキほか / 区区内在住のひとり親家庭で、小学生以下のお子さんとその保護者 / 30名(抽選) / 申 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、11月29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) / 区同会・田中 ☎5932-7820(午後8時～9時)

お菓子の家づくり、まちづくり教室 12月15日(日)午後1時30分～4時 / 井草地域区民センター / 小学生とその保護者 / 25組(抽選) / 1組1200円 / 申 往復はがきに同件の保護者の氏名・住所・電話番号、お子さんの氏名・学年を書いて、11月30日(消印有効)までに計画工房「お菓子の家」係(〒166-0013堀ノ内1-8-3-206) / 区同係・杉山 ☎090-8345-8984 / 車での来場不可

倶楽部グリーンと中学生とのジョイントコンサート 12月15日(日)午後2時 / 杉並公会堂 / 出演=杉並和泉学園中学部合唱部ほか ▶曲目=「明日に架ける橋」ほか / 1500円 / 申 同団体ホームページから申し込み / 区同団体・板坂 ☎090-2238-2678

城西病院ホスピタリティコンサート 12月19日(木)午後7時～9時 / 城西病院(上荻2丁目) / 出演=菅野美奈(ピアノ) ▶曲目=チャイコフスキー「くるみ割り人形」組曲ほか / 70名(先着順) / 区同病院・平木 ☎3390-4166

荻窪体育館

◆初めての太極拳

ストレッチから型まで指導します。
 時 11月24日(日)午前9時～10時30分
 区太極拳連盟・高島和恵 区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定30名(先着順) 費550円

◆集まれ!小学生ソフトバレーボール

こども

時 12月1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

◆①はじめてバレエⅢ②かろやかバレエⅢ③しなやかバレエⅢ

時 12月12日～2年3月19日の木曜日①午前9時～10時30分②10時30分～正午③正午～午後1時30分(2年1月2日を除く。各計14回) 師川村智由美 区内在住・在勤・在学で15歳以上の女性で①=初心・入門者②=①経験者で初級者③=①②経験者で中級者(いずれも中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各1万4700円 往復はがき(12面記入例)で、11月25日(必着)までに同体育館 他2歳～就学前の託児あり(定員あり。1回500円。事前申込制)

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

時 12月14日(土)・28日(土)午前11時15分～午後0時45分 師HIKARU 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

◆気軽にフィットネスⅢ～背骨コンディショニング

時 12月15日(日)・22日(日)午後1時～2時30分 師小林伸江、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日前の午後4時から電話で、同体育館

◆①マタニティヨガⅢ②産後エクササイズⅢ

時 12月21日～2年3月14日の土曜日①午前9時30分～11時②11時～午後0時30分(1月4日、2月1日・22日を除く。各計10回) 師Yumi 区内在住・在勤で①妊娠4カ月～出産直前の方②出産後1年以内の方 定①18名②20名(いずれも抽選) 費各8000円 往復はがき(12面記入例)で、11月27日(必着)までに同体育館 他2歳～就学前の託児あり(定員あり。1回500円。事前申込制)

…… いずれも ……

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

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 12月4日(水)・11日(水)・18日(水)午前10時～10時50分=2歳▶11時～11時50分=3・4歳 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(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 12月14日(土)午後1時10分～2時20分=3歳～未就学児・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(申込順) 費1組730円

…… いずれも ……

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

①決算説明会②消費税軽減税率制度説明会

場 下表のとおり 因①所得税の青色申告決算書・収支内訳書の書き方、消費税の決算・申告方法等 因事業所得や不動産所得がある個人の方 区杉並税務署 ☎3313-1131、荻窪税務署 ☎3392-1111 他車での来場不可

開催日	時間・対象	会場・問い合わせ
12月11日(水)	①午前9時30分～11時30分②11時30分～正午=不動産所得のある方 ①午後1時30分～3時30分②3時30分～4時=事業所得のある方	杉並税務署 (成田東4-15-8)
12月12日(木)	①午前9時30分～11時30分②11時30分～正午=事業所得のある方 ①午後1時30分～3時30分②3時30分～4時=不動産所得のある方	
12月16日(月)・18日(水)	①午前9時15分～10時45分②10時45分～11時15分=事業所得のある方	荻窪税務署 (荻窪5-15-13)
12月16日(月)	①午後1時～2時30分②2時30分～3時=事業所得のある方	
12月18日(水)	①午後1時～2時30分=不動産所得のある方	

「すぎなみ朝ベジごはん」メニューコンテスト

表彰式、特別講演会

応募数605のメニューの中から優秀作品を表彰します。表彰式後には、「時間栄養学に学ぶ!受験生の食事術!」の講演会を行います。

時 12月15日(日)午前10時～10時30分=表彰式▶10時30分～11時30分=講演会 区杉並保健所(荻窪5-20-1) 師女子栄養大学栄養クリニック教授・蒲池桂子 区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 申電話・ファクス(12面記入例)で、12月13日までに杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 ☎3391-1377 他ファクス申し込みは、定員を超えた場合に連絡

講演・講座

認知症サポーター養成講座 11月22日(金)午後1時30分～3時/ケア24高円寺/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順) 申電話 ☎5305-6151

2019杉並憲法の夕べ 11月22日(金)午後7時～8時45分/セッション杉並/講演会「自衛隊のいま」/東京新聞論説兼編集委員・半田滋/区内在住の方/550名/700円/申ファクス(12面記入例)で、2019杉並憲法の夕べ事務局 ☎3396-3997/区同事務局・塩谷 ☎3396-3997/当日券あり(900円)

空き家関連セミナー「プロが解説!実家の将来設計の勉強会」 11月23日(土)午後1時30分～4時/阿佐谷地域区民センター/全国と杉並区の空き家の現状についてほか/NPO法人空き家活用プロジェクト・清水貴仁ほか/空き家の所有者、空き家問題に関わる関係者/25名程度(申込順) 申電話・ファクスに氏名、住所、電話番号、人数を書いて、NPO法人空き家活用プロジェクト・布川 ☎3486-0028 ☎6427-9834/当日参加可

防災講演会 11月24日(日)午前10時～11時30分/高千穂大学(大宮2丁目)「地域の絆で災害から命を守る」テーマの講演/元オリンパス社長・高山修一/区内在住の方/300名(先着順) 区大宮2丁目自治会長・古屋 ☎090-5300-3859

杉並建築会xJIA杉並土曜学校「地域で作る防災の試みとその可能性」 11月30日(土)午後2時～5時/細田工務店(阿佐谷南3丁目) 松枝廣太郎/50名(申込順) /500円/申ファクス(12面記入例)に参加人数も書いて、JIA杉並地域会 ☎5305-2774/区JIA杉並土曜学校担当・中村 ☎5305-2773/懇親会も実施(1000円)

石けん作り体験 12月6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))

中央大学学術講演会 12月7日(土)午後3時～4時30分/セッション杉並/「人工知能(AI)やロボット これからの仕事～これから働き方はどう変わるのか」/同大学経済学研究科委員長・阿部正浩/80名(先着順) 区土屋 ☎070-5577-8358

普通救命講習(AED講習) ①12月12日(木)②15日(日)午前9時～正午/①荻窪消防署(桃井3丁目)②杉並消防署高井戸出張所(高井戸東3丁目) 心肺蘇生法、AED取り扱い方法ほか(認定証交付) 東京防災救急協会指導員ほか/区内在住・在勤・在学の方/①25名②20名(いずれも申込順) 各1400円/申電話で、①荻窪消防署救急係 ☎3395-0119 ②杉並消防署救急係 ☎3393-0119

東京衛生病院

◆糖尿病教室 ①11月19日(火)②25日(月)午後1時30分～3時/同病院(天沼3丁目) ①あなたに最適な「健康な食事」ほか(医師・杉本正毅ほか) ②糖尿病知って得する基礎知識ほか(医師・中寺奈弓ほか) 各15名(申込順) 各2000円

◆子育て学級(幼児クラス) 12月15日(日)午後1時30分～3時/同病院(天沼3丁目) 健康や基礎体力維持の方法、鬱にならないためのコーチング講座ほか/同病院小児科医師・保田典子/10名(申込順) /2000円

…… いずれも ……

申電話で、東京衛生病院健康教育部 ☎3392-6151

杉並青色申告会

◆個人事業主向け会計ソフト説明会 11月27日(水)・28日(木)▶事業=午前10時～11時▶不動産=午後2時～3時/同会(阿佐谷南3丁目) /「ツカエル青色申告」を使用した記帳方法(ウィンドウズのみ対応) /同会職員/区内在住で個人事業主の方/各日各回6名(申込順) /各日各回1000円/申電話・Eメール(12面記入例)で、11月26日までに同会/長寿応援対象事業

◆早めの準備!直前に慌てないための確定申告説明会 12月3日(火)▶事業=午前10時～11時30分▶不動産=午後2時～3時30分/同会(阿佐谷南3丁目) /所得控除、提出すべき書類、決算仕訳/杉並税務署担当官ほか/区内在住・在勤で個人事業主の方/各回15名(申込順) /申電話で、12月2日までに同会/長寿応援対象事業

…… いずれも ……

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

その他

運転免許に関する「休日家族相談会」 11月24日(日)午前10時～午後3時/警視庁鮫洲運転免許試験場(品川区) /加齢に伴う身体機能の低下等について、医師等による相談ほか/区東京都民安全推進本部交通安全課 ☎5388-3125

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のある方へ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(11月28日(木)午前10時～正午)。ウェルファーム杉並で随時会員登録を実施(要電話予約)

税金なんでも相談会 11月29日(金)午後1時～4時/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

税金なんでも相談会 12月3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、12月2日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028 /1人40分程度

自宅の周りで二酸化窒素を測定してみませんか 12月5日(木)・6日(金) /区内在住の方/300名(申込順) /申封書(12面記入例)に切手334円分(2カ所454円、3カ所574円)を添えて、11月30日(必着)までに杉並大気汚染測定連絡会・塩澤幸子(〒167-0051荻窪1-13-13) /申電話 ☎3392-7786 /送付された器具の取り付けのみ。分析は同会が実施。測定終了後、すぐに器具を返送(送料は自己負担。3本まで120円)