

# イベントひろば EVENT PLAZA

## 催し

### 企画展「発掘された縄文時代-光明院南遺跡-割れた石棒のなぞにせまる」

11月12日(土)～5年1月22日(日)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)休館) 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 問同分館☎5347-9801

### 展示「すぎなみとアニメーション」

区とアニメとの関わりやその歴史について紹介する展示を行います。 11月14日(月)～18日(金)午前8時30分～午後5時 場区役所2階区民ギャラリー 問東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム☎3396-1510

### シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

11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 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



### みんな集まれ 外遊び体験 わくわくフィールドSUGINAMI'22

11月23日(祝)午前9時～11時30分・午後0時30分～3時(雨天中止) 場蚕糸の森公園(和田3-55-30) 区内在住・在学で小学1～5年生のお子さんとその保護者 定各70組140名程度(抽選) 申ボーイスカウトあすなろ地区ホームページから、11月16日までに申し込み 問同団体・広瀬☎090-1701-6346、児童青少年課青少年係☎3393-4760

### 聞いて楽しむお話の世界

昔話等の語りを楽しめます。 11月27日(日)午後2時～3時30分 場中央図書館 区中学生以上の方 定30名(申込順) 申電話または直接、中央図書館(荻窪3-40-23☎3391-5754) 主催=杉並おはなしの会「三つのりんご」

### 木登り体験 「ツリークライミング®」

12月3日(土)午前10時・11時・午後1時・2時(各1時間程度) 場井草森公園(井草4-12-1) 区小学生 定各6名(抽選) 費各1000円(保険料を含む) 申往復はがき・Eメール(記入例)で、11月15日までに北公園緑地事務所(〒167-0022下井草4-21-8☎midori-k@city.suginami.lg.jp) 問同事務所☎3396-5261

### 郷土博物館

◆準常設展「杉並文学館」 井伏鱒二をはじめとする「阿佐ヶ谷文士」の直筆原稿や作品などを紹介します。 11月12日(土)～12月4日(日)午前9時～午後5時

### ◆古民家で昔の農家のくらし体験

当時使われた農具を使って稲の脱穀体験を行います。 11月13日(日)午後2時～4時(雨天中止) …… いずれも …… 場問郷土博物館(大宮1-20-8☎3317-0841) 費100円(中学生以下無料) 他月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館

## 講演・講座①

手しごとワークショップ 「ドリームキャッチャーを作ろう!」 11月12日(土)・13日(日)午後1時30分～

## 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、各記事の申で確認ください。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

3時 場今川図書館 師型絵染作家・塩野圭子 区小学生以上の方(小学校低学年は保護者同伴) 定各7組(申込順) 申電話または直接、今川図書館(今川4-12-10☎3394-0431)

### 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

11月15日(火)▶受け付け=午後2時～2時40分 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区基本チェックリスト、身体能力測定(身長・筋肉量・握力・5m通常歩行など)、フレイルチェック 区内在住の65歳以上で当日に介助を必要としない方 問荻窪保健センター☎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

### 普通救命講習

11月19日(土)午後1時30分～4時30分 場阿佐谷地域区民センター 区AEDの使用法ほか 区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 費1500円 申往復はがき・Eメール(記入例)で、阿佐谷地域区民センターイベント担当(〒166-0001阿佐谷北1-1-1☎entry@ochk-asagaya-center.jp)。または、オーチュー・箱根植木共同事業体ホームページから申し込み/申込締め切り日=11月11日 問同センター☎5356-9501 他修了後に「救命技能認定証」を交付

### 消費者講座「『だし』の教室 ～うま味の秘密と飲み比べ～」

11月21日(月)午後2時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師東京聖栄大学准教授・福留奈美(右写真) 定18名(申込順) 申電話で、消費者センター☎3398-3141



### 高次脳機能障害者支援における取り組みと今後の課題

11月26日(土)午後1時30分～4時 場①区役所第4会議室(中棟6階)②オンラインで実施 師元国立障害者リハビリテーションセンター・四ノ宮美恵子 区内在住・在勤の方 定①②各50名(いずれも申込順) 申電話・Eメール(記入例)で、11月16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 他要約筆記あり(11月11日までに申し込み)

### 地域食育推進教室 野菜の力で、身体の内側からもっとキレイに!健康に!

11月30日(水)午前10時～正午 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師管理栄養士・森本友紀恵 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申電話で、11月29日までに高円寺保健センター☎3311-0116

### ゲートキーパー養成講座【応用編】～こころの病気の理解と対話の技法

11月30日(水)午後2時30分～5時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師慶應義塾大学医学部専任講師・菊地俊暁 区内在住・在勤・在学でゲートキーパー養成講座修了者 定30名(抽選) 申電話で、杉並保健所保健予防課☎3391-1025。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21日 他結果は落選者にも11月24日までに通知

### 小児救急普及事業 ～赤ちゃんの病気とホームケア

12月1日(木)午前10時～11時30分 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師mocoこどもクリニック院長・重盛朋子 区内在住で第1子が1歳未満の保護者 定20名(申込順) 申電話で、高井戸保健センター☎3334-4304。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30日

### 家庭教育講座「あるべき子ども像に縛られていませんか?」

12月1日(木)午前10時～11時30分 場区役所第4会議室(中棟6階) 師立正大学社会福祉学部子ども教育福祉学科教授・大竹智 区内在住・在勤・在学の小学生の保護者ほか 定40名(申込順) 申電話で、学校支援課家庭・地域教育担当☎5307-0759。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15日 他結果は11月22日ごろまでに通知



## コミュニティふらっとの講座・催し

コミュニティふらっとは、乳幼児親子を含む子どもから高齢者まで、誰もが身近な地域で気軽に利用でき、世代を超えて交流・つながりが生まれる新たな地域コミュニティ施設です。施設ごとに、さまざまな講座や多世代交流イベントも開催しています。

施設	内容	日時等
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	KIDS DANCE CLASS	毎月第2・4土曜日、午後1時30分～2時30分・2時40分～3時40分 定各18名(申込順) 費各1000円
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	ふらっとヨガ 心と体をリフレッシュ	毎月第2～5月曜日、午前10時～11時 定各19名(申込順) 費各2000円(体験1回無料)
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	盆栽教室	11月29日(火)午後1時30分～2時30分 定16名(申込順) 費2800円
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	マクラメ手芸 可愛いX'masリースを編もう	11月12日(土)午後1時～3時 定15名(申込順) 費1300円
成田(成田西1-28-18 ☎3318-2061)	ラウンジアート展 秋を見つめる写真展	11月19日(土)～12月10日(土)午前9時～午後8時30分(休館日を除く)

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。



杉の樹大学 「スマートフォン講座(体験講座)」

時①12月7日(水)②14日(水)午後1時30分～4時 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 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、①11月24日②12月1日までに高齢者施策課いきが活動支援係 同係 他貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用

DVと虐待

時12月10日(土)午後2時～4時 場天沼区民集会所(天沼3-19-16) 師原宿カウンセリングセンター顧問・信田さよ子(右下写真) 区内在住・在勤・在学の方 定100名(申込順) 申電話・ファクス(12面記入例)で、在宅医療・生活支援センター包括的支援係



障害者のための料理教室 「デコレーションケーキ作り」

時12月25日(日)午後1時～3時 場杉並障害者福祉会館 師パティシエ・的野広子 区内在住・在勤・在学中で障害のある方とその介助者 定8名(抽選) 費900円 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を、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、12月7日までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 同会館 3332-6121 他試食はありません

家族介護教室

◆認知機能低下予防プログラム「シナプソロジー」の体験会

時11月15日(火)午後1時30分～3時 場杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師シナプソロジーインストラクター・米本康二、兵庫さとみ 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

◆専門職が教える「転ばないための健康体操」

時11月19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) 師デイサービスえがお桃井店・中村匠汰 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

◆自分でできるフレイル予防～こころとからだを健康に

時11月22日(火)午前10時～11時30分 場高円寺中央会議室(高円寺南2-32-5) 師東京在宅サービス・小久保智弘 区内在住・在勤の方 定25名(申込順) 申電話で、ケア24梅里 5929-1924

◆される側もする側も安心して負担の少ないケアのコツ～福祉用具を中心に

時11月22日(火)午後1時30分～3時 場西松会館(松庵2-13-24) 師パナソニックエイジフリーショップ杉並福祉用具専門相談員ほか 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24西荻 3333-4668

◆介護者のこころの健康～気持ちの余裕を求めて

時11月24日(木)午前10時～11時30分 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師らいふ阿佐ヶ谷指定居宅介護支援事業所・平野道代 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24松ノ木 3318-8530

◆成年後見制度はいつ使う?どう使う?

時11月25日(金)午後2時～3時30分 場四宮区民集会所(上井草2-28-13) 師成年後見センター職員 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24上井草 3396-0024

◆「終の棲家どうしますか」～住まいの最新事情を学びましょう

時11月30日(水)午前10時～11時30分 場ゆうゆう善福寺館(善福寺2-26-18) 師ソナエル代表取締役・笹川泰宏 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

◆話そう=ダブルケア 二人以上の方を介護している人の現状と支援

時11月30日(水)午後1時30分～3時 場コミュニティふらっと成田(成田西1-28-18) 師NPO法人こだまの集い代表理事・室津瞳 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24成田 5307-3822

◆希望をかなえるヘルプカード

時11月30日(水)午後2時～3時30分 場ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5) 師ヘルプカードの使い方 師認知症介護研究・研修東京センター副センター長 永田久美子 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

産業振興センター就労・経営支援係

◆「わが子」の自立・就職のための保護者向けセミナー

時11月26日(土)午後1時～3時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師NPO法人育て上げネット家族相談士・墓田薫 15～49歳のお子さんの保護者ほか 定25名程度(申込順) 申電話で、同係。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 他個別相談あり(当日先着順)

◆勤労者の健康講座「Yogaromaでココロとカラダのバランスを整える」

時12月3日(土)午前10時～正午 場勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師Bon22代表取締役・栗原冬子(下写真) 区内在住・在勤の方 定50名(申込順) 申電話で、同係。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25日 他ヨガマットまたはバスタオル、上履き持参



産業振興センター就労・経営支援係

就労支援センター

◆シニア世代のための再就職実践テクニック 応募書類の作成と面接対策

時11月17日(木)午後1時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師1級キャリアコンサルティング技能士・江森富雄 区内在住・在勤の方 定18名(申込順)

◆仕事の苦手意識を解消!～電話対応やメールの書き方、言葉づかいを学ぶ

時11月18日(金)午後1時～3時30分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆企業研究のコツ あなたの志すべき適職の発見法

時11月19日(土)午前10時～正午 場オンラインで実施 師人事コンサルタント・高橋健太郎 54歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆パソコンを使って簡単 適性・適職診断 変化の時代の自己分析

時11月22日(火)午後1時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 54歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

時11月24日(木)午後1時～3時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師公認心理師・高垣泰邦 区内在住・在勤の方 定18名(申込順)

◆転職の誘惑からの脱出～転職グセを克服して辞めスパイラルを防止する

時11月29日(火)午前10時～11時30分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区内在住・在勤の方 定18名(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11月29日(火)午前10時～11時30分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区内在住・在勤の方 定18名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「60歳からの再就職」杉並の事例紹介

時11月30日(水)午前10時～11時30分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区内在住・在勤の方 定18名(申込順)

申電話で、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

◆布ぞうり作り

時11月17日(木)午前9時30分～午後1時30分 区内在住・在勤・在学中で高校生以上の方 定5名(抽選) 費1000円 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、11月9日までに同センター 他Tシャツ類4枚、綿ジャージ等の伸縮性のある物、裁ちばさみ、洗濯ばさみ2個、輪ゴム6本、お持ちの方は先割れ靴下持参。長寿応援対象事業

◆おもちゃのクリニック

時11月20日(日)午後1時～3時 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費実費 申電話で、11月13日までに同センター

◆フリーマーケットin高井戸(出店者募集)

時11月27日(日)午前10時～11時30分 区内在住・在勤の方(業者を除く) 定募集区画=8区画(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、11月18日までに同センター 他車での搬出入・来場不可。当選権利譲渡不可▶出品物=衣類・子ども用品・アクセサリー・雑貨

◆自分でできる簡単省エネリフォーム～身近な素材でDIY

時12月3日(土)午後2時～4時 師杉並・地域エネルギー協議会 市川好子ほか 区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費200円 申電話・Eメール(12面記入例)で、11月29日までに同センター

場 環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 3336-7352) kouza@ecosuginet.jp (水曜日を除く)

西荻図書館

◆児童講演会「子どもと絵本」

時11月19日(土)午後2時～3時30分 師絵本作家・どいかや

◆読書週間記念講演会「学校卒業後の学問～丸山眞男の議論から」

時11月26日(土)午後2時～3時30分 師東京女子大学丸山眞男記念比較思想研究センター特任講師・山辺春彦

場 西荻図書館(西荻北2-33-9 3301-1670) 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申電話または直接、西荻図書館



杉並区シルバー人材センター

パソコン教室 (少人数制)



時場12月=1日(木)～28日(水)▶5年1月=4日(水)～31日(火)(いずれも祝日を除く) / 清水教室=月～金曜日▶阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)=火・水・金～日曜日(火・水・金曜日は夜間のみ) / いずれも開催時間はお問い合わせください 同センター会員 定各1・2名 費4回コース=1万2000円▶3回コース=9000円▶2回コース=6000円▶1回コース=3000円 申はがき・ファクス(12面記入例)で、12月講座は11月15日、1月講座は12月15日(いずれも消印有効) までに同センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4 3394-5004)。または同センターホームページ(右上2次元コード)から申し込み 同分室 3394-2253 他自宅への出張サービス(パソコン、スマートフォン、タブレットの指導・環境設定)を1時間2200円で受け付け

Table with 3 columns: 種別 (Category), コース名 (Course Name), 回数 (Number of Sessions). Rows include 初歩 (Beginner), ワード (Word), エクセル (Excel), 活用 (Application), and 趣味 (Hobby).



講演・講座②

高齢者活動支援センター

◆マクラメ手芸講座「お正月飾り」

時 12月4日(日)午前10時～正午 師 日本マクラメ普及協会・田中公代 定 30名(申込順) 費 900円 申 電話または直接、11月2日から同センター

◆うたごえ教室

時 12月16日(金)、5年1月13日(金)、2月10日(金)、3月10日(金)午前10時30分～11時40分(計4回) 師 音楽健康指導士・瀬戸奏 定 90名(抽選) 費 1200円 申 往復はがき(12面記入例)で、11月8日までに同センター 他 結果は11月9日以降に通知

…… いずれも …… 場 同高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841) 対 区内在住で60歳以上の方

スポーツ

競技大会

杉並区ソフトテニス・シニアミックス大会

時 12月3日(土)午前9時～午後5時(予備日=12月10日(土)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 対 45歳以上(実施日時点)の区ソフトテニス連盟加盟クラブ員、区近隣の方 定 45組(申込順) 費 1組3000円 申 はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)にクラブ名、参加ペア(男女)の氏名・生年月日・住所も書いて、11月15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 ☎3332-8038 busujima0303@nifty.com) 同 毒島 ☎090-4004-7987(午後7時～9時)

フレンドシップソフトバレーボール大会

時 12月11日(日)午前9時～午後7時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 区ソフトバレーボール連盟登録チームほか 定 28チーム 費 1チーム3000円 申 申込書(区体育施設で配布)を、11月15日までに区ソフトバレーボール連盟事務局・飯島典子(〒168-0062方南1-52-33-107)へ郵送 同 飯島 ☎090-4733-2886

ダブルスだけの大会(卓球)

時 12月11日(日)午前9時(女子)、午後1時(男子) 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 内 種目=男女別ダブルス 対 区内在住・在勤・在学の方、区卓球連盟登録者 定 100組(申込順) 費 連盟登録者1組2000円。未登録者3000円。高校生以下1000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(区体育施設等で配布。区卓球連盟ホームページからも取り出せます)を、11月20日までに三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 同 倉持 ☎3390-8845

スポーツ教室

都立特別支援学校活用促進事業 パラスポーツ体験教室

時 11月13日(日)・19日(土)午後1時30分～3時30分 場 永福学園(永福1-7-28) 内 ティーボール 対 小学生以上の方 定 各20名(申込順) 申 電話で、東京都スポーツ文化事業団 ☎6804-5636。または同事業団ホームページから申し込み/申込締め切り日=各実施日3日前 同 同事業団、杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 他 動きやすい服装で参加 ▶ 協力=NPO法人東京ティーボール連盟

弓道・アーチェリー認定講習会

時 11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 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 16歳以上の弓道またはアーチェリー経験者 定 各36名(申込順) 申 電話で、TAC杉並区上井草スポーツセンター ☎3390-5707 他 弓具一式、弓道は道衣、アーチェリーは運動着持参

シニアスポーツ振興事業 「ダンススポーツ初心者講習会」

時 11月30日～12月21日の毎週水曜日、午後7時～9時(計4回) 場 桃井第二小学校(荻窪5-10-25) 内 ワルツ、ブルースほか 対 区内在住・在勤で60歳以上の方 定 20名(抽選) 費 200円(保険料を含む) 申 往復はがき(12面記入例)を、11月20日までに区ダンススポーツ連盟・国定千幸(〒167-0034桃井2-10-7) 同 国定 ☎090-8517-2441

他 ダンスシューズまたは運動靴持参

◆丈夫な足腰をつくろう教室

時 12月7日～28日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 内 筋力アップトレーニング、有酸素マシン 対 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 申 電話で、11月20日までにヴィムスポーツアベニュー ☎3335-6644(午前11時～午後5時(水曜日を除く))

◆ノルディック・ウォークで体力アップ

時 12月25日(日)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 場 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 対 3km程度歩ける方 定 20名(申込順) 費 1100円(保険料を含む。別途ボールレンタル料550円) 申 電話で、12月23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

障害者のためのわいわいスポーツ教室「スポーツデビュー」

時 5年1月14日(土)午前10時～11時15分 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 対 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方とその介助者 定 10組(抽選) 申 申込書(スポーツ振興課(区役所東棟6階)・区体育施設・区障害者施設・障害者福祉会館・障害者交流館で配布。区ホームページからも取り出せます)を、12月7日までに同課へ郵送・持参 同 同課 他 協力=すぎなみスポーツアカデミー受講生、日本体育大学

高円寺みんなの体育館

◆誰でもダーツ教室

時 11月27日(日)、12月25日(日)、5年1月22日(日)午後1時～3時 師 杉並区ダーツ協会 対 区内在住・在勤・在学で障害があり簡単な指示の下動ける方(小学生は保護者同伴) 定 各10名(申込順) 費 各100円 申 電話で、各実施日7日前の午前9時から同体育館

◆いきいきスポーツ教室

時 12月2日～5年2月24日の金曜日、午前9時20分～11時(12月30日を除く。計12回) 内 ストレッチ、筋力トレーニング、ヨガほか 師 石丸あかね、大和弘明 対 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 7200円 申 往復はがき(12面記入例)で、11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 同高円寺みんなの体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313) 荻窪体育館

◆Sunday親子体操①そら組②ほし組

ボールや跳び箱などいろいろな用具を使って体を動かします。 時 5年1月8日・22日、2月5日・12日、3月5日・19日①午前9時～9時50分②10時～10時50分/いずれも日曜日(各計6回) 師 斉藤なみ 対 ①3・4歳②1歳半～2歳のお子さんとその保護者 定 各12組(抽選) 費 各4500円 ◆脳トレリズム体操①ベーシック②エクササイズ

時 5年1月16日～3月13日の月曜日①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分(2月27日を除く。各計8回) 師 齋藤な

み 対 区内在住・在勤で50歳以上の方 定 各15名(抽選) 費 各4800円

◆ピラティスナイト

時 5年1月16日～3月20日の月曜日、午後6時45分～7時45分・7時50分～8時50分(2月27日を除く。各計9回) 師 小澤純子 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各15名(抽選) 費 各5400円

◆タイ式ヨガ ルーシーダットン

時 5年1月17日～3月14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28日を除く。各計8回) 師 亜紀 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各15名(抽選) 費 各4800円

◆①はじめて②かろやか③しなやかバレエ

時 5年1月19日～3月23日の木曜日①午前9時～10時20分②10時30分～11時50分③正午～午後1時20分(祝日を除く。各計9回) 師 川村智由美 対 区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で①初心者・入門者②経験者で初級者③①②経験者で中級者(いずれも中学生を除く) 定 ①14名②③各12名(いずれも抽選) 費 各9450円

◆①ビギナーヨガ②ベーシックヨガ③ビギナーヨガ2

時 5年1月20日～3月24日の金曜日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(2月24日を除く。各計9回) 師 梅田可織 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各15名(抽選) 費 各5400円

◆転倒予防イス体操

時 5年1月20日～3月24日の金曜日、午後1時30分～2時30分(2月24日を除く。計9回) 師 松浦美香子 対 区内在住・在勤のおおむね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定 18名(抽選) 費 5400円

◆土曜の朝活ヨガ

時 5年1月21日～3月18日の土曜日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(祝日、2月25日を除く。計7回) 内 ①スリミング②リラックス③スローフロー 師 Yumi 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各15名(抽選) 費 各4200円

◆体幹エクササイズ

時 5年1月25日～3月22日の水曜日、午後6時～6時50分・7時～7時50分・8時～8時50分(2月15日・22日、3月15日を除く。各計6回) 師 佐々木達也 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各15名(抽選) 費 各3600円

…… いずれも …… 場 同荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381) 申 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=11月22日

その他

クリケット

①学生選抜親睦試合観戦②体験会 時 11月26日(土)①午前10時～午後1時②2時～4時30分(雨天中止) 場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 同 同運動場 ☎5374-6191 他 車での来場不可

11月1日発行 マイスportsすぎなみ

スポーツ教室などの関連情報は「マイSportsすぎなみ」をご覧ください。 内 配布方法=新聞折り込み。区体育施設でも配布。杉並区スポーツ振興財団ホームページ(右二次元コード)からもご覧になれます 同 同財団 ☎5305-6161



11月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは すぎなみが舞台のアニメが完成! 映画「ぼくらのよあけ」 現在公開中の映画「ぼくらのよあけ」は、杉並区をロケ地として制作されています。今回は作品のモデルとなった杉並第二小学校で行われた試写会の様子や、監督へのインタビューをお届けします。 ● 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・正午・午後8時・10時から毎日放送) 同 広報課

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) 同問い合わせ 他その他 Eメールアドレス HPホームページアドレス



交響詩《鼓吹の桜》管弦楽版初演

日本フィル  
杉並公会堂シリーズ



杉並区区制施行90周年

開5年3月10日(金)午後3時~5時 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 出演=藤岡幸夫(指揮)、横山幸雄(ピアノ) ▶曲目=福島弘和「区制施行90周年記念曲 交響詩《鼓吹の桜》」、リスト「ピアノ協奏曲第1番」、チャイコフスキー「交響曲第4番」 小学生以上の方 費S席5300円。A席4200円。B席3100円(いずれも指定席) 申込窓口=電話で、11月13日から杉並公会堂 ☎5347-4450(午前10時~午後7時)。またはチケットぴあ(Pコード=223-047)から申し込み 申込窓口=電話でのみ受け付け。託児あり(事前申込制。有料。電話で、マザーズ ☎0120-788-222)



▲藤岡幸夫 ©ShinYamagishi



▲横山幸雄 ©斉藤丸

交響詩《鼓吹の桜》を次世代へ~夢シートプログラム

交響詩《鼓吹の桜》管弦楽版初演を記念し、次世代を担う区民の皆さんを上記のコンサートに3組6名(抽選)招待します。

対象区内在住の18~30歳の方(5年4月1日時点) 申込Eメール(12面記入例。2名まで連記可)で、11月22日までに文化・交流課 ☎bunka-k@city.suginami.lg.jp 文化・交流課 結果は12月に通知

交流自治体物産展

吾妻の朝市

区の交流自治体である群馬県東吾妻町による物産展を開催します。

開11月24日(木)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 場東吾妻町まちづくり推進課 ☎0279-26-5608 申込マイバッグ持参

ぜひご参加ください

杉並区社会福祉協議会  
創立70周年記念式典

区民の皆さんに感謝の気持ちを込めて、創立70周年記念のイベントを開催します。どなたでも参加できます。

開11月30日(水)午後1時30分~3時30分 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 社会福祉功労者表彰、記念イベント▶出演=日本フィルハーモニー交響楽団(弦楽四重奏)、パルケ・デ・ボスケ(ハーモニカ演奏)、杉並区民生児童委員ふれあいコーラス(合唱) 対象区内在住・在勤・在学の方 定700名(先着順) 場杉並区社会福祉協議会経営管理課管理係 ☎5347-1010



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

杉並公会堂 x 荻窪消防署 避難訓練コンサート 11月14日(月)午後2時15分~3時45分/杉並公会堂/出演=東京消防庁音楽隊(吹奏楽)/300名(申込順)/申込窓口=電話で、11月7日までに杉並公会堂チケットセンター ☎5347-4450/3歳以下入場不可

座の市(座・高円寺) 11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交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売/申込窓口=電話 ☎3223-7500

杉並法人会主催 異業種交流会 11月22日(火)午後3時~5時/産業商工会館/グループディスカッション、交流会/区内在住・在勤の方/30名(申込順)/申込電話 ☎3312-0912

講演・講座

記帳確認と確定申告事前準備指導会 12月23日までの毎週月~金曜日、午前9時~午後4時(祝日を除く)/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/同会職員/事業所得者、不動産所得者/各15名/各1000円ほか/申込電話 ☎3393-2831/1人1時間程度

杉並税務署・荻窪税務署インボイス制度説明会 ①11月9日(水)・29日(火)②11月14日(月)・15日(火)・21日(月)・22日(火)・12月5日(月)・6日(火)午前10時~11時・午後2時~3時/①荻窪税務署(荻窪5丁目)②杉並税務署(成田東4丁目)/各税務署職員/区内事業者/各10名(申込順)/申込電話 ☎3392-1111②杉並税務署法人課税第1部門 ☎3313-1131(いずれも午前9時~午後5時(土・日曜日、祝日を除く))

すぎなみの魅力を発見!対話+街歩きイベント

11月12日(土)・23日(祝)、12月10日(土)午前10時~11時30分(23日は正午まで)/ウェルファーム杉並/NPO法人まちのおやこテーブル・小林洋子/区内在住・在勤・在学の方/各10組程度(申込順)/各1000円(小学生以下無料)/申込Eメール(12面記入例)にお子さん(同伴の場合)の年齢も書いて、NPO法人まちのおやこテーブル ☎machinooyako@gmail.com/同団体・石崎 ☎090-1738-5330/詳細は同団体ホームページ参照

認知症サポーター養成講座 ①11月15日(火)午後1時30分~3時②25日(金)午前10時~11時30分/①産業商工会館②高円寺中央会議室/キャラバン・メイト、①安田雄一/区内在住・在勤・在学の方/①20名②15名(いずれも申込順)/申込電話 ☎3318-8530②ケア24梅里 ☎5929-1924/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

認知症サポーターステップアップ講座 11月17日(木)午後1時30分~3時/産業商工会館/石井こども・内科循環器科クリニック医師 石井健輔/区内在住・在勤で認知症サポーターの方/20名(申込順)/申込電話 ☎5307-3822

生き物しらべ大作戦 川調べと生き物缶バッジづくり 11月19日(土)午前10時~午後0時30分(荒天中止)/集合=善福寺公園下の池あずまや前/すぎなみ環境ネットワーク・境原達也ほか/小学生とその保護者/15組30名程度(申込順)/申込電話・Eメール(12面記入例)に参加者全員の氏名、お子さんの学年も書いて、11月9日までに遅野井川かっぱの会・岩淵晴子 ☎090-4092-7376 ☎osonoikappa@gmail.com/水に入れる服装・運動靴で、色鉛筆持参

善福寺川フォーラム~源流復活! 11月19日(土)午前10時~午後4時(予備日=11月20日(日))/善福寺公園下の池あずま

前/場善福寺川フォーラム実行委員会・渡辺 ☎090-7209-0711

講演会「ウクライナとロシア 現代史までを探索」 11月19日(土)午後1時30分~3時30分/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/場杉の樹大学同窓会・原山金三 ☎090-9973-6587

シルバー人材センター リサイクル自転車の販売 11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~/申込電話 ☎21日のみ往復はがき(12面記入例)で、11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)/場リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

中小企業のためのインボイス制度・電子帳簿保存法セミナー 11月22日(火)午後2時~4時/オンラインで実施/藤田功税理士事務所税理士・藤田功/中小企業の担当者、個人事業主/30名(申込順)/申込書(区ホームページから取り出せます)を、東京商工会議所杉並支部 ☎3220-1210へファクス/場同支部 ☎3220-1211

マンション管理セミナー 11月26日(土)①午後2時~3時50分②4時~5時/産業商工会館/①「あなたのマンションの管理規約を点検!」②個別相談会/杉並マンション管理士会会員・須田明/区のマンション管理組合役員、区分所有者ほか/①35名②7組(いずれも申込順)/申込Eメール(12面記入例)にマンション名、②は相談内容も書いて、11月24日までに杉並マンション管理士会 ☎suginamimankan@yahoo.co.jp/場同管理士会 ☎3393-3680

石けん作り体験 12月2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)/申込電話・Eメール(12面記入例)で、11月24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))/車手・エプロン持参

子どもの権利ってなに?~子どもの権利と子どもアドボカシー 12月3日(土)午後1時30分~3時30分/産業商工会館/常葉大学准教授・山屋春恵/区内在住・在学の小中学生/20名(申込順)/申込電話 ☎5335-7930(午前10時~午後5時(土・日曜日、祝日を除く))。または申し込みフォーム(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=12月1日

●荻窪青色申告会

◆大家さんのための帳簿の書き方講習会 11月15日(火)・16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者/各3名(申込順)/各500円

◆帳簿の書き方なんでも相談会 11月17日(木)・18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/個人事業者/各3名(申込順)/各500円

..... いずれも .....

申込電話 ☎3393-1951

その他

相続・不動産・空き家無料相談会 11月10日(木)午後1時~5時/永福和泉地域区民センター/区内在住・在勤の方、区内に土地や建物を所有の方/15組(申込順)/申込電話 ☎3320-6281(午前9時~午後4時30分(土・日曜日、祝日を除く))/1組1時間程度

相続・離婚・金銭問題等書類・手続無料相談会 11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/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。