

# 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

### 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

### ① 感染症防止対策

区立施設・区事業を段階的に再開しています。利用者・参加者の皆さんも下記の対策にご協力をお願いいたします。

- 体調不良時の利用自粛
- マスク着用や手洗い・手指消毒の励行
- ソーシャルディスタンスの十分な確保
- 室内の定期的な換気
- 大声での発声、歌唱、声援等が生じる活動の自粛

### 【重要なお知らせ】

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙および過去の「広報すぎなみ」掲載の催しや募集の内容等が中止または延期になる場合があります。最新情報は、各問い合わせ先にご確認いただくか、区ホームページをご覧ください。



### 催し



#### シニアのための 就業・起業・地域活動個別相談

☑9月16日(水)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) ☑職業紹介士・橋詰信子ほか ☑区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 ☑☎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 ☑1人45分程度



#### 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

☑9月18日(金)午後0時10分～0時40分 場 区役所1階ロビー ☑出演=日本フィルハーモニー交響楽団楽員 ☑文化・交流課文化振興担当

#### 犯罪被害者支援パネル展

☑9月24日(木)～30日(水)午前9時～午後5時(26日(土)・27日(日)を除く) 場 区役所1階ロビー ☑区民生活部管理課

男女共同・犯罪被害者支援係

#### 水素で動く次世代自動車「H<sub>2</sub>なみすけ号」の体験乗車会

☑9月26日(土)午後1時30分・2時・2時30分・3時・3時30分(各30分程度) 場 日通自動車学校(宮前5-15-1) ☑内 二酸化炭素や排気ガスを一切出さない次世代自動車の乗り心地を体験 ▶ 運転資格=普通自動車運転免許をお持ちの方(運転免許証持参。アルコールチェックあり) ☑区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) ☑各回4名(申込順) ☑☎電話で、9月25日正午までに環境課環境活動推進係 ☑☑運転せず同乗のみの参加可。なみすけグッズをプレゼント。車での来場不可。無料スクールバスあり



#### オリパラ懇談会発「すぎなみのおみやげ公募コンテスト」

杉並を訪れた方が「記念に買っていきたい」と思えるお土産のアイデアを募集します。

☑テーマ=杉並ならではの新しい「お

みやげ」(物もしくは食べ物) ▶ 賞=最優秀賞1名(すぎなみギフトカード10万円分)。他賞あり ☑☑応募用紙(区ホームページから取り出せます)を、10月31日正午までに区民懇談会「地域活性」事業実行委員会☒sg.chiiki2020@gmail.comにEメール ☑☑最優秀賞作品は、同委員会と区が連携して商品化を検討。応募作品は返却しません。詳細は、区ホームページに掲載されている募集要項を参照



### 講演・講座

#### 消費者講座 「災害時に必要な知識と備え」

☑9月15日(火)午後1時～3時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) ☑NPO法人日本防災士会世田谷支部・菊池頭太郎 ☑区内在住・在勤・在学の方 ☑30名(申込順) ☑☎電話で、消費者センター☎3398-3141

☑筆記用具持参。1歳～就学前の託児あり(定員4名<申込順>)。電話で、9月8日までに同センター)。長寿応援対象事業



#### 勤労者のこころとからだの健康づくり「コミュニケーション講座」

自分の考え・思いを適切に相手に伝えるための工夫やポイントについて実践を交えて講義します。

☑①9月30日(水)②10月7日(水)午後6時30分～8時30分(計2回要出席) 場 産業振興センター ☑内①対面・電話で役立つコミュニケーションスキル②メール・オンラインで役立つコミュニケーションスキル ☑☑シニア産業カウンセラー・松崎優佳(下写真) ☑区内在住の勤労者、区内在勤の方 ☑20名(申込順) ☑☎電話・ファクス・はがき(記入例)に職業も書いて、産業振興センター就労・経営支援係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階☎5347-9077☒3392-7052)



#### 男女平等推進センター講座 「女性のための護身術講座」

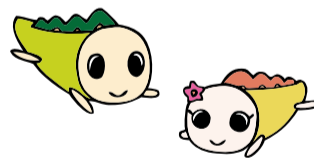
日常生活での心構えから、犯罪者に遭遇した場合のエスケープ法、現実的な護身術を実践的に学びます。

☑10月3日(土)午前10時～正午 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) ☑国際護身武道連盟代表理事・黒木博文(下写真) ☑中学生以上の女性 ☑20名(申込順) ☑Eメール(記入例)で、国際護身武道連盟☒info@tsurugi-sd.com ☑同団体☎6657-5001 ☑生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり。9月23日までに申し込み)。動きやすい服装で、傘持参



## 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
荻窪東館(荻窪4-23-12) ☎☒3398-8738	ネイティブ講師の楽しい英会話(①初級②中級)	10月1日から毎月第1・3木曜日①午後1時30分～3時②3時～4時30分 ☑荻原ロザリンほか ☑各10名(申込順) ☑1回2000円
永福館(永福2-4-9) ☎☒3321-6632	絵手紙/はがきに季節を描きましょう	9月16日から毎月第3水曜日、午後1時～3時 ☑10名(申込順) ☑1回500円
桃井館(桃井1-35-2) ☎☒3399-5025	しなやかな体をつくる、ストレッチ+マイム	9月11日から毎月第2金曜日、午前10時～11時 ☑山本さくら ☑12名(申込順) ☑1回500円
荻窪館(南荻窪2-25-17) ☎☒3335-1716	簡単楽しく、スマホらくらく教室	10月3日から毎月第1・3土曜日、午前10時30分～正午(計10回) ☑8名(申込順) ☑1回600円
井草館(井草2-15-15) ☎☒3390-9672	ひきこもりからの回復「家族に必要なこと」	9月26日(土)午前10時～正午 ☑20名(申込順) ☑500円 ☑☑セミナーと相談会を実施
馬橋館(高円寺南3-29-5) ☎☒3315-1249	初めてのeスポーツ教室	9月8日(火)・29日(火)午後4時～5時30分 ☑芳賀達彦 ☑各20名(申込順) ☑1回500円 ☑☑10月以降は毎月3回実施

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。馬橋館は第1・3木曜日は休館。いずれも長寿応援対象事業。

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

家族介護教室

◆終の住処を考える～知って得する老人ホームのあれこれ

9月11日(金)午後1時30分～3時 場 永福和泉地域区民センター (和泉3-8-18) 師 ホームあしすと入居相談室代表・樋口国陽 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24永福☎5355-5124

◆今こそ始めよう!!生前整理

9月12日(土)午後1時～2時30分 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 アールキューブあんしんネット事業部長・石見良教 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24浜田山☎5357-4944

◆司法書士に聞く 自分の思いを大切に方法～任意後見制度等

9月17日(木)午後1時30分～3時 場 西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師 成年後見センター・リーガルサポート 浜田玉代、奥本浩臣 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24西荻☎3333-4668



◆知って得する老人ホームの基礎知識!～地域で探す自分に合った施設とは

9月17日(木)午後1時30分～3時 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師 シニアホーム相談センター・西村太吾 区内在住・在勤の方 定25名(申込順) 申電話で、ケア24堀ノ内☎5305-7328

◆特殊詐欺最新情報 あなたやご家族を守るには!!

9月17日(木)午後2時～3時 場 ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) 師 荻窪警察署生活安全課・堀之内大樹 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24下井草☎5303-5341

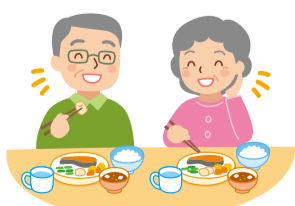
◆足の病気と自分でできるフットケア～健やかな足で出掛けよう!

9月29日(火)午後1時30分～2時30分 場 ゆうゆう和田館(和田1-41-10) 師 トータルライフケア新中野看護師・渡邊麻里子 区内在住・在勤の方 定13名(申込順) 申電話で、ケア24和田☎5305-6024

荻窪保健センター

◆口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」 シニア

9月14日(月)午後2時～3時40分 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、荻窪保健センター 動きやすい服装で、筆記用具・飲み物・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参



◆血管アンチエイジング教室

9月10日(火)午前9時20分～午後0時50分 ②13日(火)午前9時20分～11時50分(計2回) 場 同センター 師 多摩総合医療センター医師・西田賢司、管理栄養士・深谷清、運動実践指導者・手塚紀理子、保健センター歯科衛生士 区内在住・在勤・在学の70歳未満で、医師から運動制限を受けていない方 定12名(申込順) 費500円 申電話で、9月16日までに同センター 他筆記用具・飲み物持参。②は動きやすい服装で参加

荻窪保健センター(荻窪5-20-1)☎3391-0015

就労支援センター

◆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

企業の業務目的を正しく理解し、自分と企業のニーズをすり合わせてみましょう。 9月17日(木)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44歳以下で求職中の方 定7名(申込順)



◆女性の就活実践講座～就職活動の実施ステップやポイントを具体的に解説

10年先を見据え、自分が納得でき、働き続けられる仕事選びの方法を伝授します。 9月18日(金)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49歳以下で求職中の方 定8名(申込順) 他1歳～就学前の託児あり(定員あり(申込順))

◆経験者に聞いてみよう定年前後の再就職～想定される各種不明点の整理

各人各様の疑問に対して、ファシリテーションによる会話形式で解決策を探ります。 9月19日(土)午後1時～4時 区おおむね55歳以上で求職中の方 定6名(申込順)

◆シニア世代のための再就職実践テクニック～応募書類の作成と面接対策

シニア世代ならではの、特徴ある応募書類作成や職場に受け入れられる姿勢を学びます。 9月24日(木)午後1時～4時 師 1級キャリアコンサルティング技能士・江森富雄 区おおむね55歳以上で求職中の方 定8名(申込順)

◆「かわすチカラ」養成セミナー～職場で起こる嫌な出来事かわす技を学ぶ

職場で起こる嫌な出来事からの影響を最小限にとどめる技術を身に付けましょう。 9月25日(金)午後1時30分～4時30分 師 公認心理師・片柳光昭 区54歳以下で求職中の方 定6名(申込順)

◆自分の考え方を知る～メタ認知トレーニング

無意識の思い込みを避けて、対人関係のトラブルを減らすためのセミナーです。 9月29日(火)午後1時～3時 師 パールチャレンジ精神保健福祉士・藤里淳 区44歳以下で求職中の方 定8

名(申込順) ..... いずれも ..... 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー☎3398-1136

環境活動推進センター

◆多摩丘陵・長池公園エコツアー

9月25日(金)午前10時30分～午後4時(荒天中止) 場 八王子市長池公園(八王子市別所2-58) ▶集合=京王相模原線南大沢駅改札口前▶解散=京王相模原線京王堀之内駅 師 みどり文化の会・淀川正進 区内在住・在勤で全行程約5kmを歩ける方 定10名(抽選) 費200円(保険料含む) 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、9月9日(必着)までに同センター 他歩きやすい服装と靴で、昼食・飲み物持参



◆牛乳パックで作るミニトレイ

9月29日(火)午後1時～3時 場 同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費300円 申電話で、同センター 他木工用ボンド・定規(30cm)・紙用はさみ・洗濯ばさみ4個・カッターナイフ・目打ち持参。長寿応援対象事業

..... 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✉kouza@ecosuginet.jp

下高井戸区民集会所

◆美文字講座

10月4日(日)、11月1日(日)、12月6日(日) 午前10時～正午(計3回) 師 中村波響 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定15名(抽選) 費2400円

◆初めて学ぶ韓国語

10月4日(日)・25日(日)、11月1日(日)・15日(日)・29日(日)、12月13日(日)午後1時～2時40分(計6回) 師 許完國 区内在住・在勤・在学の15歳以上でハングルが読める初級の方(中学生を除く) 定12名(抽選) 費4800円

..... いずれも ..... 場 下高井戸区民集会所(〒168-0073下高井戸3-26-1)☎5374-6192) 申往復はがき(12面記入例)で、9月15日(必着)までに同集会所

スポーツ①

競技大会

区民体育祭

◆アーチェリー

予選=9月27日(日)▶決勝=10月25日

(日)／いずれも午前9時～午後5時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区種目=ターゲット・リカーブ(一般男子・女子、18mの部(男女混合)、新人男子・女子) 区区内在住・在勤・在学で高校生以上の方(大学生で学連登録者を除く) 区区アーチェリー協会・小杉☎3390-6839(午前9時～午後9時)

◆ライフル射撃

9月27日(日)午前9時～午後4時 場 伊勢原射撃場(神奈川県伊勢原市上粕屋2380) 区費種目=SB=50m3×20・50mP60/各1000円▶AR=10mS60・10mAP60/各500円▶BR(貸し出し銃あり)=10mS60/300円 区区内在住・在勤・在学の方ほか 申参加費を、9月17日までにゆうちょ銀行「00160-4-664106杉並区ライフル射撃協会推薦」へ振り込み(通信欄に参加種目を記入) 区同協会・松永☎090-1849-6424(午前10時～午後6時)

◆弓道(一般)

10月4日(日)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) 区種目=団体・個人の部 区区内在住・在勤・在学の方(高校生以下を除く) 費500円 申往復はがき(12面記入例)で、9月23日(必着)までに区弓道連盟・佐藤多紀(〒168-0065浜田山1-18-6) 区佐藤☎090-1858-4240 他弓道着で参加

◆ボウリング

10月11日(日)午後1時～5時 場 荻窪ボウル 区種目=一般(19～65歳。男女別)、シルバー(66歳以上。男女別)、ジュニア(小学生～高校生) / いずれも個人戦。年齢は4月1日現在 区区内在住・在勤・在学・在クラブの方 定60名(申込順) 費1800円。ジュニア1500円(当日) 申はがき(12面記入例)または申込書(荻窪ボウルで配布)を、10月5日(必着)までに荻窪ボウル(〒167-0043上荻1-16-16)☎3398-1792)へ郵送・ファクス 区坂本☎080-3201-4361

◆レスリング

11月7日(土)午前9時～午後7時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区種目=幼児、小学生、中学生の部 区区内在住・在学でスポーツ保険に加入している方(小学生以下は保護者同伴) 費1000円 申電話で、9月20日までに区レスリング協会・成國☎080-3155-2838 他保険証を持参。車での来館不可

9月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

発見! なみすけマンホール～後編

区の公式キャラクター「なみすけ」と、区内イベントや史跡を組み合わせ「デザインマンホール」。高円寺・荻窪にある「なみすけマンホール」を取り上げた前編に続き、今回は阿佐谷のまちを彩るイベントがデザインされた「なみすけマンホール」をご紹介します。

● 視聴方法 ●

- ・YouTube杉並区公式チャンネル
- ・J:COM東京 地上デジタル11ch(午前9時、午後8時から毎日放送)



スポーツ②

スポーツ教室

ふれあいフットサル教室

時 9月21日(祝)、11月22日(日)、12月27日(日)、3年1月24日(日)、2月28日(日)、3月28日(日)午前11時～午後1時  
場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31)  
師 区サッカー連盟 区内在住・在学・通所の知的障害のある方(自己管理ができる・簡単な指示のもと集団行動ができる方) 定各30名(申込順) 費各100円 申 問電話・ファクス(12面記入例)で、高円寺体育館 ☎3312-0313 ☒3312-0312 他 車・バイクでの来館不可

すぎなみスポーツアカデミー～地域スポーツwithコロナ サッカー編

安全で楽しくスポーツを行うため、感染症や熱中症予防などの実践に役立つ知識を専門家から学びます。

時 9月22日(祝)午後1時～2時30分 場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31)  
師 FC東京普及部コーチ、むらい浜田山クリニック院長・村井謙治 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 定15名(申込順) 費500円 申 問電話で、杉並区

スポーツ振興財団 ☎5305-6161 (平日午前9時～午後5時)。または同財団ホームページから申し込み



アーチェリー初心者教室

時 10月3日～3年3月28日の第1・3土曜日と第2・4日曜日、午後1時～5時(10月11日・25日、3年1月2日、3月14日を除く。計20回) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定15名(抽選) 費最初の1カ月は無料。その後6850円(中学生以下3800円。65歳以上6200円。保険料含む) 申 はがき(12面記入例)に性別も書いて、9月25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)または同協会 <http://suginamiarchery.com/> から申し込み可 問 小杉 ☎3390-

6839 (午前9時～午後9時) 他 弓具の貸し出しあり

ノルディック・ウォークで免疫力アップ

時 10月11日(日)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 場 スポーツハイイツ(堀ノ内2-6-21) 師 全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 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。別途ポールレンタル料550円) 申 問電話で、10月9日までにスポーツハイイツ ☎3316-9981 他 ウエストバッグまたはリュックサックで、飲み物・タオル・帽子等持参。長寿応援対象事業 ▶ 最少催行人数=5名

初心者水泳教室

時 10月12日(月)・26日(月)、11月2日(月)・9日(月)・30日(月)、12月7日(月)・14日(月)午前10時～10時50分(計7回) 場 高井戸温水プール 師 区水泳連盟指導員 区内在住で16歳以上の方 定10名(抽選) 費6300円 申 問往復はがき(12面記入例)に性別・身長も書いて、9月9日(必着)までに同プール(〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)



荻窪体育館

初めての太極拳

時 9月27日(日)午前9時～10時30分 師 区太極拳連盟 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定15名(先着順) 費600円



Sunday!親子体操①そら組②ほし組

時 9月27日～12月13日の日曜日(10月11日、11月1日を除く) ①午前9時～10時②10時～11時(各計10

回) 師 齊藤なみゑ 区内在住で①3～4歳②1歳半～2歳のお子さんとその保護者(いずれも教室初日の年齢。保護者は1名のみ) 定各9組(抽選) 費各1組7500円 申 往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・性別・年齢も書いて、9月10日(必着)までに同体育館



転倒予防イス体操 秋

時 10月2日～12月18日の毎週金曜日 ▶ コース=午後1時30分～2時30分・2時30分～3時30分(各計12回) 師 松浦美香子 区内在住のおおむね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定各12名(抽選) 費各7200円 申 往復はがき(12面記入例)で、9月14日(必着)までに同体育館 他 1人1コースのみ申し込み可

脳トレリズム体操 秋

時 10月5日～12月14日の月曜日(11月23日(祝)を除く) ▶ コース=午前11時～正午=ベーシッククラス・正午～午後1時=エクササイズクラス(各計10回) 師 齊藤なみゑ 区内在住・在勤で50歳以上の方 定各10名(抽選) 費各6000円 申 往復はがき(12面記入例)で、9月12日(必着)までに同体育館 他 1人1コースのみ申し込み可



場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

ヴィムスポーツアベニュー

運動不足改善 カラダ若がえろ教室

時 10月3日～11月28日の毎週土曜日、午前10時30分～11時15分(10月31日を除く。計8回) 師 バランス&体幹トレーニング 区20～64歳の方 定14名(申込順) 費1万円

10月の丈夫な足腰をつくろう教室

シニア

時 10月7日～28日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 師 カラダの機能改善運動、筋力アップトレーニングと有酸素マシンでの運動 区65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定14名(申込順) 費6000円 他 同講座受講経験者は申し込み不可



場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4 ☎3335-6644 <午前11時～午後5時>) 申 電話で、9月20日までに同施設

松ノ木運動場

キッズテニス短期教室

子ども

時 10月7日～11月25日の毎週水曜日 ①午後3時5分～3時55分=小学1・2年生②3時55分～4時45分=小学3～6年生③4時50分～5時50分=小学1～4年生④5時55分～6時55分=小学5・6年生(各計8回。予備日=12月2日・9日・16日) 師 村上えい子 区内在住・在学のテニス未経験者で、③④は「元年度すてっぷあっぷ教室」を受講した方 定各16名(抽選) 費①②各8000円③④各8800円 申 往復はがき(12面記入例)に学年・クラスも書いて、9月17日(必着)までに同運動場



かけっこ教室 秋

子ども

時 10月14日～11月18日の毎週水曜日 ①午後3時5分～4時②4時～4時55分(各計6回。予備日=11月25日、12月2日・16日) 師 前エスピー食品陸上競技部監督・武井隆次 区内在住・在学の小学①2年生②3～6年生 定①15名②20名(抽選) 費各4800円 申 往復はがき(12面記入例)で、10月1日(必着)までに同運動場



テニス教室①アクティブシニアクラス②初級クラス

時 10月16日～11月20日の毎週金曜日 ①午前9時30分～11時②11時20分～午後0時50分(各計6回。予備日=11月27日、12月4日) 師 相原宣宏 区内在住・在勤・在学で①65歳以上でサーブ・ラリーができる方②15歳以上の初級者(中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各7500円 申 往復はがき(12面記入例)にクラスも書いて、9月12日(必着)までに同運動場 他 テニスシューズ持参。ラケットの貸し出しあり。①②の重複申し込み不可

場 松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22 ☎3311-7410)



杉並区シルバー人材センター

パソコン教室 (少人数制1～3名)

時 場 10月=1日(木)～28日(水)▶11月=1日(日)～30日(月)(3日(祝)・23日(祝)を除く) / 清水教室=月～金曜日、阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)=火・水・金・土・日曜日(火・水・金曜日は夜間のみ)、荻窪教室(荻窪2-29-3 2階)=火・金曜日 / いずれも開催時間はお問い合わせください 内 右表のとおり 師 同センター会員 定 各1～3名(申込順) 費 4回コース=9365円▶3回コース=7045円▶2回コース=4735円▶1回コース=2420円 申 はがき・ファクス(12面記入例)にコース名・教室名・曜日・時間帯・昼間の連絡先も書いて、10月講座は9月15日、11月講座は10月15日(いずれも消印有効)までに同センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4 ☎3394-5004)。または同センターホームページから申し込み 問 同分室 ☎3394-2253 他 個別のオーダー講座もあり。自宅への出張サービス(パソコン、スマートフォン、タブレットの指導・設定など)を1時間2077円で受け付け

種別	コース名	回数
初歩	入門1・入門2	各4回
	インターネット・メール	各3回
ワード	入門・初級・中級	各4回
エクセル	初級・中級	各4回
活用	デジカメ入門	各4回
	写真加工	
	エクスペローラー	
	プレゼンテーション	
趣味	アドレス帳	4回
	年賀状・カレンダー	各3回
	名刺作成	2回
	クリスマスカード	1回

※詳細は、区ホームページをご覧ください。

## お悩みを専門家が伺います 暮らしと事業の相談会 IN杉並



10士業の専門家がチームでお応えします。新型コロナウイルス感染症の影響下での事業継続のための各種申請、経営に関することや、不動産相続に伴う法律、税務、登記についてもご相談ください。

📅9月27日(日)午後0時30分～4時 📍産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)  
👤区内在住・在勤・在学の方 定員16名(申込順) ①☎電話で、9月16日～22日に東京司法書士会杉並支部 ☎5335-9670(午前10時～午後1時) ②📍相談時間は30分(1回のみ)

## 異業種交流会

in  
すぎなみ

📅11月26日(木)午後1時30分～4時30分 📍区役所第4会議室(中棟6階)  
👤区内・区外近隣の事業所(個人事業主を含む) 定員50社(1社1名のみ。申込順) ①📄申込書(区ホームページから取り出せます)を、10月23日(必着)までに産業振興センター就労・経営支援係(〒167-0043上荻1-2-1 Daiwa荻窪タワー2階 ☎3392-7052 ✉chusho-k@city.suginami.lg.jp)へ郵送・ファクス・Eメール ②📞同係 ☎5347-9077 ③📧名刺、自社製品・商品・サービスなどの案内・紹介物などを持参。参加事業所の資料を事前配布

## 七夕まつり in エクレシア南伊豆

離れた場所でも杉並区を身近に感じてもらう取り組みとして、区立保育園(堀ノ内、荻窪、四宮、今川、荻窪東)の園児たちが作成したハリボテや区民の方から寄贈いただいたハリボテをエクレシア南伊豆に設置しました。

入居されている方々からは、「離れていても阿佐谷七夕まつりを楽しむことができてうれしい」などと、好評のお言葉をいただきました。

📍高齢者施策課施設整備推進担当



▲ハリボテを見て楽しむ入居者の皆さんの様子



▲エクレシア南伊豆の建物内に設置したハリボテ

## 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

**座の市** 9月19日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了) / 座・高円寺/杉並でとれた野菜や区の交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売 / ①📍座・高円寺 ☎3223-7500

**色とりどりのコンサート2020～ソロとアンサンブルによる** 9月20日(日)午後1時～3時 / セシオン杉並 / 出演=三谷温ほか ▶ ①📄曲目=ショパン「ノクターン作品9-2」ほか / 289名(申込順) / 3000円。高校生以下1500円。未就学児無料 / ②📧Eメール(12面記入例)で、9月7日までに国民音楽協会 ✉contact@mit-on.com / ③📞同協会・野村 ☎070-5555-5920 / ④📍就学前のお子さんは親子室のみ可 ▶ ⑤📍区内在住・在勤・在学の方75組150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(〒168-0074上高井戸2-17-27)

**オペラガラ・コンサート** 9月22日(祝)午後4時～6時 / セシオン杉並 / 出演=青木素子ほか / 区内在住の方 / 250名(申込順) / 4500円 / ①☎電話で、9月12日までに美しい日本の歌の会・青木 ☎090-8510-1281 / ②📍区民50名を招待(抽選) = 往復はがき(12面記入

例)で、9月12日(必着)までに同団体(〒164-0011中野区中央2-58-21中野中央ハイツ201青木方)

### 講演・講座

**健やかな老後へ向けての医学～ウィズコロナの健康長寿** 9月12日(土)午後1時30分～3時30分 / 高井戸地域区民センター / 浴風会病院内科医・渡辺弘美 / 区内在住で60歳以上の方 / 35名(先着順) / 300円 / ①📍杉の樹大学同窓会・原山 ☎090-9973-6587

**障害があっても車いすでもお出かけできる方法を考える体験型講座** ①9月19日(土)②10月10日(土)③17日(土)④11月21日(土)午前10時30分～午後0時30分(③のみ午前9時30分～正午) / ①②④オンライン開催(Zoom) ③阿佐谷地域区民センター / ①ファミリーマップ作成ワークショップ②ロードマップ作成ワークショップ③車いす操作講習と体験会④車いす利用体験をWeb掲載してみよう / ①②④オンラインミーティングシステム(Zoom)の環境をご自身で準備できる方 / 各30名(申込順) / ③500円 / ①☎電話・Eメール(12面記入例)で、MORIES ☎080-5986-4406 ✉sotonie.mories@gmail.com

**相続税セミナー～民法改正と相続税について** 9月25日(金)午後2時～3時30分 / 産業商工会館 / 区内在住・在勤の方 / 35名(申込順) / 1500円 / ①☎電話・Eメール(12面記入例)で、9月24日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 ✉seminar@aairo.org / ②📍長寿広

### 援対象事業

**東京衛生アドベンチスト病院 減量ステップアップ講座** 9月28日(月)、10月5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)、11月2日(月)正午～午後3時30分(計6回) / 同病院(天沼3丁目) / 血液検査、身体測定、医学博士による減量のための講話ほか / 同病院内科医師・佐々木温子 / 10名(申込順) / 4万700円 / ①☎電話で、同病院健康教育部 ☎3392-6151

### シルバー人材センター

◆**入会説明会** ①9月10日(木)・14日(月)、10月9日(金)・13日(火)②9月16日(水)③10月15日(木) / ①同センター(阿佐谷南1丁目)②同センター荻窪分室(荻窪2丁目)③同センター清水分室(清水3丁目) / 同センターでの働き方を説明 / 区内在住のおおむね60歳以上で臨時的、短期的または軽易な仕事を希望の方 / 実施時間はお問い合わせください。希望者には入会手続きも実施

◆**英会話教室** 10月1日～3年3月29日の月・木・日曜日(各月3回) / 同センター(阿佐谷南1丁目) / 同センター会員 / 各10名(申込順) / 各月4080円(別途テキスト代) / コース・時間等の詳細は、同センターホームページ参照

…… いずれも ……

①☎電話で、シルバー人材センター ☎3317-2217

### その他

**税金なんでも相談会** 9月9日(水)午後1時～4時 / 東京税理士会荻窪支部(荻

窪5丁目) / ①☎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

**リサイクル自転車の販売** 9月14日(月)～16日(水)午前11時～午後4時 / リサイクル自転車作業所(永福2丁目) / **販売価格=6800円～** / ①📄14日のみ往復はがき(12面記入例)で、9月4日(必着)までにシルバー人材センター(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル6階) / ②📍リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

**税理士による相続税無料相談会** 9月17日(木)午後1時～4時30分 / 東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) / ①☎電話で、9月16日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度

**相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会** 9月28日(月)午後1時～4時 / 庚申文化会館(高円寺北3丁目) / 区内在住・在勤・在学の方 / ①📍東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

**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 / ①☎電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎5347-3131 / ②📍会員登録後、研修を受講(9月28日(月)午後1時30分～3時30分)