

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

コミュニティ通信

詳細・問い合わせは、各地域区民センター協議会へ
(月～金曜日午前8時30分～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉)。
★は、地域の団体との協働事業です。

毎月15日号に掲載

井草地域区民センター協議会
〒167-0022下井草5-7-22
☎3301-7723
HP<http://www.igusahome.sakura.ne.jp/>
コミュニティすくーる「古地図で見る井荻町の今昔」
10月11日(日)午後1時～3時 場同センター 師古地図収集家・西村真一 定30名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)で、9月30日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

西荻地域区民センター協議会
〒167-0034桃井4-3-2
☎3301-0815
HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>
西荻窪南周辺の成り立ち～新田開発と五日市街道
10月14日(水)午前10時～11時30分 場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師郷土博物館学芸員 定15名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)で、9月30日(必着)までに同協議会 他筆記用具持参。長寿応援対象事業
凸凹地図でまち歩き～桃井原っぱ公園から井荻駅★
10月24日(土)午前10時～正午 場集合=桃井原っぱ公園管理事務所▶解散=西武新宿線井荻駅南口 内主に用水路の遊歩道を歩きます(全行程3.4km) 師トロールの森実行委員会事務局・野田栄一 定20名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)で、10月7日(必着)

までに同協議会 他歩きやすい靴で、飲み物・タオル・筆記用具持参▶協働=トロールの森実行委員会



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/>
いきいき朗読教室
演劇のように登場人物のせりふを演じ分けるなど、ドラマチックな朗読を初歩から楽しく学びます。
10月8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)午後1時30分～3時30分(計4回) 師ドラマティックリーディング講師・岡摂子 定12名(抽選) 費300円 申往復はがき(9面記入例)で、9月27日(必着)までに同協議会
荻窪にあるネパール人学校と多文化共生
10月16日(金)午後1時30分～3時 師エベレスト・インターナショナル・スクール・ジャパン顧問理事 シュレスター・ブパール・マン 定30名(抽選) 費200円 申往復はがき(9面記入例)で、10月4日(必着)までに同協議会

日本フィル弦楽四重奏出張コンサート
10月19日(月)午後3時～3時45分 定20名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)で、10月4日(必着)までに同協議会
多肉植物のデザート風寄せ植え・育て方
10月24日(土)午後1時30分～3時 師グリーンアドバイザー・吉野華恵 定12名(抽選) 費1700円 申往復はがき(9面記入例)で、10月11日(必着)までに同協議会

…… いずれも ……
場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
HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>
阿佐谷ジャズストリート応援ライブ!
10月3日(土)午後2時～4時 場同センター 師小田陽子ほか 定30名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)で、9月24日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

コミュニティすくーる～天保新堀用水路を辿りつつ、大田黒公園まで歩く
10月17日(土)午前9時～正午(荒天中止) 場集合=区役所青梅街道側▶解散=大田黒公園 師杉並郷土史会・小島智ほか 定30名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)で、9月26日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業
クラシック音楽の名演奏とは?大作曲家の名曲演奏の聴き比べ
10月26日(月)午後2時～4時 場同センター 師音楽教育者・小笠原吉秀 定40名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)で、10月15日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

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/>
タヒチアンダンス
10月2日(金)・9日(金)午後1時30分～3時30分(計2回) 場同センター 師

定元らむ 内女性のみ 定20名(抽選) 費1回100円 申往復はがき(9面記入例)で、9月22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://member.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>
季節のラッピング講座～10月
10月8日(木)午後1時～3時 師全日本ギフト用品協会講師・松原浩子 定12名(抽選) 費1200円 申往復はがき(9面記入例)で、9月28日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業



永福和泉地域の古代中世
10月13日(火)午後1時15分～3時15分 師郷土博物館学芸員 定30名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)で、10月1日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業
自分でできる足もみ講座
10月16日(金)午前10時～11時30分・午後0時30分～2時・2時45分～4時15分 師正しい足の文化を創る会代表理事・亀井絹代 定各10名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)に参加希望時間帯も書いて、10月1日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業
元気に笑って、サギ撃退★
10月23日(金)午後1時～3時 師落語=立川がじら▶役者=藤井太一ほか 定40名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)で、9月30日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業▶協働=高井戸警察署

…… いずれも ……
場永福和泉地域区民センター 内区内在住・在勤・在学の方

区民が創る情報サイト **すぎなみ学倶楽部**

第150号 漫画家という仕事の先駆者・田河水泡

昭和8年に荻窪に新居を構え、幼い息子と一緒によく善福寺川へ散歩に出掛けていた田河さん。そのころに描いた漫画が空前のブームを巻き起こし、街にグッズがあふれかえったといわれています。黒いのら犬が兵隊に入って活躍する、この作品のタイトルは何でしょう?

写真提供: 高見澤邦郎

詳しくは **すぎなみ学 田河水泡** または

産産業振興センター観光係 ☎5347-9184

あなたにとって荻窪ってどんなところ?

アンケート募集とワークショップ開催

区では荻窪駅周辺地域を「歴史文化の薫り漂う、住んでよし、訪れてよしのまち」として「まちの魅力を維持・発展」し、「『地元力』を充実」させる取り組みを行っています。

そこで今回「あなたにとって荻窪ってどんなところ?」というイメージを改めて皆さんと考えるアンケートを募集しワークショップを開催します。アンケートおよびワークショップの結果は今後、荻窪駅周辺地域のロゴ等の荻窪のデザイン作成に生かされます。

—— 問い合わせは、市街地整備課荻窪まちづくり担当へ。

11月21日(土)午前10時～午後0時30分 場荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 師Active Learners 内荻窪地域在住・在勤・在学の方ほか 定30名(抽選) 申10月2日までに、区ホームページ(右2次元コード)またはファクスで市街地整備課荻窪まちづくり担当 ☎3312-2907へ申し込み 他アンケートのみも可(10月2日まで)

アンケート

ワークショップの申し込み



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

9月の年中行事「十五夜」
 9月26日(土)～10月4日(日)午前9時～午後5時(9月28日(月)を除く) 場郷土博物館(大宮1-20-8) 費100円(観覧料。中学生以下無料) 郷土博物館 ☎3317-0841

名月を楽しむ会
 10月1日(木)①午後5時・5時30分・6時=野点②5時～6時30分・7時～7時30分=琴の演奏▶**出演**=山田流・伊豆川真理子③6時～7時30分=竹灯籠のライトアップ(荒天中止) 場角川庭園(荻窪3-14-22) 定①各8名(雨天時4名)②雨天時20名(いずれも先着順) 角川庭園 ☎6795-6855

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

10月3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) 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

錦秋 阿佐谷子ども落語会
 10月11日(日)午前11時～正午 場阿佐谷図書館 出演=杉並江戸落語研究会・事例亭蕉、宝満亭福ぶく、高円寺亭夜想財▶**演目**=鈴ヶ森、動物園、転失気 小中学生(保護者同伴可) 定15名(申込順) 電話または直接、同図書館(阿佐谷北3-36-14) ☎5373-1811

高次脳機能障害者の家族交流会
 10月17日(土)午後1時30分～3時30分 場杉並障害者福祉会館(高井戸東

4-10-5) 高次脳機能障害者の家族 定15名(申込順) 電話・ファクス(記入例)で、10月7日までに障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 3332-1826 協力=杉並高次脳機能障害者家族会クローバー

農業公園「秋の収穫体験」
 10月31日(土)午前10時～11時30分(雨天中止) 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定20組(抽選) 費500円 往復はがき(記入例)に代表者以外の参加者名・年齢も書いて、9月24日(必着)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 同係 ☎5347-9136 10月上旬に結果を通知

大田黒公園

「竹灯籠とお月見会」
 10月2日(金)～4日(日)午後6時～8時30分(入園は8時まで。荒天中止) クラシックコンサート(2日(金)・3日(土)午後6時15分・7時15分)、箏の演奏(4日(日)午後6時30分～7時10分) 費大人300円。小中学生100円(未就学児は無料) 12歳以下は保護者同伴

「サロンコンサート」
 10月25日(日)午後1時～2時・3時～4時 出演=吉岡綾子(ピアノ)、松谷明日香(チェロ)▶**曲目**=ベートーベン「ソナタ『月光』」ほか 区内在住・在勤・在学の方 定各30名(抽選) 費各2000円 往復はがき(記入例。連記可)で、10月2日(必着)までに同公園管理事務所 乳幼児の参加は不可 …… いずれも ……

場大田黒公園(〒167-0051荻窪3-33-12) 同公園管理事務所 ☎3398-5814

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

講演・講座①

ムシムシ探検隊 秋の虫を観察しよう

9月27日(日)午前10時～11時30分(雨天中止) 場郷土博物館分館 師NPO法人すぎなみムサ・小林弘一、すぎなみ虫の会・宮内隆夫 小学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定15名(抽選) Eメール(記入例)または直接、9月23日までに同分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) kyodo-m@city.suginami.lg.jp 同分館 ☎5347-9801

消費者講座「家計を助ける『省エネ・節電』のポイント」

10月6日(火)午後1時～3時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師省エネルギーセンター環境カウンセラー・沼田美穂 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 電話で、消費者センター ☎3398-3141 1歳～就学前の託児あり(定員3名(申込順))。電話で、9月24日までに同センター)。長寿応援対象事業

塚山公園「みどりの相談所」イベント開催

10月10日(土)午前10時～11時・午後1時～2時 場みどりの相談所(下高井戸5-23-12塚山公園内) 師コケ玉作りとみどりの相談員による講習会 定各10名(申込順) 費500円 電話・Eメール(記入例)に参加希望時間も書いて、同公園管理事務所 ☎3302-8989 tsukayama@hakone-ueki.com 小学生以下は要保護者同伴

シニア生涯ワーキングセミナー

10月14日(水)午後1時～3時45分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)

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 ①AFP・下島利光②東京しごとセンターシニアコーナー職員 55歳以上(開催日時点)で、就職活動中または就職活動予定の方 定各20名(申込順) 電話で、予約専用ダイヤル ☎5843-7665(平日午前9時～午後5時) 東京しごとセンターシニアコーナー ☎5211-2335 共催=東京しごとセンター

子どもの心を育てるコーチング「思春期」

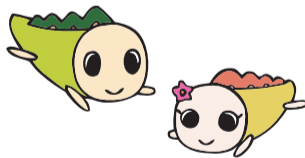
10月15日(木)・26日(月)、11月12日(木) 午前9時30分～11時30分(全3回要出席) 場杉並子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 師生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 区内在住で小学5年～中学生のお子さんの保護者 定15名(申込順) 電話で、同センター ☎5929-1901(午前9時～午後7時(日曜日、祝日を除く))

休日パパママ学級

11月1日(日)・15日(日)・21日(土) 実施時間はお問い合わせください 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 定お産の進み方、産後の心の変化ほか(各10組) 師助産師ほか 区内在住の初産で、開催日現在妊娠24週～36週6日のカップル 杉並区休日パパママ学級 ☎https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/から10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 ☎3447-5826 結果は10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。車の来場不可

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
高井戸東館(高井戸東3-14-9) ☎3304-9573)	芸術の秋、額に入れて飾ろう「大人のぬり絵」	毎月第2・4火曜日午前10時～正午 定各24名(申込順) 費1回600円
善福寺館(善福寺2-26-18) ☎3394-8963)	語り部西村正平が詠み説く北原白秋～谷川俊太郎	9月26日(土)午後2時～4時 定25名(申込順) 費500円(中学生以下無料)
上高井戸館(高井戸東2-6-17) ☎3306-0441)	初めて学ぶ囲碁講座	毎月第2・4月曜日午後1時30分～4時30分 師囲碁初心者 定14名(申込順) 費1回700円
大宮前館(宮前5-19-8) ☎3334-9640)	落語会	毎月第4月曜日午後1時30分～2時30分 師立川らく人または立川志ら門 定12名(申込順) 費1回500円
下井草館(下井草3-13-9) ☎3396-8882)	大人のリトミック/からだを動かして五感を元気に	毎月第1・3火曜日午前10時30分～正午 師高垣真智子 定各10名(申込順) 費1回500円
天沼館(天沼2-42-9) ☎3391-8540)	VR体験/ヴァーチャルリアリティを楽しむ	9月30日(水)午後1時30分～3時30分 定15名(申込順) 費500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。

広告 **緑豊かな自然の中に住まう!!** 杉並区秋川研修室が生まれ変わります! 販売価格 **2,190**万円(税込) (株)グランスホーム 042-519-2170 詳細は下記アドレス又はQRコード http://www.t-ds.com/akiruno

※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。

講演・講座②

家族介護教室

◆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

時 9月24日(木)午後1時30分～2時45分
場 杉並会館(上荻3-29-5) 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チーフマネージャー・小川慶久 対 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申 電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

◆心がふれあってえがおになれるケア教室

時 9月26日(土)午後2時～3時30分 場 一歩生こうジム&マッサージえがお桃井店(桃井1-39-1) 師 同店・加藤宏彬 対 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申 電話で、ケア24清水 ☎5303-5823

◆介護者、高齢者のためのZoom入門～コロナ禍でも孤立解消

時 9月29日(火)午後1時30分～3時 場 杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師 総務省地域情報化アドバイザー・高橋明子 対 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申 電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

◆介護で腰を痛めないために

時 9月29日(火)午後2時～3時 場 ふれあいの家しみず正吉苑(清水3-22-4) 師 同施設理学療法士・久保田真吾 対 区内在住の方 定20名(申込順) 申 電話で、ふれあいの家しみず正吉苑 ☎3394-0455

◆高齢者の権利を守る～法定・任意後見制度、家族信託について

時 9月30日(水)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) 師 成年後見センター・リーガルサポート 浜田玉代 対 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

◆人生の最期にどうありたいか～ゲームを通して考えてみませんか

時 9月30日(水)午後2時～3時30分 場 ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5) 師 ケア24高井戸職員 対 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申 電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

◆介護の基本「もしばなカードを使い、自分の心を知ろう」

時 10月15日(木)午後2時～3時30分 場 ケア24善福寺(西荻北4-31-11) 師 越川病院がん看護専門看護師・中山祐紀子 対 区内在住・在勤で家族を介護している方ほか 定6名(申込順) 申 電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024

◆管理栄養士直伝!今!必要な高齢者の栄養

時 10月15日(木)午後2時～3時30分 場 四宮区民集会所(上井草2-28-13) 師 LE訪問看護・リハビリステーション管理栄養士 齋藤隼人 対 区内在住・在勤の方とその家族ほか 定15名(申込順) 申 電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

杉並障害者福祉会館

◆障害者のためのパソコン相談

時 9月27日～3年3月28日の第2・4日曜日 午前10時～11時・11時～正午(11月を除く) 師 ITスクエア杉並 定 各日各回5名(申込順) 申 電話・ファクス(9面記入例)で、各開催日の前日までに同会館運営協議会事務局

◆ヨガ教室～ストレッチポールとヨガを楽しもう!

時 10月25日(日)午後1時30分～3時 師 齋藤なみよ 定9名(抽選) 費100円(保険料) 申 往復はがき(9面記入例)に障害の状況、介助者の有無、区外在住者は勤務先または学校名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、9月30日(必着)までに同会館運営協議会事務局

…………… いずれも ……………

場 杉並障害者福祉会館 対 区内在住・在勤・在学で障害のある方 同会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5 ☎3332-6121 ☎3335-3581)

環境活動推進センター

◆「かんきょうアイデア展2020」作品の展示

時 10月1日(木)～11日(日)午前9時～午後5時(11日は午後1時まで) 場 同センター 内 レポート・リサイクル作品・自然の恵みの3部門 ▶ 表彰式 = 11日午後2時

◆すぎなみエコ路地フェスタ

時 10月3日(土)・4日(日)午前10時～午後3時 場 同センター 内 区内の環境団体による映画上映、パネル展示ほか 対 区内在住・在勤・在学の方

◆ハーダンガー刺繍を飾ったトートバッグ作り

時 10月12日(月)・19日(月)午後1時～3時(計2回) 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学で、両日参加できる方 定10名(申込順) 費600円 申 電話で、同センター 他 長寿応援対象事業

◆自分でできる省エネリフォーム～身近な素材でDIY

時 10月17日(土)午前10時～正午 場 同センター 師 杉並・地域エネルギー協議会 市川好子 対 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費200円 申 電話・Eメール(9面記入例)で、10月10日までに同センター

◆善福寺川感謝祭2～川ごみ拾い

時 10月17日(土)午後1時30分～3時(雨天中止) 場 集合 = 大宮八幡宮(大宮2-3-1) ▶ 解散 = 済美公園(堀内1-27-40) 師 東京都環境学習リーダー・境原達也、環境カウンセラー・浅岡八枝子ほか 対 区内在住・在学で小学4年生以上の方 定30名(申込順) 費100円(保険料) 申 電話・Eメール(9面記入例)で、10月10日までに同センター

◆勝沼城跡森林ボランティア(後期)

時 10月18日(日)、11月15日(日)、12月20日(日)、3年1月17日(日)、2月21日(日)、3月21日(日)午前9時30分～午後3時(計6回。雨天中止) 場 東京都勝沼城跡歴史環境保全地域(青梅市) 内 下草刈り・間伐などの森林保全作業 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 費1回100円(保険料) 申 電話で、参加希望日の3日前までに同センター 他1回のみ参加可

◆着物で作業衣作り

着なくなった解いた着物、反物で作業衣を作ります。

時 10月22日(木)、11月5日(木)午前10時30分～午後3時30分(計2回) 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学で、両日参加できる方 定10名(申込順) 費1500円 申 往復はがき・Eメール(9面記入例)で、9月29日(必着)までに同センター 他 長寿応援対象事業

◆東京港の「海の森」にバスで育林に行こう

時 10月25日(日)午前9時～午後4時30分 場 東京都「海の森」公園予定地(江東区)、日本科学未来館(江東区青海2-3-6) 対 区内在住・在勤・在学の小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定20名(抽選) 費800円(保険料含む) 申 往復はがき・Eメール(9面記入例)で、9月28日(必着)までに同センター

◆かんきょう講演会 食品ロスを減らせる食育と料理法

時 10月31日(土)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 女子栄養大学学長・香川明夫 対 区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 申 電話・Eメール(9面記入例)で、10月10日までに同センター 他 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)

男女平等推進センター講座

◆男の育休塾③育休後から始めよう!

男性の育休を軸として、男性の家庭進出の必要性や家庭と仕事のあり方を学びます。

時 10月11日(日)午前10時～正午 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師 育休後コンサルタント・山口理栄 対 夫婦(1人でも参加可) 定25名(申込順) 申 未来子育て全国ネットワーク ☎https://ikukyujuku.peatix.comから申し込み 同団体 ☎080-4337-7936 他 生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順))。10月1日までに申し込み

◆女性の社会進出～目に見えない機会の不平等①男女平等の働き方

時 10月17日(土)午後2時～3時40分 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師 #KuToo署名発信者・石川優実 定20名(申込順) 申 Eメール(9面記

入例)で、花音 ✉kanonmusic0829@gmail.com 同団体 ☎050-5359-3780 他 生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順))。10月7日までに申し込み

就労支援センター

◆あなたの働きたいを全力でサポート 就労支援センターの上手な活用法

時 10月3日(土)午前10時～11時 対 求職中の方 定8名(申込順)

◆求職者のためのパソコンセミナー① エクセル応用②パワーポイント基礎

時 ①10月5日(月)②12日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・小林理佳、深井妙子 対 ①54歳以下で求職中の方 ②44歳以下で求職中の方 定各7名(申込順)

◆仕事の苦手意識を解消! 電話対応やメールの書き方、言葉づかいを学ぶ

時 10月9日(金)午後1時～4時 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 対 54歳以下で求職中の方 定8名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時 10月14日(水)午前10時～11時30分 対 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

荻窪保健センター

◆わがまち一番体操 シニア

時 10月1日(木)から ▶ 受け付け = 午前9時15分・10時40分・午後1時15分・2時40分(午前と午後の会場があります) 場 ゆうゆう館、民間施設など計19会場(詳細は、区ホームページ参照) 対 区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 他 各会場ごとに定員あり。満員の際は、安全上お断りする場合があります

◆口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」 シニア

時 10月8日(木)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) 内 栄養のバランス、一食当たりの食事量の目安について、認知症予防のための能力トレーニング 師 管理栄養士、健康運動指導士 対 区内在住で65歳以上の方 定15名(抽選) 申 はがき(9面記入例)で、9月25日(必着)までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) 他 長寿応援対象事業

◆足腰げんき教室 シニア

時 場 定下表のとおり 師 健康運動指導士 対 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 申 はがき(9面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、9月30日(必着)までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1)

番号	会場	日時
16	荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20)	10月27日(火)、11月10日(火)・17日(火)・24日(火)午前9時30分～11時30分 定15名(抽選)
17	上井草保健センター(上井草3-8-19)	11月6日～27日の毎週金曜日、午前9時30分～11時30分 定9名(抽選)
18	杉並保健所(荻窪5-20-1)	11月2日(月)・25日(水)・30日(月)、12月2日(水)午後1時30分～3時30分 定11名(抽選)

…………… いずれも ……………
場 荻窪保健センター ☎3391-0015

9月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

正しいごみの分別と出し方を学ぼう!

新型コロナウイルスの流行に伴い、以前にも増してごみの扱い方が問われています。今回は清掃事務所の皆さんにインタビュー。増えた家庭ごみの現状や、実は間違いの多いごみの分別のお話を伺います。改めて、正しいごみの分別と出し方を学んでみましょう!

- 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)



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

スポーツ



競技大会

秋季ソフトテニスクラブ対抗戦

10月11日(日)18日(日)午前9時～午後5時(予備日=25日(日)午前9時～午後5時) 場 柏の宮公園(浜田山2-5-1) 1部一般(男子・女子) 2部シニア(男性60歳以上、女性50歳以上、男女混合(ミックスペア可)) / 1チーム3ペアによる団体戦。予選リーグ戦、決勝トーナメント戦、いずれもダブルス戦 区ソフトテニス連盟加盟クラブ(1クラブ4チームまで) 1チーム6000円 往復はがき・Eメール(9面記入例)にクラブ名・参加種目別参加チーム数も書いて、10月3日(必着)までに区ソフトテニス連盟・毒島智和(〒168-0071高井戸西1-5-38-403 busujima0303@nifty.com) 毒島 3332-8038(午後7時～9時) 新規加盟は、区内在住・在勤・在学の方で、事前または大会当日に申し込み

区民体育祭

ターゲットバードゴルフ

10月10日(土)午前11時～午後3時(予備日=17日(土)) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学のターゲットバードゴルフ経験者 50名(申込順) 500円 往復はがき(9面記入例)で、10月1

日(必着)までに区ターゲットバードゴルフ協会・高西範雄(〒167-0051荻窪3-30-6) 高西 6276-9897 お持ちの方はゴルフクラブ(PW)持参

ゲートボール

10月17日(土)午前9時～午後5時(予備日=24日(土)) 場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(1チーム5～8名) 1チーム2000円 電話で、9月30日までに区ゲートボール連盟・狛 3397-0540

クレ射撃

10月25日(日)午前9時 場 ぐんまジャイアント射撃場(群馬県富岡市桑原604) 種目=トラップ、スキート 区内在住・在勤・在学・区連盟会員で散弾銃所持者 1種目5000円 区クレ射撃連盟・森下 3395-3303

なぎなた

11月8日(日)午前9時30分～正午 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 種目=団体、個人、演技競技 区内在住・在勤・在学の方 500円 電話で、10月2日までに区なぎなた連盟・板垣 3323-1912 車ででの来場不可

ゴルフ

11月18日(水)午前8時 場 府中カントリークラブ(多摩市中沢1-41-1) 18ホールストロークプレー(新ペリア方式) 区内在住・在勤・在学の方

とその同伴者 80名(申込順) 費 5000円(別途プレー費1万9800円ほか) 往復はがき・ファクス(9面記入例)に性別・生年月日・HC・交通手段も書いて、10月10日(必着)までに区ゴルフ連盟事務局(〒168-0063和泉2-18-18) 5930-2277 区事務局・島崎 5930-2277

スポーツ教室

楽しく健康タイム～大人の休日ヨガ

9月26日～3年3月27日の第4土曜日、午後7時10分～8時40分(計6回。12月を除く) 場 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 山本美也子 区内在住・在学・在勤で15歳以上の方(中学生を除く) 15名(申込順) 費 600円 電話各実施日の1週間前の金曜日正午から電話で、下高井戸区民集会所 5374-6192

弓道講習会

10月2日～3年3月31日の水曜日は初心・初級者▶金曜日は中級者(3、4段程度) / いずれも午後6時～9時(各計25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・在学中で中学生以上の方 各20名(抽選) 費 各9000円 往復はがき(9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) 佐藤 090-1858-4240(午前10時～午後8時)

他弓具の貸し出しあり

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

10月7日(水)・14日(水)・21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 各日各回10組20名(申込順) 費 各日各回1組520円(子育て応援券利用可)

スマイルサッカー教室

子ども

小学生を対象とした障害の有無に関係なく一緒に楽しむサッカー教室です。 10月29日(木)午後5時30分～6時40分 区内在学の小学生・走ることでできる障害児 20名(申込順) 費 620円

..... いずれも

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



情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

ボーイスカウト一日体験 9月27日(日)午前10時～正午 / 阿佐ヶ谷神明宮(阿佐ヶ谷北1丁目) / ゲームほか / 区内在住で幼稚園・保育園年長～小学5年のお子さんとその保護者 / 10組(申込順、保護者同伴) / 電話開催日前日までに、ボーイスカウト杉並第12団・飯沼 070-1183-6253 iinumamat1213@gmail.com

阿佐ヶ谷新能 10月14日(水)午後5時30分～8時 / 阿佐ヶ谷神明宮(阿佐ヶ谷北1丁目)。雨天時は杉並第一小学校 / 出演=野村四郎ほか▶1部=区内小学生による連吟・仕舞ほか▶2部=狂言「仏師」、篝火点火の儀、能「安達原 白頭」 / 小学生以上の方 / 200名(申込順) / 3000円。小中学生1000円 / チケット販売窓口=阿佐ヶ谷神明宮、区役所1階コミュかるショップ / 電話あさがや能・狂言の会事務局 0800-170-7700 / 10月7日(水)に事前講座開催

講演・講座

認知症サポーター養成講座 9月25日(金)午後2時～3時30分 / ケア24善福寺(西荻北4丁目) / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤・在学の方 / 6名(申込順) / 電話で、9月25日までにケア24善福寺 5311-1024 / 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

2020杉並区区民書道展 10月2日(金)～6日(火)午前10時～午後5時(2日は午後1時から) / セッション杉並 / 作品募集=作品が縦の場合は半切、横の場合は幅60cmまでの軸装または額装済みのもの / 区内在住・在勤・在学の方 / 往復は

がき(9面記入例)に作品名と大きさも書いて、9月26日(必着)までに区書道人協会・鳥居(〒168-0063和泉4-7-7) / 電話鳥居 3321-9846(平日午前7時～9時、午後6時～8時)

シルバー人材センター絵画教室・習字教室 10月2日(金)・16日(金)=絵画(水彩画)教室▶9日(金)・23日(金)=習字(小筆)教室 / いずれも午後1時30分～3時30分 / 同センター清水分室(清水3丁目) / 同センター会員 / 各6名(申込順) / 各3000円 / 電話で、同センター清水分室 3394-2253

秋の善福寺川帰化植物観察会 10月9日(金)午前10時～正午 / 善福寺川緑地公園▶集合=尾崎橋 / 山室京子 / 区内在住・在学・在勤の方 / 20名(申込順) / 300円(小学生以下は無料) / 往復はがき(9面記入例)で、9月30日(必着)までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会(〒167-0051荻窪5-15-7-202) / 電話井上 090-1128-8666

歴史講演会「明智光秀の『表と裏』—古文書考証が語る戦国時代」 10月10日(土)午後1時30分～3時30分 / セッション杉並 / 戦国史研究家・大石泰史 / 50名(抽選) / 300円 / 往復はがき(9面記入例)で、9月30日(必着)までに杉並区歴史研究団体連絡会・西トミ江(〒168-0082久我山1-3-20-609) / 電話西 5336-3537

ウニはすごい・バッタもすごい・われわれもすごい～デザインの生物学 10月10日(土)午後1時30分～3時30分 / 阿佐ヶ谷地域区民センター / 東京工業大学名誉教授・本川達雄 / 区内在住で60歳以上の方 / 35名(先着順) / 300円 / 杉並の樹大同学窓会・原山金三 090-9973-6587

マンション管理セミナー 10月10日(土)午後2時～5時 / 産業商工会館 / 講演「こうすれば上手くいく!理事会運営～管理組合役員の方へ」

談会 / 杉並マンション管理士会会長・田村晃清 / 区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者等 / 35名(申込順) / 電話ファクス(9面記入例)で、10月8日までに杉並マンション管理士会事務局 3393-3652 / 区事務局 3393-3680

多言語で子育て自分育て講座 ①10月11日(日)午前10時～11時30分②14日(水)午後7時～8時30分 / 天沼区民集会所 / ①講座②ワークショップ / 言語交流研究所研究員 / 未就学児・小学生の親子(親だけの参加も可) / 各10組(申込順) / 電話で、各開催日前日までに言語交流研究所ヒップファミリークラブ 0120-557-761(平日午前9時～午後5時30分)。または同団体ホームページから申し込み / 飲み物持参。①託児あり(要予約)

東京衛生アドベンチスト病院 マンモグラフィーサンデー 10月18日(日)午前8時～11時30分 / 同病院(天沼3丁目) / ①区乳がん検診②区子宮頸がん検診対象者 / ①60名②30名(いずれも申込順) / 各500円 / 電話で、同病院健診センター 0570-02-8079(平日午前9時～午後4時(金曜日は2時まで))

ポールde歩こう会 10月22日(木)午前10時～正午(雨天中止) / 善福寺川緑地(杉二小前広場) / 区内在住で65歳以上の方 / 20名(申込順) / 100円(別途ポールレンタル料200円) / 電話で、10月15日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・飯島 090-4733-2886 / 長寿応援対象事業

荻窪青色申告会 ◆固定資産台帳の記帳の仕方 10月1日(木)・2日(金)午前9時30分・10時30分・午後1時30分・2時30分・3時30分(各1時間) / 同会(荻窪5丁目) / 固定資産台帳の記帳、減価償却の計算の仕方(個別指導) / 同会事務局職員 / 各3名(申込順) / 各500円

◆会計ソフトで帳簿をつけよう 10月6日(火)・7日(水)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) / 同会(荻窪5丁目) / 同会事務局職員 / 各3名(申込順) / 各500円

..... いずれも 電話で、荻窪青色申告会 3393-1951

杉並青色申告会

◆終活セミナー 10月7日(水)午後2時～4時 / 産業商工会館 / 新型コロナウイルス感染症禍の葬儀事情 / JA東京中央セレモニーセンター代表取締役・丹野浩成 / 区内在住の方 / 30名(申込順) / 1000円 / 電話・ファクス(9面記入例)で、10月6日までに同会 / 長寿応援対象事業

◆改正税法説明会 10月27日(火)午後2時～3時30分 / 産業商工会館 / ひとり親控除、新型コロナウイルス感染症等の影響による臨時特例、基礎控除、青色申告特別控除ほか / 区内在住・在勤の方 / 35名(申込順) / 電話・Eメール(9面記入例)で、10月26日までに同会 / 長寿応援対象事業

..... いずれも 杉並青色申告会 3393-2831 FAX 3393-2864 seminar@aioiro.org

その他

税金なんでも相談会 9月26日(土)午前9時～正午 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / 電話で、東京税理士会荻窪支部 3391-0411(平日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)) / 1人45分程度

公証週間「未来への約束を、公正証書が守ります」 10月1日(木)～7日(水)午前9時30分～正午・午後1時～4時30分 / 期間中は電話による無料相談を実施 / 東京公証人会 3502-8239(実施期間外は 3502-8050)