



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、各記事の申図でご確認ください。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

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



省エネなんでも相談・住まいの断熱展示会

時 11月29日(火)~12月2日(金)午前8時30分~午後5時(12月2日は4時まで。相談コーナーは午前10時~午後4時) 場 区役所1階ロビー 対 区内在住・在勤・在学の方 関 環境課環境活動推進係

朝採り野菜と草花の即売会

時 12月2日(金)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 出店=JA東京中央杉並中野生産部会 関 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他 マイバッグ持参

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 12月3日(土)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) 関 相談員・久野哲、小川裕子ほか 対 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

まちを良くする「空き家相談会」

時 12月11日(日)午前10時~正午=空き家活用の講義(クルミドコーヒー店主・影山知明、HAGI STUDIO代表取締役・宮崎晃吉、銭湯ぐらし代表取締役・加藤優一、まめくらし・宮田サラ) ▶正午~午後1時=お悩み相談会

場 小杉湯となり(高円寺北3-32-16-2) 関 杉並区・中野区に空き家を所有している方 定 15名(申込順) 申 Eメール(記入例)で、銭湯ぐらし ☎tonari1010.realestate@gmail.com。または同団体ホームページから申し込み/申込締め切り日=12月7日 関 住宅課空家対策係、同団体 ☎5356-7222

クリスマス音楽会

時 12月11日(日)午後1時30分~2時30分 場 杉並障害者福祉会館 関 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定 30名(抽選) 費 300円 申 往復はがき(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、11月24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) 関 同会館 ☎3332-6121 他 お楽しみクリスマスプレゼント付き

郷土博物館

◆年中行事「荒神さまのお帰り」

出雲から帰って来る台所の神様・荒神さまのお迎えのお供えをします。



時 11月19日(土)~30日(水)午前9時~午後5時

◆年中行事「ヨウカゾ」

魔よけの行事「ヨウカゾ」について紹介します。

時 12月1日(木)~8日(木)午前9時~午後5時 …… いずれも ……

場 郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-

0841(月曜日休館) 費 100円(中学生以下無料)

講演・講座①

知の散歩道

時 12月10日(土)午後2時~4時 場 中央図書館 関 ファンタジーとイギリス文学「不思議の国のアリス」が生まれるまで 関 白百合女子大学文学部英語英文学科教授・水越あゆみ 関 高校生以上の方 定 30名(申込順) 申 電話または直接、11月16日から中央図書館(荻窪3-40-23 ☎3391-5754)

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」

時 12月13日(火)・24日(土)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) 関 区内在住で60歳以上の方 定 各5名(申込順) 申 電話で、高齢者施策課いきがい活動支援係 他 1人30分程度

みどりの講座「年末年始に飾るハンギングバスケットづくり」

時 12月17日(土)午前10時~正午 場 柏の宮公園(浜田山2-5-1) 関 グリーンアドバイザー・吉野華恵 関 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定 20名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき・Eメール(記入例)で、11月30日



までにみどり公園課みどりの協働係 ☎midori-k@city.suginami.lg.jp 関 同係

【チャレンジ!ボランティア】障害者スポーツボランティアとポッチャ体験

時 12月17日(土)午前10時~正午 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 関 講演、ポッチャ体験 関 東京都障害者スポーツ協会ほか 関 区内在住・在勤・在学の方 定 30名程度(申込順) 申 電話・Eメール(記入例)で、12月10日までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939 info@borasen.jp

杉並区発達支援講座「連携を子ども支援・家族支援に活かすために」

保育園・幼稚園等と児童発達支援事業所の取り組みを報告し、より良い支援の在り方を参加者と共に考えます。時 12月18日(日)午後1時~4時 場 東京女子大学(善福寺2-6-1) 関 同大学・森田慎一郎、前川あさ美、河北総合病院副院長・勝盛宏 定 200名(申込順) 申 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 関 こども発達センター ☎5317-5661 他 手話通訳あり(事前申込制) ▶企画・運営=東京女子大学

休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級 時 ①5年1月14日(土)午後1時30分~3時 ②15日(日)・21日(土)・28日(土) ▶午前=10時~正午 ▶午後=1時30分~3時30分(28日は午前のみ) 場 ①オンラインで実施 ②区役所分庁舎(成田東4-36-13) 関 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 関 区内在住の初産で実施日時妊娠24週~36週6日のカップル 定 ①50組②各18組

◆休日母親学級

時 5年1月22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) 関 妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳・産後の話ほか 関 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 …… 関 助産師ほか 申 ポピンズプロフェッショナル ☎https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/から、12月5日までに申し込み 関 杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 他 結果は12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

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
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎3398-8738)	ドイツの名作 エンデの「はてしない物語」を原語で読むサロン	毎月第1土曜日、午後1時30分~3時30分 定 各10名(申込順) 費 各600円
桃井館(桃井1-35-2 ☎3399-5025)	「絵手紙サロン」季節の風物や思い出などを自由に描いて一言添えて	毎月第2火曜日、午後2時~4時 定 各10名(申込順) 費 各540円
下井草館(下井草3-13-9 ☎3396-8882)	ドイツ de あそび	毎月第1・2土曜日、午前10時~11時30分 定 各7名(申込順) 費 各300円
西田館(荻窪1-56-3 ☎3391-8747)	椅子とマットで誰でも楽しく「ゆるゆるストレッチ」	12月4日から毎月第1日曜日、午前10時~11時30分 定 各10名(申込順) 費 各500円
下高井戸館(下高井戸4-19-6 ☎3302-2161)	手芸講座「しめ飾りとポチ袋」	12月14日(水)午前10時~11時30分 定 10名(申込順) 費 700円
井草館(井草2-15-15 ☎3390-9672)	スマホサロン みんなで学びあいましょう	毎月第2水曜日、午後1時~3時 定 各5名(申込順) 費 各300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。

家族介護教室

◆今日からできるセルフケア リンパとツボのマッサージでむくみ解消!
 11月29日(火)午後1時30分～3時 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 フレアス在宅マッサージ杉並 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



◆あなたはどこに住みたい? 高齢期の住まいの選び方
 11月30日(水)午後1時30分～2時30分 場 ゆうゆう高円寺東館(高円寺南1-7-22) 師 介護施設研究所所長・齋藤弘毅 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

◆薬剤師の仕事って何? ～気になることを聞いてみよう
 11月30日(水)午後1時30分～3時 場 ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) 師 ココカラファイン薬局薬剤師・滝沢健太 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

◆悪質商法から身を守る
 11月30日(水)午後2時～3時30分 場 ゆうゆう西荻北館(西荻北2-27-18) 師 消費者センター職員 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申 電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

◆介護用品の活用のコツ 正しいオムツ・パッドの使い方
 11月30日(水)午後2時30分～3時30分 場 さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1-2-1) 師 花王プロフェッショナル・サービスシルバーケアプランナー 神田守代 区内在住・在勤・在学の方 定5名(申込順) 申 電話で、さんじゅ阿佐谷 ☎5373-3911

◆懐かしい音楽や映像を使った予防プログラム
 12月10日(土)午前10時～11時30分 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 日本パーソナルソング・メソッド

協会代表理事 津森和美、同協会理事・津森修二 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

杉並保健所健康推進課

◆楽しく親子でクッキング!かんたん手作りピザ&具たくさん野菜スープ
 配信期間=11月30日(水)まで 場 オンラインで実施 師 管理栄養士・梅山朋子 区内在住の方 申 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

◆上手な病院のかかり方～医療を受ける際の心構え、医療費のしくみほか
 12月14日(水)午後2時～4時 場 ①区役所分庁舎(成田東4-36-13) ②オンラインで実施 師 認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML理事長・山口育子 区内在住・在勤・在学の方 定各20名(申込順) 申 電話・Eメール(12面記入例。②はEメールのみで受け付け)で、12月7日までに同課

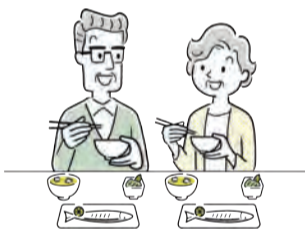
…… いずれも ……

場 杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 ✉kouza-tantou@city.suginami.lg.jp

荻窪保健センター

◆口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」

12月2日(金)、5年1月6日(金)、2月15日(水)、3月3日(金)午後2時～3時40分 場 同センター 師 歯科衛生士、管理栄養士、健康運動指導士 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定各11名(先着順) 他 お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業



◆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。

場 場定右上表のとおり 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方

費各200円 申 電話で、11月30日までに同センター栄養満点サロン担当 他 お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

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)	12月6日(火)午前10時～11時30分 定12名 他 上履き持参
和泉保健センター(和泉4-50-6)	12月9日(金)午前10時～11時30分 定10名
井草地域区民センター(下井草5-7-22)	12月13日(火)午後1時30分～3時 定13名
高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	12月20日(火)午前10時～11時30分 定8名
ゆうゆう永福館(永福2-4-9)	12月23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	12月26日(月)午後1時30分～3時 定10名

◆介護予防サポーター養成講座
 12月7日(水)午前10時～午後4時30分 場 在宅医療・生活支援センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内) 師 保健師、歯科衛生士、管理栄養士ほか 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 電話で、荻窪保健センター 他 昼食持参

◆足腰げんき教室
 場 場定下表のとおり 師 健康運動指導士 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 申 はがき(12面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、11月30日までに同センター足腰げんき教室担当 他 お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

番号	会場	日時(計4回)・定員(抽選)
22	JA東京中央城西支店(成田東5-18-7)	5年1月4日～25日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分 定15名
23	新泉サナホーム(和泉1-44-19)	5年1月10日～31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
24	高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)	5年1月4日(水)・16日(月)・23日(月)・30日(月) 午後1時30分～3時30分 定15名

…… いずれも ……

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

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
 12月1日(木)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 区54歳以下で求職中の女性 定18名(申込順)



◆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
 12月3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

◆求職者のためのパソコンセミナー ①エクセル基礎②ワード基礎
 ①12月5日(月)②19日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・日坂元娘ほか 区54歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)



◆仕事への活力を生む習慣化 あなたの望む自分になる自己管理法
 12月9日(金)午後1時～3時30分 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 区54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆職種研究講座 事務補助職 給与計算実務職を目指してみませんか
 12月12日(月)午後1時～3時 師 社会保険労務士・市川恵 区54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」
 12月14日(水)午前10時～11時30分 区 求職中の方 定18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

消費生活特別講座

渡貫淳子さんに聴く! 南極での暮らしから考えるフードロス

講師は、3度のチャレンジで南極観測隊料理人という夢を実現した渡貫淳子さん。食品ロスや環境問題を中心に、南極での暮らしや渡貫さんの捨てないレシピなどについて語っていただきます。



▲渡貫淳子

12月3日(土)午後2時～4時 場 天沼区民集会所(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内) 定50名(申込順) 申 電話で、消費者センター ☎3398-3141 他 手話通訳、1歳～就学前の託児あり(いずれも事前申込制。託児は定員3名。11月22日までに申し込み)

指揮者とオーケストラの音楽づくりをご覧ください

日本フィル 公開リハーサル



12月8日(木)午後1時～2時 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 区小学生以上の方 定560名(申込順) 申 東京共同電子申請・届出サービス(下2次元コード)から、11月22日～12月5日に申し込み 場 文化・交流課文化振興担当 他 自由席



※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。

郷土博物館分館企画展「発掘された縄文時代」関連イベント

目指せ！縄文マスター！

日程 5年1月6日(金)

①ドキッと！土器づくり

気に入った土器を粘土で作ってみよう。



▲①土器づくり

②縄文土器のもようをうつしてよう

実物の土器のかけらから、模様を写してみよう。



▲③どんぐりにお絵描き

③どんぐりにお絵描きで縄文気分

縄文時代にはどんぐりを食べていたよ。

時①午前10時～正午・午後2時～4時②③午前10時～午後4時
場郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 対小学生
(①2年生以下は保護者同伴) 定①各15名(抽選)
申①東京共同電子申請・届出サービス(右2次元コード)から、12月9日までに申し込み 問郷土博物館分館☎5347-9801



講演・講座②

高齢者活動支援センター

◆クリスマス特別企画「うたごえ健康講座」

時12月8日(木)午前10時30分～11時40分
師久我山クラシックデュオ・成田瑞季、小西智子 対区内在住で60歳以上の方 定50名(抽選)
申往復はがき(12面記入例)で、11月22日までに同センター 他結果は11月23日以降に通知

◆ペン習字講座 年賀状

時12月12日(月)午前10時～正午
師シルバー人材センター講師 対区内在住で60歳以上の方 定15名(申込順)
費300円 申電話または直接、11月16日から同センター

◆親子孫3世代料理教室「クリスマスにお子様と食べやすい料理を作ろう」

時12月18日(日)午前10時～午後0時30分
内メニュー=ロールホットドッグ、ポークソテーアップルソース、ブロッコリーの甘しょうゆ和え、ミルクゼリー
師すぎなみ栄養と食の会栄養士・奥本典子 対区内在住で60歳以上の方を含む親子孫3世代(1組5名まで。推奨対象年齢3歳以上) 定30名(抽選)
費1人500円 申往復はがき(12面記入例)に参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、11月22日までに同センター 他エプロン・三角巾・布巾持参。結果は11月23日以降に通知

…… いずれも ……

場問高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5☎3331-7841)

環境活動推進センター

◆自然の恵みを生かすクラフト教室～ミニ門松・松ぼっくりミニツリー作り

時12月4日(日)午前10時～正午 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 費700円(保険料を含む) 申電話・Eメール(12

面記入例)で、11月25日までに同センター 他作品を持ち帰るための紙袋持参。長寿応援対象事業

◆和布でつくるたくさん入るカードケース

時12月15日(木)午後1時30分～3時30分
対区内在住・在勤・在学の方 費400円
申電話・Eメール(12面記入例)で、12月8日までに同センター 他裁縫道具一式・30cm以上の定規・1円玉1枚・お持ちの方は目打ち持参

…… いずれも ……

場問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)) 定10名(抽選)

スポーツ

競技大会

都民体育大会予選会

バスケットボール 一般男子・女子

時5年1月8日～3月21日の日曜日・祝日、午前9時～午後9時(うち9日間)
場区内体育施設 対区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(学連登録チーム、高校生以下の方、他の市区町村での予選会に登録している選手を除く)
費1チーム4000円 申はがき(12面記入例)にチーム名・性別・Eメールアドレスも書いて、11月23日までに区バスケットボール連盟・鈴木富則(〒167-0043上荻2-15-8) 問鈴木☎080-3571-6226

区民体育祭

◆スキー

時開会式=5年1月14日(出)午後7時(菅平国際ホテルベルニナアネックス)
大会=15日(日)午前8時45分(菅平高原表ダボスグレンデ) / いずれも長野県
内種目=回転・大回転(男女・年齢別) 対区内在住・在勤・在学の方 費2000円(17歳以下無料) 申区スキー連盟ホームページから申し込み。

または申込書(区体育施設で配布)を区スキー連盟・新田恭子☎3312-8552☎suginami2023@sugikko.jpへファクス・Eメール/申込締め切り日=5年1月5日 問新田☎3312-8552 他回転競技の上位入賞者は都民体育大会の選手候補の参考とします

スポーツ教室

楽しく健康タイム

時12月6日～5年2月21日の第1・3・5火曜日①午前11時～正午②正午～午後1時(5年1月3日を除く)
場高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 内①肩甲骨を中心に心と身体を整えるストレッチ②股関節を中心に疲労回復ストレッチ
師日本スポーツ協会スポーツリーダー・井上美紀 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各50名(申込順)
費各410円。①②連続受講610円 申問電話で、各実施日7日前の午前9時から高円寺みんなの体育館☎3312-0313

区民新年親子&シニアスキー教室

時5年1月7日(出)午前6時45分～9日(祝)午後8時
場ニュー・グリーンピア津南スキー場▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方、連盟会員(小学生は保護者同伴) 定40名(申込順)
費4万9000円。小学生3万9000円をゆうちょ銀行「10060-8-0494621杉並区スキー連盟」へ12月19日までに振り込み(通信欄に参加行事名を記入)
申区スキー連盟ホームページから申し込み。またはファクス(12面記入例)に生年月日(西暦)、性別、Eメールアドレス、スキーレンタル希望の有無(身長・ブーツサイズ)、技術レベル、バッジテスト希望の有無も書いて、同連盟・新美☎3783-3204/申込締め切り日=12月18日 問新美☎3783-3204

水曜夜間ヨガ教室

時5年1月11日～3月1日の毎週水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(各計8回)
場高井戸温水プール 師ヨガイインストラクター・浦

対区内在住で16歳以上の方 定各8名(抽選)
費各8000円 申往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、11月28日までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 問同プール☎3331-7841

TAC杉並区上井草スポーツセンター

◆年少サッカー教室

時12月1日(木)・8日(木)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 定各15名(申込順)
費各800円

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

時12月7日(水)・14日(水)・21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)・在園で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1組570円(子育て応援券利用可)

◆ちびっ子サッカー広場

時12月11日(日)①午後1時10分～1時50分②2時5分～2時45分
対区内在住・在勤(保護者)・在園で①2・3歳のお子さんとその保護者②3・4歳児(3歳児は①②のいずれかを選択) 定①24組48名②30名(いずれも申込順)
費各570円

◆きらきらサッカー教室

時12月17日(土)午後1時20分～2時50分
対区内在住・在勤(保護者)・在学で知的障害のある小中学生 定20名(申込順)
費1150円

◆スマイルサッカー教室

障害の有無に関係なく一緒に楽しめるサッカー教室です。
時12月22日(木)午後5時30分～6時40分
対区内在住・在勤(保護者)・在学の小学1～6年生、走ることができる障害児 定30名(申込順)
費690円

…… いずれも ……

場問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 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

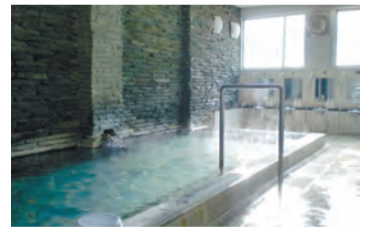
民営化宿泊施設をご利用ください

弓ヶ浜クラブでお得に泊まる！

所在地 静岡県賀茂郡南伊豆町湊781

杉並区民限定「湯治プラン」

伊豆三大美浜の一つである弓ヶ浜。12月下旬には水仙、2月には菜の花やみなみの桜も咲き乱れます。お得に泊まれる「湯治プラン」で、家族や友達と弓ヶ浜温泉を満喫してみませんか。



対象期間 12月1日(木)～11日(日)・16日(金)～24日(土)、5年1月13日(金)～29日(日)、3月1日(水)～5日(日)・8日(水)～13日(月)

泊数 3泊4日(6食付き)から利用可(最大8泊9日(16食付き))

料金(1泊2食あたり) 3070円。65歳以上・障害者手帳をお持ちの方2070円

※いずれも区民補助金適用後。別途入湯税あり。

申問電話で、弓ヶ浜クラブ☎0120-412-224(月～金曜日午前10時～午後5時(祝日を除く))

人気の特産品が登場!

おぢやフェア

区の交流自治体である新潟県小千谷市の物産展を開催します。特産品の笹団子や小千谷そばなどを販売します。

📅11月27日(日)午前11時～午後1時30分(売り切れ次第終了) 場小千谷学生寮(井草4-16-23) 小千谷市産業開発センター☎0258-83-4800 📎マイバッグ持参。車での来場不可

杉並区学校給食展示会

「生涯を通じて健康な生活を送る基礎を培うための学校給食をめざして」をテーマに、学校給食についてのパネル・写真展示などを行います。



📅11月30日(水)～12月2日(金)午前9時～午後4時30分(2日は4時まで) 場区役所2階区民ギャラリー 学務課保健給食係☎5307-0387

阿佐ヶ谷文士関連イベント

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。

📅12月4日(日)まで、午前9時～午後5時 場郷土博物館(大宮1-20-8) 観100円(中学生以下無料) 郷土博物館☎3317-0841 他月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日) 休館



阿佐谷図書館で聞く朗読会 阿佐ヶ谷ゆかりの文士たち

📅12月3日(土)午後1時～2時20分・3時～4時20分 場阿佐谷図書館 出演 井伏鱒二「荻窪風土記」、小川未明「野ばら」ほか▶出演=こだまの会 各20名(申込順) 電話または直接、11月18日から阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14)☎5373-1811

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

リアルで「絵本サロン10」対話式でおはなし会 11月25日(金)午後2時30分～3時10分/ウェルファーム杉並/えほん教育協会会長・浜島代志子/40名(先着順)/📎こどもの成長を護る杉並ネットワーク・井原☎070-6611-2925

東京土建まつり 住宅デースペシャル 11月27日(日)午前10時～午後3時/蚕糸の森公園/住宅相談会、ミニ上棟式披露ほか/📎東京土建一般労働組合杉並支部☎3313-1445

THE笑店街クリスマスSHOW 11月27日(日)、12月4日(日)・11日(日)・18日(日)・24日(土)・25日(日)午後1時～5時/阿佐谷パールセンター商店街/パントマイムショー/📎阿佐谷商店街振興組合☎3312-6181

女子美術大学退職教員記念展 11月29日(火)～12月17日(土)午前10時～午後5時(日曜日休廊)/女子美ガレリアニケ(和田1丁目)/📎同施設☎5340-4688

商友会イルミ祭り 12月1日(木)～5年1月31日(火)日没後から/西荻北銀座商友会(西荻北3丁目)/📎同会・樋代☎090-3240-1620

荻窪イルミネーション 12月1日(木)～5年2月28日(火)日没後から/荻窪駅北口駅前広場/📎荻窪銀座商店会☎3398-3398

ヨーデル北川桜とエーデルワイスムジカフエーション自閉症啓発オンライン公演 12月3日(土)～9日(金)午後8時～(土・日曜日は2時～)/オンラインで実施/演奏=自閉症奏者(日替わり)/📎桜企画☎3315-1581

東京都障害者ダンス大会ドレミファダンスコンサート 12月4日(日)午後1時～3時/東大和市市民体育館(東大和市桜が丘2丁目)/障害のある方とその家族・同伴者、施設職員/300名(申込順)/📎Eメール(12面記入例)に障害者・家族・同伴者・施設職員のいずれかの旨、車いすの有無も書いて、11月28日まで

にNPO法人AVA☎info@ava.or.jp/📎同団体☎5413-5578/当日一般入場可(チャリティー料金2000円)

阿佐谷イルミネーション 12月5日(月)～5年1月31日(火)日没後から/阿佐谷パールセンター商店街ほか/📎阿佐谷イルミネーション連合会☎3312-6181/12月5日(月)午後4時30分からJR阿佐ヶ谷駅南口噴水広場で点灯式を実施(ペンライト配布(先着700名))

ひとり親家庭のクリスマス会 12月18日(日)午後1時30分～3時/高井戸地域区民センター/区内在住のひとり親家庭で小学生以下のお子さんとその保護者/30名(抽選)/📎往復はがき(12面記入例)にお子さん全員の氏名(フリガナ)・年齢・学年・性別も書いて、11月28日までに杉並区母子福祉会・田中光世(〒168-0072高井戸東1-15-4-407)/📎田中☎5932-7820(午後8時～9時)

講演・講座

イントロカフェ・在留外国人支援って何だろう?杉並で活躍する団体紹介 11月26日(土)午前10時～正午/オンラインで実施/NPO法人チャイルドファンドジャパンほか/30名(申込順)/📎Eメール(12面記入例)で、11月25日までにすぎなみ協働プラザ☎sanka@nposupport.jp/📎同施設☎5335-9540

荻窪百点講座 杉並・荻窪ゆかりの文化人の作品鑑賞と短歌の創作 11月26日(土)、5年1月28日(土)、3月25日(土)午後2時～4時30分/明るい生活社荻窪百点(上荻1丁目)/山内頌子/小学生以上の方/各10名(申込順)/各1000円/📎同電話で、荻窪百点の会☎3391-5114

秋の狭山丘陵 東大和公園・狭山公園を巡る 11月30日(水)午前10時～午後2時30分/集合=西武多摩湖線武蔵大和駅/山室京子ほか/区内在住・在勤・在学の方/20名(抽選)/500円(保険料を含む)/📎往復はがき(12面記入例)で、11月22日までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0051荻窪5-26-3-302石原方)/📎同事務局・石原☎3392-5998

安心して暮らしたい ケア24と成年後見お役立ちセミナー 11月30日(水)午後2時～4時30分/方南区民集会所/ケア

24方南・ヒルフェ杉並地区会員/区内在住・在勤の方/30名(申込順)/📎同電話で、成年後見支援センターヒルフェ杉並地区・本田☎3398-5516/エンディングノートを進呈

疾病予防・健康増進のための予防リハビリ 12月1日(木)午後2時～3時/阿佐谷地域区民センター/河北リハビリテーション病院院長・宮村紘平/70名(申込順)/📎同電話で、河北医療財団広報課☎3339-5724(午前10時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))

中央大学学術講演会 12月3日(土)午後3時～5時/阿佐谷地域区民センター/NHK「朝ドラ」の魅力～その主人公像と放送形態から考える/中央大学文学部教授・宇佐美毅/90名(先着順)/📎土屋☎070-5577-8358

税理士と弁護士2人の専門家が解き明かす「相続前の不動産対策」 12月6日(火)午前9時30分～11時30分/産業商工会館/区内在住・在勤の方/20名(申込順)/2000円/📎同電話で、11月29日までに杉並法人会☎3312-0912

善福寺上の池 樹木観察会 12月10日(土)午前10時～正午/集合=善福寺公園上の池/環境カウンセラー・田口文昭ほか/区内在住・在勤・在学の方/15名(申込順)/500円(小学生以下無料)/📎同電話・ファクス(12面記入例)で、12月3日までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会☎3392-0606/長寿応援対象事業

歴史講演会「安井郁と原水爆禁止署名運動 その拠点となった公民館」 12月10日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/安井節子、林美紀子/80名(先着順)/500円/📎杉並郷土史会・新倉☎080-1140-9216

ダブルケアカフェ～子どもも高齢者も一緒に遊ぼう!昔の遊び体験 12月10日(土)午後1時30分～3時30分/ケア24方南(方南2丁目)/子育てと介護などダブルケアの介護者とその同伴者/介護者8名。同伴者16名(いずれも申込順)/📎同電話で、ケア24方南☎5929-2751/共催=NPO法人こだまの集い

文化講座「中世ドイツの歴史と世界遺産」 12月17日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/世界遺産アカデミー認定講師・友野智子/区内在住・在勤・在学の方ほか/80名(抽選)/1000円(学生無料)/📎Eメール(12面記入例)で、12月4日までに異文化アカデミー☎ibunkaac@gmail.com/📎同団体・山田☎080-5090-7340

ポールde歩こう会 12月22日(木)午前10時～正午(雨天中止)/善福寺川緑地(成田西1丁目)/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料200円)/📎同電話で、12月15日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・飯島☎090-4733-2886/帽子・手袋・健康保険証持参。長寿応援対象事業

税金なんでも相談会 11月25日(金)午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/📎同電話で、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

電話による不動産に関する無料相談 12月1日(木)午後1時～4時/📎東京都宅地建物取引業協会杉並支部①☎3311-4999②☎3311-4937(①は実施日のみ)

ひきこもりに関する合同相談会 12月4日(日)午後1時～4時/産業貿易センター浜松町館(港区海岸1丁目)/ひきこもりでお悩みの本人・家族/📎東京都ひきこもりサポートネット☎0120-529-528

司法書士による無料相談会 12月7日(水)午後1時～4時/区役所1階ロビー/📎同電話で、東京都司法書士会杉並支部☎5913-7452

保育士就職支援研修・相談会 12月11日(日)午後2時～4時/中野区役所(中野区中野4丁目)/保育士資格をお持ちの方(取得見込みを含む)/📎東京都保育人材・保育所支援センターホームページから申し込み/📎同センター☎5211-2912/研修会をオンラインで事前実施。1歳～未就学児の託児あり(定員6名(申込順))。電話で、明日香託児予約係☎0120-165-115(午前10時～午後5時。土・日曜日、祝日を除く)

※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。