

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**  
☎2月22日(土)、3月14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  
**春まつり**  
☎3月1日(日)午前10時～午後3時 場四  
宮区民集会所(上井草2-28-13) 内餅  
つき(販売は午前11時・午後1時30分  
〈なくなり次第終了〉)、模擬店、作品  
展示、工作教室ほか  
**若く見える!ポイントメイク**  
自分にあった色を見つけましょう。  
☎3月9日(月)午前10時～正午 場同セ  
ンター 師カラーコーディネーター・  
後藤真由美 定15名(抽選) 申往  
復はがき(12面記入例)で、2月29日  
(必着)までに同協議会 他長寿応援  
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  
HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>  
**荻窪の在日ネパール人学校と多文化  
共生**  
☎3月7日(土)午後1時30分～3時30分  
場同センター 師エベレスト・イン  
ターナショナル・スクール・ジャパ  
ン理事長 シュレスタ・ブパール・マン  
定50名(抽選) 費200円 申往復は

がき(12面記入例)で、2月23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/>  
**2020あさがや区民センターまつり**

阿佐谷地域住民の「ふれあいと交  
流」の場作りを目的として開催します。  
☎3月7日(土)・8日(日)午前10時～午後  
4時(8日は3時30分まで) 場同セン  
ター 内各種ダンスの発表、演奏、体  
験型ワークショップ、模擬店 費一部  
有料

**高円寺地域区民センター協議会**  
〒166-0011梅里1-22-32  
☎3317-6614  
HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>  
**地元杉並能楽堂で観る狂言**

☎3月9日(月)午後2時～4時 場杉並  
能楽堂(和田1-55-9) 内出演=人間  
国宝・山本東次郎▶演目=「二人袴」  
「附子」 定150名(抽選) 費1000円  
申往復はがき(12面記入例)で、2月  
27日(必着)までに同協議会 他席は  
板敷で座布団あり

**防災講演会～いのちを守る@防災Live**  
「防災シュミレーションゲーム」を  
通じ、発災の瞬間、どのように行動し、  
決断するかなどを体験学習します。  
☎3月14日(土)午後2時～3時30分 場同  
センター 師いのちを守る@プロジェ  
クトJAPAN代表理事・高貝正芳 定50  
名(抽選) 申往復はがき(12面記入

例)で、2月24日(必着)までに同協  
議会

…… いずれも ……  
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/>

**子どもや孫と遊べるおもちゃを作りま  
しょう!!**

☎3月8日(日)午後1時～3時 師おも  
ちゃコンサルタントマスター・山岡千  
秋 定区内在住・在勤・在学の成人  
定24名(抽選) 費495円

**糖尿病の出張講座～あなたは検診デー  
タを放置していませんか?★**

糖尿病の予防と改善のヒントを学び、  
食生活の指導と運動を体験します。  
☎3月14日(土)午後0時30分～3時15分  
師管理栄養士・吉岡悠里可 定区内在

住・在勤・在学の方 定40名(抽選)  
他素足になれる服装で参加▶協働先=  
NPO法人互楽会

…… いずれも ……  
場永福和泉地域区民センター 申往  
復はがき(12面記入例)で、2月27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

HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>  
**みんなで歌ってリフレッシュ ピアノ  
伴奏で歌謡曲などを歌います**

☎3月17日(火)・24日(火)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、2月28日(必着)までに同協  
議会 他長寿応援対象事業

## 地域の情報満載! ホームページもご覧ください

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

## 人生100年時代を生きる シニア生涯ワーキングセミナー

☎3月17日(火)午後1時～3時45分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-  
16) 内①これからのライフプランニング②シニア世代の再就職の現状  
と考え方 師①社会保険労務士・荒木健一②東京しごとセンターシ  
ニアコーナー職員 定55歳以上(開催日時点)で就職活動を始めたいと  
考えている方・就職活動中の方 定30名(申込順) 申2月17日から電  
話で、予約専用ダイヤル☎5843-7665(平日午前9時～午後5時) 場  
東京しごとセンターシニアコーナー☎5211-2335 他電卓・筆記用具  
持参▶共催=東京都、東京労働局・都内ハローワーク、東京しごと財団

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143号

## 杉並区の隠れキャラクター、金太郎と道路の動物たち

「あれ、こんなところに金太郎の看板?」「道路に  
ある動物の絵はなんだろう?」と思ったことはありませんか。区内で見られるこれらのキャラクター  
(右写真)は、昭和40年代後半～50年代に登場しま  
した。  
熊に乗った金太郎の絵は、河川や水路にふたをし  
て道路にした場所に重量のある車が進入するのを防  
ぐための車止めに描かれています。子どもの遊び場  
を兼ねていた所もあり、昔話を知るきっかけにと、  
金太郎の絵柄が採用されたといわれています。残念  
ながら道路改修などに伴い次第に姿を消していますが、  
金太郎愛好家たちの調べでは、1月時点で、区内  
に56カ所あることが確認されています。  
道路上の動物の絵は、子どもの飛び出し事故を防

ぐための路面ステッカーで、多くは「とまれ」とい  
う文字と一緒に設置されています。基本の絵柄は、パン  
ダ、ライオン(正面、横)、イルカ、ワニの5種類で、  
当初採用された絵柄も、数少ないながらもまだ残って  
います。平成30年には、杉並区公式アニメキャラク  
ター「なみすけ」と「ナミー」を使用した絵柄も登場  
し、小学校の校門前に実験的に設置されています。  
どこか懐かしいレトロ感漂う金太郎と動物たち。最  
近では、メディアで取り上げられる機会も増えて注目  
されているようです。すぎなみ学倶楽部の「杉並の  
キャラクター」コーナーでは、なみすけ・ナミーやそ  
他の区内にあるキャラクターのプロフィールを紹介し  
ています。皆さんもぜひ探してみてくださいね。  
(涼)



楽しいキャラクター  
見つけたよ とまれ

**すぎなみ学倶楽部ホームページ**  
▶文化・雑学▶杉並の  
キャラクター

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



# 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

#### 早春 阿佐谷子ども落語会

時 3月1日(日)午前11時～正午 場 阿佐谷図書館  
 内出演=杉並江戸落語研究会・事例亭武蕉ほか 対 小中学生(保護者同伴可) 定 30名(申込順) 申 問電話または直接、阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)

#### シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 3月7日(土)午前9時～午後5時 場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11)  
 師 キャリアコンサルタント・中村康雄ほか 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 問電話・ファクス・Eメール(記入例)で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 ✉takebouki\_suginami@tempo.ocn.ne.jp 他 1人45分程度

#### 多言語で楽しむおはなし会

時 3月7日(土)午後2時～2時45分 場 高井戸図書館  
 師 ヒッポファミリークラブ 対 幼児までのお子さんとその保護者 定 30組(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)

#### 大田黒公園「サロンコンサート」

時 3月15日(日)午後1時～2時、3時～4時 場 同公園  
 内出演=尾池真生子(ピアノ)、山下真澄(バイオリン)、中島真理(チェロ) ▶ 曲目=メンデルスゾーン「ピアノトリオ第一番二短調作品49」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、3月2日(必着)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

#### 郷土博物館分館

◆ 区民参加型展示「杉並のスポーツ～杉並のスポーツの歴史と体育施設」  
 時 5月10日(日)まで。午前9時～午後5時

#### ◆ 企画展「杉並の高校野球 春夏熱闘の記憶～幻の大会から令和の大会まで」

甲子園に出場した区内高校の熱闘の記憶を振り返るとともに、「幻の甲子園」大会も紹介します。

時 2月22日(土)～5月10日(日)午前9時～午後5時 他 協賛=セノンスポーツゼロ

…… いずれも ……  
 場 郷土博物館分館(天沼3-23-1 天沼弁天池公園内 ☎5347-9801) 他 月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日) 休館

#### 郷土博物館

#### ◆ 年中行事「桃の節供」

古民家にひな人形を飾ります。  
 時 2月21日(金)～3月18日(水)午前9時～午後5時

◆ 博物館で! ひなまつり お箏の演奏会  
 時 3月1日(日)午後1時～1時30分、2時30分～3時 内 演奏=玉慶会 他 甘酒の提供あり(午後1時から。70名〈先着順〉)

#### ◆ 企画展「すぎなみの地域史3 井荻」

時 3月14日(土)～5月10日(日)午前9時～午後5時

…… いずれも ……

場 郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-0841) 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 他 月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日) 休館

#### 下井草図書館

#### ◆ 映画会「父と暮せば」

時 2月29日(土)午後2時～3時45分 対 小学生以上の方 定 40名(申込順)  
 申 2月16日から電話で、同図書館

#### ◆ 講演会「翻訳という仕事」

時 3月14日(土)午後2時～3時30分 師 法政大学教授・金原瑞人 対 中学生以上の方 定 40名(抽選) 申 往復はがき(記入例)で、3月4日(必着)までに同図書館

…… いずれも ……

場 下井草図書館(〒167-0022 下井草3-26-5 ☎3396-7999)

### 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

### 区民生活部管理課

#### ◆ 平和に関する展示会

東京大空襲の被害を伝えるパネルや小学4年生～中学生が平和をテーマに描いたポスター等を展示します。

時 3月9日(月)～13日(金)午前8時30分～午後5時 場 区役所2階区民ギャラリー

#### ◆ 平和を願うロビーコンサート

時 3月9日(月)午後0時10分～0時50分 場 区役所1階ロビー 内 出演=日本フィルハーモニー交響楽団(編成=弦楽四重奏) 定 100名(先着順)

…… いずれも ……

問 区民生活部管理課

### 講演・講座①

#### 「アイフォーンサロン」アプリを使ってみよう

時 3月1日(日)午前10時～正午、午後1時～3時 場 杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10) 対 区内在住で視覚障害のある方 定 各回5名(申込順) 申 問電話で、杉並視覚障害者会館 ☎3333-3444(午前9時～午後5時〈第3月曜日除く〉)

#### 環境講演会「SDGs(持続可能な開発目標)自治体の動き・地域への期待」

時 3月7日(土)午前10時～11時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)  
 師 NPO法人環境自治体会議環境政策研究所理事長・小澤はる奈 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(先着順) 問 杉並・地域エネルギー協議会 樋口 ☎3390-1025 他 共催=杉並環境カウンセラー協議会

#### 地域交流ボランティア～ひとりひとりの自治体間交流

都市住民だから気付く地方の「可能性」や「豊かさ」を再発見し、新しいボランティアの形を見つけます。

時 3月7日(土)午後1時30分～4時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-

16) 内 師 講演(認定NPO法人JUON NETWORK・遠藤紗穂里)、地域活動者のお話(杉並災害ボランティアの会・多田邦晃、すぎなみ大人塾活動者・高橋有美、森守会・林敏幸) 定 60名(申込順) 申 問 電話・ファクス・Eメールに行事名、氏名(フリガナ)、電話番号を書いて、杉並ボランティアセンター ☎5347-3939 ☎5347-2063 ✉info@borasen.jp

#### 高次脳機能障害支援セミナー「知ってほしい高次脳機能障害」

時 3月7日(土)午後1時30分～4時 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師 杉並リハビリテーション



病院作業療法士・早瀬智珠、イラストレーター・柴本礼(右上写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 80名(先着順) 問 障害者生活支援課地域支援担当 ☎3332-1817 他 要約筆記あり(電話・ファクスに行事名、氏名、連絡先、要約筆記が必要な旨を書いて、2月21日までに同担当 ☎3332-1826)

#### 水引でアクセサリを作ろう

時 3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 対 区内在住で60歳以上の方 定 25名(申込順) 費 1300円 申 問 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)

#### 美ライフMotherのスマイル子育て

時 3月12日(木)午前10時～11時30分 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 内 あめのもり流「美呼吸」「美骨盤」「美姿勢」 師 エクササイズクリエイター・あめのもりようこ 対 子育て中の方ほか 定 25名(申込順) 申 問 電話で、2月29日までに児童青少年課児童館運営係 ☎3393-4760 他 運動ができる服装で参加。お子さんの同伴可。車での来場不可 ▶ 共催=杉並区母親クラブ連絡会

#### 精神保健学級「当事者研究で見つける!自分の助け方」

当事者研究とは、統合失調症などの疾患の方が、自分自身で仲間とともに自分の助け方を見いだす研究です。

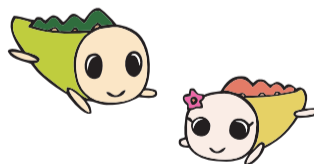
時 3月12日(木)午後2時～4時 場 高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 師 NPO法人BASE代表理事・向谷地宣明、basecampメンバー 対 区内在住・在勤・在学の方 定 50名(申込順) 申 問 2月17日から電話で、3月11日までに高円寺保健センター ☎3311-0116

#### アロマクラフト教室

時 3月15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) 師 大久保まりえ 対 区内在住の方 定 30名(申込順) 費 1000円 申 問 電話で、下高井戸区民集会所 ☎5374-6192

## 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
桃井館(桃井1-35-2 ☎3399-5025)	土曜倶楽部「バイオリンコンサート」	3月14日(土)午後3時～4時30分 定 30名(先着順) 費 500円
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎3315-1816)	ジャンルを超えた音楽鑑賞と講話～音楽聴き比べ	3月7日から毎月第1土曜日、午後1時～3時30分 定 各30名(先着順) 費 1回300円
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎3304-9573)	椅子とマットで誰でもどこでも簡単～ゆる体操	3月3日から毎月第1・3火曜日、午前10時～11時30分 定 各15名(申込順) 費 1回800円
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎3394-8963)	バレエの音楽にのって優雅に～ストレッチ&ウオーク	2月28日から毎月第2・4金曜日、午前10時～11時30分 定 各12名(申込順) 費 1回500円
浜田山館(浜田山4-18-31 ☎3315-7815)	川柳教室	2月24日から毎月第4月曜日、午後1時～2時30分 定 各15名(申込順) 費 1回600円

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

凡例 時 日時 場 場所 内 内容 師 講師 対 対象 定 定員 費 参加費(記載のないものは無料) 申 申し込み(記載のないものは直接会場へ) 問 問い合わせ 他 その他 ☑ Eメールアドレス HP ホームページアドレス



**精神保健学級**

**「うつ病からの職場復帰を考える」**

病院での復職支援の取り組みを参考に、病気や対応のポイントを学びます。  
 ③3月17日(火)午後2時～4時 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師NTT東日本関東病院精神神経科作業療法士・岡崎渉 区内在住・在勤・在学の当事者とその家族・関係機関の方 定40名(申込順) 申電話で、3月16日までに高井戸保健センター☎3334-4304 他筆記用具持参

**農業公園「農にふれあう講座2020」**

③3月29日、4月12日・26日、5月10日・24日、6月14日・28日、7月12日・26日、8月30日、9月6日・13日・27日、10月11日・25日、11月8日・29日、12月13日、3年1月17日・31日/いずれも日曜日、午前10時～午後0時30分(全20回要出席) 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 農作業全般(土作り、マルチ張り、種まき、除草ほか) 区1人で農作業が可能の方 定20名程度(抽選) 費3万円 申往復はがき(12面記入例)で、3月4日(必着)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 申同係☎5347-9136 他結果は3月中旬ごろ発送

**①休日パパママ学級②休日母親学級**

③④4月5日(日)・18日(土)・26日(日)(午前=9時30分～正午、午後=1時30分～4時。18日・26日は午前のみ) ②4月26日(日)午後1時30分～4時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 区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3月5日までに申し込み 申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3月14日までに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。持ち物は決定通知を参照。車での来場不可

**家族介護教室**

**◆老年精神専門医に聞く!認知症? ~あなたの不安、家族の心配**

③2月25日(火)午後2時～3時30分 場ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) 師いぐさクリニック精神科医・東儀瑞穂 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24下井草☎5303-5341

**◆いざという時に困らない施設の選び方~介護施設の種類と費用**

③2月27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) 師介護老人保健施設シーダ・ウオーク支援相談員 佐々木愛実、アスモシニアハウスコム入居相談員マネジャー・小川慶久 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24上荻☎5303-6851

**◆介護のこと聞いてみようよ。話してみようよ。そして、少し楽になろうよ。**

③2月29日(土)午前10時～11時30分 場河北総合病院(阿佐谷北1-6-25) 師ひまわり介護センター介護福祉士・内田元子、河北総合病院認知症専門医・片山真樹子 区内在住・在勤の方 定35名(申込順) 申電話で、ケア24阿佐谷☎3339-1588

**◆著書多数NHKに出演で有名な認知症ケアの伝説和田行男氏が講師です**

③3月14日(土)午後2時～4時 場浴風会(高井戸西1-12-1) 区内在住の方 定100名(先着順) 申浴風会グループホームひまわり☎3334-2617

**◆輝く!人生100年時代の暮らし方~悩み解決!**

③3月18日(水)午前10時～11時30分 場成三会館(成田東2-37-1) 師杉並区社会福祉協議会・松岡秀世 区内在住・在勤の方、家族介護者 定30名(申込順) 申電話で、ケア24成田☎5307-3822

**就労支援センター**

**◆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**

③④3月2日(月)②16日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・長沢春子、竹平久美子 区①54歳以下②44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しましょう。

**聞こえに悩む方手話講座**



③時内下表のとおり 場杉並障害者福祉会館 定各20名(抽選) 区内在住・在勤・在学で聞こえに悩んでいる高校生以上の方またはその家族(昼間部の応用は手話学習経験がある方) 費教材費 申往復はがき(12面記入例)に在勤・在学の方は勤務先または学校名・所在地、家族等と一緒に受講希望の方は家族等の氏名(フリガナ)も書いて、3月2日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 申同事務局☎3332-6121☎3335-3581(電話は午前8時30分～午後5時)

クラス(各計38回)		日時
昼間部	基礎	4月4日～3年2月13日の土曜日、午前10時～11時40分
	応用	
夜間部	基礎・応用	4月2日～3年2月18日の木曜日、午後7時～8時40分

③3月3日(火)午後1時～4時 師人事コンサルタント・高橋健太郎 区49歳以下で求職中の方 定20名(申込順) 区1歳～就学前の託児あり(定員あり)(申込順)。事前申込制

**◆パソコンを使って簡単!適性・適職診断~変化の時代の自己分析**

自分と企業のニーズをすり合わせてみましょう。

③3月6日(金)午後1時～4時 師2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 区54歳以下で求職中の方 定14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**

③3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

**◆女性のための自立支援講座~キラキラする自分創りを目指しましょう**

起業を含め、自分で決める働き方を提案します。

③3月9日(月)午後1時～4時 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)

**◆グループワークを通して学ぶ「体験したことを活かせる自分づくり講座」**

自分を見つめ直し理解した上で、他者との関わりについて考えます。

③3月10日(火)午後1時～4時 区求職中の方 定20名(申込順)

**◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」**

③3月11日(水)午前10時～正午 区求職中の方 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

伝えるスキルをトレーニングします。  
 ③3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

**荻窪保健センター**

**◆介護予防・フレイル予防のための65歳からの身体能力測定会**

③3月8日(日)▶受付時間=午後1時30分～1時50分・3時15分～3時35分(荒天中止) 場ふくろう宮前(宮前2-11-11) 区身体能力測定、フレイルチェックほか 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30名(先着順) 他運動しやすい服装・脱ぎやすい靴下で、飲み物、上履き(スリッパ不可)、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」**

③3月10日(火)午前10時～正午 場荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 区噛むことの重要性・摂食嚥下に必要な機能についての説明・口腔体操(舌・口腔周囲筋・パタカラ)、一食分の栄養の目安や手軽に作れる料理の紹介、認知症予防のための脳トレのコーナー 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

…… いずれも ……  
 場荻窪保健センター☎3391-0015

**「広報すぎなみ」1月1日号**

すぎなみの/ **交流自治体クイズ** の答え

「広報すぎなみ」1月1日号で実施したクイズの答えは下記のとおりです。応募総数は262通でした。正解者の中から抽選を行い、当選者には賞品を発送します。

たくさんのご応募と「広報すぎなみ」に関するご意見、ありがとうございました。いただいたご意見は、今後のよりよい紙面づくりに生かしていきます。

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

場広報課

**答え** いちふじにたかさんなすび (一富士二鷹三茄子)

上から読んでね

Q1	そ	う	ま	の	ま	お	い
Q2	ま	る	ご	と	ほ	よ	う
						ち	き
						よ	う
						て	い
						ふ	う
						れ	ん
Q4	お	た	め	し	い	じ	ゆ
						う	
Q5					こ	に	ふ
					あ	ー	
Q6					か	た	か
					い		
Q7					は	っ	か
					い		
Q8	み	た	け	さ	ん		
Q9					お	ん	せ
					ん		ん
Q10					な	よ	ろ
					う		
Q11					き	た	す
					ば	る	
Q12	い	せ	え	び			



講演・講座②

環境活動推進センター

◆布ぞうり作り

時3月13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 定10名(抽選) 費1000円 往復はがき(12面記入例)で、2月25日(必着)までに同センター 他昼食持参。長寿応援対象事業

◆フリーマーケットin高井戸

時3月15日(日)午前10時～正午 場同センター 区内在住・在勤・在学の方(業者出店不可) 定募集区画=16区画(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、2月29日(必着)までに同センター 他車での搬出入・来場不可。当選権利譲渡不可。出品物は衣類・子ども用品・アクセサリー・雑貨



◆杉並区内の夏みかんでマーマレードを作ろう

時3月16日(月)午後1時～3時 場セッション杉並(梅里1-22-32) 師もったいない倶楽部代表・太田信司 区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 費800円 往復はがき(12面記入例)で、2月28日(必着)までに同センター 他作ったマーマレードは持ち帰れます

…… 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)

スポーツ

競技大会

◆杉並区民マ釣り大会

時3月29日(日)午前6時30分～午後5

時30分(予定) 場秋川国際マ釣り場(あきる野市養沢1311) ▶集合=JR荻窪駅西口南側出口 内競技の釣り(ルアー不可)、バーベキュー(材料持参。現地調達可)、表彰式 区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は高校生以上の同伴が必要) 定45名(申込順) 費男性7000円。女性・中学生6000円。小学生4000円。未就学児無料(当日。保険料含む) 申 電話・はがき・ファクス(12面記入例)に性別、貸し出し用釣り用具(無料)の有無、バーベキュー材料が必要な場合はその旨も書いて、3月21日(必着)までに区釣魚連合会事務所(〒168-0081宮前5-24-8太田方 ☎3334-0349(電話は午前9時～午後5時)) 他雨具・朝食食持参。釣ったマは持ち帰り自由(クーラーボックス持参)

◆都民体育大会予選会

◆アーチェリー

時内3月8日(日)午前9時～午後5時=30m×36射(1次選考会)▶22日(日)午前9時～午後1時=30m×36射(2次選考会) 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学の方(学連加入者を除く) 定35名(抽選) 申はがき(12面記入例)に性別も書いて、2月23日(必着)までに区アーチェリー協会・小杉英雄(〒167-0042西荻北4-33-12) 同小杉 ☎3390-6839(平日午前9時～午後9時)

◆テニス

時3月15日(日)午前9時 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内種目=男子・女子A級ダブルス 区内在住・在勤の方(高校生以下を除く) 定48組(抽選) 費1組2000円(当日) 申はがき(12面記入例。2名連記)に所属クラブも書いて、3月2日(必着)までに区テニス連盟・吉永節子(〒166-0015成田東2-33-13-301) 同吉永 ☎090-4528-5523(午後7時～9時)

◆バレーボール

時3月22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) 内種目=一般男性・女性(9人制) 区内在住・在勤の方で編成されたチーム(大学の登録チーム、高校生以下を除く) 費1チーム5000円 申 申込書(区体育館で配布)を、3月6日(必着)までに区バレーボール協会・松井史江(〒167-0023上井草3-13-3)へ郵送 同松井 ☎3390-2970

◆ソフトテニス(兼春季選手権大会)

時3月22日(日)午前9時～午後7時(予備日=29日(日)) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内種目=ダブルス▶一般男性・女性(年齢制限なし)▶シニア50(50歳以上)男性・女性▶シニア60(60歳以上)男性・女性▶シニア70(70歳以上)男性・女性▶チャレンジの部(ベテラン80歳以上、初～中級は中学生以上。男・女・ミックス可) 区内在住・在勤・在学の方ほか 費1組2000円。中高生1組1000円(当日) 申はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)に種目も書いて、3月5日(必着)までに区ソフトテニス連盟・毒島智和(〒168-0071高井戸西1-5-38-403 ☎3332-8038 busujima0303@gmail.com) 同毒島 ☎3332-8038(午後7時～9時)

◆スポーツ教室

◆日高スキー研究所少年スキー教室

時3月25日(水)午後7時～28日(土)午後7時(3泊4日) 場菅平高原スキー場(長野県)▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口広場 区内在住の小学2年生～高校生(高校生はスキー経験者) 定40名(申込順) 費4万5000円(用具・ウェアレンタルは各2700円) 申日高スキー研究所 ☎http://h-shonenski.jp/から3月4日までに申し込み 同同団体・市川 ☎090-8879-3148 他保護者説明会を3月初旬に実施

荻窪体育館

◆障がい者ユニカール体験教室

時3月8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

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

時3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

◆障がい者サウンドテーブルテニス体験教室

時3月21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、3月16日までに同体育館 他室内履き持参

◆チアリーディングスクール こども

時4月7日～3年3月26日の①火曜日②金曜日/(1)午後4時～5時(2)5時～6時(3)6時～7時 師諏訪千尋、濱名和美 区内在住・在学・在園の2年度(1)年長・小学1年生(2)小学2・3年生(3)小学4・5年生 定①(1)10名②(1)20名。その他は各若干名(いずれも抽選) 費3カ月各1万2000円 申往復はがき(12面記入例)で、2月29日(必着)までに同体育館 他別途ユニホーム等を購入

◆HIPHOPスクール

時4月9日～3年3月18日の木曜日①午後5時～6時=プライマリー②6時～7時=ジュニア 師emi, Aya 区内在住・在学で2年度①小学2～4年生②小学5年生～中学3年生 定①15名②10名(いずれも抽選) 費各月4000円 申往復はがき(12面記入例)で、3月4日(必着)までに同体育館 他別途ユニホーム等を購入

…… いずれも ……

場同荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

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

杉並せんとう めっくい温泉 2月23日(祝)=大和湯(和田1丁目)▶29日(土)=大黒湯(和泉1丁目)▶3月1日(日)=弁天湯(高円寺南3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 / 同杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降) / タオルをプレゼント。アンケート回答者にジュースをプレゼント(いずれも数量限定) わくわくフィールドSUGINAMI～親子で野外体験 3月1日(日)午前10時～正午 / 大宮八幡宮(大宮2丁目) / 工作、ゲーム、料理 / 年長～小学4年生(保護者同伴) / 60名(先着順) / 同ボーイスカウト杉並第13団・斎藤 ☎3311-0105 わくわくまつり 3月1日(日)午前11時～午後4時 / 東京メトロ丸ノ内線方南町駅東口・西口 / わくわく動物園、抽選会、地方物産展ほか / 同方南銀座商店街振興

組合 ☎3311-7143 音泉コンサート「うたとピアノ松林良晴&潤子」 3月1日(日)午後2時～3時 / 浴風会ケアハウス(高井戸西1丁目) / ▶曲目=ひとり歌芝居「セロ弾きのゴーシュ」よりほか / 200名(先着順) / 同音泉コンサート・松林 ☎3334-1888 / 車いすスペースあり 大学図書館巡りウォーキング明治大学篇 3月5日(休)午前9時～正午 / 集合=永福図書館▶解散=明治大学(永福1丁目) / NPO法人すぎなみムーサ / 区内在住・在勤・在学で20歳以上の方 / 20名(申込順) / 500円(保険料含む) / 申 電話・ファクス(12面記入例)で、2月25日までにNPO法人すぎなみムーサ・石田 ☎3310-3243 けやき並木の音楽会2020 0歳からのファミリーコンサート 3月7日(土)午前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=小山由梨子(ソプラノ)ほか▶曲目=「どこかで春が」ほか / 各100名(申込順) / 各1000円。小学生以下無料(子育て応援券利用可) / 申 電話で、二期会BLOCポケットオペラ ☎050-5215-2287

高円寺障害者交流館まつり 3月8日(日)午前10時～午後3時 / 高円寺障害者交流館 / 杉並第八小学校児童による金管楽器演奏、障害者施設・作業所などの手作り生産品の販売、模擬店ほか / 同杉並区障害者団体連合会事務所 ☎5306-2627(午前9時～午後5時(第3月曜日を除く)) / 車での来場不可 東京都空き家フォーラムin杉並 3月8日(日)①午前10時～午後4時=相談会②午前11時～正午=「失敗しない実家の相続対策」③午後1時30分～2時30分=「カツオが磯野家を片付ける日」 / ワイム貸し会議室・荻窪(上荻1丁目) / ②弁護士・角田智美③実家片付けアドバイザー・渡部亜矢 / 空き家所有者、将来空き家となる恐れのある建物の所有者ほか / ②③各40組(申込順) / 申 電話・ファクス(12面記入例)に職業も書いて、3月8日までにネクスト・アイズ ☎0120-406-212 ☎5574-0921(電話は、午前10時～午後6時(水曜日を除く)) / 当日参加可 ライブフォーピース 3月11日(水)午後7時～8時 / クレモニアホール(荻窪5丁目) / 東日本大震災支援チャリティーコンサート▶出演=東大路佳子(バイオリン)ほか / 60名(申込順) / 申 電話で、

音楽専用空間クレモニア ☎3392-1077 / 当日参加可 雑祭コンサート 3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=杉並弦楽倶楽部 / 区内在住で60歳以上の方 / 80名(先着順) / 300円 / 同杉の樹大学同窓会・原山 ☎090-9973-6587 歴史講演会「早わかり 朝鮮半島の歴史」 3月14日(土)午後1時30分～3時30分 / 阿佐谷地域区民センター / 大学講師・小和田泰経 / 80名(先着順) / 500円 / 同杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908 大田黒公園「春のお茶会」 3月15日(日)午前10時・11時・午後2時・3時(各回1時間程度) / 同公園 / ①茶室=各回10名(申込順) ②休憩室=各回8名(先着順) / ①500円②300円 / 申 ①は電話で、箱根植木 ☎3303-2215(月～金曜日午前9時～午後5時) 日本大学鶴ヶ丘高等学校吹奏楽部定期演奏会 3月18日(水)午後6時～8時 / 杉並公会堂 / 出演=松田房之(指揮)ほか▶曲目=「Mont Fuji(富士山)～北斎の版画に触発されて」ほか / 800名(先着順) / 同同校吹奏楽部顧問・松田 ☎3322-7521



**上井草スポーツセンター**

◆初めてラッコ

こども

時 2月21日～3月13日の木・金曜日、午前11時～11時40分 対 2歳半～3歳でおむつがとれたお子さん 定 各回10名(先着順) 費 各回330円(初回無料。別途指定帽子代310円) 備 水着・タオル持参

◆フライングディスク教室

子どもや高齢者、障害のある方も楽しめます。

時 3月1日(日)午後1時10分～2時40分 対 小学生以上の方 定 30名(申込順) 費 210円 申 電話または直接、同センター 備 運動できる服装で、室内履き持参

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

子育て

時 3月4日～18日の毎週水曜日▶午

前10時～10時50分=2歳児▶11時～11時50分=3・4歳児 申 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(申込順) 費 各日各回1組520円(子育て応援券利用可) 申 電話または直接、同センター

◆きらきらサッカー教室

時 3月8日(日)午前9時20分～10時50分 申 FC東京普及部コーチ 対 区内在住・在勤(保護者を含む)・在学で知的障害がある小学生～高校生 定 20名(申込順) 費 1040円 申 電話または直接、同センター

…… いずれも ……

場 同上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)

その他

ルンルン歩こう!スタンプラリーウォーキング♪

チェックポイントでクイズやスポーツ体験をしながら、ウォーキング&地域探検をします。ゴールは選べます。  
時 3月28日(土)午前10時 場 集合=区役所中杉通り側▶ゴール=杉十小温水プール(和田3-55-49)▶方南小学校(方南1-52-14) 対 区内在住・在勤・在学の方(1グループ4名まで。小学生以下は保護者同伴) 定 100名程度(申込順) 費 200円。小学生以下100円(保険料含む) 申 往復はがき(12面記入例)で、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

ホームページから申し込み 同財団 ☎5305-6161

ビーチスポーツイベント

砂の上で障害物競走やビーチスポーツ体験、靴飛ばしなど子どもから大人まで楽しめるイベントを開催します。  
時 3月8日(日)午後1時30分～4時30分(雨天中止) 場 永福体育館(永福1-7-6) 申 スポーツ振興課 備 動きやすい服装で、タオル・飲み物持参

訂正とおわび

2月1日付広報14面「シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳」は、荻窪体育館の武道場が工事中のため中止します。

# 東京2020オリンピック 事前キャンプが決定しました

東京2020オリンピックの区内における事前キャンプについて、既に協定を締結しているイタリア(ビーチバレーボール)に加え、ウズベキスタン、パキスタンが決定しました。今後は、両チームを全面的に支援していくとともに、公開練習や選手との交流機会の創出などに取り組む予定です。  
東京2020オリンピックでは、イタリアとともに、ウズベキスタンとパキスタンも応援していきましょう!

**パキスタン**

- 種目：陸上、水泳(予定)
- 期間：7月21日(火)～23日(祝)(予定)
- 練習場所：済美山運動場、区内民間施設

**ウズベキスタン**

- 種目：ボクシング
- 期間：7月7日(火)～23日(祝)
- 練習場所：高円寺体育館、区内民間施設

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

写真展

「シルクロードの十字路口 ウズベキスタン」

時 2月29日(土)、3月2日(月)午前9時～午後5時 場 区役所1階ロビー



杉並区内の聖火リレーに関連する ボランティア募集中!

下次元コードから杉並区独自ボランティア「TEAM NAMISUKE」に登録する必要があります。

ボランティア登録はこちら



講演・講座

**冬鳥の探鳥と善福寺川ウォーキング** 2月22日(土)午前10時～正午(雨天中止) / 集合=関東バス「善福寺公園」バス停前▶解散=坂の上のけやき公園/環境カウンセラー・井上耀右ほか/区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) / 25名(申込順) / 300円。小学生以下無料/申 往復はがき(12面記入例)に参加人数、双眼鏡貸し出し希望の場合はその旨も書いて、NPO法人杉並環境カウンセラー協議会(〒167-0051荻窪5-15-7-202) / 同協議会事務局 ☎3392-0606(午前10時～午後4時) / 飲み物・筆記用具・お持ちの方は双眼鏡持参。長寿応援対象事業

**東京スクエアダンスクラブ初心者講習会** 2月22日～7月4日の土曜日、午後6時～8時30分(5月2日を除く。計19回) / 方南会館/東京スクエアダンス名誉会長・和田勝ほか/小学生以上の方/16名(先着順) / 8000円/申 勝 ☎3325-3452

**講演と映画の会** 2月26日(水)午後1時30分～4時30分/セシオン杉並/講演「知って得? 肺がん外科治療の最前線肺がん検診の問題点から1泊2日のダビンチロボット手術まで」、映画「釣りバカ日

誌5」/新百合ヶ丘総合病院呼吸器外科統括部長・小田誠/区内在住の方/400名(先着順) / 同杉並区医師会 ☎3392-4114

**認知症サポーター養成講座** 2月26日(水)午後1時30分～3時/ゆうゆう堀ノ内松ノ木館/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/25名(申込順) / 申 電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530 / 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

**いざという時に困らない、高齢者の施設選びのコツと探す時期** 3月1日(日)午後1時30分～3時/方南会館/介護施設研究所代表取締役・齋藤弘毅/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順) / 600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(電話は平日午前9時～午後5時) / 長寿応援対象事業

**手づくり味噌講習会** 3月5日(木)午前10時～正午/ウェルファーム杉並/MOAインターナショナル関東食育担当チーフ・山本勝成/区内在住の方/30名(申込順) / 2000円/申 電話・ファクス(12面記入例)で、2月24日までにオレンジ

ループ・奥山 ☎090-8452-6778 ☎3383-4472 / エプロン・三角巾・タオル持参

**石けん作り体験** 3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・在学で小学生以上の方/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))

**親族後見人のための勉強会** 3月6日(金)午後2時～4時/ウェルファーム杉並/成年後見制度の最新動向、地域における高齢者支援の実際、親族後見人の悩みの共有・情報交換/ケア24永福センター長・竹嶋美歩/親族後見人として家庭裁判所から選任されている方ほか/30名(申込順) / 申 電話で、3月5日までに杉並区成年後見センター ☎5397-1551

**普通救命講習会(AED講習)** ①3月15日(日)②17日(火)午前9時～正午 / ①杉並消防署(阿佐谷南3丁目)②荻窪消防署(桃井3丁目) / 心肺蘇生法、AEDの取り扱い方法ほか(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 / ①20名②25名(いずれも申込順) / 各1400円 / 申 電話で、①杉並消防署救急係 ☎3393-0119 ②荻窪消防署救急係 ☎3395-0119

その他

**不動産、住まいの無料相談会** 2月25日(火)午前10時～午後4時/区役所1階ロビー/不動産、住まいに関わる法律・税金・建築・登記相談/区内在住・在勤・在学の方/同全日本不動産協会中野・杉並支部 ☎3314-0988(午後1時～5時(土・日曜日を除く)) / 関係書類がある場合は持参。事前予約可

**税金なんでも相談会** 3月6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

**春の火災予防運動** 3月1日(日)～7日(土)▶①2月29日(土)午前10時～午後3時=高井戸出張所(高井戸東3丁目)②3月1日(日)午前10時～午後2時=荻窪消防署(桃井3丁目) / ①庁舎開放=はしご車乗車体験(当日抽選。午前・午後各20組)、消防隊による消防演技、消防服の着装体験ほか②庁舎開放=はしご車乗車体験(当日抽選。午前・午後各15組)、消防服の着装体験、初期消火訓練ほか / 同①杉並消防署予防課防火管理係 ☎3393-0119 ②荻窪消防署予防課防火管理係 ☎3395-0119