



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、各記事の甲欄でご確認ください。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 基本的感染防止対策

右記の対策等にご協力をお願いします

- 小まめな換気 ●手洗い・手指消毒
- 3密の回避 ●マスクの着用

掲載の催し等の中止について

新型コロナウイルスの感染状況によって、本紙掲載の催し等の中止が決定した場合には、区ホームページでお知らせします。または問い合わせ先へご確認ください。



催し



すぎなみ仕事ねっとフェア

施設通所者が作るお菓子・パン・雑貨などを販売します。

10月13日(木)・14日(金)午前11時～午後3時 区役所1階ロビー 障害者生活支援課就労支援担当

グループ読書会 「日本の昔話を楽しむ」

あなたの好きな一冊を紹介してください。

10月17日(月)午後2時～4時 今川図書館(今川4-12-10) 同図書館 ☎3394-0431 他共催=ボランティア団体「ちいさいおうち文庫」

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

10月19日(水)午前9時～午後5時 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 相談員・久野哲、小川裕子ほか 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 甲欄電話・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

みんなで作ろう! 杉並郷土かるた

10月30日(日)午後2時～4時 南荻窪図書館 すぎなみKarutaプロジェクト代表・萩本和利 定15組30名(申込順) 甲欄電話または直接、南荻窪図書館(南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)

農業公園「麦の種まき・収穫体験」

11月12日(土)午後2時～3時30分=

種まき体験 ▶5年1月21日(土)=麦踏み体験 ▶6月上旬=麦刈り体験 ▶6月中旬=脱穀体験 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1組1000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、10月12日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 結果は10月下旬に通知

人形劇団ブーク公演会

11月23日(木)午後2時～3時25分 高井戸地域区民センター 因「わにがまちにやってきた」「ピーターとおおかみ」 区内在住・在学で小学生以下の方(小学3年生以下は保護者同伴) 定200名(抽選) 費1500円(2歳以下無料。子育て応援券利用可) 往復はがき(記入例)で、10月20日までに高井戸地域区民センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同センター ☎3331-7841

郷土博物館

◆年中行事「十三夜」

10月9日(日)まで、午前9時～午後5時(月曜日、毎月第3木曜日(祝日の場合は翌日)は休館) 費100円(観覧料。中学生以下無料)

◆古文書講座(中級)

11月6日～27日の毎週日曜日、午後

2時～4時(計4回) 早稲田大学講師・久保貴子 区内在住・在勤・在学の方 定24名(抽選) 費400円 往復はがき(記入例)で同博物館。または東京共同電子申請・届出サービス(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み/申込締め切り日=10月14日

…… いずれも ……

郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎3317-0841)

講演・講座

犬のしつけ方教室

10月16日(日)②11月20日(日)③12月10日(土)午前10時30分～11時30分・午後1時～2時 ①井草森公園(井草4-12-1) ②柏の宮公園(浜田山2-5-1) ③和田堀公園(大宮2-22) ヒューマン財団 飼犬1頭につき2名まで▶参加犬の条件=生後6カ月以上、飼犬の登録を行っている(マイクロチップまたは犬鑑札の装着必須)、狂犬病予防注射済票の交付を受けている(注射済票の装着必須)、生理中の雌を除く 定各10組(申込順) 甲欄電話で、各実施日3日前までに杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991

講座「はじめての英語絵本」

10月16日(日)午後2時～3時30分 中央図書館 西荻英語絵本の会 定20名(申込順) 甲欄電話または直接、中央図書館(荻窪3-40-23 ☎

3391-5754)

家族教室 青年期の発達障害への理解を深めるために

10月20日(木)・26日(水)、11月2日(水)・9日(水)・16日(水)午後6時～8時(計5回) ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 野崎クリニック・野崎和博、東京家政学院大学准教授・木村文香、区職員 区内在住・在勤・在学で発達障害または発達障害が疑われるお子さんの保護者 定15名(申込順) 甲欄電話・ファクス(記入例)で、10月19日までに障害者施策課管理係 ☎3312-8808

消費者講座「若いうちから知っておこう! いちから学ぶ投資入門講座」

10月22日(土)午前10時～正午 消費者センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内) 日本証券業協会金融・証券インストラクター 山木戸啓治 定30名(申込順) 甲欄電話・Eメール(記入例)で、10月3日から消費者センター ☎3398-3141 syohi-c@city.suginami.lg.jp 1歳～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。お子さんの氏名・月齢・性別も書いて10月12日までに申し込み)

西武鉄道開業110年記念講座 「西武鉄道と杉並」

10月22日(土)午後2時～4時 柿木図書館 鉄道歴史研究者・中村建治 中学生以上の方 定25名(申込順) 甲欄電話または直接、柿木図書館(上井草1-6-13 ☎3394-3801)

子どもの心を育てるコーチング 「思春期」

10月26日(水)、11月10日(木)・24日(木)午前9時30分～11時30分(計3回) 杉並子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 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年生～中学生のお子さんの保護者 定12名(申込順) 甲欄電話で、杉並子ども家庭支援センター ☎5929-1901(午前9時～午後5時(日曜日、祝日を除く)) 他お子さんの同席不可

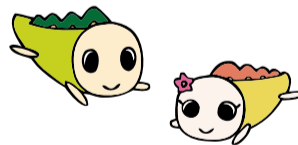
ご近助でほっこり ～見守り・つながり・ささえあい

高齢者のたすけあいネットワーク(地域の目)と生活支援体制整備の合同イベントです。

10月26日(水)午後2時～4時15分 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 講演、取り組み発表、パネルディスカッションほか 武蔵野大学人間科学部社会福祉学科教授・渡辺裕一ほか 定230名(先着順) 高齢者在宅支援課高齢者見守り連携係・日常生活支援事業係

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、因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
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎3317-9156)	MAYUのはじめてみよう～楽しいウクレレ教室	毎月第2・4火曜日、午前10時30分～11時30分 定各6名(申込順) 費月3000円
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎3394-8963)	講演「善福寺公園と地域の人々との繋がり」	10月22日(土)午後2時～4時 善福寺公園サービスセンター長・室井恵一 定30名(申込順)
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎3315-1816)	季節に優しい健康体操	毎月第1金曜日、午後1時30分～2時30分 三ツガまるスタジオ高円寺代表・中橋めぐみ 定各15名(申込順) 費各500円
今川館(今川4-12-10 ☎5303-1501)	シニアのためのスマホ体験サロン	10月16日(日)午後1時30分～3時30分 定16名(申込順) 費500円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎3313-4319)	スポーツ吹矢講座	毎月第2日曜日、午前10時～午後3時(10月は第5日曜日)▶第3土曜日、午後1時30分～3時30分 定各10名(申込順) 費各500円(10月は無料。お持ちでない方は、別途マウスピース代100円)
大宮前館(宮前5-19-8 ☎3334-9640)	家元から直接学べる煎茶道講座	毎月第2・4金曜日、午後2時～4時 定各6名(申込順) 費各1500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。今川館は第1日曜日、第3木曜日は休館。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) 甲申し込み(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 ㊞ホームページアドレス

精神保健学級「大人の発達障害～自分らしく生活するために」

時10月27日(木)午前10時～正午 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師アーツクリニック大崎医師・波多野美佳 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申電話で、10月26日までに高円寺保健センター ☎3311-0116

家族介護教室

◆仕事と介護の両立支援の基礎知識

時10月12日(水)午後7時～8時30分 場コミュニティふらっと永福(永福3-51-17) 師ベネッセシニアサポート担当相談員・大野真一 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24永福 ☎5355-5124

◆いつまでも元気で歩き続けるために～足のケアと健康の関わりを知らう

時10月19日(水)午後2時～3時30分 場荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 師足と歩行の診療所荻窪院長・村井峻悟 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724

◆薬剤師による在宅訪問「訪問薬局があるのをご存知ですか」

時10月21日(金)午前10時～11時30分 場ゆうゆう善福寺館(善福寺2-26-18) 師メディスンショップりぼん薬局薬剤師・田中良樹 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024

◆プロ直伝! 今日からはじめる腰痛対策

時10月21日(金)午後2時～3時30分 場四宮区民集会所(上井草2-28-13) 師特別養護老人ホーム上井草園理学療法士・松本大輔 区内在住・在勤の方 定12名(申込順) 申電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

◆訪問診療と自宅での看取りについて

時10月24日(月)午後3時～4時 場方南会館(和泉4-42-5) 師いりたに内科クリニック院長・入谷栄一 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24方南 ☎5929-2751

◆介護保険と福祉用具～購入? 介護保険でレンタル? どちらがいいの?

時10月29日(土)午前10時～11時30分 場高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 師シルバーはあと杉並福祉用具専門相談員・中村誠 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151

◆あなたにとって良いホームを考えよう!

時10月31日(月)午後2時～3時 場ゆうゆう大宮前館(宮前5-19-8) 師介護施設研究所・齋藤弘毅 区内在住・在勤の方 定12名(申込順) 申電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348

◆あなたと家族の「道しるべ」

時10月31日(月)午後2時～3時30分 場ゆうゆう上高井戸館(高井戸東2-6-17) 師成年後見支援センターヒルフェ行政書士・松崎敏光 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

就労支援センター

◆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10月21日(金)午後1時～4時 対おおむね55歳以上で求職中の方 定6名(申込順)

◆MOS検定(Excel2019/365) 受検対策講座

時10月27日(木)・28日(金)・31日(月)、11月2日(水)・4日(金)午前10時～午後3時(計5回) 師PC専任講師 区54歳以下で求職中のExcel基礎知識がある方(同講座受講経験者を除く) 定14名(申込順) 時10月11日(火)・13日(水)のいずれか午前10時から、事前個人面談を実施。事前にテキストの購入が必要

..... 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

高齢者施策課いきがい活動支援係

◆杉の樹大学「スマートフォン講座」

時①11月2日(水)=基礎講座②23日(祝)=活用講座/いずれも午後1時30分～4時 区内在住で60歳以上の方 定各20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、①10月20日②11月10日までに同係 他貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用

◆杉の樹大学「スマホ指導者育成講座」

時11月10日(木)・24日(木)、12月1日(木)・8日(木)午後1時30分～4時(計4回) 区内在住で60歳以上の方ほか 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に受講動機・スマホ使用歴も書いて、10月27日までに同係

..... いずれも

場高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 区高齢者施策課いきがい活動支援係

荻窪保健センター

◆体内に時計が!? 時間栄養学から学ぶ元気に暮らす賢い食べ方

時10月27日(木)午後2時～4時 場区役所第5・6会議室(西棟6階) 師女子栄養大学栄養クリニック教授・蒲池桂子 区内在住・在勤の方 定40名(申込順) 申電話で、10月3日～26日に同センター

◆食べるって楽しいね! こどもに伝えたい食育講座

時10月31日(月)午後1時30分～3時30分 場同センター 師食育インストラクター・増子雅代 区内在住で4歳～小学校低学年のお子さんの保護者 定12名(申込順) 申電話で、同センター健康づくり事業担当。またはLoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/申込期間=10月3日～28日

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命

時11月7日(月)・14日(月)・21日(月)午後2時～4時(計3回) 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歳以上で当日に介助の必要がない方 定12名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、10月14日までに同センターウォーキング講座担当 他お持ちの方は、はつらつ手帳持参。ウォーキング記録ノートを差し上げます。長寿応援対象事業

◆個性を伸ばすふたご・みつごの子育て～比べない多胎育児のコツ

時11月12日(土)午前10時～正午 場オンラインで実施 師日本多胎支援協会代表理事・志村恵 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 申電話で、同センター。またはLoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/申込締め切り日=11月5日

..... いずれも

場荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) ☎3391-0015

見て、聞いて、1日で障害者を支えるお仕事が分かる!

障害者を支えるおしごと 就職相談・面接会

区内の障害福祉サービス事業者10社が参加する就職相談・面接会です。障害福祉の仕事に関する総合相談コーナーもあります。

日時 10月30日(日)午後1時～4時

場所 区役所第4会議室(中棟6階)

区就職相談・面接会、仕事を知るコーナー(参加事業者を映像で紹介、先輩職員のお話タイム)、障害者施設で作った商品の販売 定60名(申込順) 申電話で、障害者施策課管理係。またはLoGoフォーム(右下2次元コード)から申し込み/申込期間=10月3日～28日 同係。当日の求人についてはハローワーク新宿事業所第二部門 ☎3200-8609(部門コード34#) 他面接を希望する方は、履歴書を複数持参▶主催=杉並区、ハローワーク新宿



ムページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/申込締め切り日=11月5日

..... いずれも

場荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) ☎3391-0015

杉並障害者福祉会館

◆視覚障害者支援のためのパソコンサポート講習会

時11月5日(土)・12日(土)・19日(土)午後2時～4時(計3回) 師高橋雅枝 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定6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・学校名も書いて、10月14日までに同会館運営協議会事務局

◆障害者のための「リトミック教室」

時11月20日～5年2月19日の毎月第3日曜日、午前10時30分～正午(計4回) 師音楽療法士・小方久美子、及川飛鳥 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定15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・学校名、介助者も参加の場合は介助者名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、10月27日までに同会館運営協議会事務局

◆障害者のための「ヨガ&ストレッチ教室」

時11月20日(日)、12月17日(土)、5年1月22日(日)午後1時～2時10分・2時30分～3時40分(各計3回) 師障害者スポーツ指導員・斉藤なみゑ 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定各9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・学校名、介助者も参加の場合は介助者名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、10月24日までに同会館運営協議会事務局

..... いずれも

場 区杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5) ☎3332-6121

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

時10月16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、10月9日までに同センター 他1人1点

◆手縫いの帽子 秋のベレー帽

時10月23日(日)・30日(日)午前10時30分

～午後0時30分(計2回) 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費1500円 申電話・Eメール(12面記入例)で、10月15日までに同センター 他裁縫道具一式持参。長寿応援対象事業

◆すぎなみの息づく緑で草木染め～季節の色をスカーフに染める

時10月29日(土)午後1時30分～3時30分 場同センター 師小枝のフレディ代表・横山ひろこ 区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費1600円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、10月13日までに申し込み

◆着物で作るお洒落半コート～ソーイング経験者向け

時11月5日(土)・12日(土)午前10時～午後3時(計2回) 場同センター 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定10名(抽選) 費1500円 申電話・Eメール(12面記入例)で、10月20日までに同センター 他シルクまたはウールの着物・洋裁道具・昼食持参。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11月6日(日)午前9時～午後4時30分 場「海の森」公園予定地・葛西海浜公園▶集合・解散=同センター 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定20名(抽選) 費500円(保険料を含む) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、10月12日までに申し込み 他昼食・敷物・軍手持参

◆ネイチャーゲーム～お日さまとあそぼう

時11月20日(日)午後1時15分～3時45分(雨天中止) 場集合=桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 師日時計作家・小野行雄、すぎなみシェアリングネイチャーの会 区内在住・在学で4歳以上のお子さんとその保護者 定10組20名(抽選) 費1組200円(保険料) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、10月19日までに申し込み 他バンダナ・敷物持参

..... いずれも

◆ネイチャーゲーム～お日さまとあそぼう

時11月20日(日)午後1時15分～3時45分(雨天中止) 場集合=桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 師日時計作家・小野行雄、すぎなみシェアリングネイチャーの会 区内在住・在学で4歳以上のお子さんとその保護者 定10組20名(抽選) 費1組200円(保険料) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、10月19日までに申し込み 他バンダナ・敷物持参

..... いずれも

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

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。 ※申込締め切り日に(消印有効)の記載がない場合は必着です。 ※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

秋季ソフトテニス選手権大会

11月3日(祝)23日(祝)午前9時～午後7時 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) ①一般=男女(年齢制限なし)

▶チャレンジ=男女(男子の部はミックスペア可) ②シニア=男女(45歳以上・60歳以上・70歳以上) /いずれも予選はリーグ戦、決勝はトーナメントまたはリーグ戦でダブルス戦 区内在住・在勤・在学の方ほか 定60組(抽選) 費1組2000円。中高生1組1000円 申はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)にクラブ名、種目別の参加ペアの氏名、責任者の氏名も書いて、10月20日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 FAX3332-8038 busujima0303@nifty.com) 毒島 3332-8038

区民体育祭

◆レスリング

11月5日(土)午前9時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=幼児、小学生、中学生の部 区内在住・在学でスポーツ保険に加入している方(小学生以下は保護者同伴) 費1000円 申 電話で、10月20日までに区レスリング協会・成國 080-3155-2838 他 保険証持参。車での来場不可

◆馬術

11月23日(祝)午前11時30分～午後6時 東京乗馬倶楽部(渋谷区代々木

神園町4-8) 内種目=馬場馬術(A2課目。1種目のみ)、部班競技A(100鞍未満)・B(100鞍以上)、ジムカーナA(速歩、100鞍未満)・B(速歩、100鞍以上) / A・Bを選択。2種目まで参加可 区内在住・在勤・在学で、参加種目に見合う乗馬歴を有しスポーツ保険に加入している方 費2000円(別途エントリー料馬場馬術2000円。その他1000円) 申往復はがき(12面記入例)に乗馬歴と参加種目も書いて、10月22日までに区馬術連盟・平野光子(〒168-0064永福2-18-18) 平野 3327-1749(午後7時～9時)

◆バウンドテニス

11月27日(日)午前9時～午後4時30分 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=午前=ダブルス(男子・女子・小中学生体験コーナー) ▶午後=シングルス(男子・女子) 区内在住・在勤・在学の方 定各36名(申込順) 費各500円 申 申込書(区体育施設で配布)を、10月31日までに区バウンドテニス協会・手塚順子(〒167-0021井草2-12-3-103)へ郵送 手塚 090-5340-3041 他ラケットの貸し出しあり。上履き持参

スポーツ教室

ふらっとエクササイズ～自分のカラダが好きになる自重トレーニング

10月8日(土)・22日(土)、11月12日(土)・26日(土)午前11時10分～午後0時40分 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師大和弘明 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各50名

(先着順) 費各600円 荻窪体育館 3320-3381

バレエストレッチ

10月14日～12月23日の毎週金曜日、午後3時5分～4時5分(計11回) 大宮前体育館 師MAYUKO 16歳以上の方 定20名(申込順) 費1万4520円 申 直接、大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 同体育館 3334-4618

シニアのためのパドルテニス講習会

10月29日(土)午後1時～5時 TAC杉並区妙正寺体育館(清水3-20-12) 159歳以下②60歳以上の方 定①10名②30名(いずれも抽選) 申 往復はがき(12面記入例)で、10月15日までに区パドルテニス協会・柳沢実(〒167-0033清水3-26-6) 柳沢 070-3667-3208



ゴールボール(障害者スポーツ)体験会

10月30日(日)午後0時15分～2時 高円寺学園(高円寺北1-4-11) 師日本パラリンピアンズ協会理事・高田朋枝 区内在住で中学生以上の方 定30名(申込順) 申Eメール(12面記入例)で、10月23日までにスポーツ&ワークス toiwase@sports-works.net 同社 3566-0288(午前9時～午後6時) 他上履き持参

シニア体力測定会

11月3日(祝)午前10時～11時30分・午

後1時10分～2時40分 TAC杉並区妙正寺体育館 内体力測定、家庭でできる簡単な体操・ストレッチなどの紹介 65歳以上の方 定各24名(申込順) 申 電話または直接、TAC杉並区妙正寺体育館(清水3-20-12) 3399-4224 他上履き持参

ノルディック・ウォークで体力アップ

11月8日(火)午前10時30分～11時45分(雨天中止) スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費1100円(保険料を含む。別途ポールレンタル料550円) 申 電話で、11月6日までにスポーツハイツ 3316-9981 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

初級障がい者スポーツ指導員養成講習会

11月13日(日)午前9時～午後5時50分、19日(土)午前9時～午後4時20分、27日(日)午前9時20分～午後6時(計3回) 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定15名(抽選) 費3500円 申 申込書(区体育施設で配布。杉並区スポーツ振興財団ホームページからも取り出せませす)を、同財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階 FAX 5305-6162)へ郵送・ファクス・持参。または同財団ホームページから申し込み/ 申込期間=10月3日～20日 同財団 5305-6161

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

杉並区区民書道展 10月8日(土)～10日(祝)午前10時～午後5時(8日は午後1時から、10日は4時まで) / 永福和泉地域区民センター / 同杉並区書道人協会・岸 3311-6738

座の市 10月15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、地方の逸品などの販売 / 同座・高円寺 3223-7500

わくわくフィールドSUGINAMI'22 10月23日(日)①午前10時～正午②午後0時30分～3時30分 / ①桃井原っぱ公園②カトリック高円寺教会(高円寺南2丁目) / 野外活動体験 / 区内在住・在学で5歳～小学①4年生②5年生のお子さんとその保護者 / ①40組②30組(いずれも申込順) / ①ボーイスカウト杉並6団ホームページから、10月20日までに申し込み②Eメール(12面記入例)に学校名・学年、保護者氏名も書いて、10月22日までにボーイスカウト杉並第5団・大原 scout.suginami5@gmail.com / ①ボーイスカウト杉並6団・岡村 070-2666-6635②大原 090-9136-2827

美術作品展 ①10月28日(金)～11月1日(火)②2日(水)～6日(日)午前10時～午後5時(10月28日、11月2日は午後1時から、11月1日・6日は4時まで) / 永福和泉地域区民センター / ①書道②洋画・日本画・彫刻・工芸 / 同杉並区美術作家連盟・松

岡 3381-1204 本と出会い、人とつながる図書見学ツアーと読書会 10月29日(土)午後1時30分～4時 / 男女平等推進センター / 区内在住・在勤・在学の方 / 25名(申込順) / 申 電話・Eメール(12面記入例)に在住・在勤・在学の旨も書いて、杉並女性団体連絡会 3310-0451 ishitoko@jcom.home.ne.jp

地域のひと考えるaround杉並健康ライフ 11月13日(日)午前10時～午後4時 / 阿佐谷地域区民センター / セミナーや子ども向け仕事体験などの健康啓発催し物 / 同開催事務局 3339-5724 / 詳細は、河北医療財団ホームページ参照

講演・講座

杉並・荻窪税務署インボイス制度説明会 ①10月13日(休)・28日(金)②18日(火)、11月2日(水)午前10時～11時・午後2時～3時 / ①杉並税務署(成田東4丁目)②荻窪税務署(荻窪5丁目) / 税務署職員 / 区内事業者 / 各10名(申込順) / 申 電話で、①杉並税務署法人課税第1部門 3313-1131②荻窪税務署法人課税第1部門 3392-1111

法人税申告書作成講座 10月19日(水)・20日(木)午後1時～4時30分(計2回) / 杉並税務署(成田東4丁目) / 同税務署担当官 / 区内在住・在勤の方 / 11名(申込順) / 申 電話で、杉並法人会 3312-0912 理学療法士によるシニア向け!コンディショニングセミナー 10月22日(土)午後2時～4時 / 山中整形外科内科クリニック(西荻南2丁目) / フレイル予防の知識や実技 / 理学療法士・尾崎智之 / 区内在住・在勤・在学で50歳以上の方 / 8名(申込順) / 申 電話で、10月18日まで

に山中整形外科内科クリニックリハビリテーション科 3335-5080

汚水はどこに行く?下水道学習会 10月22日(土)午後2時～4時 / ウェルファーム杉並 / 管路管理総合研究所 / 45名(先着順) / 同杉並区消費者グループ連絡会・木村 090-9231-3321

東京立正短期大学公開講座 化石入門 10月23日(日)①午前10時～11時30分②午後1時～2時30分 / 同大学(堀ノ内2丁目) / 城西大学助教・宮田真也 / 区内在住・在学の方 / ①小学生②中学生 / 各15名(申込順) / 申 同大学ホームページから、10月14日までに申し込み / 同大学公開講座係 3313-5101

認知症サポーター養成講座「知っておきたい身近な認知症とその対応」 10月23日(日)午後1時30分～3時30分 / ゆうゆう大宮前館 / キャラバン・メイト 中目昭男 / 区内在住・在勤・在学の方 / 10名(申込順) / 申 電話で、ゆうゆう大宮前館 3334-9640 / 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 史跡見学会「杉並地名由来の地～田端・成宗村を歩く」 11月5日(土)午前9時～正午 / 集合・解散=区役所青梅街道側広場 / 杉並郷土史会運営委員 / 60名(抽選) / 500円 / 申 往復はがき(12面記入例)で、10月20日までに前田正治(〒168-0072高井戸東2-1-19) / 同杉並郷土史会・伊東 080-2135-7948

東京女子大学 杉並区内大学公開講座「持続可能な社会とコミュニティ」 11月5日(土)午前9時30分～10時30分・11時～正午・午後1時30分～2時30分・3時～4時 / オンラインで実施 / 同大学現代教養学部国際社会学科コミュニティ構想専攻

授ほか / 各100名(抽選) / 同大学ホームページから、10月24日までに申し込み / 同大学教育研究支援課 5382-6912 子どもの権利と子どもアドボカシーを知る集い 11月12日(土)午後2時～4時 / 産業商工会館 / 朝日新聞社社会部編集委員・大久保真紀 / 60名(申込順) / 申 電話で、11月7日までにNPO法人子どもアドボカシーをすすめる会 TOKYO 5335-7930 高千穂大学公開講座「今、子どもの育ちと幸福を考える」 11月26日(土)、12月10日(土)午後1時～4時30分(計2回) / 同大学(大宮2丁目) / 同大学人間科学部准教授・徳田治子ほか / 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 / 100名(申込順) / 500円 / 申 往復はがき(12面記入例)に職業も書いて、11月24日までに同大学公開講座係(〒168-8508大宮2-19-1) / 同係 3313-0146

●杉並障害者自立生活支援センターすだち ◆障害者のためのアート教室 10月15日～5年1月21日の毎月第1・3土曜日、午前9時30分～11時30分 / すだちの里すぎなみ(今川2丁目) / 区内在住の小学生以上で障害のある方とその介助者 / 各5名(申込順) / 初回の方は見学のみ ◆障害者のための①リトミック②ユニカール教室 10月23日～5年1月22日の毎月第4日曜日①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時 / すだちの里すぎなみ(今川2丁目) / 区内在住の小学生以上で障害のある方とその介助者 / 各6名(申込順) / 初回の方は見学のみ

…… いずれも …… 申 電話で、各実施日前月1日～前日に、杉並障害者自立生活支援センターすだち 5310-3362

■体験乗馬(引き馬)

時11月23日(祝)午後2時40分 場東京乗馬倶楽部(渋谷区代々木神園町4-8) 区内在住・在学の小学生 定10名(申込順) 費500円 申電話で、10月15日までに区馬術連盟・中島☎3382-8255

高円寺みんなの体育館

◆やさしいヨガ

時10月20日~12月15日の木曜日、午前11時15分~午後0時45分(祝日を除く。計8回) 師石丸あかね 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 費6400円 申往復はがき(12面記入例)で、10月12日までに同体育館。または同体育館ホームページから申し込み

◆シニア・セルフケア体操

時10月25日~12月13日の毎週火曜日、午後1時15分~2時45分(計8回) 師HIKARU 区内在住・在勤・在学のおおむね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 費6400円 申往復はがき(12面記入例)で、10月12日までに同体育館。または同体育館ホームページから申し込み



◆食とからだをつなぐヨガ

時10月26日~12月21日の水曜日、午前11時15分~午後0時45分(11月2日を除く。計8回) 師野菜料理研究家・戸井田ノリシゲ 区内在住・在勤・

在学で15歳以上の方(中学生を除く) 費6400円 申往復はがき(12面記入例)で、10月15日までに同体育館。または同体育館ホームページから申し込み



◆初級ヨガ

時11月11日~12月23日の毎週金曜日、午後7時~8時(計7回) 師戸井田ノリシゲ 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 費4200円 申往復はがき(12面記入例)で、10月15日までに同体育館。または同体育館

ホームページから申し込み

..... いずれも

場 高円寺みんなの体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31☎3312-0313) 定15名(抽選)

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11月2日~30日の水曜日、午前10時~11時15分(祝日を除く。計4回) 師筋力アップトレーニング、有酸素運動 定65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定15名(申込順) 費6000円

◆プールではつつ健康水中体操教室

時11月2日~12月28日の毎週水曜日、正午~午後1時(祝日は午後2時~3時。

計9回) 定60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定20名(申込順) 費1万6000円

◆運動不足改善 カラダ若がえろう教室

時11月5日~12月24日の毎週土曜日、午前10時20分~11時5分(計8回) 師バランス・体幹トレーニング 定20~64歳の方 定16名(申込順) 費1万円

..... いずれも

場 高円寺みんなの体育館(宮前2-10-4☎3335-6644) 申電話で、10月20日までに同施設(午前11時~午後5時)

スポーツ始めキャンペーン

日頃、スポーツ・運動を行っていない方を対象に、区内12のスポーツ施設で期間中、無料または割引で利用できるプログラムを実施します。この機会に、スポーツを始めてみませんか。

プログラム例

- ・ノルディックウォーキング
・ストレッチ&ヨガ
・ワンポイントレッスン(水中歩行) ほか



時5年1月31日(火)まで 場 杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161 各教室の予約方法等の詳細は、同財団ホームページ(右2次元コード)またはパンフレット(区施設・区体育施設等で配布)参照



●杉並青色申告会

◆はじめての消費税インボイス説明会

①10月13日(休)②21日(金)午後1時30分~3時③24日(月)午前10時~11時30分/①永福和泉地域区民センター②高井戸地域区民センター③産業商工会館/個人事業主/各30名(申込順)/申電話・Eメール(12面記入例)で、10月12日までに同会/長寿応援対象事業

◆自分に合った働き方を考える~働く女性の為の【103万円の壁】説明会 10月18日(火)午前10時~11時30分/産業商工会館/同会職員/区内在住・在勤の方/20名(申込順)/申電話で、10月17日までに同会/長寿応援対象事業

◆改正税法説明会 10月19日(水)午後2時~3時30分/産業商工会館/区内在住の方/26名(申込順)/申電話・Eメール(12面記入例)で、10月18日までに同会/長寿応援対象事業

◆シニア向けスマートフォンセミナー 10月20日(木)午後1時~2時30分・3時~4時30分/産業商工会館/auショップ荻窪駅前店・金子泰武/区内在住の方/各12名(申込順)/各1000円/申電話・ファクス(12面記入例)で、10月19日までに同会/長寿応援対象事業

◆シニア向けLINEセミナー 10月24日(月)午後1時~2時30分・3時~4時30分/産業商工会館/auショップ荻窪駅前店・金子泰武/区内在住の方/各10名(申込順)/各1000円/申電話・ファクス(12面記入例)で、10月21日までに同会/LINEがインストールされたスマートフォン持参。長寿応援対象事業

◆消費税インボイス制度実務説明会 10月26日(水)・28日(金)午前10時~11時

30分・午後2時~3時30分/産業商工会館/個人事業主/各30名(申込順)/申電話・Eメール(12面記入例)で、10月25日までに同会/長寿応援対象事業

..... いずれも

場 杉並青色申告会☎3393-2831☎3393-2864✉seminar@aioiro.org

●荻窪青色申告会

◆大家さんのための帳簿の書き方講習会 10月18日(火)・19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/不動産所得のある個人事業主/各3名(申込順)/各500円

◆帳簿の書き方なんでも相談会 10月20日(木)・21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)/同会事務局職員/個人事業主/各3名(申込順)/各500円

..... いずれも

申電話で、荻窪青色申告会☎3393-1951

その他

税金なんでも相談会 10月11日(火)・20日(木)午前10時~正午・午後1時~4時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/申電話で、各実施日1営業日までに同支部☎3391-1028(土・日曜日、祝日を除く)/1人40分程度

税金なんでも相談会 10月14日(金)午後1時~4時、26日(水)午後5時~8時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/申電話で、同支部☎3391-0411(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 行政相談週間 10月17日(月)~23日(日)/東京行政評価事務所☎5331-1752/10月17日(月)午前10時~午後4時にJR新宿駅西口広場で「東京一日合同行政相談所」を実施

ファミリーサポートセンター協力会員募集説明会 10月18日(火)午前10時~11時・11時~正午/永福和泉地域区民センター/区内または隣接区市在の20歳以上で各研修に参加できる方/各10名程度(申込順)/申電話で、杉並ファミリーサポートセンター☎5347-1021

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 10月24日(月)~26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~/申電話24日のみ往復はがき(12面記入例)で、10月11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)/申電話リサイクル自転車作業所☎3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

被災建築物応急危険度判定員募集に伴う講習会 11月4日(金)午後1時~4時30分/タワーホール船堀(江戸川区船堀4丁目)/都内在住・在勤で建築士の資格を有する方/350名(申込順)/東京建築士会ホームページから、10月21日までに申し込み/東京都防災ボランティア事務局☎3527-3100

シルバー人材センター入会説明会 11月10日(木)・11日(金)・14日(月)、12月13日(火)・14日(水)/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/申電話で、同センター☎3317-2217/実施時間はお問い合わせください

千代田区立神田一橋中学校通信教育課程生徒募集 選考日時=12月3日(土)/昭和21年3月31日以前の尋常小学校卒業および国民学校初等科修了で高等学校の入学資格がない方ほか/申願書(同学校で配布)を、11月18日までに同学校(〒101-0003千代田区一ツ橋2-6-14)へ郵送・持参/同学校☎3265-5961

遺留品等の手掛かり情報がない戦没者遺骨の身元特定のためのDNA鑑定 申願書(厚生労働省ホームページから取り出せます)を、厚生労働省社会・援護局事業課戦没者遺骨鑑定推進室(〒100-8916千代田区霞が関1-2-2)へ郵送/同推進室☎5253-1111

●東京都行政書士会杉並支部 ◆行政書士による無料相談会 10月22日(土)午前10時~午後4時/荻窪タウンセブン前広場(上荻1丁目)/相続・遺言・離婚・金銭問題等の書類作成手続き/区内在住・在勤・在学の方

◆相続・離婚・金銭問題等書類・手続無料相談会 10月24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

..... いずれも

場 東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※申込締め切り日に(消印有効)の記載がない場合は必着です。
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。