



催し

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 3年1月9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 相談員・蒔田憲史ほか 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 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

お正月まつり①新春茶会②親子で作る「オリジナル凧」

時 3年1月10日(日)①午前10時20分・10時40分・11時・11時20分(各20分) ②午前10時・11時・午後1時・2時(各1時間) 場 角川庭園(荻窪3-14-22) 師 ①江戸千家・ごとう夏雪②増谷秀竹 対 ②は小学生以下のお子さんとその保護者 定 ①各5名(先着順)②各7組(申込順) 申 ②は電話で、角川庭園 同庭園 ☎6795-6855

産業振興センター都市農業係

◆杉並ふれあい農業推進フォトコンテストパネル展示

時 12月21日(月)～25日(金)午前8時30分～午後5時(21日は1時から。25日は1時まで) 場 区役所1階ロビー

◆歳末 朝採り野菜と草花の即売会 杉並区グリーンクラブ

時 12月25日(金)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前 他 買い物袋持参

…… いずれも ……
 場 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

講演・講座

「ごちゃまぜ社会(共生)をつくる 共感がつながる地方×都市×私たち」

時 3年1月10日(日)午後2時～4時(オンラインで実施) 内 「にぎやかな過疎」都市農漁村共生社会の可能性 師 明治大学農学部教授・小田切徳美、農業ジャーナリスト・榊田みどり 定 50名(申込順) 申 1月7日までにすぎなみ大人塾連 ☎https://2020jukurenkoza01.peatix.comから申し込み 場 社会教育センター ☎3317-6621 他 主催=すぎなみ大人塾連

初心者向け 男性料理教室 「身近な食材で冬の養生レシピ」

時 3年1月11日(月)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 献立=山芋とレンコンのおかゆ、サケの揚げ出し、柿なます、ショウガのムース 師 すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・梅山朋子 対 区内在住で60歳以上の男性 定 20名(抽選) 費 500円(保険料含む) 申 往復はがき(記入例)で、12月22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) 同センター ☎3331-7841 他 エプロン・三角巾・布巾・筆記用具持参

フレイル予防講演会 「排泄の基礎知識とトラブル予防体操」

時 3年1月14日(木)午後1時30分～3時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 河北リハビリテーション病院・理学療法士 真鍋由美子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 申 電話・Eメール(記入例)で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 ✉KOUZA-TANTOU@city.suginami.lg.jp 他 運動のできる服装で、飲み物・タオル持参

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

西荻アカデミア「カミュ『ペスト』とヨーロッパの人々」

時 3年1月16日(土)午後2時～3時30分 場 西荻図書館 師 元フジテレビ解説委員・松浦茂長 定 18名(申込順) 申 電話または直接、3年1月15日までに西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670) 他 3年1月8日(金)～2月3日(水)に同図書館で展示あり ▶ 主催=荒正人「文化デモンストレーション研究会」

家族介護教室 元気に生きるため 美味しく食べてフレイル予防

時 3年1月22日(金)午前10時～11時 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 管理栄養士・木下陽子 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24成田 ☎5037-3822

ユネスコ料理教室「かんたん短時間でイタリアの味を楽しもう！」

時 ①3年1月23日(土)②2月6日(土)午前10時～午後1時30分 場 セシオン杉並 師 イタリア料理研究家 ラウラ・グロッセツレ 対 区内在住・在勤・在学の方 定 各10名(抽選) 費 各1200円 申 往復はがき・Eメール(記入例)で、①3年1月13日②27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) ✉shakyo-c@city.suginami.lg.jp 同センター ☎3317-6621、杉並ユネスコ協会・村松 ☎080-5382-0033 他 手拭きタオル・エプロン・三角巾持参

足腰げんき教室

時 場 右上表のとおり 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 定 各15名(抽選) 申 電話はがき(記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、12月31日(必着)までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) ☎

3391-0015) 他 飲み物・タオル・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

番号	場所	日時(全4回要出席)
25	区役所分庁舎(成田東4-36-13)	3年2月4日(木)・18日(木)・25日(木)、3月4日(木)午前9時30分～11時30分
26	高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	3年2月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)午前9時30分～11時30分
27	区役所分庁舎	3年2月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)午後1時30分～3時30分

杉並区パピママ学級

時 ①3年2月6日(土)・7日(日)・21日(日)▶午前=9時10分～10時30分・11時～午後0時20分▶午後=1時15分～2時35分・3時5分～4時25分(7日は午前のみ) ②16日(火)③22日(月)/いずれも午後1時40分～3時20分 場 ①杉並保健所(荻窪5-20-1) ②子ども・子育てプラザ下井草(下井草3-13-9) ③子ども・子育てプラザ成田西(成田西3-10-38) 内 お産の流れ、産後の心の変化、おむつ替えと抱っこの仕方、もく浴の仕方(デモンストレーションのみ)ほか 師 助産師ほか 対 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 定 ①各10組②15組③20組 申 杉並区パピママ学級 ☎https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/から3年1月5日までに申し込み 場 ポピンズ杉並区パピママ学級 ☎3447-5826 他 結果は3年1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

就労支援センター

◆分かり合うためのコミュニケーション術～自身のタイプを知り・活かす

時 3年1月4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 対 54歳以下で求職中の方 定 8名(申込順)

◆オンライン就活とリモートワーク～Live実践「就活対策セミナー」

時 3年1月8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 対 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))

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時 3年1月13日(水)午前10時～11時30分 対 求職中の方 定 8名(申込順)

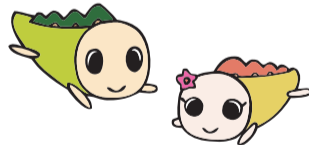
◆求職者のためのパソコンセミナー① エクセル応用②パワーポイント基礎

時 ①3年1月18日(月)②25日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・小林理佳、深井妙子、日坂元娘 対 ①44歳以下で求職中の方②54歳以下で求職中の方 定 各9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

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
浜田山館(浜田山4-18-31 ☎3315-7815)	洋風お正月飾り「新春リース講習会」	12月26日(土)午前10時30分～正午・午後1時～2時30分 師 吉田直子 定 各5名(申込順) 費 各500円(別途材料費1500円)
四宮館(上井草2-28-3 ☎3396-7692)	自分で作る布マスク 立体マスクを縫おう	3年1月29日(金)午後1時30分～3時 定 6名(申込順) 費 600円
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎3394-8963)	お正月フラワーアレンジメント講習会	12月26日(土)午後1時～2時30分・3時～4時30分 師 池田洋子 定 各12名(申込順) 費 各2000円
和泉館(和泉4-16-22 ☎3323-5663)	初心者対象「麻雀入門講座」	毎月第1・3金曜日、午後5時～6時30分 定 各12名(申込順) 費 各500円
下高井戸館(下高井戸4-19-6 ☎3302-2161)	「カーレット」 楽しく簡単な卓上カーリング	3年1月31日(日)、2月から毎月第1日曜日午後1時30分～3時 定 各15名(申込順) 費 各500円
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎3306-0441)	美姿勢を保ち動きやすい体づくり体験会	3年1月6日(水)午前10時～11時30分 師 須永順子 対 40歳以上の方 定 20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 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

産業振興センター就労・経営支援係

◆「勤労者の健康講座」Yogaromaでココロもカラダもほかほか温活!

☎3年1月23日(土)午前10時～正午 場 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師 日本成人病予防協会認定講師・栗原冬子 対 区内在住の勤労者、区内在勤の方 定50名(申込順) 申 はがき・電話・ファクス(12面記入例)に職業も書いて、3年1月15日(必着)までに同係 廻 動きやすい服装で、ヨガマットまたはバスタオル・飲み物・上履き・筆記用具持参

◆「わが子」の自立・就職のための保護者向けセミナー

☎3年1月23日(土)午後1時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 認定NPO法人育て上げネット産業カウンセラー・墓田薫 対 15～44歳のお子さん・家族の将来に不安を抱えている保護者ほか 定25名程度(申込順) 申 電話で、同係 廻 希望者は終了後に個別相談あり

…………… いずれも ……………

☎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)

障害者福祉会館

◆聞こえの障害と要約筆記を知る講座

☎3年1月30日(土)午後2時～4時 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定8名(抽選) 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も書いて、3年1月8日(必着)までに同会館

◆障害者のための「スポーツ吹矢教室」

☎3年1月31日(日)、2月7日(日)・28日(日)、3月7日(日)午後1時～3時(計4回) 師 日本スポーツウェルネス吹矢協会・鈴木孝枝 対 区内在住・在勤・在学の方で、障害のある方とその介助者 定20名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、参加する介助者名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、3年1月7日(必着)までに

同会館

…………… いずれも ……………

場 杉並障害者福祉会館 同会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5 ☎3332-6121 ☎3335-3581) 廻 車での来館不可

スポーツ①



競技大会

■都民体育大会予選会 バドミントン

☎3年2月20日(土)=女子Cランク以下 ▶2月28日(日)=男子ABCランク、女子ABランク/いずれも午前9時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 種目=男性・女性ダブルス 対 区内在住・在勤・在学の方(女性は区内在クラブも可) 定100組(申込順) 費 連盟未登録者1人2000円、登録者1人1500円をゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申 申込書(区体育館で配布)と受領証の写しを、2月3日(必着)までに区バドミントン連盟・山口由記子(〒168-0073下高井戸3-33-2)へ郵送 場 山口 ☎090-8491-5663

スポーツ教室

■射初め

☎3年1月11日(祝)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) 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定50名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)で、12月24日(必着)までに区弓道連盟・佐藤多紀(〒168-0065浜田山1-18-6 ☎yumi.kazusato2322@gmail.com) 場 佐藤 ☎090-1858-4240(午前10時～午後6時)

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

☎3年1月13日(水)・20日(水)・27日(水) ▶午前10時～10時50分=2歳児 ▶11時～11時50分=3・4歳児 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15組30名(申込順) 費 各1組520円(子育て応援券利用可)

図書館で

調べ学習をしませんか



冬休みに、子どもたちが図書館の会議室や多目的ホールを利用して、調べ学習をすることができます。利用できる図書館や期間などは下表のとおりです。

—— 問い合わせは、各図書館へ。

図書館	期間・利用時間・対象
阿佐谷 (阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)	☎12月26日(土)～3年1月7日(休)午前9時～正午、午後1時～4時
南荻窪 (南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)	☎12月26日(土)～3年1月5日(火)午前9時～午後5時 対 小学生とその保護者、中学生、高校生
高井戸 (高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)	☎12月26日(土)～3年1月5日(火)午前9時～午後8時(5時閉館の日は5時まで)
今川 (今川4-12-10 ☎3394-0431)	☎12月26日(土)～3年1月7日(休)午前10時～午後5時(5時閉館の日は4時30分まで) 対 小学生とその保護者、中学生、高校生

※休館日(12月31日～3年1月4日)と行事等で使用する日は除く。
※12月27日(日)・29日(火)・30日(水)は、全館午後5時閉館。

◆年少サッカー教室

☎3年1月14日(休)午後3時20分～4時 対 区内在住・在勤(保護者)・在園の年少のお子さん 定15名(申込順) 費 730円

◆スマイルサッカー教室

☎3年1月28日(木)午後5時30分～6時40分 対 区内在学の小学生、走ることのできる障害児 定20名(申込順) 費 620円

…………… 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) 師 FC東京普及部コーチ 申 電話または直接、上井草スポーツセンター

松ノ木運動場

◆キッズコンディショニング教室①未就学児②小学生

☎3年1月12日～2月2日の毎週火曜

日①午後3時10分～3時55分②4時～5時(予備日=2月9日(火)・16日(火)。各計4回) 師 J.T.STRENGTH&CONDITIONING講師 対 ①区内在住の4～6歳で未就学児②区内在住・在学の小学生 費 ①3000円②3200円 申 電話で、1月7日までに同運動場 廻 縄跳び持参

◆大人のジョギング入門

☎3年2月6日(土)午前9時10分～10時50分 師 前エスピー食品陸上競技部監督・武井隆次 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 費 1500円 申 電話で、2月5日までに同運動場

…………… いずれも ……………

場 同 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22 ☎3311-7410) 定20名(申込順)

野菜作りに挑戦

農業体験農園の利用者募集

農園主の指導を受けながら、作付けから収穫までの農作業を体験できるので初心者も安心です。あなたも野菜作りに挑戦してみませんか。



☎農園名称=今川体験農園(今川4-12-18) ▶利用期間=3年3月上旬～4年1月下旬(更新は農園主と相談) ▶募集区画=若干名(1区画16.5㎡) 対 20歳以上で定期的に畑に来られる方(家族での参加も可) 費 5万円(区に住民票がない方は6万円) 申 往復はがき(12面記入例。1世帯1枚)で、3年1月15日(消印有効)までに今川体験農園農園主・星野智彦(〒167-0035今川4-5-2) 場 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 廻 抽選方法=区の立ち会いのもと、農園主が抽選を行い、結果を3年2月上旬までに全員に通知。種・苗・肥料・農具は農園主が用意(持参する道具を説明会で連絡。特別な資材等を使う場合は別途料金)。栽培する作物の選定などは農園主が行います。車での来園不可。区は農業体験農園を直接管理していません。



木造住宅耐震改修事業者向け

オンライン講習会

—— 問い合わせは、市街地整備課耐震改修担当へ。

木造住宅の耐震化に関する基礎的知識や、実務を踏まえた知識・技術についての講習会を日本建築防災協会ホームページ(右下2次元コード)で公開しています。

事業者向け講習会の映像で受講し、受講票を区に提出していただければ、「講習会を受講した施工業者」として区ホームページに掲載します。



☎区内で施工を行う改修事業者 申 受講票(区ホームページから取り出せます)を、3年1月29日(必着)までに市街地整備課耐震改修担当へ郵送・持参



※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②

荻窪体育館

◆障がい者ユニカール体験教室

時 3年1月10日(日)午前11時～午後1時
 師 日本ユニカール協会所属指導員 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 6名(申込順) 費 100円 申 電話で、1月8日までに同体育館

◆障がい者サウンドテーブルテニス体験教室

アイマスクを装着し音の出るボールを打ち合う卓球です。
 時 3年1月16日(土)午後1時～3時 師 佐野守 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 10名(申込順) 費 100円 申 電話で、1月14日までに同体育館

◆気軽にフィットネス 冬

時 3年1月17日(日)・24日(日)・31日(日)午後1時～1時50分・2時～2時50分 師

HIKARU 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各10名(申込順) 費 各600円 申 電話で、各実施日の7日前の午後4時から同体育館

◆脳トレリズム体操 冬

時 3年1月18日～3月8日の毎週月曜日、午前11時～11時50分・正午～午後0時50分(各計8回) 師 齊藤なみ糸 対 区内在住・在勤で50歳以上の方 定 各10名(抽選) 費 各4800円 申 往復はがき(12面記入例)で、12月23日(必着)までに同体育館 他 1人1コースのみ申し込み可

◆ピラティスナイト

時 3年1月18日～3月15日の月曜日、午後6時30分～7時20分・7時20分～8時10分・8時10分～9時(2月22日を除く。各計8回) 師 小澤純子 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定 各10名(抽選) 費 各4800円 申 往復はがき(12面記入例)

で、12月23日(必着)までに同体育館 他 1人1コースのみ申し込み可

◆タイ式ヨガ ルーシーダットン

時 3年1月19日～3月16日の火曜日、午前9時30分～10時20分・10時30分～11時20分・11時30分～午後0時20分(2月23日を除く。各計8回) 師 亜紀 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定 各10名(抽選) 費 各4800円 申 往復はがき(12面記入例)で、12月24日(必着)までに同体育館 他 1人1コースのみ申し込み可

◆ヨガ～カラダのコリをほぐそう

時 3年1月22日～3月19日の金曜日、午前9時30分～10時20分・10時30分～11時20分・11時30分～午後0時20分(2月12日を除く。各計8回) 師 ume 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定 各10名(抽選) 費 各4800円 申 往復はがき(12面記入例)で、12月25日(必着)までに同体育

館 他 1人1コースのみ申し込み可

◆①安産のためのマタニティヨガ②③産後のおなか引き締めエクササイズ

時 3年1月23日～3月13日の毎週土曜日①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分③11時30分～午後0時20分(各計8回) 師 Yumi 対 区内在住・在勤で①妊娠4カ月～出産直前の方②③出産後1年以内の方 定 各10名(抽選) 費 各6400円 申 往復はがき(12面記入例)で、12月25日(必着)までに同体育館 他 1人1コースのみ申し込み可



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

新たな日常の下で 敬老と感謝の気持ちを込めて 「杉並想い出散歩」

新型コロナウイルス感染症の影響により、新たな日常の下でお過ごしの高齢の方々に敬老と感謝の気持ちを込めて、名曲とともに杉並区内を散策する映像を制作しました。杉並公会堂での日本フィルハーモニー交響楽団の演奏会もお楽しみいただけます。

YouTube杉並区公式チャンネル(右2次元コード)で配信しています。

園 高齢者施策課

「杉並区次世代育成基金」活用事業助成に関する説明会を開催します

「杉並区次世代育成基金」を活用し、区内の子どもたちを対象とした体験・交流事業等の実施を検討している民間事業者向けの説明会を開催します。

—— 問い合わせは、児童青少年課青少年係 ☎3393-4760へ。

時 3年2月1日(月)午後6時30分 場 児童青少年センター(荻窪1-56-3) 申 Eメール(12面記入例)で、同係 ☎JISEDAL-IKUSEI@city.suginami.lg.jp 他 1時間程度。1団体2名まで

ま ち の 湯 健 康 事 業

身近なまちのお風呂屋さんで 楽しく健康づくり

区内在住で60歳以上の方を対象に、区が杉並浴場組合に委託して行う健康事業です。

時 場 園 定 下表のとおり 師 シルバー人材センターほか 園 各公衆浴場(午後1時以降) 他 てぬぐい体操は手拭い持参。長寿応援対象事業

3年1月～3月のまちの湯健康事業

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時・定員(先着順。☆は予約制)
弁天湯(高円寺南3-25-1)	☎3312-0449	てぬぐい体操☆ 3年1月6日(水)・20日(水)、2月3日(水)・17日(水)、3月3日(水)・17日(水)午後2時 定 各7名
なみのゆ(高円寺北3-29-2)	☎3337-1861	元気塾椅子に座って健康体操☆ 3年1月17日(日)・31日(日)、2月7日(日)・21日(日)、3月7日(日)・21日(日)午後2時 定 各8名
小杉湯(高円寺北3-32-2)	☎3337-6198	てぬぐい体操☆ 3年1月6日(水)、2月3日(水)、3月3日(水)午後2時30分 定 各7名
玉の湯(阿佐谷北1-13-7)	☎3338-7860	太極拳☆ 3年1月6日(水)・20日(水)、2月3日(水)・17日(水)、3月3日(水)・17日(水)午後1時30分 定 各7名

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時・定員(先着順。☆は予約制)
杉並湯(梅里1-13-7)	☎3312-1221	健康エアロピクス☆ 3年1月13日(水)、2月10日(水)、3月10日(水)午後2時30分 定 各6名
ゆ家とごころ吉の湯(成田東1-14-7)	☎3315-1766	健康エアロピクス 3年1月9日(土)、2月6日(土)、3月6日(土) てぬぐい体操 3年1月17日(日)、2月21日(日)、3月21日(日)/いずれも午後0時30分 定 各6名
さくら湯(和田3-11-9)	☎3381-8461	健康エアロピクス☆ 3年1月5日(火)・19日(火)、2月2日(火)・16日(火)、3月2日(火)・16日(火)午後2時15分 定 各8名
第二宝湯(本天沼2-7-13)	☎3390-8623	気功太極拳☆ 3年1月10日(日)・24日(日)、2月14日(日)・28日(日)、3月14日(日)・28日(日)午後2時 定 各8名
井草湯(下井草5-3-15)	☎6913-7226	健康エアロピクス☆ 3年1月13日(水)、2月3日(水)、3月3日(水)午後1時15分 定 各8名
秀の湯(桃井4-2-9)	☎3399-6112	パントマイム☆ 3年1月8日(金)、2月12日(金)、3月12日(金)午後2時 定 各8名
文化湯(西荻北4-3-10)	☎3390-1051	自彊術 3年1月10日(日)、2月14日(日)、3月14日(日)午後2時30分 定 各7名
湯の楽代田橋(和泉1-1-4)	☎3321-4938	てぬぐい体操☆ 3年1月12日(火)・26日(火)、2月9日(火)・23日(火)、3月9日(火)・23日(火)午後1時45分 定 各10名
大黒湯(和泉1-34-2)	☎3328-2137	てぬぐい体操 3年1月10日(日)・24日(日)、2月14日(日)・28日(日)、3月14日(日)・28日(日)午後1時30分 定 各18名
大和湯(和田1-71-18)	☎3381-3452	健康エアロピクス 3年1月10日(日)・24日(日)、2月14日(日)・28日(日)、3月14日(日)・28日(日)午後1時45分 定 各6名

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) 園 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

高円寺体育館

◆シニアセルフケア体操Ⅲ

時3年1月19日～3月16日の毎週火曜日、午後1時15分～2時45分(2月23日を除く。計8回) 師HIKARU 区内在住・在勤のおおむね50歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定8名(抽選) 費6400円 申往復はがき(12面記入例)で、12月25日(必着)までに同体育館

◆いきいきスポーツ教室Ⅱ

時3年1月22日～3月26日の毎週金曜日、午前9時～10時50分(計10回) 師大和弘明、石丸あかね 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定45名(抽選) 費5500円 申往復はがき(12面記入例)で、12月25日(必着)までに同体育館

◆初級腰痛予防エクササイズⅢ

時3年1月22日～3月12日の毎週金曜日、午後7時～7時50分(計8回) 師鈴木さやか 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定8名(抽選) 費4800円 申往復はがき(12面記入例)で、12月25日(必着)

までに同体育館

◆コアトレーニングⅢ

時3年1月22日～3月12日の毎週金曜日、午後8時～8時50分(計8回) 師鈴木さやか 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定8名(抽選) 費4800円 申往復はがき(12面記入例)で、12月25日(必着)までに同体育館

◆親子チャレンジ体操Ⅲ

時3年1月23日～3月20日の毎週土曜日①午前9時～9時50分②10時～10時50分(2月6日を除く。各計8回) 師HERO KIDS 区内在住の①3歳半～4歳②2歳半～3歳半未満のお子さんと保護者1名 定各8組(抽選) 費各6000円 申往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・性別も書いて、12月25日(必着)までに同体育館

◆背骨コンディショニングⅣ

時3年1月25日～3月15日の毎週月曜日、午後7時15分～8時45分(計8回) 師小林伸江 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定8

名(抽選) 費6400円 申往復はがき(12面記入例)で、12月25日(必着)までに同体育館

◆エンジョイ卓球 初心・初級者コース

時3年1月25日～3月29日の毎週月曜日、午後3時～5時(計10回) 師国広哲弥ほか 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定36名(抽選) 費8000円 申往復はがき(12面記入例)で、1月5日(必着)までに同体育館

◆もうすぐ小学生!スポーツチャレンジ

時3年1月27日～3月24日の隔週水曜

日、午後3時15分～4時45分(計5回) 師パオパオスポーツクラブ 区内在住で5・6歳の未就学児 定20名(抽選) 費4000円 申往復はがき(12面記入例)で、3年1月5日(必着)までに同体育館 備上履き・タオル・飲み物持参

…… いずれも ……

場 高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313) 備車・バイクでの来館不可

12月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

みんなの「ありがとう」を届けよう!すぎなみフェスタ2020

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、感染症対策を実施しながらの開催となりましたが、医療・福祉等従事者の皆さんへ感謝の気持ちを届けたい、その思いと笑顔に溢れたすぎなみフェスタの様子をお届けします。

● 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)



ご寄附ありがとうございました

9・10月のご寄附(敬省略・順不同)

【社会福祉基金】 杉並稲門会=8万5000円▶鈴木和博▶植田愛歌▶澤崎京太郎▶根岸弘子▶匿名および氏名のみ公表分計=1億5008万6000円

【みどりの基金】 みどりの保全=「きた!きた!高円寺まつり」参加者有志=2万4460円▶成田西ふれあい農業公園来場者有志9・10月分=2万2650円▶鈴木和博/(仮称)荻外荘公園などの整備▶匿名および氏名のみ公表分計=263万6960円

【NPO支援基金】 NPO支援基金普及活動協力者=4534円▶さくら野町会=1000円▶鈴木和博▶匿名および氏名のみ公表分計=7万円

【次世代育成基金】 有限会社大和不動産=10万円▶杉並区立神明中学校PTA=1万円▶杉並区さいかち会=1万円▶さくら野町会=1000円▶渡邊豊子=30万円

▶寄付顕彰(株式会社ディッグ(左写真)、杉並建設業協会・杉並建設防災協議会(右写真))の様子



▶山田彰=1万円▶株式会社ディッグ▶株式会社創和▶株式会社大島建設▶鈴木和博▶井出紀子▶玉木伸雄▶小林京子▶佐藤淳▶匿名および氏名のみ公表分計=143万6540円

【日本フィル被災地支援活動寄附】 菅原武彦

【杉並区応援寄附金】 匿名分計=13万4000円

【新型コロナウイルス感染症対策寄附金】 杉並建設業協会=50万円▶杉並建設防災協議会=50万円▶東京商工会議所杉並支部=13万円▶石井寛=1万円▶尾崎文昭=5万円▶さくら野町会▶五来ヤワラ▶辻田美也子▶匿名および氏名のみ公表分計=103万円

区内空間放射線量等測定結果

11月に実施した、区内の空間放射線量率および区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定の結果、特に異常はありませんでした。詳細は、区ホームページでご覧になれます。

空間放射線量率の測定については、環境課公害対策係。区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定については、学務課・保育課。放射能濃度測定の方法については、杉並保健所生活衛生課衛生検査係 ☎3334-6400

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

東京バッハ合唱団特別演奏会 配信日=12月19日(土)～3年6月19日(土)/出演=大村恵美子(指揮)ほか▶曲目=バッハ「BWV248番クリスマスオラトリオ」ほか(YouTubeで配信)/東京バッハ合唱団事務局 ☎3290-5731

荻窪音楽祭 冬の交流コンサート 3年1月25日(月)午後7時/杉並公会堂/出演=尾池亜美(バイオリン)ほか▶曲目=Z.コダーイ「バイオリンとチェロのための二重奏曲op.7」ほか/小学生以上の方/100名(申込順)/2000円/チケット販売窓口=杉並公会堂 ☎5347-4450/荻窪音楽祭事務局 ☎5347-0244

講演・講座

認知症サポーター養成講座 12月25日(金)

午後1時30分～3時/高齢者活動支援センター/キャラバン・メイト(ケア24浜田山職員)/区内在住・在勤の方/15名(申込順)/電話 ☎5357-4944/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
所得稅・消費稅の決算申告指導會 3年1月12日(火)～3月31日(水)午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、1月19日(火)、3月16日(火)を除く)/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/事業所得者、不動産所得者/4350名(申込順)/1回1万円/電話 ☎3393-2831/1名1時間程度
私たちの暮らし～withコロナ・afterコロナと社会・經濟の変化 3年1月16日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/元放送大学講師・野崎義一/区内在住で60歳以上の方/35名(先着順)/300円/電話 ☎090-9973-6587

「私らしく両立できる仕事との出会い方」 in 荻窪 3年1月22日(金)午前10時～午後

0時30分/杉並公会堂/カラーコーディネーター・中間貴恵/再就職を希望する女性/50名程度(申込順)/電話 ☎5211-2855(平日午前9時～午後8時、土曜日は午後5時まで)/1歳～未就学児の託児あり(定員あり。3年1月15日正午までに申し込み(申込順))。当日、東京しごとセンターと杉並区就労支援センターの利用登録が必要
ポールde歩こう会 3年1月28日(木)午前10時～正午(雨天中止)/善福寺川緑地(成田西1丁目)/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 ☎2886/飲み物・帽子・手袋・健康保険証持参。長寿応援対象事業

これからシルバー応援フェスタ 3年2月12日(金)午後2時～4時/セッション杉並/講演「人生楽しく生きなきゃそんなん!」、体力測定/あべ静江/区内在住

でシルバー人材センター未加入の60歳以上の方/50名(申込順)/電話 ☎5211-2571(平日午前9時～午後5時)/杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217/参加者全員に記念品をプレゼント

その他

税金なんでも相談會 12月23日(水)午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/電話 ☎3391-0411(平日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く))/1名45分程度

千代田区立神田一橋中学校通信教育課程生徒募集 選考日=3年2月7日(日)/都内在住・在勤で次の全てに該当する方①昭和21年3月31日以前に尋常小学校卒業または国民学校初等科修了者②新制中学校を卒業していない方(おおむね86歳以上)/願書(神田一橋中学校で配布)を、3年1月29日(消印有効)までに神田一橋中学校(〒101-0003千代田区一ツ橋2-6-14)へ郵送・持参/電話 ☎3265-5961

※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。