



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



明るい選挙啓発ポスターコンクール作品展覧会

時 場 12月14日(月)～21日(月)午前9時～午後9時(14日は正午から。21日は正午まで。15日(火)を除く) = 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)
▶ 22日(火)～28日(月)午前8時30分～午後5時(28日は正午まで。26日(土)・27日(日)を除く) = 区役所2階区民ギャラリー 区選挙管理委員会事務局



▲協議会会長賞

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 場 12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) ☎相談員・久野哲ほか 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 他1人45分程度

異業種交流会 inすぎなみ

時 場 3年2月18日(木)午後1時30分～3時30分 = グループミーティング ▶ 3時40分～4時30分 = 自由交流会 場 区役所第4会議室(中棟6階) 区区内・区外近隣の事業所(個人事業主を含む) 区50社(1社1名まで。申込順) ☎申込書(区ホームページから取り出せます)を、3年1月15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1-2-1Daiwa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 同係 ☎☎5347-9077 他申し込み後に審査あり。会社案内、製品、商品サンプル等の展示スペースあり。参加事業所の資料を事前に配布

郷土博物館

◆12月の年中行事「すす払い」 年神様を迎えるために家の中を清める正月準備の行事を見学できます。

杉並区近隣事業所の経営者、人事・衛生管理担当者の方へ

「職場におけるハラスメントとは？」

職場におけるハラスメント防止のための事業主の責務や講ずべき措置、対応のポイントなどについて学びます。

時 場 12月24日(木)午前10時～正午 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) ☎カウンセリング&サポートサービスNカウンセラー・高山直子(右写真) ☎電話・ファクス(記入例)に事業所名・住所も書いて、12月23日までに保健予防課 ☎☎3391-1025 ☎☎3391-1927 同課 他手話通訳あり(事前申込制)



時 場 12月10日(木)午前10時～午後2時30分(雨天延期。予備日=12月11日(金))

◆收藏資料展「家族で語ろう!昔のくらしと今のくらし」

大正・昭和時代の生活道具の変遷や人々の暮らし・まちの移り変わりを紹介します。



時 場 12月19日(土)～3年2月28日(日)午前9時～午後5時 ▲炭火アイロン

◆親子で体験!「まゆだんご作り」

時 場 3年1月11日(祝)午前10時～正午

区内在住・在学の小学生とその保護者 区5組(抽選) 申往復はがき・ファクス・Eメール(記入例。子ども2名まで連記可)に参加者全員の氏名(フリガナ)、学校名・学年も書いて、12月22日(必着)までに同館



▲まゆだんご

◆炭を使うくらしを体験しよう!

火のし、こたつ、あんかなど、炭を入れて使用する昔の道具を古民家で実際に使ってみます。

時 場 3年1月16日(土)、2月14日(日)午後2時～4時 他小学2年生以下は保護者同伴。收藏資料展関連イベント



▲火のし

◆昔のあそびで楽しもう!

けん玉、お手玉、メンコ、竹とんぼ、あやとりなどで遊びます。

時 場 3年1月17日(日)、2月13日(土)午後2時～4時 他小学2年生以下は保護者同伴。收藏資料展関連イベント

..... いずれも

場 郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎☎3317-0841 ☎☎3317-1493 ☒kyodo-m@city.suginami.lg.jp) 費100円(観覧料。中学生以下無料) 他月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌平日)、12月28日(月)～3年1月4日(月)は休館

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、区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
久我山館(久我山5-8-8 ☎☎3332-2011)	絆つなげるスマホLINE初心者講座	12月12日から毎月第2土曜日、午前10時～午後0時15分 区各12名(申込順) 他60歳以上優先
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎☎3304-9573)	パソコンやスマホで困ったら「ITひろば」へ★	12月4日から毎月第1・3金曜日、午後3時30分～5時30分 区各4名(申込順) 費1時間500円
大宮前館(宮前5-19-8 ☎☎3334-9640)	脳の活性化にアロマ効果もプラスしたぬり絵の力★	12月14日から毎月第2・4月曜日、午後2時～4時 区各10名(申込順) 費1回500円
下井草館(下井草3-13-9 ☎☎3396-8882)	遊々!ストレッチ&ダンス(ピーフリーダンス)★	毎月第1水曜日、午前10時30分～11時30分 区川田あつこ 区各10名(申込順) 費1回800円
和田館(和田1-41-10 ☎☎3384-3751)	ミュージカルソングを歌いましょう!★	12月13日(日)午後1時～2時30分 区12名(申込順) 費500円
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎☎3337-2266)	脳トレパズル 数字をあてはめるパズルです★	毎週木曜日、午前10時～11時30分・午後1時30分～3時 区各6名 費1回100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。★は長寿応援対象事業。

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

講演・講座

チャレンジ! ボランティア
「精神障害を知ろう」

精神障害への理解、ボランティア活動時の基本的な考え方、心構えなどを学び、活動紹介も行います。

時 12月12日(土)午後2時～4時30分
場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)
師 三楽病院精神神経科科長・佐藤克彦 定20名(申込順) 申 電話・ファクス・Eメール(12面記入例)で、応募動機、興味のある分野の活動も書いて、12月11日(必着)までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939 FAX 5347-2063 info@borasen.jp

講座 知の散歩道

時 12月12日(土)午後3時～5時 場 中央図書館 内 講座「いまアルペール・カミュの『ペスト』がこの世界に問いかけるもの」 師 白百合女子大学教授・善本孝 定 高校生以上の方 定30名(申込順) 申 電話または直接、中央図書館(荻窪3-40-23 ☎3391-5754)

たすけあいネットワーク全体連絡会・生活支援体制整備オンライン講演会

あんしん協力員、あんしん協力機関等が、地域活動について考え、見守り力などの向上を図ります。

時 配信日=12月15日(火)～3年3月31日(水) 内 師 講演会「コロナ禍におけるつながり・見守り活動のすゝめ」(さわやか福祉財団理事長・清水肇子)、座談会「コロナ禍における新たなつながり方と見守り活動」(さわやか福祉財団理事長・清水肇子、天沼尚和会会長・鹿野修二、ケア24上井草あんしん協力員・山本容子) / いずれもYouTubeで動画配信 申 Eメール(12面記入例)に所属(あんしん協力員、あんしん協力機関、民生委員、医療・福祉関係者、一般)も書いて、12月11日までにたすけあいネットワーク ☎ tasukeai-net@city.suginami.lg.jp 高年齢在宅支援課高齢者見守り連携係



ユネスコ親子科学教室
「影に色をつけよう」

時 12月19日(土)午後2時～4時 場 セシオン杉並 師 科学読物研究会・原田佐和子 定 区内在住・在学中で小学4～6年生のお子さんとその保護者 定10組(抽選) 費 1組500円。子ども1人追加につき300円 申 はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)に学年も書いて、12月12日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011 梅里1-22-32 セシオン杉並内) ☎ 3317-6620 shakyo-c@city.suginami.lg.jp 申 杉並ユネスコ協会担当・山田 ☎ 090-6105-6633、社会教育センター ☎ 3317-6621

大田黒公園「ミニ門松作り講習会」

時 12月20日(日)午前10時～正午・午後1時～3時 場 大田黒公園 師 同公園職員 定 小学生のお子さんとその保護者 定各10組(申込順) 費 各1組1000円 申 往復はがき(12面記

管理栄養士による 栄養・健康ミニ講座

健康を維持し、毎日を生き生きと過ごすために、食生活に活かせるヒントを学びませんか。

区内在住・在勤・在学の方 申 電話で、各保健センター

日程	場所	講座内容
12月11日(金)	荻窪保健センター(荻窪5-20-1 ☎ 3391-0015)	美味しい食事で糖尿病の怖い合併症を防ごう! ~野菜たっぷり料理で、体重や血糖値をコントロール!
3年1月7日(木)	高井戸保健センター(高井戸東3-20-3 ☎ 3334-4304)	血液中の中性脂肪、コレステロールを減らそう! ~今日からできる血管のために取り入れたい食習慣
1月19日(火)	高円寺保健センター(高円寺南3-24-15 ☎ 3311-0116)	高血圧の予防は、まず減塩から! ~無理なく、美味しく食べるコツ

※いずれも午前10時～10時45分

入例)にお子さんの氏名・年齢も書いて、12月15日(必着)までに大田黒公園管理事務所(〒167-0051 荻窪3-33-12) 同公園管理事務所 ☎ 3398-5814 他はさみ持参

口腔・栄養講座
「おいしく食べよう噛むかむ講座」

時 3年1月8日(金)午後2時～3時40分 場 荻窪保健センター 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 定 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、12月15日(必着)までに荻窪保健センター(〒167-0051 荻窪5-20-1) 同センター ☎ 3391-0015 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

杉並でくらす外国人のためのにほんご教室

時 3年1月12日～3月26日の火・金曜日、午後6時30分～8時30分(2月23日を除く。計21回) 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 にほんご学習すぎなみの会 定 区内在住・在勤・在学中で入国日から3週間経過した外国人 費 月2000円×3(別途テキスト代) 申 はがき・Eメール(12面記入例)で、にほんご学習すぎなみの会(〒168-0065 浜田山3-11-1SNK 宛) ☎ suginaminihongo@gmail.com 同にほんご学習すぎなみの会 ☎ 090-7212-7909、社会教育センター ☎ 3317-6621 他クラス分けのための面接を3年1月8日(金)午後6時30分からセシオン杉並で実施

キレイな口もと応援教室

時 3年1月19日(火)午前10時～正午 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 久我山あおぞら歯科医院歯周病専門医・好士哲雄 定 区内在住・在勤で69歳以下の方 定18名(申込順) 申 電話で、高井戸保健センター ☎ 3334-4304 他筆記用具持参

「働く人のこころの健康のために」
ストレスと上手につきあうセルフケア

職場でのストレスにうまく対応し、メンタルヘルスの不調を未然に防ぐためのセルフケアを学びます。

時 3年1月20日(水)午後6時30分～8時30分 場 産業振興センター 内 ストレスを抱えやすい考え方とは、気持ちを立て直すためのステップ、「問いかける力(質問力)」の活用ほか 師 シニア産業カウンセラー・松崎優佳(右下写真) 定 区内在住の勤労者、区内在勤の方 定20名(申込順) 申 電話・はがき・ファクス(12面記入例)に職業、参加人数も書いて、産業振興センター就労・経営支援係(〒167-0043 上荻1-2-1 Daiwa 荻窪タワー2階) ☎ 5347-9077 FAX 3392-7052



オンライン講演会 生物の多様性の今

生物多様性の現実とあるべき将来像について、進化生物学の専門家である講師と一緒に考えていきます。

時 3年1月24日(日)午前10時～11時30分 場 「本来の自然とは何か」、「保護すべき種と駆除すべき種を分ける基準は何か」ほか(オンラインで実施) 師 東北大学広報室特任教授・渡辺政隆(右下写真) 定 区内在住・在勤・在学中の中学生以上の方 定50名(抽選) 申 Eメール(12面記入例)で、12月28日までに環境活動推進センター ☎ kouza@ecosuginet.jp 同センター ☎ 5336-7352

「実践! 創業セミナー」
杉並・中野で創業しよう

時 3年2月6日～27日の毎週土曜日、午前10時～午後3時(全4回要出席) 場 区役所第5・6会議室(西棟6階) 内 事業計画、販路開拓ほか 師 中小企業診断士・菅生将人ほか 定 杉並区・中野区内で創業を考えている方、創業後間もない方で融資の利用を検討している方 定20名(申込順) 申 申込書(西武信用金庫ホームページから取り出せます)を、12月7日～3年1月22日に同金庫事業支援部 ☎ maruyama.marie@seibushinkin.comへEメール 同 同部・丸山 ☎ 3384-6631(平日午前9時～午後5

時) 他 託児あり(定員あり(申込順))。最少催行人数=10名。杉並区認定特定創業支援等事業

家族介護教室

◆コロナ禍のフレイル予防 はじめよう、おうちでかんたんリハビリ体操

おうちでできる筋肉トレーニングを学びましょう。

時 12月15日(火)午後1時30分～3時 場 西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師 西荻窪診療所通所リハビリ理学療法士・中崎恭江 定 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

◆施設ってどんなところ? ~失敗しない老人ホームの選び方

老人ホームの種類や、選び方のポイント等について学びます。

時 12月17日(木)午後1時30分～2時30分 場 久我山会館(久我山3-23-20) 師 介護施設研究所所長・斎藤弘毅 定 区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 申 電話で、ケア24久我山 ☎ 5346-3348

就労支援センター

◆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

時 12月17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 定 おおむね55歳以上で求職中の方 定8名(申込順)

◆社会人としてのココロとカラダの自己管理 あなたの望む自分になる

時 12月19日(土)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 定 54歳以下で求職中の方 定8名(申込順)

◆新! 面接のポイント これからの時代のオンライン採用対策

時 12月22日(火)午後1時～4時 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 定 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))。事前申込制

◆ハローワーク職員が解説する「60歳からの再就職」杉並の事例紹介

時 12月24日(木)午前10時～11時30分 定 おおむね60歳以上で求職中の方 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

※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。

スポーツ



競技大会

都民体育大会選手選考会兼杉並リーグ サッカー

時 3年1月24日～3月28日の日曜日・祝日、午前9時～午後5時 場 井草森公園運動場(井草4-12-1)、下高井戸運動場(下高井戸3-26-1)、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)
 対 区内在住・在勤で18歳以上の男子で編成されたチーム(高校生を除く)
 費 1チーム1万8000円 申 電話で、12月11日までに区サッカー連盟・大槻 ☎090-9833-5041 (午前9時～午後10時)

都民体育大会春季大会杉並区選手選考会 剣道

時 3年2月11日(祝)午前9時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)
 内 個人戦 対 区内在住の方ほか 費 1200円をゆうちょ銀行「00100-9-172667杉並区剣道連盟」へ振り込み
 申 申込書(区体育館で配布)を、3年1月10日(必着)までに区剣道連盟事務局(〒168-0073下高井戸1-3-14ハイムMYM201 ☎6304-7423)へ郵送・ファクス 問 同事務局・岡田 ☎080-5094-5415

区民体育祭

◆スキー

開 開会式=3年1月16日(土)午後7時(菅平国際ホテルベルニナ) ▶ 大会=17日(日)午前8時45分(菅平高原表ダボスグレンデ) / いずれも長野県
 内 種目=回転・大回転(男女、年齢別) 対 区内在住・在勤・在学の方 費 2000円。18歳未満無料 申 区スキー連盟 ☎http://sas.sugikko.jp/ から申し込み。または、申込書(区体育館で配布)を、3年1月2日(必着)までに区スキー連盟・新田恭子 ☎3312-8552 ✉suginami2021@sugikko.jp へファクス・Eメール 問 新田 ☎3312-8552 他 回転競技の上位入賞者は都民体育大会の選手候補の参考とします

◆キンボールスポーツ交流大会

時 3年1月24日(日)午前9時30分～正午 場 永福体育館(永福1-7-6) 内 体験会実施(個人エントリー) 対 区内在住・在勤・在学の方 申 申込書(スポーツ振興課事業係(区役所東棟6階)、区体育館で配布。区ホームページからも取り出せます)を、12月16日(必着)までに同係 ☎5307-0693 ✉kinballsuginami15@gmail.com へ郵送・ファクス・Eメール・持参 問 同係

スポーツ教室

杉並区民スケート教室

時 12月20日(日)、3年1月17日(日)、2月7日(日)午前7時45分～9時45分 場 明治神宮アイススケート場(新宿区霞ヶ丘町11-1) 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 費 1000円。中学生以下500円(別途貸し靴料) 問 区スケート連盟・柴田 ☎3391-8593 他 長ズボンで手袋・帽子着用の上参加

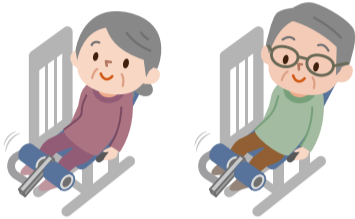
ジュニアボウリング教室(冬期)

時 12月28日(月)・29日(火)・30日(水)午後1時～2時15分・3時～4時15分 場 笹塚ボウル(渋谷区笹塚1-57-10)

対 区内在住・在学の小学生 定 各24名(申込順) 費 各1000円 申 電話で、笹塚ボウル ☎3374-1300 問 区ボウリング連盟・井口 ☎090-4370-5753

丈夫な足腰をつくろう教室

時 3年1月6日～27日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 内 筋力アップトレーニング、有酸素マシン運動 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 申 電話で、12月20日までに同施設 ☎3335-6644 (午前11時～午後5時) 他 同講座受講経験者は申し込み不可



短期集中テニス教室

①初心者②中級者

時 3年1月9日～30日の毎週土曜日①午前9時～10時20分②9時～10時50分(各計4回。予備日=2月6日(土)・13日(土)) 場 松ノ木運動場 師 区テニス連盟 対 区内在住・在勤・在学の15歳以上で①テニスを始めたい方②ステップアップをしたい方(いずれも中学生を除く) 定 各12名(いずれも抽選) 費 各5000円 申 往復はがき(12面記入例)で、12月10日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22)②は「さざんかネット」からも申し込み可 問 同運動場 ☎3311-7410 他 ラケットの貸し出しあり



水曜夜間ヨガ教室

時 3年1月13日～3月3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 師 ヨガインストラクター・糸ゆう子 対 区内在住で16歳以上の方 定 各7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) 問 同プール ☎3331-7841



ノルディック・ウォークで免疫力アップ

時 3年1月17日(日)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 場 スポーツハイツ 師 全日本ノルディック・ウォーク

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。別途ポールレンタル料550円) 申 電話で、3年1月15日までにスポーツハイツ(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で、飲み物・タオル・帽子等持参。長寿応援対象事業



すぎなみ名物ファミリー駅伝参加チーム募集

時 3年2月28日(日)午前10時～午後1時 場 蚕糸の森公園運動場(和田3-55-49) 内 1チーム4名による駅伝競走。合計10周(1.5km)。ゴール予想タイム(15分以内)をエントリー時に申告し、当日は予想したタイムに合った走りをする 対 区内在住・在勤・在学の方1名以上を含む4人グループ 定 30チーム程度(抽選) 申 申込書(区体育施設、地域区民センター、図書館ほかで配布)を、3年1月12日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐谷ビル8階 ☎5305-6162)へ郵送・ファクス。または同財団ホームページ ☎https://sports-suginami.org/ から申し込み 問 同財団 ☎5305-6161



荻窪体育館

◆ボッチャ体験教室

時 12月19日(土)午前9時～11時 師 芹澤美香子 対 区内在住・在勤・在学

の方 定 15名(先着順) 費 200円(障害者手帳をお持ちの方は100円)

◆初めての太極拳

時 12月27日(日)午前9時～10時30分 師 区太極拳連盟 定 15名(申込順) 費 600円 申 12月15日午前10時から電話で、同体育館

◆転倒予防イス体操 冬

時 3年1月8日～3月26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 対 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、12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



◆Sunday! 親子体操①そら組②ほし組

時 3年1月17日～3月14日の日曜日①午前9時～9時50分②10時～10時50分(2月28日を除く。各計8回) 師 みやざき由実 対 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6000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、12月15日(必着)までに同体育館

…… いずれも ……
 場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

杉並マンガアニメ祭

～相馬野馬追応援

著名なアニメーターや漫画家等が参加するイラスト展示「武者絵展」の集合展示、マンガやアニメーション関連のトークショーなどを開催します。

日時
12月12日(土)～21日(月)午前10時～午後5時(金・土曜日のみ午後8時まで)

場所
セシオン杉並(梅里1-22-32)

問い合わせ
文化・交流課

その他
詳細は、区ホームページ参照。車での来場不可。主催=武者絵展実行委員会

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

ご理解・ご協力をお願いします

杉並区 中学校対抗駅伝大会2020の開催と交通規制

次代を担う子どもたちに夢と喜びを広めるために始まった杉並区中学校対抗駅伝大会も、今年で21回目を迎えます。今回は新型コロナウイルス感染症対策を講じながら、選手・地域の方々・大会関係者等の安全を第一に考えて実施します。

—— 問い合わせは、スポーツ振興課へ。

日程 12月13日(日) (荒天中止) ▶午前9時45分=女子スタート▶午前10時45分=男子スタート (競技の進行状況により前後します)

スタート・ゴール 都立和田堀公園陸上競技場 (済美山運動場。堀ノ内1-15)

内容 1チーム5名による駅伝競走▶参加チーム=区内中学校の生徒で構成する男子チーム・女子チーム

おうちで応援!



YouTube (RUNNET channel) で大会当日の様態を配信



交通規制にご協力ください

駅伝大会の開催に伴い、当日午前9時30分～午後1時に交通規制を行います。善福寺川沿いの通行は、極力迂回をお願いします。荒玉水道での車の送迎による乗り降りは禁止します。伴走、自転車や車両による応援も禁止します。



競技方法 1チーム5名による駅伝競走
 ① 武蔵野橋折り返しコース：1区(競技場2周)・2区・4区
 ② 熊野橋折り返しコース：3区・5区

新型コロナウイルス感染症 | 次の症状がある方はまずご相談ください

下記の症状のある方は、まずは**電話でかかりつけ医へ**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。

◆かかりつけ医がない、相談する医療機関に迷う場合は以下に電話してください。 *11月から名称変更しました。

杉並区受診・相談センター ☎3391-1299 (平日午前9時～午後5時)

東京都発熱相談センター ☎5320-4592 (24時間(年中無休))

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

朝採れ野菜等の歳末即売会 ①12月11日(金)=杉並中野生産部会②18日(金)=城西生産部会、いずれも午前10時～午後2時(売り切れ次第終了) / 区役所中杉通り側入り口前 / 旬の冬野菜と草花の販売 / 区JA東京中央杉並事業所 ☎5349-8792 / 買い物袋持参

わくわくフィールドSUGINAMI'20～親子で体験!アウトドア活動を楽しもう

12月13日(日)午前10時30分～午後0時30分 / 井草森公園(井草4丁目) / ひもやロープを使ったゲーム、野外観察、モンキーブリッジほか / 小学1～5年生(要保護者同伴) / 20組(申込順) / 申込Eメールに親子の氏名・年齢・メールアドレス・携帯電話番号を書いて、12月9日までにボーイスカウト杉並第11団 outdoor_bs11@yahoo.co.jp / 区同団体・篠原 ☎3395-2525 (午前9時～午後5時)、☎3390-2232 (夜間)

／汚れてもよい服装・靴・帽子で、水筒・携帯用消毒液持参

胡蝶をどりらいぶ 12月13日(日)午後2時～5時 / 勤労福祉会館(桃井4丁目) / 宗山流胡蝶家元の新舞踊とトークショー / 180名(申込順) / 全席指定4500円 / 申込電話で、12月10日までに杉田 ☎090-8024-2698 / 区民10組20名を招待(抽選) = はがき(12面記入例)で、12月5日(消印有効)までに杉田浩子(〒167-0053西荻南2-27-2)

書と絵画の展示 12月14日(月)～18日(金)午前9時～午後5時 / 区役所2階区民ギャラリー / 区春風 ☎090-5415-4681

荻窪イルミネーション 12月16日(水)～3年3月15日(月) / 荻窪駅北口駅前広場 / 荻窪銀座商店会・伊與田 ☎3398-3398

座の市 12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 / 区座・高円寺 ☎3223-7500

絵本コンサートVOL.16 ワン・チーム 12月26日(土)午後2時～3時15分 / 浜田山会館 / 絵本の世界(スイミーほ

か)、ピアノコンサートほか ▶ **出演**=浜島代志子ほか / 3歳以上の方(2歳以下は要相談) / 90名(申込順) / 2000円。中学生以下1000円(子育て応援券利用可) / 申込往復はがき(12面記入例)で、12月21日(必着)までにこどもの成長を護る杉並ネットワーク・井原太一(〒168-0073下高井戸2-10-21-611) / 区同団体・井原 ☎070-6611-2925

講演・講座

認知症サポーター養成講座 ①12月12日(土)午後1時30分～3時②15日(火)1時30分～3時 / ①すぎなみ正吉苑(清水2丁目)②セシオン杉並 / キャラバン・メイト(ケア24職員) / 区内在住・在勤・在学の方 / ①10名②15名(いずれも申込順) / 申込電話で、①ケア24清水 ☎5303-5823②ケア24梅里 ☎5929-1924 / 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

改正相続法と家族信託 12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 / 弁護士・伊藤紘一 / 区内在住で60歳以上の方 / 35名(先着順) / 300円 / 区杉の樹大学同窓会・原山 ☎090-9973-6587

その他

税金なんでも相談会 12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) / 申込電話で、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

シルバー人材センター リサイクル自転車の販売 12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=7000円～ / 14日のみ往復はがき(12面記入例)で、12月4日(必着)までに同センター(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル6階) / 区リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

税理士による相続税無料相談会 12月19日(土)午前9時30分～午後1時 / 東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) / 申込電話で、12月18日までに同支部 ☎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 12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 / 区東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537