

## 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、各記事の国間でご確認ください。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

## 催し



## |郷土博物館10月の年中行事 「荒神さまのおたち」

古民家のかまどに台所の神様・荒神 さまのいでたちを見送るお供えをしま す。

園10月22日仕)~30日(日)午前9時~午後5時(24日を除く) 園同博物館(大宮1-20-8) 園100円(観覧料。中学生以下無料) 園同博物館☎3317-0841

## ■区立中学校連合文化祭

<u> </u>			
日程	時間・内容	会場	
10月29日(土)	午前9時30分~11時 45分=英語学芸発 表会		
10月29日(土) ~31日(月)	午前9時30分〜午 後4時(31日は正午 まで)=美術科、技 術・家庭科作品展、 杉並子どもサイエン ス・グランプリ2022 中学校部門	松ノ木 中学校 (松ノ木 1-4-1)	
	午前9時30分〜午後 4時(31日は正午ま で)=杉並子どもサ イエンス・グランプ リ2022小学校部門	済美教育 センター (堀ノ内 2-5-26)	
10月30日(日)	午前9時15分~正午 =演劇発表会	勤労福祉	
	午後1時15分~4時 25分=書評座談会	会館	

## ■角川庭園 詩歌館まつり

**園園**10月30日(日)①午前10時・10時 25分・10時50分・11時15分・11時40 分=お茶会(ごとう夏雪)②10時30分 〜正午=三庭園巡り③午後1時30分〜3 時30分=俳句講演会「季語で染まる俳 句の魅力〜正岡子規から俳句甲子園ま で」(神奈川大学非常勤講師・橋本直) 場角川庭園(荻窪3-14-22) **園**①各4名②10名③18名(いずれも申込順) ■ 間電話で、10月16日午前9時から同 庭園☆6795-6855 **旭**オンラインでも 実施。詳細は、区ホームページ参照

## ▋大人のための朗読と語りの会

## 「いい日いい日(11月11日)は 介護の日」パネル展・測定会

閏11月1日(火・2日(水・4日(金)午前10時 ~午後4時 ■区役所1階ロビー・2階 区民ギャラリー ■高齢者施策課管理 係 ■測定会は1日(火・2日(水)に実施

## シニアのための就業・起業・地域 活動個別相談

園11月5日出午前9時~午後5時 園ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 面相談員・久野哲、小川裕子ほか 図区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 ■ 園電話・ファクス・Eメール(記入例)で、ゆうゆう高円寺南館☎ 図5378-8179 ■ takebouki\_suginami@tempo.ocn.ne.jp 個1人45分程度

## ▋高次脳機能障害者の家族交流会

園11月19日出午後1時30分~3時30分 園杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 図高次脳機能障害者の家族 園15名(申込順) 自園電話・ファクス(記入例)で、11月11日までに障害者生活支援課地域生活支援担当☎3332-1817國3332-1826 個協力=杉並高次脳機能障害家族会クローバー

## 産業振興センター都市農業係

## ◆すぎのこ農園「秋の収穫体験」

図11月19日仕)午前10時~11時30分(雨 天中止) 図農福連携農園すぎのこ農 園(井草3-19-23) 図20組(抽選) 図1組500円 個野菜を持ち帰る袋持 参。結果は11月上旬以降に通知。同 日に即売会と植樹式を開催

## ◆農業公園「収穫祭2022」

図11月20日(日)午前10時~午後1時(雨天中止) 図成田西ふれあい農業公園 (成田西3-18-9) 図旬の野菜の収穫体験 図30組(抽選) 図1組100円~ 個野菜を持ち帰る袋持参。結果は11月上旬以降に通知。同日に野菜・収穫したサツマイモを使った焼き芋の販売を開催

## ・・・・・・ いずれも ・・・・・・

## 講演 · 講座 ①



## 剪定講習会

園10月29日出午前10時~正午・午後1時30分~3時30分 園みどりの相談所 (下高井戸5-23-12塚山公園内) 図5歳 以上の方(小学生以下は保護者同伴) 図各10名(申込順) 園各500円 里 園電話で、10月16日から塚山公園管理 事務所☎3302-8989

## ┃杉の樹大学「シニアのためのスマ ホ・タブレット等の個人相談会」

**聞**11月8日(火)・19日(土)・29日(火)午後1 時30分~4時25分 **場**高齢者活動支 援センター(高井戸東3-7-5) **図**区内 在住で60歳以上の方 **屋**各5名(申込 順) **申 個**電話で、高齢者施策課いき がい活動支援係 **個**1人30分程度

## ■管理栄養士による栄養・健康ミニ ■講座

時①11月11日金②15日火324日休午 前10時~10時45分 場①荻窪保健セ ンター(荻窪5-20-1) ②高円寺保健セ ンター(高円寺南3-24-15)③高井戸 保健センター(高井戸東3-20-3) 四 ①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②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③気になる血糖 値改善の食事対策!~糖尿病予防の ための食事のポイント 対区内在住・ 在勤・在学の方 申問電話で、保健 センター(①荻窪☎3391-0015②高 円寺☎3311-0116③高井戸☎3334-4304)



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

園11月13日(日午後1時30分~3時30分 園高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 園公認心理士・中津大介園区内在住・在勤の方とその家族・支援者 屋20名(申込順) 園園電話で、11月12日までに障害者地域相談支援センターすまいる(荻窪☎3391-1976/高井戸☎3331-2510/高円寺☎5306-6381(いずれも休館日を除く))

## 「82年生まれ、キム・ジヨン」の翻 訳家 斎藤真理子さんをむかえて

園11月13日(日)午後2時30分~4時30分 園久我山会館(久我山3-23-20) 図 韓国文学の魅力 園韓国文学翻訳家・ 斎藤真理子、光文社古典新訳文庫創 刊編集長・駒井稔 図小学生以上の 方 図90名(申込順) 国間電話また は直接、宮前図書館(宮前5-5-27☎ 3333-5166)

## 家庭でできる生活習慣病予防 〜血管の若返りをめざして

園11月14日(月)・21日(月)午後2時~4時 (計2回) 園高円寺保健センター(高 円寺南3-24-15) 園ニューハート・ワ タナベ国際病院副院長 富田重之、城 西病院・神田共美子 図区内在住・ 在勤で30~64歳の方 **2**20名(申込 順) **1**0 間電話で、11月11日までに高 円寺保健センター健康づくり事業担当 **23311-0116** 

## ゆうゆう館の催し

**上高井戸館**(高井戸東2-6-17 **クリスマスカラーの** 

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、**図**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 10月29日出午後1時30分~3時 定4組(1組3名まで。申込順) **永福館**(永福2-4-9 認知症高齢者の住まい選びと **23 33** 33 21 - 663 2) グループホーム見学 費1組100円 **荻窪館**(南荻窪2-25-17 ユーミンや松田聖子、さあ歌おう 毎月第1・3木曜日、午後5時30分~6時30分 20名(申込順) **AX** 3335-1716) 「青春のJポップ&フォーク」 費各500円 四宮館(上井草2-28-3 10月31日(月)、11月14日(月)午後1時30分~4時(計2回) 26名(申込 自然木でスプーン作り **23** 3396-7692) 順) 費2200円 高円寺北館(高円寺北3-20-8 絵手紙教室 毎月第2・4火曜日、午前9時30分~11時 2日 各8名(先着順) 費各 **23** EX 3337-2266) 葉書いっぱいに描きましょう 200円 高井戸東館(高井戸東3-14-9 講義と対局による碁楽サロン 金曜日、午後1時30分~4時30分(第2金曜日を除く) 師囲碁有段者 定各8名(申込順) 費各700円 **23 33 33 30 4 -9 57 3 3** 囲碁初級

※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。

バスケットリース作成講座

11月26日仕①午前10時30分~正午②午後1時~2時30分 師リース工房・吉田直子 屋①5名②10名(いずれも申込順) 置各2300円

**23** EX 3306-0441)

## ■家族介護教室

#### ◆認知症って何?

〜認知症サポート医が教える基礎知識 園10月26日(水午前10時〜11時30分 園 浜田山会館(浜田山1-36-3) 面あんク リニック訪問診療・河隝芳正 図区内在 住・在勤の方 **2**0名(申込順) **1** 園電話で、ケア24浜田山**25357-4944** 

## ◆しっかり食べて筋力アップ

## ~フレイル・サルコペニア予防

園10月26日(水午後1時30分~3時 園 西荻窪診療所(西荻南4-2-7) 園中野 共立病院管理栄養士・屋村圭祐 図区 内在住・在勤の方 園10名(申込順) 園電話で、ケア24西荻☎3333-4668

## ◆糖尿病予防 まずはコレから!

## ~今すぐできる糖尿病予防

園10月28日 金 午後1時30分~2時40分園和田区民集会所(和田2-31-21)園 佼成病院糖尿病療養指導士・梶山裕子 園区内在住・在勤の方 園20名(申込順) 目間電話で、ケア24和田公5305-6024

## ◆孤食・黙食へっちゃらさ 美味しく 食べてコロナに負けないフレイル予防

園10月29日仕)午後1時30分~3時 園 リバービレッジ杉並 (清水3-3-13) 園 ココカラファイン薬局管理栄養士・岩田久美 図区内在住・在勤の方 屋 15名 (申込順) 目間電話で、ケア24 清水☎5303-5823

## ◆認知症を知って備えよう

## ~症状・対応・予防のこと

園10月31日(月午前10時~正午 園ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) 園 SOMPOケア認知症ケア上級専門士・岩瀬美菜子 園区内在住・在勤の方 **2**0名(申込順) **国** 園電話で、ケア 24下井草**☆5303-5341** 

## ◆高齢者向け住まいの探し方・選び方 ~介護保険施設と有料老人ホーム

園10月31日/月午後2時~3時30分 園 杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 園ベネッセ介護相談室入居相談員・大 野真一 園区内在住・在勤の方 屋 20名(申込順) 園電話で、ケア24 荻窪☎3391-0888

## ▮休日パパママ学級・母親学級

## ◆休日パパママ学級

**閩**①12月4日(日)・10日(土)・17日(土) ► **前** = 10時~11時40分 ► **午後** = 1時30分 ~3時10分(17日は午前のみ)②18日

旧午後1時30分~3時 **園**①区役所分 庁舎(成田東4-36-13)②オンライン で実施 **内**お産の流れ、産後の心の変 化、抱っこ・おむつ替え・もく浴の仕 方ほか **対**区内在住の初産で実施日時 点妊娠24週~36週6日までのカップル **園**①各18組②50組

#### ◆休日母親学級

閏12月11日(日)午前10時~11時40分・午後1時30分~3時10分 園区役所分庁舎(成田東4-36-13) 四妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳・産後の話ほか 図区内在住の初産で平日母親学級への参加が困難な方 **2**622名

## ・・・・・・ いずれも ・・・・・・

## 荻窪保健センター

## ◆栄養満点サロン

管理栄養士・栄養士が健康的な食生活のヒントと簡単にできる料理を紹介します。

**闘場定**下表のとおり **閏**各200円 **■** 電話で、10月31日までに同センター栄 養満点サロン担当

会場	日時・定員(申込順)
ゆうゆう高井戸 西館 (高井戸西1-17-5)	11月1日(火午前10時~ 11時30分 <b>足</b> 12名 他上履き持参
井草地域区民 センター (下井草5-7-22)	11月8日伙午後1時30 分~3時 <b>屆</b> 13名
和泉保健センター (和泉4-50-6)	11月11日俭午後1時30 分~3時 <b>定</b> 10名
ゆうゆう永福館 (永福2-4-9)	11月25日〜年前10時 ~11時30分 足7名 他上履き持参
荻窪保健センター	11月28日(月)午後1時30 分~3時 <b>定</b> 10名
高井戸保健 センター (高井戸東3-20-3)	11月29日似午前10時 ~11時30分 <b>定</b> 8名

## ◆足腰げんき教室

・関内屋右上表のとおり 師健康運動 指導士 申はがき(12面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、10 月31日までに同センター足腰げんき教室担当

## 地域で寄り添う被害者支援 ~被害者を孤立させない社会に

11月25日~12月1日は犯罪被害者週間です。この機会に、犯罪被害を受けた方々の現状を知り、私たちができる支援について考えてみませんか。

閏11月20日(日)午後1時30分~4時 園座・高円寺(高円寺北2-1-2) 図園講演=犯罪被害者遺族・市川武範、NHK記者・高田実穂▶演奏=警視庁音楽隊 屋150名(申込順) ■電話・ファクス・Eメール(12面記入例)で、11月18日までに区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係☎5307-0347図5307-0681 danjo-t@city.suginami.lg.jp 間同係、都人権部人権施策推進課☎5388-2589 個1歳~就学前の託児あり(定員あり。11月11日までに同係)。手話通訳あり

番号	会場	日時(計4回)・ 定員(抽選)
19	JA東京中央 城西支店 (成田東5-18-7)	12月7日〜28日の毎 週水曜日、午前9 時30分〜11時30分 足15名
20	新泉サナホーム (和泉1-44-19)	12月6日~27日の毎週火曜日、午後1時30分~3時30分 <b>戸</b> 10名 他上履き持参
21	高円寺障害者 交流館 (高円寺南2-24-18)	12月2日~23日の毎 週金曜日、午後1 時30分~3時30分 定10名

#### ・・・・・・ いずれも ・・・・・・

## 就労支援センター

## ◆あなたの働きたいを全力でサポート ~就労支援センターの上手な活用法 闘11月5日(土)午前10時~11時 闘求職

厨11月5日仕)午前10時~11時 対求職中の方 定18名(申込順) 他当日参加可

## ◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

**園**11月9日(水)午前10時~11時30分 **図** 求職中の方 **屋**18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

・関①11月14日(月)②28日(月)午前10時~午後3時・日坂元娘図54歳以下で求職中の方

定各14名(申込順)

・・・・・・いずれも・・・・・・

場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)目間電話で、就労支援センター若者就 労支援コーナー☎3398-1136

## 区民生活部管理課 男女共同・犯罪被害者支援係

## ◆レッツボウサイプロジェクト 女性 のための防災講座

園11月23日 (制午後1時~3時 園西荻地域区民センター (桃井4-3-2) 園 NPO法人防災コミュニティネットワーク 園区内在住・在勤・在学の方 園30名 (申込順) 国電話・Eメール (12面記入例) に託児希望の方はお子さんの氏名・月齢・性別も書いて、11月14日までに同係 個企画運営=NPO法人防災コミュニティネットワーク

## ◆ジェンダーを子育てから考えよう 「夫婦ライフバランス」について

**固**区民生活部管理課男女共同・犯罪被 害者支援係☎5307-0347⊠danjo-t@ city.suginami.lg.jp

## 銭湯にいこう! すぎなみ銭湯温泉めぐり

銭湯を知らない子どもたち、その家族に銭湯の楽しさを 知ってもらいたい! そんな思いから、区内銭湯でイベント を開催します。この機会に家族・友人とゆったり、銭湯め ぐりを楽しんでみませんか。

── 問い合わせは、各銭湯(午後1時以降)へ。

## 温泉を楽しもう

群馬県東吾妻町の日帰り温泉施設「天狗の湯」から運ん だ温泉を区内銭湯で楽しめます。実施中の銭湯では、オリ ジナル手拭い(先着順)をプレゼントします。

## さまざまなイベントを開催!

冬至(ゆず湯)、お正月(初湯)、2月(ボンタン湯)など。詳細は、各銭湯へお問い合わせください。

#### **ゆ家 和ごころ 吉の湯**(成田東1-14-7☎3315-1766) 11月19日仕)午後1時30分~10時 11月26日(土)午後2時30分~10時30分 **井草湯** (下井草5-3-15**☎6913-7226**) 玉の湯 (阿佐谷北1-13-7☎3338-7860) 12月4日(日)午後3時~翌午前1時 弁天湯 (高円寺南3-25-1☎3312-0449) 12月10日(土)午後3時30分~翌午前1時 **天狗湯**(西荻南1-21-4**☎3333-9461**) 12月11日(日)午後3時45分~11時45分 湯の楽代田橋(和泉1-1-4☎3321-4938) 12月17日(土)午後3時~翌午前0時15分 銭湯Gokurakuya (上荻2-40-14☎3390-6764) 12月18日(日)午後4時~翌午前0時 小杉湯 (高円寺北3-32-2☎3337-6198) 5年1月11日(水)午後3時30分~翌午前1時45分 第二宝湯 (本天沼2-7-13☎3390-8623) 1月15日(日)午後3時30分~翌午前0時 杉並湯 (梅里1-13-7☎3312-1221) 1月21日(土)午後3時45分~11時30時 秀の湯 (桃井4-2-9☎3399-6112) 1月22日(日)午後3時30分~翌午前1時30分 桜湯 (和田3-11-9☎3381-8461) 1月28日(土)午後3時30分~11時30時 1月29日(日)午後3時~翌午前2時 **天徳泉** (阿佐谷北2-22-1**☎3338-6018**) **香藤湯** (高円寺南5-1-7☎**3316-4514**) 2月4日(土)午後4時~翌午前0時 大黒湯 (和泉1-34-2☎**3328-2137**) 2月5日(日)午後4時~翌午前0時 なみのゆ (高円寺北3-29-2☎3337-1861) 2月12日(日)午後3時~翌午前0時 ※入浴料は、大人500円、小学生200円、幼児100円。都合により日程の変更、休業等の場合があります。

## 講演・講座②



## 環境活動推進センター

## ◆再生ガラスのおはじきで作る蔦の絡 まるランプ

**閏**11月6日(日)・13日(日)午前10時~正 午(計2回) 場同センター 対区内在 住・在勤・在学で高校生以上の方 定 10名(抽選) **費2000円 車電話・E** メール(12面記入例)で、10月27日ま でに同センター 他軍手・タオル持参

### ◆ゆれる和布のつぼみブローチ

時11月10日休午後1時~3時 場同セ ンター 対区内在住・在勤・在学で 高校生以上の方 定10名(抽選) 費 300円 申電話・Eメール (12面記 入例)で、11月3日までに同センター 他裁縫道具一式・定規・ピンセット・ 鉛筆持参。長寿応援対象事業

## ◆特別名勝・特別史跡の小石川後楽園 で自然観察会

<del></del>
时11月17日(木)午前10時~正午(荒天 中止) 場集合=小石川後楽園入り口 前(文京区後楽1-6-6) 師環境カウン セラー・山室京子ほか 対区内在住・ 在勤・在学の方 定24名(抽選) 費 **700円 即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24日 までに申し込み 他歩きやすい服装・ 帽子・運動靴で参加

## ◆さあ!東京の里山へ~檜原村で昔の 循環型社会から今の生活を考える

**閩①11月25日**儉午後6時30分~8時② 27日(日)午前9時~午後4時30分(計2回) **圆**①同センター②檜原村藤倉地区(西 多摩郡檜原村藤原4814) ▶②集合・解 散=武蔵五日市駅 IMNPO法人さとや ま学校・東京代表 川上玲子 対区 内在住・在勤・在学の小学生以上で片 道30分の山道を歩ける方(中学生以下 は保護者同伴) 定10名(抽選) 費 5000円(保険料を含む) **即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28日までに申し込み 個② 動きやすい服装・運動靴・昼食持参

・・・・・・ いずれも ・・・・・・

間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〉)

## 杉並障害者福祉会館

◆障害者のための「ダーツ体験教室」 閱11月6日(日)午後1時30分~3時30分 師NPO法人プロップK・石山恵子 甲 電話・ファクス(12面記入例)で、障 害の状況、在勤・在学の方は勤務先・ 学校名、手話通訳を希望の方はその旨 も書いて、11月5日までに同会館運営 協議会事務局

◆障害者のための「カルトナージュ教室」 **B**11月27日(日)午前10時~正午 **D**5 ルトナージュアーティスト・佐藤久子 定15名(抽選) 費600円 単往復は がき(12面記入例)で、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 31日までに同会館運営協議会事務局

…… いずれも ……

場間杉並障害者福祉会館(〒168-0072 高井戸東4-10-5☎3332-6121ໝ3335-3581) 対区内在住・在勤・在学で障 害のある方とその方の介助者 他車で の来場不可

## 杉並視覚障害者会館

## ◆「文化講演会」

## 視覚障害者としての人生の生き方

閱11月9日冰午後1時30分~3時30分 師元千葉県立千葉盲学校教諭・金子 進 図区内在住の方 屋10名(申込 順) 甲電話で、同会館

### ◆点字教室(後期・中級)

**時**11月16日・30日、12月14日・21日、 5年1月18日・25日、2月8日・22日、3 月8日・15日/いずれも水曜日、午後 1時30分~3時30分(計10回) 図区 内在住・在勤・在学で視覚障害のある 方、同会館の点字教室初級の修了者 定5名(抽選) 甲電話で、10月31日 までに同会館

・・・・・・ いずれも ・・・・・・

場間杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10公3333-3444〈月~金曜日午前 9時~午後4時〉)

## 高井戸保健センター

◆人生100年時代~楽しんではじめる 社会参加・知的活動による認知症予防 時11月11日金午後2時~4時 場高齢 者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師東京都健康長寿医療センター研 究所・鈴木宏幸 対区内在住・在勤の 方 定50名(申込順) 甲電話で、10 月17日から高井戸保健センター。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

## ◆統合失調症とLEAP~本人と一緒に 治療を目指すための新しいコミュニ ケーション技法

**时**11月21日(月)、12月1日(木)午後3時~5 時 場①同センター②オンラインで実 施 師永生病院精神科・八重樫穂高 対区内在住・在勤で統合失調症患者の 家族・支援者 定①15名②35名(いず れも申込順) 里電話で、10月17日から 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(②はLoGoフォームのみ)

…… いずれも …… 間高井戸保健センター(高井戸東3-20-3**23334-4304**)

## スポーツ



### スポーツ教室

#### ■マット運動 側転・ロンダート

**閩11月3日祝①午後3時15分~4時45分** ②5時~6時30分 場TAC杉並区妙正 寺体育館(清水3-20-12) 対実施日時 点①5・6歳②小学生のお子さん 定 各20名(抽選) 費各800円 申TAC 杉並区妙正寺体育館ホームページか ら、10月22日までに申し込み 間同体 育館公3399-4224 個結果は10月24 日以降にメールで通知

### ■杉並区こどもラグビー体験教室

閏11月6日(日)午後1時15分~3時30分 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 対区内在住・在学の3歳~中学生 定 クールホームページから、10月30日まで に申し込み 間同団体ホームページま たは同団体・早川☎090-1526-6604

## ■シニア・アーチェリー教室

聞11月13日~5年1月22日の第2・4日 曜日、午前9時30分~正午(計6回) 場TAC杉並区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 60~79歳の方 2010名(申込順) 申 Eメール(12面記入例)に性別・利き 手も書いて、10月26日までに区アー チェリー協会・井口×yoshinoigu@ 8379 (午後6時~9時) 個上履き持 参。用具の貸し出しあり

杉並区スポーツ推進委員60周年記念 |事業 スポーツ体験会

分・午後3時~4時20分(入替制) 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 四 ボッチャ、視覚障害者サッカー、スト ラックアウトほか 屋各40名(申込 順) **申**ファクス・Eメール(12面記 入例。参加者全員分)で、10月30日 までにスポーツ振興課事業係**M5307-**0693

Sp-sinkoka@city.suginami. lg.jp 間同係 他動きやすい服装・ 上履き靴入れ持参。小学生以下は保 護者同伴

## TAC杉並区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

時11月2日(水)・9日(水)①午前10時~10 時50分②11時~11時50分 対区内在 住・在勤(保護者)・在学で①2歳②3・ 4歳のお子さんとその保護者 屋各15 組30名(申込順) 費各1組570円(子 育て応援券利用可)

### ◆スマイルサッカー教室

**晒**11月3日祝・24日休午後5時30分~ 6時40分 図区内在住・在勤(保護 者)・在学で小学生と走ることのでき る障害児 定各30名(申込順) 費各 690円

## ◆年少サッカー教室

**時11月10日休)午後3時20分~4時** 对 区内在住・在勤 (保護者)・在園で4年 度4歳になるお子さん 定15名(申込 順) 関800円

### ・・・・・・ いずれも ・・・・・・

**場間TAC**杉並区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 甲TAC杉並区 上井草スポーツセンターホームページ から申し込み

## 大宮前体育館

## ◆キッズチアダンス

**時**10月22日~12月24日の土曜日、午後 3時45分~4時45分(11月12日、12月 10日を除く。計8回) 師クラブ123荻 窪派遣講師 対小学1~3年生 定25 名(申込順) 置1万560円

## ◆60歳からの運動スクール Oyz

**閩10月25日~12月27日の火曜日、午** 前10時45分~11時45分(11月15日・ 22日、12月20日を除く。計7回) 🛅 荻野純子 対60歳以上の方 定10名 (申込順) 費1万10円

・・・・・・いずれも ・・・・・・

場間大宮前体育館(南荻窪2-1-1☎ 3334-4618) 即直接、同体育館

## 杉並区•中野区 保育のおしごと就職相談・面接会

杉並・中野区内の民間保育事業者(20社程度)が参加します。保育 の仕事に関する総合相談コーナーもあります。

**閩11月13日**(日)①午後0時30分~1時30分②1時30分~4時30分 **場**① 区役所第5・6会議室(西棟6階)②第4会議室(中棟6階) 🗖 ①セミ ナー「保育のおしごと入門編」②就職相談・面接会 面東京都保育人 材・保育所支援センター保育人材コーディネーター 屋①30名②60 名(いずれも申込順) 里電話で、10月21日~11月11日に中野区産業 振興課産業係☎3228-8729。または中野区ホームページ(右下2次元 コード)から申し込み 間同係。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。生後6カ 月~就学前の託児あり(定員あり〈申込順〉。10月21 日~11月4日に、電話で同係)



## 介護のおしごと就職相談・面接会

杉並区・ハローワーク新宿が主催する、区内の介護サービス事業者 (20社程度)が参加します。また、事前に参加予定事業者を紹介す るパネルなども展示します。

## 就職相談・面接会

**閩11月11日** 金午後1時~3時30分 **場区役所第4会議室** (中棟6階) 屋60名(申込順) 甲LoGoフォーム(右2次 元コード)から、10月17日~11月10日に申し込み。また は電話で、産業振興センター就労・経営支援係☎5347-9077 他面接を希望する方は、履歴書を複数持参



## パネル展示

閏11月1日火~4日金午前9時~午後5時(祝日を除く) 場区役所2階区 民ギャラリー

## 

間産業振興センター就労・経営支援係☎5347-9077。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#)

## ◆親子チャレンジ体操教室

園11月19日~12月24日の毎週土曜日 ①午前9時~10時②10時~11時(各計 6回) 園HEROKIDS 園区内在住で 実施日時点①3歳半~4歳②2歳半~3 歳半のお子さんとその保護者 園各12 組(抽選) 園各1組4500円 国往復 はがき(12面記入例)にお子さんの氏 名(フリガナ)・生年月日・性別も書い て、同体育館。または同体育館ホーム ページから申し込み/申込締め切り日 =10月31日

#### ◆骨盤エクササイズ

閏11月21日~5年1月23日の月曜日、午後7時~8時30分(12月26日、1月2日を除く。計8回) 団松藤幸子 団区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 215名(抽選) 閏6400円 団往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページか

ら申し込み/**申込締め切り日**=10月31日 …… **いずれも** ……

圆間高円寺みんなの体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31☎3312-0313)

#### その他

## 杉並区水泳指導員養成講習会・基礎検定試験

園内12月3日出午前9時~正午=学科講習▶午後1時~5時=実技講習▶10日 出午前9時~正午・午後1時~3時=学科検定▶3時10分~4時30分=実技検定園学科=高井戸地域区民センター▶実技=高井戸温水プール/いずれも高井戸東3-7-5 図区内在住・在勤・在学・在クラブの18歳以上で100m個人メドレーが泳げる方 図30名(抽選)園5000円 目往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、11月11日までに区水泳連盟(〒168-0065浜田山4-5-5杉並南郵便局留) 間同連盟・米田☎090-2251-5992

## **「特産品を販売します**

## 交流自治体の催し



自治体	催し名	日時・場所・内容等	問い合わせ
群馬県東吾妻町	吾妻の朝市	間10月27日(水午前10 時〜午後2時 園区役 所中杉通り側入り口前 四特産品(農産物)の 販売、観光PR	東吾妻町 まちづくり推進課 <b>☎0279-26-5608</b>
新潟県小千谷市	おぢやフェア	間10月30日(日)午前11時 〜午後1時30分 場小 千谷学生寮(井草4-16- 23) 内特産品・産直 品の販売 他車での来 場不可	小千谷市 産業開発センター ☎0258-83-4800

※いずれも売り切れ次第終了。マイバッグ持参。

## **、いろんなスポーツに挑戦しよう**

## さわやかスポ・レク大会

誰でも参加できる楽しいレクリエーションスポーツ大会です。生涯スポーツとして、さまざまなレクリエーションスポーツを家族や友達と体験してみませんか。

■時 11月3日祝午前9時~午後5時

場所 TAC杉並区上井草スポーツセンター (上井草3-34-1)

**閩図**右表のとおり **図**200円。中学生以下100円(いずれも保険料を含む) **圆**杉並区スポーツ振興財団**☎5305-6161** 

時間	種目	
午前9時~10時45分	健康体操、ウオーキングフットボール	
午前9時30分~正午	スポーツチャンバラ	
正午~午後0時45分	チア・HIPHOP演技	
午後0時30分~2時45分	ユニカール	
午後1時~2時45分	ミニテニス、ソフトバレーボール	
午後1時~3時	スポーツデビュー	
午後1時~4時	ペタンク	
午後3時~4時45分	ベガーボール、インディアカ、ダーツ、YOU.FO	

# 区の後援・その他の催し・講座など

申し込みは、各団体へ

## 催し

女子美術大学美術館コレクション-アーティストの姿 10月28日 金~11月18日 金午前10時~午後5時(日曜日、祝日を除く)/女子美ガレリアニケ(和田1丁目)/ 週同施設☎5340-4688

花と緑の井草祭り 10月29日出午前10時 ~午後2時/井草森公園/花と野菜の即 売会、地方物産の直売、花のプレゼント 抽選会/週東京商工会議所杉並支部☎ 3220-1211

ボーイスカウト杉並第12団バザー 10月 30日(日午前10時~午後2時/杉並第一小 学校/間同団・広瀬☎3336-5791/車 での来場不可

千日紅市 千日紅奉納祭り 10月30日 (回午前11時~午後4時/妙法寺(堀ノ内 3丁目)/奉納行列、千日紅鉢配布、ワークショップほか/ 週千日紅繋和会・山田 ☎3313-6787

**荻窪音楽祭** 11月3日〜6日(日) ►5日(土) = 荻窪ユース・アンサンブルコンサート ほか ►6日(日) = 親子で楽しめるコンサート、南相馬と杉並をむすぶ・みらい夢コンサート、フレッシュジュニア・コンサートほか/杉並公会堂/小学生以上の方/ 国販売窓口 = 荻窪音楽祭ホームページ/ 間同催し事務局 ☎5347-0244/一部公演は未就学児入場可。詳細は同催しホームページ参照

**荻窪のつながりづくり「くぼっちフリマ」** 11月12日仕)午前10時~午後3時/大田黒公園・荻窪家族レジデンス周辺/フリーマーケット、障害者団体の販売ほ か/**□** 間内容・場所等の詳細や出品希望の方は、荻窪家族レジデンス**☎080-9644-2632** 

シニアパラダイス・ウィンドアンサンブル定期演奏会 11月13日(日)午後2時~4時/杉並公会堂/曲目=シンフォニックダンス、キャンディード序曲ほか/1190名(先着順)/間同団体・白石☎090-6008-8591

フィルモア合奏団 フィルモアコンサート 11月20日(日)午後2時~4時/杉並公会堂/指揮=成田徹、関根志郎▶曲目=シベリウス「フィンランディア」、ドボルザーク「交響曲第9番新世界」ほか/900名(申込順)/1000円/国同団体ホームページから、11月15日までに申し込み/間同団体事務局☎3392-1077/区民100名を招待(抽選)=往復はがき(12面記入例。2名まで連記可)で、11月5日(消印有効)までに同コンサート区民無料招待係(〒167-0051荻窪5-22-7-101音楽専用空間クレモニア内)▶中学生以下の方100名を招待(申込順)=同団体ホームページ参照

ポールde歩こう会 11月24日(水午前10時~正午(雨天中止)/柏の宮公園/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代200円)/10間電話で、11月17日までにNPO法人杉並さわやかウオーキング・飯島な090-4733-2886/帽子・手袋・健康保険証持参。長寿応援対象事業

ド並区民写真展 12月12日(月)~16日金午前10時~午後5時(16日は2時まで)/区役所2階区民ギャラリー/作品募集=テーマ=自由▶サイズ=ワイド四ツ切り/1点2500円(1人1点)/11月4日~6日に直接、阿佐谷地域区民センターへ作品と展示料を持参(午前9時~午後5時)/間区フォト連合会・服部☎3332-8780

## 講演・講座

石けん作り体験 11月4日(金)午前10時30 分~正午/環境活動推進センター/区内 在住・在勤・在学で高校生以上の方/10 名(申込順)/申間電話・Eメール(12 面記入例)で、10月27日までにNPO法人 すぎなみ環境ネットワーク☎5941-8701≥ kouza@ecosuginet.jp(午前9時~午後5 時〈水曜日を除く〉)

剪定講習会 11月6日(日)午後1時~午後4時30分/柏の宮公園/柏の宮公園/柏の宮公園くらぶ・柏の宮植木応援団/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/300円(保険料を含む)/田往復はがき(12面記入例)で、10月25日までに柏の宮公園くらぶ・柏の宮植木応援団事務局(〒167-0022下井草2-22-8川浪方)/間同事務局・川浪☎080-6519-6859/園芸用手袋、お持ちの方は剪定ばさみ・刈り込みばさみ・剪定のこぎり持参

家庭教育講座 不登校中学生のための「知っておきたい『高校受験情報』」 11月12日出午前9時45分~午後0時15分/阿佐谷地域区民センター/都立荻窪高等学校・瓦田尚/不登校に悩む児童・生徒とその保護者ほか/72名(申込順)/500円/国申し込みフォーム皿https://onl.sc/qb9v1nXから、11月9日までに申し込み/間ミモザの花~子どもの不登校を考える会・五十嵐☎090-8497-8099(月~金曜日は午後7時以降) 土曜フォーラム「イタリアの美にカンパイ!」 11月12日(土・19日(土)、12月3日(土) 午後2時~4時30分/産業商工会館/美術評論家・谷岡清/小学生以上の方/各45名(申込順)/各2000円。会員1500円/11週間電話で、NPO法人美術教育支援協会☎3398-9155

歴史講演会「戦前・戦中の小学校教育-杉並区の場合」 11月19日出午後1時30 分~3時30分/高井戸地域区民センター /杉並郷土史会顧問・真坂道夫/80名 (先着順) /500円/ 圖杉並郷土史会・ 新倉登080-1140-9216

## ●荻窪青色申告会

固定資産台帳の記帳の仕方 10月27日 (対・28日) (会計のでは、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/個人事業者/各3名(申込順)/ 各500円

会計ソフトで帳簿をつけよう 11月1日 (火・2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/同会 (荻窪5丁目)/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・・・・・

## 申問電話で、荻窪青色申告会☎3393-1951 その他

献血にご協力を ①10月23日(日)②30日(日)午前11時~午後3時30分/16歳~64歳の方(60代の献血経験者は69歳まで)/①久我山稲荷神社(久我山3丁目)②下高井戸八幡神社(下高井戸4丁目)/間東京都赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422-32-1100/オリジナルスタンプ帳進呈

司法書士による無料相談会 11月2日(水) 午後1時~4時/区役所1階ロビー/国間 電話で、東京都司法書士会杉並支部☎ 5913-7452