



### 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

## 催し

### シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

☎11月18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) 師 相談員・橋詰信子ほか 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、同館 ☎5378-8179 ✉takebouki\_suginami@tempo.ocn.ne.jp 他 1人45分程度

### みどりの講座「三井の森公園自然観察会と腐葉土袋詰め体験」

☎11月29日(日)午前10時～正午 場 三井の森公園(高井戸東1-28-2) 師 三井の森公園クラブ・山室京子、田中陸男 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(抽選) 申 問往復はがき・メール(記入例)で、11月15日(必着)までにみどり公園課みどりの協働係 ✉MIDORI-K@city.suginami.lg.jp 他 汚れてもいい服装で、手袋持参

### 木登り体験「ツリークライミング®」

☎12月5日(土)午前10時・11時・午後1時・2時(各回1時間程度) 場 井草森公園(井草4-12-1) 対 小学生 定 各回6名(抽選) 費 各回1000円(保

険料含む) 申 往復はがき(記入例)に希望時間(第3希望まで)も書いて、11月15日(消印有効)までに北公園緑地事務所(〒167-0022下井草4-21-8) 問 同事務所 ☎3396-5261

### 産業振興センター都市農業係

#### ◆農業公園「麦の種まき体験」

☎11月8日(日)午後2時～3時 定 20組(先着順) 他 雨天実施の場合は雨具持参。小学生以下は保護者同伴

#### ◆農業公園「収穫体験 秋 2020」

☎11月21日(土)午前10時～午後2時 内 旬の野菜の収穫体験、農業公園で収穫したサツマイモを使った焼き芋の販売 対 区内在住の方(小学生以下保護者同伴) 定 60組(抽選。1組4名まで) 費 100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、11月9日(必着)までに同係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 他 汚れてもいい服装・靴で、野菜を持ち帰る袋持参

#### ◆農業公園「秋の収穫体験」

☎11月28日(土)午前10時～午後0時30分(雨天中止) 対 区内在住の方(小学生以下保護者同伴) 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、11月9日(必

## 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

## 【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。



着)までに同係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 他 汚れてもいい服装・靴で、野菜を持ち帰る袋持参

…… いずれも ……

場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 問 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

## 講演・講座①

### 犯罪被害者支援のつどい

☎12月1日(火)午後1時30分～4時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 師 講演「犯罪被害者の声」(被害者支援都民センター自助グループ会員・高田香)、映画上映「0からの風」 対 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(申込順) 申 問電話・ファクス・Eメール(記入例)で、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0326 ☎5307-0681 ✉danjo-t@city.suginami.lg.jp 他 生後7カ月～未就学児の託児・手話通訳あり(定員あり。11月16日までに申し込み)

### 障害者のための料理教室「クリスマスケーキ」

☎12月6日(日)午後1時～3時 場 杉並障害者福祉会館 師 パティシエ・的

野広子 対 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定 8名(抽選) 費 800円 申 往復はがき(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、介助者も参加の場合は介助者名、手話通訳を希望の場合はその旨も書いて、11月17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) 問 同事務局 ☎3332-6121 ☎3335-3581 他 試食なし

### 親子孫3世代料理教室

☎12月20日(日)午前9時30分～午後0時30分 場 高齢者活動支援センター 内 メニュー=ごはん、鶏肉の甘辛煮、かぼちゃのアヒージョ、カレースープ、バナナのクリームパフェ 師 NPO法人すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・奥本典子 対 親子2・3世代(5名まで。推奨年齢3歳以上) 定 20名(抽選) 費 1人500円(保険料含む) 申 往復はがき(記入例)に参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、11月7日(必着)までに高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 問 同センター ☎3331-7841 他 エプロン・三角巾・布巾・お子さんの上履き・筆記用具持参

### 家族介護教室

#### ◆コロナ禍でも仕事を辞めずに介護をする方法

☎11月7日(土)午後2時～3時30分 場 本天沼区民集会所(本天沼2-12-10) 師 NPO法人となりのかいご代表理事・川内潤 対 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申 問電話で、ケア24清水 ☎5303-5823

#### ◆元気なうちから備えて安心終活エンディングノートの書き方

☎11月9日(月)午後1時30分～2時30分 場 公益社高円寺会館(高円寺北2-2-5) 師 一級葬祭ディレクター・安宅秀中 対 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申 問電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151

#### ◆「人生の集大成」を支援する医療とケアについて

☎11月11日(水)午後2時～3時30分 場 浴風会本館(高井戸西1-12-1) 師 浴風会病院内科医師・佐藤純一 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 問電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

## ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対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) ☎53315-7760	「かな書道」で書く百人一首	毎月第1火曜日、午前10時～11時30分 定 10名(申込順) 費 1回800円
西荻北館(西荻北2-27-18) ☎53396-8871	軽快なステップで「みんなのエアロビ」楽しもう	毎月第1・3火曜日、午後1時30分～2時45分 定 15名(申込順) 費 1回500円
高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎5378-8179	アートの新しい楽しみ方 カードゲームに触れてみよう	11月17日から毎月第3火曜日、午前10時～正午 定 10名(申込順) 費 1回500円
高井戸西館(高井戸西1-17-5) ☎53332-1076	簡単、すぐ活かせる「ゆうゆう体操」	11月11日から毎週水曜日、午前10時～11時30分 師 山本さくら 定 10名(申込順) 費 1回500円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) ☎53313-4319	バイオリン・ピアノ演奏会 長谷川淳一プロ	12月13日(日)午後2時～3時 定 30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。

凡例 ☎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

◆感染症に負けない!今こそ始める  
フレイル予防

時11月13日(金)午前10時30分～正午  
場ゆうゆう荻窪館(南荻窪2-25-17)  
師理学療法士・中崎恭江、フレイル  
サポーター・松島育與 区内在住・  
在勤の方 定20名(申込順) 申  
電話で、ケア24南荻窪☎5336-3724

◆ロコモ予防体操で運動不足も解消!

時11月16日(月)午後1時30分～3時  
場杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8)  
師清泉クリニック整形外科学療法  
士・新野浩隆 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 他飲み物  
持参

◆介護用品の活用のこつ～正しいお  
むつ・パッドの使い方

時11月25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・在学の方 定5名  
(申込順) 申  
電話で、さんじゅ阿  
佐谷☎5373-3911

◆かかりつけ医を持ちましょう～通  
院と訪問診療について

時11月26日(木)午後1時30分～2時30  
分 場杉並会館(上荻3-29-5) 師  
まごころクリニック院長・山口優美  
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

◆認知症への備え～成年後見制度とは

時11月27日(金)午後1時30分～3時 場  
永福和泉地区市民センター(和泉3-8-  
18) 師社会福祉士社会保険労務士  
黒田事務所・黒田山彦 区内在住・  
在勤の方 定20名(申込順) 申  
電話で、ケア24堀ノ内☎5305-7328

◆自粛生活により足腰が弱っていま  
せんか～家でできるフレイル予防

時11月30日(月)午後1時30分～2時30  
分 場ゆうゆう和田館(和田1-41-  
10) 師ベストリハ訪問看護ステー  
ション中野・理学療法士 前川慶亮  
区内在住・在勤の方 定12名(申  
込順) 申  
電話で、ケア24和田☎  
5305-6024 他上履き持参

◆知っておきたい!今どきの「終活」  
事情

時12月2日(水)午後1時30分～3時 場  
産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師  
終活カウンセラー・中田美紀 区  
内在住・在勤の方 定20名(申込順)

申  
電話で、ケア24成田☎5307-  
3822

荻窪保健センター

◆知ってるつもりシリーズ「上手な  
睡眠とれていますか？」

時11月15日(日)午後2時～4時 場同セ  
ンター 師国際医療福祉大学赤坂心  
理・医療福祉マネジメント学部学  
部長 中田光紀 区内在住・在勤・  
在学の方 定30名(申込順) 申  
電話・ファクス(12面記入例)で、同  
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

時11月17日(火)▶受け付け=午後2時～  
2時40分(荒天中止) 場セシオン杉  
並(梅里1-22-32) 内①基本チェッ  
クリスト②運動能力測定(身長・体  
重・筋肉量・握力・5m通常歩行)③  
フレイルチェック④健康運動指導士  
による健康体操 区内在住の65歳  
以上で日常生活に介助の必要がない  
方 他運動しやすい服・靴・脱ぎや  
すい靴下で、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  
うむかむ講座」

時12月4日(金)午後2時～3時40分 場  
同センター 内低栄養予防と、1食  
当たりの食事量の目安、誤嚥性肺炎  
予防・口腔ケアほか 師歯科衛生士、  
管理栄養士、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10名(抽選)  
申はがき(12面記入例)で、11月16  
日(必着)までに同センター 他動  
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。  
長寿応援対象事業

◆「ウォーキング講座」歩いて延ば  
そう健康寿命

時12月11日(金)・18日(金)・25日(金)午  
前10時～正午(全3回要出席) 場同  
センター 師NPO法人杉並さわやか  
ウォーキング 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20名(抽選) 申はがき(12面記  
入例)で、11月20日(必着)までに  
同センター 他筆記用具・飲み物・  
お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。  
長寿応援対象事業

…… いずれも ……

申  
電話で、荻窪保健センター(〒167-0051  
荻窪5-20-1)☎3391-0015 3391-  
1926)

特別養護老人ホーム エクレシア南伊豆

入居相談窓口を設置します

エクレシア南伊豆への入居を希望  
される区民の方を対象に、入居相談  
窓口を設置します。

時11月9日(月)・10日(火)午前10時～午  
後4時 場区役所1階ロビー 内施  
設や入居者がイベントに参加した様  
子のパネルも展示 他高齢者施策課  
施設整備推進担当



介護サービスを利用している方や介護している家族、介護の現場で働  
く方を支援し、地域の支え合いの輪を広げることを目指して、国は11月  
11日を「介護の日」と定めています。

区では介護の日にちなみ、介護サービスを紹介するパネル展示をはじ  
め、各種パンフレットを配布します。

時11月9日(月)・10日(火)午前10時～午後4時 場区役所1階ロビー 他高  
齢者施策課

雇用調整助成金、  
新型コロナウイルス  
感染症対応休業  
支援金・給付金



の申請支援窓口を設置しています

申請をサポートするため、ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)に申請  
支援窓口を設置しています。制度の説明や申請書類の記入のサポート等  
を社会保険労務士が行います。電話で予約が必要です。

申  
電話で、産業振興センター就労・経営支援係☎5347-9077

自分をふりかえり、社会とのつながりを見つける大人の放課後

すぎなみ

オンライン講座

大人塾



「それぞれの新しい日常を  
考えよう」

当事者研究の第一人者である熊谷先生をお迎えして  
大人塾初めてのオンライン講座を開講します。

— 問い合わせは、社会教育センター☎3317-6621へ。

時11月21日(土)午前10時～正午 師東京大学先端科学技術センター准教授・  
熊谷晋一郎(右写真)、理学療法士・高橋結香 区内在住・在勤・在学  
の方 定40名程度(抽選) 申Eメール(12面記入例)で、オンライン受  
講希望と書いて11月15日までに同センター✉shakyo-c@city.suginami.  
lg.jp 他詳細は、区ホームページをご覧ください



**講演・講座②**

**就労支援センター**

◆IT業界への就職メリットと未経験から専門スキルを得るトレーニング法  
 11月19日(木)午後1時～3時 講師 パーソルテクノロジースタッフ・西山幸佑 対29歳以下で求職中の方 定8名(申込順) 申込電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

◆業界研究セミナー 杉並区での事務系のお仕事

11月21日(土)午後1時～4時 講師 就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 対54歳以下で求職中の方 定8名(申込順) 申込電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

◆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

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。

11月26日(木)午後1時～4時 対おむね55歳以上で求職中の方 定6名(申込順) 申込電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

◆すぎなみで働こう! 区内企業との交流・説明会

区内企業3社が参加します。  
 12月2日(水)午後1時～4時 対求職中の方 定15名(申込順) 申込電話で、就労支援センタージョブトレーニングコーナー ☎6383-6500

…… いずれも ……

場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16)

**環境活動推進センター**

◆ネクタイ地で作るポケット付きのカード&コインケース

11月19日(木)午後1時30分～3時30分 費350円 他裁縫道具・定規・紙用はさみ・ボールペン持参

◆裂き織でコースター作り

11月26日(木)午前10時30分～午後0時30分 費100円 他糸切りはさみ・布切りはさみ持参

◆ウール100%の毛糸で編むベレー帽

11月27日(金)午前10時～正午 費300円 他布切りはさみ持参

…… いずれも ……

場 環境活動推進センター 対区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 申込電話で、同センター(高井

戸東3-7-4 ☎5336-7352) 他長寿応援対象事業

**スポーツ**

**競技大会**

区ソフトテニス・シニアミックス大会

12月5日(土)午前9時～午後5時(予備日=12日(土)) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 対開催日当日45歳以上の方 定50ペア(申込順) 費1組3000円 申込はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)にクラブ名・ペアの氏名・生年月日・住所も書いて、11月20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@nifty.com) 毒島 ☎3332-8038 (午後7時～9時)

フレンドシップソフトバレーボール大会

12月13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) 対区内在住・在勤の中学生以上、区ソフトバレーボール連盟登録チーム 定24チーム 費1チーム4000円 申込書(区体育施設で配布)を、11月17日(必着)までに区ソフトバレーボール連盟事務局・飯島典子(〒166-0013堀ノ内1-8-3-202)へ郵送 飯島 ☎090-4733-2886

**スポーツ教室**

弓道・アーチェリー認定講習会

弓道場を利用するには利用者証が必要です。講習会に参加し、認定を受けてください。

11月21日(土)=アーチェリー▶28日(土)=弓道/いずれも午前9時～午後1時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対16歳以上で弓道またはアーチェリー経験がある方 定各36名(申込順) 申込電話で、上井草スポーツセンター ☎3390-5707 他弓具一式と、弓道は道衣、アーチェリーは運動着持参

ノルディック・ウォークで免疫力アップ

ノルディック・ウォークポールを使います。脚力・体力の向上におすすです。

12月13日(日)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 場スポーツハイッ 対全日本ノルディック・ウォー

**保育士就職支援研修・相談会**



保育園長から最近の保育事情のお話を聞き、民間保育園による就職相談会を行います。相談会のみ参加も可能です。



12月6日(日)①午前10時30分～午後2時②2時～4時 場中野区役所(中野区中野4-8-1) 対①今日求められる保育士像の講義ほか②中野区・中央区・港区・新宿区・大田区・杉並区・三鷹市の民間保育園がブース出展 対保育士資格を有する方(取得見込み含む) 対東京都保育人材・保育所支援センターホームページ(下2次元コード)から申し込み。または、同ホームページ掲載の参加申込書をセレスポ新宿営業所保育士相談会係(〒160-0023新宿区西新宿8-2-5 Daiwa新宿ウエストビル3階 ☎5937-3603)へ郵送・ファクス 東京都保育人材・保育所支援センター ☎5211-2912 対1歳～未就学児の託児あり(定員6名(申込順)。事前申込制。電話で、明日 ☎0120-165-115 (午前10時～午後5時。土・日曜日、祝日を除く))。履歴書不要



**東京都 最低賃金のお知らせ**

東京都最低賃金(地域別最低賃金)は、時間額1013円です。都内で働く全ての労働者に適用されます。都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。

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

ク連盟講師 大方孝 対3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費1100円(保険料含む。別途ボールレンタル料550円) 申込電話で、12月11日までにスポーツハイッ(堀ノ内2-6-21 ☎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

**ヴィムスポーツアベニュー**

◆丈夫な足腰をつくろう教室

12月2日～23日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 対体の機能改善運動、筋力アップトレーニングと有酸素マシンでの運動 対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  
 ◆運動不足改善 カラダ若がえろう教室

12月5日・12日・19日・26日、3年1月9日・16日・23日・30日/いずれも土曜日、午前10時30分～11時15分(計8回) 対バランス&体幹トレーニング 対20～64歳の方 定14名(申込順) 費1万円

…… いずれも ……

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



**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)**

12月=1日(火)～28日(月)▶3年1月=4日(月)～31日(日)(11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 対右表のとおり 対同センター会員 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 申込はがき・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、12月講座は11月15日、3年1月講座は12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 同分室 ☎3394-2253 対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・環境設定)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	Zoomを使おう	2回
	年賀状・カレンダー	各3回
	クリスマスカード・お名前シール	各1回

※詳細は、区ホームページをご覧ください。

**11月1日発行 「マイスポーツすぎなみ」**

スポーツ教室などの関連情報は「マイスポーツすぎなみ」をご覧ください。

対配布方法=新聞折り込み。区体育施設でも配布。杉並区スポーツ振興財団ホームページ(下2次元コード)からもご覧になれます 同財団 ☎5305-6161



## すぎなみ スポーツアカデミー 基礎講座

スポーツをする、観る、誘う、応援する、支えるをテーマに、実践に役立つ知識や情報を専門家から学びます。  
— 問い合わせは、杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161へ。

**日程** ①12月5日(土)・②21日(月) 午後6時30分～8時  
**場所** 産業商工会館 (阿佐谷南3-2-19)

**講師** ①地域スポーツにおけるソーシャルメディアの活用 (NPO法人チューニング・フォー・ザ・フューチャー理事 手塚佳代子 (下写真左)) ②スポーツの継続につながる傷害予防 (帝京大学医学部付属病院整形外科教授・中川匠 (下写真右)) **対象** 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 **定員** 各25名 (申込順) **費用** 各500円 **申込** 電話で、同財団☎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



## 海外文化セミナー ウズベキスタン



入場無料

**日程**: 11月28日(土)  
**場所**: セシオン杉並 (梅里1-22-32)

東京2020オリンピックで、杉並区がホストタウンとしてウズベキスタンのボクシングチームを迎えることを記念し、ウズベキスタンを取り上げます。

— 問い合わせは、杉並区交流協会☎5378-8833へ。

### 展示室

☎正午～午後4時 **内容** 写真展、民族衣装の展示、東京2020オリンピック ホストタウン相手国紹介、物品販売ほか

### ホール ※要事前申し込み

☎午後1時～3時 **内容** 民族楽器の演奏、民族舞踊、講演会ほか **定員** 250名 (申込順) **申込** 11月2日から杉並区交流協会ホームページ (右2次元コード) または電話で同協会へ申し込み



## 新型コロナウイルス | 次の症状がある方はご相談ください

●息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある

●重症化しやすい方\*で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある

\*高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

●上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続いている

症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差があります。強い症状と思う場合にはすぐにご相談ください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。

### 杉並区帰国者・接触者電話相談センター

☎3391-1299 (平日午前9時～午後5時)

### 新型コロナ受診相談窓口

(帰国者・接触者電話相談センター)

☎5320-4592

(平日午後5時～翌日午前9時。土・日曜日、祝日は終日)

### 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** 11月21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交流自治体の物産品などを販売 / 申込 座・高円寺 ☎3223-7500

### 講演・講座

**認知症サポーター養成講座** 11月12日(木)午後1時30分～3時 / 西荻南区民集会所 / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤・在学の方 / 15名 (申込順) / 申込 電話で、11月12日までにケア24西荻 ☎3333-4668 / 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

**withコロナ時代のかかりつけ医** 11月17日(火)午前10時30分～11時30分 / 暮らしの処方箋 (阿佐谷南1丁目) / 河北ファミリークリニック南阿佐谷院長・塩田正喜 / 15名 (申込順) / 申込 電話で、暮らしの処方箋 ☎5913-9214 (平日午前9時～午後5時) **東京衛生アドベンチスト病院 糖尿病**

**教室** **配信日時** = 11月17日(火)午後1時30分～3時 / オンラインで実施 / 糖尿病白熱教室ほか / 同病院内科医師・杉本正毅ほか / 10名 (申込順) / 2200円 / 申込 電話で、同病院健康教科 ☎3392-6151

**水がつくり出す都市、地域の構造～杉並を中心として** 11月28日(土)午後1時30分～3時30分 / 高井戸地域区民センター / 法政大学名誉教授・陣内秀信 / 区内在住で60歳以上の方 / 35名 (先着順) / 300円 / 申込 杉の樹大学同窓会・原山 ☎090-9973-6587

**家電買い替えゲームで省エネ体験** 11月28日(土)午後2時～4時 / 環境活動推進センター / グリーンファンド秋田事務局長・鈴木伸予 / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名 (申込順) / 申込 Eメール (12面記入例) で、11月20日までに杉並エネルギー会議・樋口 ace\_office@machiyume.com / 申込 同団体・樋口 ☎3390-1025

**荻窪青色申告会**  
◆大家さんのための帳簿の書き方講習会 11月12日(木)・13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) / マンツーマンでの指導 / 同会事務局

職員 / 不動産所得のある個人事業者 / 各3名 (申込順) / 各500円

◆帳簿の書き方なんでも相談会 11月16日(月)・17日(火)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) / マンツーマンでの指導 / 同会事務局職員 / 個人事業者 / 各3名 (申込順) / 各500円

…… いずれも ……

申込 電話で、荻窪青色申告会 ☎3393-1951

### その他

**秋の火災予防運動** 11月9日(月)～15日(日) / 消防署ホームページでリモート防災訓練ほか / 申込 杉並消防署予防課防火管理係 ☎3393-0119、荻窪消防署予防課防火管理係 ☎3395-0119

**シルバー人材センター入会説明会** 11月9日(月)・19日(木)、12月8日(火)・10日(木) / いずれも実施時間はお問い合わせください (要予約) / 同センター (阿佐谷南1丁目) / 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 / 申込 同センター ☎3317-2217

**リサイクル自転車の販売** 11月16日(月)～18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** = 7000円～ / 申込 16日のみ往復はがき (12面記入例) で、11月5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) / 申込 リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287

**相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会** 11月23日(木)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 / 申込 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

**税理士による相続税無料相談会** 12月5日(土)午前9時～正午・午後1時～4時 / 東京税理士会荻窪支部 (荻窪5丁目) / 相続税・贈与税 / 申込 電話で、同支部 ☎3391-0411 (平日午前9時30分～午後5時 (正午～午後1時を除く)) / 申込 1人45分程度

**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 / 申込 電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎5347-3131 / 登録説明会 (11月27日(金)午前10時～正午。会場はウェルファーム杉並 (11月24日までに要電話予約))