

# イベントひろば

## EVENT PLAZA

### ① 感染症防止対策

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

#### 次世代育成基金パネル展

今年度で創設10年目を迎える同基金のこれまでの取り組みを、パネルで展示します。

時 2月8日(火)～10日(木)午前10時～午後4時  
場 区役所1階ロビー 関 基金活用事業・寄附実績に関するパネル、基金活用事業に参加・寄附いただいた方からのメッセージの展示 関 児童青少年課青少年係 ☎3393-4760

#### シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 2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)  
師 相談員・久野哲、小川裕子ほか 関 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分程度



### 講演・講座

#### 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 2月15日(火) ▶ 受け付け=午後2時～

2時40分 場 荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 関 基本チェックリスト、身体能力測定(身長、筋肉量、握力、5m通常歩行)、フレイルチェックほか 関 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 60名(先着順) 関 荻窪保健センター ☎3391-0015 他 上履き・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。長寿応援対象事業



#### 消費者講座「安心安全ハーブチンキ&抗菌スプレー」

有機栽培・無農薬のハーブを使いハーブチンキ&抗菌スプレーを作ります。

時 2月17日(木)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 ハーバルセラピスト・関口めぐみ 定 25名(申込順) 申 電話で、消費者センター ☎3398-3141

#### パートナーと良い関係を築いていくために～発達障害の視点で考える

時 3月2日(水)午前10時～正午 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 マザー・サポート・ネットワーク臨床心理士 飯田佳子 関 区内在住・在勤の方、相談支援機関の方 定 20名(申込順) 申 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304

### 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、各記事の申 関 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変更・延期または中止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。



#### 「巣ごもり太り」を食事で改善～簡単レシピでおいしく対策を

時 3月4日(金)午前10時～正午 場 コミュニティふらっと馬橋(高円寺南3-29-5) 師 新渡戸文化短期大学准教授・堀理佐 関 区内在住で20～64歳の方 定 15名(申込順) 申 電話で、3月3日までに高円寺保健センター ☎3311-0116 関 実演・試食・調理実習は実施しません

#### 高次脳機能障害とうまくつきあうには

時 3月5日(土)午後1時30分～3時30分 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 圭仁会理事長・橋本圭司(下写真) 関 区内在住・在勤の方 定 50名(申込順) 申 電話・Eメール(記入例)で、3月2日までに障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 ☎s-sien@city.suginami.lg.jp 他 要約筆記など配慮が必要な方は電話で、2月18日までに同担当



#### すまいるロービジョンカフェ～見えにくい、見えづらさでお悩みの方の交流会

時 3月6日(日)午後1時30分～3時30分 場 高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 関 講演、座談会 師 あずま眼科医師・東恵子 関 区内在住・在勤の方とその家族・支援者 定 20名(申込順) 申 電話で、2月26日までに障害者地域相談支援センターすまい

る高井戸 ☎3331-2510、同センターすまいる荻窪 ☎3391-1976

#### すぎなみ詩歌館(角川庭園)講座

時 内 師 下表のとおり 場 角川庭園ほか 関 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 各16名(抽選) 費 各6000円 申 はがき(記入例)で、角川庭園(〒167-0051荻窪3-14-22)。または申込書(同庭園で配布)を、同庭園 ☎6795-6855へファクス/申 込 締め切り日=2月28日(必着) 関 同庭園 ☎6795-6855 他 結果は、後日はがきで通知

講座名	日時等 (4月～5年3月。各計12回)
やさしい俳句講座	毎月第1土曜日、午前10時～正午 師 中西亮太
やさしい短歌講座	毎月第1月曜日、午後1時～3時 師 山内頌子
景観建築講座	毎月第4火曜日、午前10時～正午 師 松本裕介
地域のみどりと歴史講座	毎月第4木曜日、午前10時～正午 師 淀川正進

#### 家族介護教室

##### ◆失敗しない終の住まい選び

時 2月16日(水)午後2時～3時 場 方南会館(和泉4-42-5) 師 民間介護施設紹介センターみんかい入居相談員・近藤真奈美 関 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24方南 ☎5929-2751

##### ◆シニア期になると起こる体の変化・病気を知る

時 2月17日(木)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 河北ファミリークリニック南阿佐谷院長・塩田正喜 関 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 申 電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588

##### ◆理学療法士が教える!むくみ予防教室

時 2月18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 ベストリハ訪問看護ステーション中野支店・前川慶亮 関 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

##### ◆家族介護者交流会～大変な思い、話してほっと一息つきませんか

時 2月22日(火)午後1時30分～3時 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 ケア24松ノ木職員 関 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530

## ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、関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	日時等
下高井戸館(下高井戸4-19-6) ☎3302-2161	「手話ダンス」楽しくおどろう 子どもも大人も	2月13日から毎月第2日曜日、午前10時～11時30分 定 各15名(申込順) 費 各500円
大宮前館(宮前5-19-8) ☎3334-9640	すぐに役立つイタリア語(体験講座)	2月8日(火)・22日(火)午後1時30分～2時30分 定 各10名(申込順) 費 各500円
高井戸西館(高井戸西1-17-5) ☎3332-1076	スマホインストラクターになり地域で活躍しよう	3月5日(土)・12日(土)午後1時30分～3時30分(計2回) 定 20名(申込順) 費 1000円
高井戸東館(高井戸東3-14-9) ☎3304-9573	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15名(申込順) 費 各600円
天沼館(天沼2-42-9) ☎3391-8540	初級「絵画教室」	2月12日から毎月第2土曜日、午後1時30分～3時 定 各12名(申込順) 費 各600円(別途材料費700円(初回のみ))
荻窪館(南荻窪2-25-17) ☎3335-1716	美しい文字があなたを変える「ペン習字教室」	毎月第1・3火曜日または2・4火曜日/いずれも午前10時30分～正午 定 各10名(申込順) 費 各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。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) 関 問い合わせ 他 その他 関 Eメールアドレス HP ホームページアドレス

**高齢者活動支援センター**

**◆うたごえ教室**

時2月18日(金)、3月18日(金)午前10時～11時10分 師音楽健康指導士・瀬戸奏 定各30名(申込順) 費各300円 申2月2日から電話または直接、同センター

**◆季節を感じる水引講座「いちごのフレーム」**  
時3月14日(月)午前10時～正午 師金沢創作水引作家・平田奈々 定15名(申込順) 費1200円 申電話または直接、同センター

………… いずれも ………

場 同高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841) 区内在住で60歳以上の方

**就労支援センター**

**◆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**

時2月19日(土)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 定54歳以下で求職中の女性 定18名(申込順)

**◆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2月22日(火)午後1時～4時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 定49歳以下で求職中の方 定18名(申込順) 他1歳～就学前の託児あり(定員あり)(申込順)

**◆職業訓練に関する説明会～ハローワーク新宿の専門窓口担当者による解説**

時2月24日(木)午前10時～11時30分 定54歳以下で求職中の方 定18名(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**

時2月25日(金)午後1時～4時 定おおむね55歳以上で求職中の方 定6名(申込順)

………… いずれも ………

場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申 同電話で、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**

**◆おもちゃのクリニック**

時2月20日(日) 受け付け=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) 費部品代 申電話で、同センター 他1人1点

**◆バス見学会「地震発生時の備えを学ぼう！」**

時2月26日(土)午前8時30分～午後0時15分 場東京臨海広域防災公園そなエリア東京(江東区有明3-8-35) ▶集合=同センター 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定24名(抽選) 費500円(保険料を含む) 申往復はがき・Eメール(8面記入例)で、2月12日(必着)までに同センター

**◆講演会「長坂真護氏と歩む世界最大級の電子機器の墓場への挑戦！」**

時3月12日(土)午後1時30分～3時 場杉並清掃工場(高井戸東3-7-6) 師MAGO CREATION戦略企画部・木村太一 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定40名(申込順) 申電話・Eメール(8面記入例)で、同センター 他講演会終了後、工場見学あり(希望制)。長寿応援対象事業

………… いずれも ………

場 同環境活動推進センター(〒168-0072 高井戸東3-7-4 ☎5336-7352 ☒kouza@ecosuginet.jp (水曜日を除く))

**杉並障害者福祉会館**

**◆障害者のための「スポーツ吹矢教室」**

時3月6日(日)午後1時～3時 師日本スポーツウェルネス吹矢協会・鈴木孝枝 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定12名(抽選) 申往復はがき(8面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者名、手話通訳を希望の場合はその旨も書いて、2月17日(必着)までに同会館運営協議会事務局

**◆手話講習会**

時 昼間部=4月2日～5年3月4日の土曜日、午前10時～11時40分 ▶夜間部=4月7日～5年3月2日の木曜日、午後7時～8時40分 区対定下表のとおり 費教材費 申往復はがき(8面記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名・所在地も書いて、2月18日(必着)までに同会館運営協議会事務局 他初級クラスは抽選。中級・通訳者養成クラス(基本・応用)は、3月12日(土)に選考面接

クラス	対象(※)	定員	
初級(計38回)	手話学習経験のない方	各30名	
中級(計38回)	手話学習経験1年程度の方	各18名	
通訳者養成	基本(計38回)	手話学習経験2年以上で、手話通訳者を目指す方	各12名
	応用(計32回)	手話学習経験3年以上で、杉並区手話通訳者認定試験を受ける方	各12名

※いずれも区内在住・在勤・在学で高校生以上の方。

………… いずれも ………

場 杉並障害者福祉会館(〒168-0072 高井戸東4-10-5) 同会館運営協議会事務局 ☎3332-6121 ☒3335-3581 (午前8時30分～午後5時(第3月曜日を除く))

**スポーツ①**



**競技大会**

**■春季ゴルフ大会**

時3月11日(金)午前8時 場八王子カントリークラブ(八王子市川口町2352) 区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 定80名(申込順) 費4000円(別途プレー料1万5840円ほか) 申往復はがき・ファクス(8面記入例)に性別・生年月日・ハンディキャップ・交通手段も書いて、2月15日(必着)までに区ゴルフ連盟事務局・佐竹千春(〒168-0082 久我山3-17-6-208 ☒5930-2277) 同事務局 ☎5930-2277

**■杉並区バウンドテニス親善交流大会**

時3月21日(祝)午前9時～午後5時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区団体戦(男子、女子、混合ダブルス(いずれも6名1チーム)) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定50名(申込順) 費1000円 申申込書(区体育施設で配布)を、2月21日(必着)までに手塚順子(〒167-0021 井草2-12-3-103 ☒3397-0132)へ郵送・ファクス 同手塚 ☎3397-0132 他個人で申し込み可。上履き・昼食持参。車での来場不可

2月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

**この技術を次の世代へ 杉並区技能功労者**



一つの道を追求し、磨き続けてきた熟練の技。その技を次世代、そして、より多くの人に伝えたい。今回は、杉並区技能功労者表彰を受賞された方を訪ね、実際のお仕事と歩んで来た道について伺います。

● 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、正午、午後8時から毎日放送)

同広報課



**南伊豆町観光展**  
～地域の魅力とみなみの桜



3月10日まで南伊豆町で開催予定の「みなみの桜と菜の花まつり」に関する展示を行うほか、南伊豆町の特産品を取り扱う「南伊豆フェア」も開催します。

**観光展**

時2月21日(月)～25日(金)午前8時30分～午後5時(25日は4時30分まで) 場区役所2階区民ギャラリー 区「みなみの桜と菜の花まつり」に関する展示ほか

**南伊豆フェア**

時2月14日(月)～25日(金)午前9時～午後4時30分(売り切れ次第終了) 場区役所1階コミュかるショップ 区南伊豆町の特産品販売

………… いずれも ………

場 南伊豆町商工観光課観光推進係 ☎0558-62-6300、区文化・交流課交流担当

**特別養護老人ホーム 「エクレシア南伊豆」入居相談窓口**

入居を希望する区民の方を対象に入居相談窓口を開設します。施設や入居者が参加したイベントの様子が分かるパネルも展示します。入居を検討中の方もお気軽にお立ち寄りください。



▲阿佐谷ジャズストリート出張イベントの様子

時2月21日(月)・22日(火)午前10時～午後4時 場区役所1階ロビー 同高齢者施策課施設整備推進担当

**区民体育祭**

**◆スケート競技会**

時3月6日(日)午前7時45分～9時30分 場明治神宮外苑アイススケート場(新宿区霞ヶ丘町11-1) 区種目=男性(中学生・高校生・一般)=500m/女性(中学生・高校生・一般)=300m/小学生(男女別、低高学年別)、45歳以上、60歳以上男性、35歳以上女性=200m/ファミリーリレー(小学生1人100mとその家族1人200mの2人組)/1000m選手権 区内在住・在勤・在学の方(公認登録者を除く) 定60名(申込順) 費500円(高校生以下無料) 申申込書(区体育施設で配布)を、2月28日(必着)までに区スケート連盟・高林典生(〒180-0022 武蔵野市境2-12-6)へ郵送 同連盟・柴田 ☎3391-8593 (午後7時～9時) 他貸し靴あり

**都民体育大会予選会**

**◆弓道(兼春季大会)**

時3月6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=男性・女性 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方、区弓道連盟会員 定40名(抽選) 費1000円 申往復はがき・Eメール(8面記入例)に段位、在勤の方は勤務先の名称・所在地・電話番号も書いて、2月10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) 同佐藤 ☎090-1858-4240

て、2月10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) 同佐藤 ☎090-1858-4240

**◆ソフトボール(ファーストピッチ)**

時3月13日(日)午前9時(予備日=3月20日(日)) 場和田堀公園野球場(大宮1-6) 区内在住・在勤の18歳以上の方で編成されたチーム 申 同電話で、3月1日までに区ソフトボール連盟・末柄 ☎090-8944-5278 他代表者会議を3月6日(日)午後7時から荻窪体育館(荻窪3-47-2)で実施

**◆卓球**

時3月13日(日) 受付=女子=午前9時▶男子=午後1時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区種目=シングルス(一般・40代・50代・60代・70歳以上。一般のみトーナメントあり。一般または年代別どちらかのみ) 区内在住・在勤・在学の方 費1500円(連盟登録者1000円。高校生以下500円)をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申申込書(区体育施設で配布。区卓球連盟ホームページからも取り出せます)を、2月14日～24日(必着)に同連盟・三浦弘子(〒168-0065 浜田山2-11-9)へ郵送 同連盟事務局・倉持 ☎3390-8845

※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。

# 高円寺演芸まつり

タイトル題字：橘右女次

2月11日(祝)～20日(日)

「千客万笑。」  
福と笑いの10日間

プログラムの  
一部をご紹介

寒い季節だから、みんなで笑って心も体も温まりましょう。高円寺の街中の神社や仏閣、ギャラリーなどあちこちが寄席に早変わり。福と笑いの10日間。落語だけでなく、講談、浪曲、紙切り、太神楽、マジック、漫才なども楽しめます。

場座・高円寺、旧杉並第四小学校、高円寺北区民集会所、平安祭典高円寺会館、氷川神社、長仙寺、長善寺ほか全18会場 内出演=都内の各寄席に出演中の落語家、その他演芸家 観会場により異なる 申一部必要 場座・高円寺 ☎3223-7500 他詳細は、高円寺演芸まつりホームページ(右2次元コード)参照



## ※ 漫才大行進 高円寺エトアール通り商店街編

時2月11日(祝)午後2時 場長仙寺(高円寺南3-58-4) 内出演=宮田陽・昇(右写真)、おせつときょうた、マリア、オキシジェン、おちもり、たぬきごはん 定40名(申込順) 費1500円 申そば信濃 ☎3314-0248 (午後3時ごろ、または9時以降)



## ※ 紙切り・二楽劇場 in 高円寺

時2月12日(土)午後2時 場長善寺(高円寺南2-40-50) 内出演=林家二楽(右写真) 定40名(先着順) 費1000円



## ※ 浪曲講談語り芸への誘い

時2月19日(日)①午後1時②4時 場旧杉並第四小学校(高円寺北2-14-13) 内出演=①神田真紅、東家孝太郎ほか ②国本はる乃(右写真)、宝井梅湯ほか 定各40名(申込順) 費各2000円。中学生以下1000円 申専用ホームページ(右2次元コード)から申し込み



撮影 御堂義乗

## ※ 座・高円寺寄席

時2月19日(日)①午後6時、20日(日)②午後1時③6時 場座・高円寺(高円寺北2-1-2) 内出演=①桂文治、林家彦いちほか②玉川奈々福、一龍斎貞寿ほか③古今亭志ん輔(右写真)、瀧川鯉昇ほか 定各235名 費各3500円。中学生以下1000円 申チケット販売=座・高円寺チケットボックス ☎3223-7300 (午前10時～午後6時(月曜日を除く)) ▶窓口(午前10時～午後7時) ▶ホームページ(右2次元コード)



## スポーツ②



### スポーツ教室

#### ◆もうすぐ小学生水泳教室～未就学児対象の水泳教室

時3月8日(火)・15日(火)・22日(火)午後4時10分～5時10分・5時30分～6時30分(各計3回) 場杉並第十小学校温水プール 師ニッセイファシリティ 対区内在住・在園の5・6歳児 定各12名(抽選) 費各3000円 申往復はがき(8面記入例)で、2月14日(必着)までに杉並第十小学校温水プール(〒166-0012和田3-55-49) 同プール ☎3318-8763 他車での来場不可

### 上井草スポーツセンター

#### ◆弓道・アーチェリー認定講習会

時内2月19日(土)=アーチェリー▶26日(土)=弓道/いずれも午前9時～午後1時 対16歳以上で弓道・アーチェリーの経験者 定各36名(申込順) 申電話で、同センター 他弓具一式、弓道は道衣、アーチェリーは運動着持参

#### ◆スラックライン&マット運動体験会

時2月23日(祝)午前10時～11時、正午～午後1時、2時30分～3時30分 対区内在住・在勤(保護者)・在園で3歳以上の方 定各30名(抽選) 費各300円 申同センターホームページから、2月13日までに申し込み 他上履き持参

### …… 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)

### ヴィムスポーツアベニュー

#### ◆丈夫な足腰をつくろう教室

時3月2日～23日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 内筋力

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 費6000円

#### ◆運動不足改善 カラダ若がえろう教室

時3月5日～4月23日の毎週土曜日、午前10時30分～11時15分(計8回) 対20～64歳の方 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) 定14名(申込順) 申電話で、2月20日までに同施設 ☎3335-6644

### 荻窪体育館

#### ◆土曜の朝活!心身バランスyoga～リラックス(マタニティヨガ)

時3月5日(土)・19日(土)午前10時～11時 対区内在住・在勤・在学で①15歳以上(中学生を除く)②妊娠4カ月～出産直前の方

#### ◆土曜の朝活!おなか引き締めパワーヨガ(産後エクササイズ)

時3月5日(土)・19日(土)午前11時15分～午後0時15分 対区内在住・在勤・在学で①15歳以上(中学生を除く)②出産後2年未満の方

…… いずれも ……

場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師Yumi 定各10名(申込順) 費各500円(②は子育て応援券利用可) 申実施日①7日②14日前の正午から電話で、同体育館 ☎3220-3381

### 杉並区スポーツ振興財団

#### ◆スポーツを始めよう!ウオーキング講習会

時3月5日(土)午後1時～4時 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 師東京都ウオーキング協会・小谷好美

対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費1000円 申往復はがき(8面記入例)で、2月23日(必着)までに同財団。または同財団ホームページから申し込み

#### ◆出張教室 ゆったり寺ヨガ

時3月6日(日)午前9時30分～11時 場長善寺(高円寺南2-40-50) 師藤澤加寿美 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定12名(申込順) 費500円 申電話で、同財団 他ヨガマット持参

#### ◆すぎなみスポーツアカデミー 障害者サポーター講座

時3月12日(土)午後1時10分～4時40分 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 内パラリンピアンによる障害平等研修 師2008年北京パラリンピックゴールボール日本代表・高田朋枝 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定30名(申込順) 費500円 申電話で、同財団。または同財団ホームページから申し込み

#### ◆すぎなみスポーツアカデミー 地域スポーツwithコロナ

時3月13日(日)午前10時～正午 場井草森公園(井草4-12-1) 内正しく楽しもう 初めてのキャンプ 師日本単独野営協会 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定20名(申込順) 費500円 申電話で、同財団。または同財団ホームページから申し込み

…… いずれも ……

場杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階 ☎5305-6161 (月～金曜日午前9時～午後5時。祝日を除く))

## スポーツハイツ

### ◆ここからはじめよう運動習慣

時内定下表のとおり 師同施設インストラクター 対16歳以上の女性 費①各550円②～⑥各1100円(②は別途ポールレンタル料550円) 申①～③は電話で、同施設 他参加前日までに要参加登録

内容・定員(※)	日時(3月)
① 骨盤エクササイズ(各5名(申込順))	2日(水)・4日(金)午後1時～1時30分
② ノルディックウォーク(8名(申込順))	6日(日)午前10時30分～正午(雨天中止)
③ 流水健康(各5名(申込順))	3日(木)・5日(土)・7日(月)午後0時15分～1時15分
④ アクアエクササイズ	1日(火)・8日(火)午後1時15分、3日(木)・7日(月)午前10時15分、4日(金)午前11時15分/各60分
⑤ はじめて水泳	6日(日)午前11時30分～午後0時45分
⑥ 成人水泳(初・中・上級)	1日(火)～8日(火)午後1時～2時15分(6日(日)を除く)

※④～⑥は当日先着順。

### ◆ノルディック・ウォークでフレイル予防・心肺持久力向上!

時3月6日(日)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 師全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 対3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費1100円(別途ポールレンタル料550円) 申電話で、3月4日までに同施設 他ウエストバッグまたはリュックサック持参。長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場同上スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981)

世帯(住民基本台帳) 1月1日現在( )は前月比	世帯数	日本人のみの世帯	311,398 (283減)	外国人のみの世帯	9,672 (113減)	日本人と外国人の世帯	2,632 (6増)	合計	323,702 (390減)
-----------------------------	-----	----------	-------------------	----------	-----------------	------------	---------------	----	-------------------

人口(住民基本台帳) 1月1日現在( )は前月比	人口	日本人	男	265,725(231減)	女	288,775(265減)	小計	554,500(496減)	合計	569,703 (616減)
		外国人	男	7,547(53減)	女	7,656(67減)	小計	15,203(120減)		

# 日本フィルの催し

区と日本フィルハーモニー交響楽団は、音楽を通じた区民の豊かな交流の促進と地域文化の創造を目的に友好提携を結んでいます。



## 日本フィル 杉並公会堂シリーズ

■3月8日(火)午後2時～4時 場 杉並公会堂 (上荻1-23-15) 出 演=大植英次(指揮)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽) ▶ 曲 目=グリンカ「歌劇『ルスランとリュドミラ』序曲」、チャイコフスキー「バレエ組曲『くるみ割り人形』「交響曲第5番」 対 小学生以上の方 費 S席5300円。A席4200円(いずれも指定席) 申 問 電話で、杉並公会堂☎5347-4450(午前10時～午後7時(臨時休館日を除く))



▲大植英次 ©飯島隆



▲日本フィルハーモニー交響楽団

## 日本フィル春休みオーケストラ探検コンサート エデュケーション・フェスティバル in 杉並2022

■3月21日(祝)正午～午後1時・午後3時～4時(入れ替え制) 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 出 演=永峰大輔(指揮)、江原陽子(司会)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽) 対 4歳以上の方(膝上鑑賞不可) 費 各2500円(指定席) 申 問 電話で、日本フィル・サービスセンター☎5378-5911(月～金曜日午前11時～午後5時(祝日を除く)) 場 日本フィルハーモニー交響楽団「音楽の森」☎5378-6311



▲永峰大輔 ©山口敦

## 出張コンサート先を募集します!

日本フィル楽員による演奏を希望する団体・施設等を募集します。  
**募集日時**=6月25日(土)、9月12日(月)、5年1月25日(水)/いずれも午後2時から(演奏時間は40分程度) ▶ **演奏形態(編成)**=楽員4～5人による室内楽(予定) 対 区内事業所、区内福祉施設等(営利目的等は除く) ▶ **過去の実施先**=区内私立幼稚園、グループホーム、ふれあいの家など 申 問 ファクス・Eメールに希望日(第2希望まで)、団体名、住所、電話番号、担当者氏名を書いて、2月15日までに文化・交流課☎5307-0683 [bunka-k@city.suginami.lg.jp](mailto:bunka-k@city.suginami.lg.jp) 申 問 同課 申 込 み多数の場合は抽選。3月上旬に結果を通知。開催決定後、日本フィル担当者と事前打ち合わせあり。音出しができる控え室を用意してください



▲出張コンサートの様子

## 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** 2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/場 座・高円寺☎3223-7500  
**アンディ先生の「まじっくしょー!」** 2月23日(祝)午後2時～3時/浜田山会館/98名(申込順)/2000円。15歳以下1000円(2歳以下膝上無料。子育て応援券利用可)/申 問 Eメール(8面記入例)に子育て応援券利用の有無も書いて、2月22日までに杉並親子劇場 [suginamiyokogekijou@jcom.home.ne.jp](mailto:suginamiyokogekijou@jcom.home.ne.jp)/申 問 団体・渡辺☎3331-4381  
**平和を願う無料映画会「あの日のオルガン」上映と監督のお話し** 3月12日(土)午後1時30分～4時20分/勤労福祉会館/150名(申込順)/申 問 はがき(8面記入例。2名まで連記可)に託児希望の場合はその旨も書いて、杉並女性団体連絡会映画係(〒166-0002高円寺北2-24-5)/申 問 同係☎3310-0451  
**講演・講座**  
**春をよぶ ものづくりワークショップ** 2月11日(祝)午後1時～3時30分/産業商工会館/招き猫ペイントほか/50名(先着順)/500円ほか/申 問 NPO法人TFF☎5397-3400(月～金曜日午前10時～午後5時30分)/汚れてもよい服装で参加 ▶ **主催**=すぎなみ戦略的アートプロジェクト  
**イスラム文化の成立とその展開～特色と問題を考える** 2月19日(土)午後2時～

4時/高井戸地域区民センター/元高校教諭・長田正一/区内在住で60歳以上の方/50名(先着順)/300円/申 問 杉の樹大学同窓会・原山☎090-9973-6587  
**多言語で子育てじぶん育て講座** 2月20日(日)・23日(祝)～27日(日)、3月5日(土)・17日(木)・22日(火)午前10時～11時30分(2月24日は10時30分～正午、25日は午後6時50分～8時30分、27日は午後4時10分～5時40分、3月17日・22日は午後7時～8時30分)/高井戸地域区民センターほか/言語交流研究所研究員/未就学児～中学生の親子/各10組(申込順)/申 問 電話で、各開催日前日までに言語交流研究所ヒッポファミリークラブ☎0120-557-761(月～金曜日午前10時～午後5時30分)  
**映画上映会「ヒロシマへの誓い サロー節子とともに」** 2月20日(日)午後1時30分～4時30分/高円寺障害者交流館/東友会監事・内藤雅義/78名(申込順)/申 問 往復はがき(8面記入例。2名まで連記可)に手話通訳を希望の場合はその旨も書いて、2月10日(必着)までに杉並光友会(〒166-0003高円寺南2-24-18高円寺障害者交流館内)/申 問 同会・久保田☎3331-1029  
**認知症サポーター養成講座** ①2月24日(木)午後1時～2時30分②25日(金)1時30分～3時/①産業商工会館②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/各20名(申込順)/申 問 電話で、①ケア24成田☎5307-3822②ケア24西荻☎3333-4668/終了後に認知症サポーターの証し「認知症サポーターカード」を差し上げます  
**近代都市計画と善福寺地区区画整理** 2月26日(土)午後1時～3時/西荻地域区民

センター/元郷土博物館館長・寺田史朗/区内在住・在勤・在学の方/300円/50名(申込順)/申 問 電話・ファクス(8面記入例)で、NPO法人善福寺水と緑の会・岩垂☎5930-5936  
**生前相続、空き家・実家対策 セミナー&個別相談会** 2月27日(日)午後1時30分～4時/ワイルド貸し会議室・荻窪(上荻1丁目)/「相続対策は元気なうちに!相続発生の前に考えることは?」(司法書士・中野裕史)ほか/空き家所有者、将来空き家となるおそれのある建物の所有者ほか/30名(申込順)/申 問 電話で、2月27日までにミサワリフォーム・内海☎0120-461-903(午前9時30分～午後6時(火・水曜日を除く))/一部オンラインで配信(事前申込制)。当日参加可  
**●NPO法人杉並環境カウンセラー協議会 ◆冬鳥の探鳥と善福寺川ウォーキング** 2月13日(日)午前10時～正午/集合=善福寺公園上の池あずまや前▶ **解散**=坂の上のけやき公園/環境カウンセラー・井上耀右ほか/区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴)/25名(申込順)/300円(小学生以下無料)/申 問 往復はがき(8面記入例)で、同協議会/お持ちの方は双眼鏡持参。長寿応援対象事業  
**◆善福寺公園野鳥観察会「冬鳥と公園の自然」** 2月26日(土)午前10時～正午(雨天中止)/集合・解散=善福寺公園ボート乗り場前広場/環境カウンセラー・井上耀右ほか/区内在住・在勤・在学の方/400円(小学生以下無料)/20名(抽選)/申 問 往復はがき(8面記入例)で、2月15日(必着)までに同協議会/お持ちの方は双眼鏡持参。長寿応援対象事業

..... いずれも .....  
**申 問** NPO法人杉並環境カウンセラー協議会(〒167-0051荻窪5-15-7白鳳ビル202 ☎3392-0606(午前10時30分～午後3時30分))  
**その他**  
**税金なんでも相談会** 2月10日(木)午後5時～8時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/申 問 電話で、同支部☎3391-0411(月～金曜日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く))/1人45分程度  
**相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会** 2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/申 問 東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537  
**シルバー人材センターリサイクル自転車の販売** 2月21日(月)・22日(火)・24日(木)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 問 21日のみ往復はがき(8面記入例)で、2月9日(消印有効)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)/申 問 リサイクル自転車作業所☎3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)  
**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」** 日常生活を行うことが困難な高齢者や障害の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 問 電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係☎5347-3131/登録説明会を実施(2月14日(月)午後1時30分～4時、3月11日(金)午前9時30分～正午▶ **会場**=ウェルファーム杉並(電話で、各説明会の3営業日前までに同係))

※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。