



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。

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

区立中学校連合文化祭

10月29日(土)～31日(月) 同済美教育センター管理係☎3311-0021

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	勤労福祉会館(桃井4-3-2)
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	勤労福祉会館
	午後1時15分～4時25分=書評座談会	

角川庭園 詩歌館まつり

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)

10月30日(日)午後1時～2時・2時30分～3時30分 同阿佐谷図書館 出演=ルピナス絵本の会▶演目=向田邦子「字のない葉書」、石井桃子「太宰さん」ほか 定各15名(申込順) 同電話または直接、阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14)☎5373-1811

「いい日いい日(11月11日)は介護の日」パネル展・測定会

11月1日(火)・2日(水)・4日(金)午前10時～午後4時 同区役所1階ロビー・2階区民ギャラリー 同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

11月5日(土)午前9時～午後5時 同ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 同相談員・久野哲、小川裕子ほか 同区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 同電話・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 同1人45分程度

高次脳機能障害者の家族交流会

11月19日(土)午後1時30分～3時30分 同杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 同高次脳機能障害者の家族 定15名(申込順) 同電話・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 同協力=杉並高次脳機能障害者家族会クローバー

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、各記事の申込でご確認ください。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

産業振興センター都市農業係

◆すぎのご農園「秋の収穫体験」

11月19日(土)午前10時～11時30分(雨天中止) 同農福連携農園すぎのご農園(井草3-19-23) 定20組(抽選) 費1組500円 同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」

11月20日(日)午前10時～午後1時(雨天中止) 同成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 同旬の野菜の収穫体験 定30組(抽選) 費1組100円～ 同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 ……

同区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 同往復はがき(記入例)に代表者以外の参加者名・年齢も書いて、10月25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) 同同係☎5347-9136

講演・講座①

剪定講習会

10月29日(土)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 同みどりの相談所(下高井戸5-23-12塚山公園内) 同5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定各10名(申込順) 費各500円 同電話で、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」

11月8日(火)・19日(土)・29日(火)午後1時30分～4時25分 同高齢者活動支

援センター(高井戸東3-7-5) 同区内在住で60歳以上の方 定各5名(申込順) 同電話で、高齢者施策課いきがい活動支援係 同1人30分程度

管理栄養士による栄養・健康ミニ講座

①11月11日(金)②15日(火)③24日(木)午前10時～10時45分 同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) 同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 同区内在住・在勤・在学の方 同電話で、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、見えづらさでお悩みの方の交流会

11月13日(日)午後1時30分～3時30分 同高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 同公認心理士・中津大介 同区内在住・在勤の方とその家族・支援者 定20名(申込順) 同電話で、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・ジョン」の翻訳家 斎藤真理子さんをむかえて

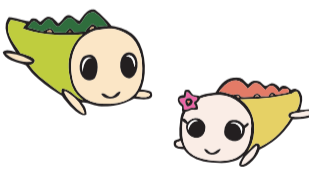
11月13日(日)午後2時30分～4時30分 同久我山会館(久我山3-23-20) 同韓国文学の魅力 同韓国文学翻訳家・斎藤真理子、光文社古典新訳文庫創刊編集長・駒井稔 同小学生以上の方 定90名(申込順) 同電話または直接、宮前図書館(宮前5-5-27)☎3333-5166)

家庭でできる生活習慣病予防～血管の若返りをめざして

11月14日(月)・21日(月)午後2時～4時(計2回) 同高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 同ニューハート・ワタナベ国際病院副院長 富田重之、城西病院・神田共美子 同区内在住・在勤で30～64歳の方 定20名(申込順) 同電話で、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☎3311-0116

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、同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
永福館(永福2-4-9)☎3321-6632	認知症高齢者の住まい選びとグループホーム見学	10月29日(土)午後1時30分～3時 定4組(1組3名まで。申込順) 費1組100円
荻窪館(南荻窪2-25-17)☎3335-1716	ユーミンや松田聖子、さあ歌おう「青春の」ポップ&フォーク	毎月第1・3木曜日、午後5時30分～6時30分 定各20名(申込順) 費各500円
四宮館(上井草2-28-3)☎3396-7692	自然木でスプーン作り	10月31日(月)、11月14日(月)午後1時30分～4時(計2回) 定6名(申込順) 費2200円
高円寺北館(高円寺北3-20-8)☎3337-2266	絵手紙教室 葉書いっぱい描きましょう	毎月第2・4火曜日、午前9時30分～11時 定各8名(先着順) 費各200円
高井戸東館(高井戸東3-14-9)☎3304-9573	講義と対局による碁楽サロン 碁基初級	金曜日、午後1時30分～4時30分(第2金曜日を除く) 同碁基有段者 定各8名(申込順) 費各700円
上高井戸館(高井戸東2-6-17)☎3306-0441	クリスマスカラーのバスケットリース作成講座	11月26日(土)①午前10時30分～正午②午後1時～2時30分 同リース工房・吉田直子 定①5名②10名(いずれも申込順) 費各2300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 場所 内容 講師 対象 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) 同問い合わせ 他その他 ☒Eメールアドレス ☒ホームページアドレス

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
 10月26日(水)午前10時～11時30分 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 あんクリニック訪問診療・河嶋芳正 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申 電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944

◆しっかり食べて筋力アップ
 ～フレイル・サルコペニア予防

10月26日(水)午後1時30分～3時 場 西荻窪診療所(西荻南4-2-7) 師 中野共立病院管理栄養士・屋村圭祐 区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 申 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

10月28日(金)午後1時30分～2時40分 場 和田区民集会所(和田2-31-21) 師 佼成病院糖尿病療養指導士・梶山裕子 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申 電話で、ケア24和田 ☎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

10月29日(土)午後1時30分～3時 場 リバービレッジ杉並(清水3-3-13) 師 ココカラファイン薬局管理栄養士・岩田久美 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申 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

10月31日(月)午前10時～正午 場 ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) 師 SOMPOケア認知症ケア上級専門士・岩瀬美菜子 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申 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

10月31日(月)午後2時～3時30分 場 杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師 ベネッセ介護相談室入居相談員・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荻窪 ☎3391-0888

休日パパママ学級・母親学級

◆休日パパママ学級

①12月4日(日)・10日(土)・17日(土)▶午前＝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

(日)午後1時30分～3時 場①区役所分庁舎(成田東4-36-13) ②オンラインで実施 区お産の流れ、産後の心の変化、抱っこ・おむつ替え・もく浴の仕方ほか 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 定①各18組②50組

◆休日母親学級

12月11日(日)午前10時～11時40分・午後1時30分～3時10分 場区役所分庁舎(成田東4-36-13) 区妊産中の過ごし方、出産の流れ、母乳・産後の話ほか 区内在住の初産で平日母親学級への参加が困難な方 定各22名

…… いずれも ……

師助産師ほか 申ポピズプロフェッショナル ☎https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/から11月5日までに申し込み 場杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 結果は11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

荻窪保健センター

◆栄養満点サロン

管理栄養士・栄養士が健康的な生活のヒントと簡単にできる料理を紹介します。

時間定下表のとおり 費各200円 申 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 定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(火)午後1時30分～3時 定13名
和泉保健センター(和泉4-50-6)	11月11日(金)午後1時30分～3時 定10名
ゆうゆう永福館(永福2-4-9)	11月25日(金)午前10時～11時30分 定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 定10名
高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	11月29日(火)午前10時～11時30分 定8名

◆足腰げんき教室

時間定右上表のとおり 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。

11月20日(日)午後1時30分～4時 場座・高円寺(高円寺北2-1-2) 区師講演＝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 定150名(申込順) 申電話・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 ☎5307-0681 ✉danjo-t@city.suginami.lg.jp 同係、都人権部人権施策推進課 ☎5388-2589 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 定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 定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 ……

区内在住の65歳以上で当日に介助の必要のない方 場荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015) 他お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

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

11月5日(土)午前10時～11時 区求職中の方 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」

11月9日(水)午前10時～11時30分 区求職中の方 定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

①11月14日(月)②28日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・長沢春子、日坂元娘 区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) 申電話で、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

11月23日(祝)午後1時～3時 場西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師NPO法人防災コミュニティネットワーク 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申電話・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 他企画運営＝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

11月26日(土)午前10時～正午 場浜田山会館(浜田山1-36-3) 師兼業主夫放送作家・杉山ジョージ 区内在住・在勤・在学の方 定25名(申込順) 申電話・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16日までに同係 他企画運営＝NPO法人親子コミュニケーションラボ

…… いずれも ……

場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。

銭湯名	日時
ゆ家 和ごころ 吉の湯(成田東1-14-7 ☎3315-1766)	11月19日(土)午後1時30分～10時
井草湯(下井草5-3-15 ☎6913-7226)	11月26日(土)午後2時30分～10時30分
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分
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分
天徳泉(阿佐谷北2-22-1 ☎3338-6018)	1月29日(日)午後3時～翌午前2時
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。

※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。

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鳶の絡まるランプ

時 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 申 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

◆ゆる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

時 11月17日(休)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 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

時 ①11月25日(金)午後6時30分～8時②27日(日)午前9時～午後4時30分(計2回) 場 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 師 NPO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) 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28日までに申し込み 他 ②動きやすい服装・運動靴・昼食持参

..... 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))

杉並障害者福祉会館

◆障害者のための「ダーツ体験教室」

時 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 申 電話・ファクス(12面記入例)で、障害者の状況、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「カルトナーージュ教室」

時 11月27日(日)午前10時～正午 師 カルトナーージュアーティスト・佐藤久子 定 15名(抽選) 費 600円 申 往復はがき(12面記入例)で、障害者の状況、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 杉並障害者福祉会館(〒168-0072 高井戸東4-10-5 ☎3332-6121 ✉3335-3581) 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

時 11月9日(水)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 対 区内在住の方 定 10名(申込順) 申 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) 対 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) 申 電話で、10月31日までに同会館

..... いずれも

場 杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10 ☎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～楽しんで始める社会参加・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) 申 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

時 11月21日(月)、12月1日(休)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) 申 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

場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3 ☎3334-4304)

スポーツ

スポーツ教室

◆マット運動 側転・ロンダート

時 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 場 同体育館 ☎3399-4224 他 結果は10月24日以降にメールで通知

◆杉並区子どもラグビー体験教室

時 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 70名(申込順) 申 杉並少年ラグビースクールホームページから、10月30日までに申し込み 場 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

時 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 定 10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@pony.ocn.ne.jp 場 井口 ☎090-2416-8379(午後6時～9時) 他 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

時 11月23日(祝)午後1時30分～2時50分

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) 内 ボッチャ、視覚障害者サッカー、ストラックアウトほか 定 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 ☎5307-0693 ✉sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp 場 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 定 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

時 11月3日(祝)・24日(休)午後5時30分～6時40分 対 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 対 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) 費 800円

..... いずれも

場 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 申 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) 費 1万560円

◆60歳からの運動スクール Oyz

時 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) 師 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 大宮前体育館(南荻窪2-1-1 ☎3334-4618) 申 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。

時 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) 内 ①セミナー「保育のおしごと入門編」②就職相談・面接会 師 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 定 ①30名②60名(いずれも申込順) 申 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 場 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

時 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) 定 60名(申込順) 申 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

時 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

..... いずれも

場 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#)



