



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・年齢・性別も記入。

- 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



年中行事「もちつき」

時12月25日(日)午前10時30分～11時  
場郷土博物館(大宮1-20-8) 費100円(中学生以下無料) 申図郷土博物館 ☎3317-0841 他餅つきは見学のみ

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時5年1月7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) 師相談員・久野哲、小川裕子ほか 対区内在住・在勤でおむね55歳以上の方 申図電話・ファクス・Eメール(記入例)で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 他takebouki\_suginami@tempo.ocn.ne.jp 他1人45分程度

お正月まつり①新春茶会②親子で作る「オリジナル凧」

時5年1月8日(日)①午前10時・10時30分・11時・11時30分②午後0時30分・1時30分・2時30分 場角川庭園(荻窪3-14-22) 対①席主=裏千家宗孝会 定①各5名②各6組(いずれも申込順) 申図電話で、12月16日午前9時から角川庭園 ☎6795-6855

どんどやき

当日は地域で集めた松飾りや正月飾りを焼くため、30分程度煙が発生します。ご理解ご協力をお願いします。  
時①5年1月8日(日)午後1時30分～3時30分②14日(土)午後0時30分～2時30分(予備日=1月15日(日)) 場①杉並第

六小学校(阿佐谷南1-24-21)②八成小学校(井草2-25-4) 申図①高円寺南児童館 ☎3315-1866②井草児童館 ☎3390-9666

産業振興センター都市農業係

◆朝採り野菜と草花の即売会「杉並区グリーンクラブ」

時12月23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 他マイバッグ持参

◆農業公園「ハーブワークショップ」

ハーブの収穫とハンドクリーム作り  
時5年1月20日(金)午前10時～正午 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対区内在住の方 定12名(抽選) 費1000円 申図往復はがき(記入例)で、12月26日までに同係 他長袖で、マイバッグ・園芸用手袋・はさみ持参。結果は5年1月上旬以降に通知

…… いずれも ……

申図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) ☎5347-9136)

講演・講座



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5年1月10日(火)・21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) 対区内在住で60歳以上の方 定各5名(申込順) 申図電話で、高齢者施策課いきがい活動

支援係 他1人30分程度

ハーブを使ったブレンドティーづくり

時5年1月22日(日)午前10時～10時45分・11時～11時45分・午後1時～1時45分・2時～2時45分 場阿佐谷地域区民センター 対区内在住・在勤・在学の方 定各12名(抽選) 費各800円 申図往復はがき・Eメール(記入例)で、5年1月15日までに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) 申図entry@ochk-asagaya-center.jp 申図同センター ☎5356-9501

知る・学ぶ・体験する「ジェンダー平等なケア」②

家庭を顧みず長時間働く「ケアレス・マン」が主流の社会を見直します。  
時5年1月22日(日)午後3時～5時 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師文筆家・清田隆之 対区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 費100円 申図電話・Eメール(記入例)に区内在住・在勤・在学のいずれかを書いて、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347 申図danjo-t@city.suginami.lg.jp 他生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順))。5年1月12日までに同係 ▶企画運営=creo(くれお)



ポールを使って全身運動!ノルディックウオーキング&ストレッチ教室

時5年2月5日(日)午後1時30分～3時 場

杉並障害者福祉会館 申図日本ノルディックウオーキング協会・長谷川佳文 対区内在住・在勤・在学で障害のある方 定10名(抽選) 申図往復はがき(記入例)に障害の状況、区外在住の方は勤務先・学校名、介助者の有無、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、5年1月10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) 申図同会館 ☎3332-6121

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2月12日(日)午後1時30分～3時②2月5日(日)・19日(日)・25日(土)▶午前=10時～正午▶午後=1時30分～3時30分(25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) 対お産の流れ、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 定①50組②各18組

◆休日母親学級

時5年2月12日(日)午前10時～11時30分 場オンラインで実施 対妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳・産後の話ほか 対区内在住の初産で平日母親学級への参加が困難な方 定50名

…… いずれも ……

申図助産師ほか 申図ポピンズプロフェッショナルHP https://poppins-education.jp/parentsclass\_suginami/ から、5年1月5日までに申し込み 申図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5年1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

家族介護教室

◆上手に食べて元気に長生き低栄養の予防

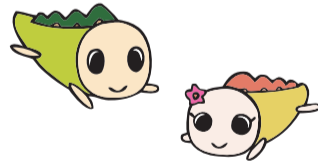
時12月23日(金)午後2時～3時 場コミュニティふらっと永福(永福3-51-17) 師明治管理栄養士・中澤直美 対区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申図電話で、ケア24永福 ☎5355-5124

◆暮らしを支える最先端の福祉用具を知ろう

時5年1月20日(金)午後1時30分～3時 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師みまーも気づきのネットワークパナソニックエイジフリーショップ杉並・須澤和也 対区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申図電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対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
上荻窪館(上荻3-29-5) ☎3395-1667	和歌の世界 百人一首と鎌倉殿	5年1月22日(日)午後1時30分～3時30分 師NHK文化センター講師・入谷いずみ 定20名(申込順) 費700円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9) ☎3317-9156	はつらつ健康体操	毎週月曜日、午前10時～11時15分(第5月曜日、祝日を除く) 師山崎貴美子 定各12名(申込順) 費各840円
今川館(今川4-12-10) ☎5303-1501	スマホでお買い物「気軽にコンビニショッピング」	1月24日(火)午前10時～正午 定12名(申込順) 費500円 他スマートフォン持参
高井戸西館(高井戸西1-17-5) ☎3332-1076	スマホインストラクターになって地域貢献しましょう	1月7日(土)・14日(土)・28日(土)午後1時30分～3時30分(計3回) 定12名(申込順) 費1500円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) ☎3313-4319	和工芸講座「俵作り」	1月5日(休)午後1時30分～4時 定12名(申込順) 費1200円
善福寺館(善福寺2-26-18) ☎3394-8963	住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らす認知症と向き合う	1月21日(土)午後2時～4時 師認知症介護研究研修東京センター研究部長・永田久美子 定30名(申込順) 費500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月曜日、第3木曜日は休館。いずれも長寿応援対象事業。

◆がんばりすぎない、介護者の心の負担を軽くするには

時 5年1月21日(土)午前9時30分～11時  
場 そんぼの家高円寺(高円寺北2-29-18) 陽だまりの輪会長・三川一夫  
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

荻窪保健センター

◆栄養満点サロン

管理栄養士、栄養士が簡単にできる料理を紹介します。

場 定 下表のとおり 費 各200円 申 電話で、12月28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)	5年1月10日(火)午前10時～11時30分 定12名 他 上履き持参
井草地区民センター(下井草5-7-22)	1月10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)	1月13日(金)午前10時～11時30分 定10名
荻窪保健センター(荻窪5-20-1)	1月23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)	1月24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)	1月27日(金)午前10時～11時30分 定7名 他 上履き持参

◆足腰げんき教室

場 定 下表のとおり 師 健康運動指導士 申 はがき(16面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、12月31日までに同センター足腰げんき教室担当

番号	会場	日時(計4回)・定員(抽選)
25	JA東京中央 城西支店(成田東5-18-7)	5年2月6日～27日の毎週月曜日、午前9時30分～11時30分 定15名
26	新泉サナホーム(和泉1-44-19)	2月7日～28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
27	高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)	2月3日～24日の毎週金曜日、午前9時30分～11時30分 定15名

…… いずれも ……

区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 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

時 5年1月7日(土)午前10時～11時 求 職中の方 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 5年1月10日(火)午後1時～3時 公 認心理師・高垣泰邦 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」

時 5年1月11日(水)午前10時～11時30分 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エクセル基礎②ワード基礎

時 ①5年1月16日(月)②30日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・日坂元娘、森下みどり 求 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

環境活動推進センター

◆簡易金継ぎクラフト方式

欠けた陶器を現代活着式でつなぎ、漆と金粉で仕上げます。

時 5年1月14日(土)午後1時～3時 場 同センター 区内在住・在勤・在学の高校生以上で、漆アレルギーのない方 定10名(抽選) 費 1000円 申 電話・Eメール(16面記入例)で、5年1月6日までに同センター 他 カッター・割り箸・持ち帰り用の袋持参。長寿応援対象事業

◆おもちゃのクリニック

時 5年1月15日(日)▶受け付けは午後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 実費 申 電話で、5年1月8日までに同センター 他 1人1点

◆野鳥かんさつ入門～鳥類調査を体験しませんか?

時 5年1月22日(日)午前9時～午後0時30分(雨天中止) 場 集合=善福寺公園上の池ボート乗り場前▶解散=西荻地

管理栄養士による

栄養・健康ミニ講座

健康を維持し、毎日を生き生きと過ごすために、生活に生かせるヒントを学びませんか。

時 場 定 下表のとおり 区内在住・在勤・在学の方 申 電話で、各保健センター



日程	会場	内容
5年 1月13日(金)	荻窪保健センター(荻窪5-20-1) ☎3391-0015	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
1月24日(火)	高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	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
1月26日(木)	高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	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

※いずれも午前10時～10時45分。

域区民センター 師 ネイチャーガイド・中村忠昌 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定15名(抽選) 費 100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、12月25日までに申し込み 他 お持ちの方は双眼鏡持参

◆講演会「幼児から高齢者の健康を支える暖かな住まいのお話し」

時 5年2月4日(土)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 慶應義塾大学理工学部教授・伊香賀俊治 区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 申 電話・Eメール(16面記入例)で、同センター 他 長寿応援対象事業



…… 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>

スポーツ①



競技大会

都民体育大会空手道競技選手選考会 兼杉並区春季空手道選手権大会

時 5年3月12日(日)午前9時45分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 種目=個人・団体組手 申 申込書(電話で、区空手道連盟事務局・判澤へ請求)に参加費を添えて、5年1月15日までに同事務局(〒180-0022武蔵野市境3-14-1)へ現金書留で郵送 場 同事務局・判澤 ☎0422-53-0822

スポーツ教室

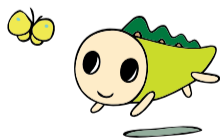
正月休み運動不足解消、トレーナーが親切丁寧に運動教えます!

時 5年1月4日(水)～31日(火)午前9時～午後8時30分(1月19日を除く) 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 定15歳以上の方(中学生を除く) 費各500円 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター ☎3390-5707 他 上履き持参

ま ち の 湯 健 康 事 業

身近なまちのお風呂屋さんで 月に1度の健康づくり

時 場 定 下表のとおり 師 シルバー人材センターほか 区内在住で60歳以上の方 各公衆浴場(午後1時以降) 他 てぬぐい体操は手拭い持参。長寿応援対象事業



5年1～3月のまちの湯健康事業

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時・定員(先着順) ★は予約制
弁天湯(高円寺南3-25-1)	☎3312-0449	てぬぐい体操★ 5年1月4日(水)、2月1日(水)、3月1日(水)午後2時 定各7名
なみのゆ(高円寺北3-29-2)	☎3337-1861	元気塾 椅子に座って健康体操★ 1月15日(日)、2月19日(日)、3月19日(日)午後2時 定各8名
小杉湯(高円寺北3-32-2)	☎3337-6198	てぬぐい体操★ 1月11日(水)、2月8日(水)、3月8日(水)午後2時30分 定各7名

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時・定員(先着順) ★は予約制
玉の湯(阿佐谷北1-13-7)	☎3338-7860	太極拳★ 5年1月18日(水)、2月15日(水)、3月15日(水)午後1時30分 定各7名
杉並湯(梅里1-13-7)	☎3312-1221	健康エアロビクス★ 1月11日(水)、2月8日(水)、3月8日(水)午後2時30分 定各6名
ゆ家とごころ吉の湯(成田東1-14-7)	☎3315-1766	てぬぐい体操 1月15日(日)、3月19日(日) 健康エアロビクス 2月4日(土)/いずれも午後0時30分 定各6名
第二宝湯(本天沼2-7-13)	☎3390-8623	気功太極拳★ 1月8日(日)、2月12日(日)、3月12日(日)午後2時 定各8名
井草湯(下井草5-3-15)	☎6913-7226	健康エアロビクス★ 1月18日(水)、2月1日(水)、3月1日(水)午後1時15分 定各8名
秀の湯(桃井4-2-9)	☎3399-6112	かっぱれとパントマイム★ 1月10日(水)、2月14日(水)、3月14日(水)午後2時 定各8名
文化湯(西荻北4-3-10)	☎3390-1051	どまろ 自彊術 1月8日(日)、2月12日(日)、3月12日(日)午後2時30分 定各7名
湯の楽代田橋(和泉1-1-4)	☎3321-4938	てぬぐい体操★ 1月10日(水)、2月14日(水)、3月14日(水)午後1時45分 定各10名
大黒湯(和泉1-34-2)	☎3328-2137	てぬぐい体操 1月15日(日)、2月19日(日)、3月19日(日)午後1時30分 定各18名

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。  
※申込期限に(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②**

**射初め**

5年1月9日(祝)午前9時～午後5時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定40名(抽選) 費1000円 申往復はがき・Eメール(16面記入例)に段位も書いて、12月22日までに区弓道連盟・佐藤多紀(〒168-0065浜田山1-18-6 yumi.kazusato2322@gmail.com) 区佐藤 ☎090-1858-4240(午前10時～午後8時) 他弓具は貸与

**楽しく健康タイム①エアロビクス 初心者②ズンバ**

5年1月11日(水)・25日(水)、2月1日(水)・8日(水)・22日(水)①午前11時～正午②正午～午後1時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師 山田裕子 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410円。①②連続受講610円 区荻窪体育館 ☎3220-3381



**食とからだをつなぐヨガ**

5年1月18日～3月15日の水曜日、午前11時15分～午後0時45分(3月1日を除く。計8回) 場 高円寺みんなの体育館 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) 定15名(抽選) 費6400円 申往復はがき(16面記入例)で、高円寺みんなの体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31)。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=12月

31日 区同体育館 ☎3312-0313

**知的障がい者水泳教室**

5年1月29日(日)、2月12日(日)・26日(日) 午後1時～2時55分 場 杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 師 ニッセイファシリティ 区内在住・在勤・在学・通所で知的障がいのある方(小学生は水着着用の保護者同伴) 定各10名(申込順) 費各250円 申 区電話で、同プール ☎3318-8763 他車での来場不可

**杉並区スポーツ振興財団**

**◆みんなで楽しもうポッチャ交流会**

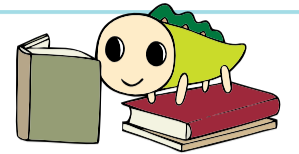
5年1月21日(土)午後2時～4時 場 TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 定30名程度(抽選) 申 電話で、同財団。または同財団ホームページから申し込み/申込期限=5年1月5日 他 上履き持参。障害のある方は介助者同伴

**◆「すぎなみ名物ファミリー駅伝」参加チーム募集**

5年2月26日(日) 場 蚕糸の森公園運動場(和田3-55-49) 区 距離=合計1500m 区内在住・在勤・在学の方を1名以上含む4名1チーム 定30チーム程度(抽選) 申 申込書(区体育施設、地域区民センター、図書館などで配布)を、同財団へ郵送・ファクス・持参。または同財団ホームページから申し込み/申込期限=5年1月10日 他 当日スタッフ募集の詳細は、要問い合わせ

…… いずれも ……

区杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階 ☎5305-6161 ☎5305-6162)



**図書館で調べ学習をしませんか**

冬休みに、子どもたちが図書館の会議室や多目的ホールを利用して、調べ学習をすることができます。利用できる図書館や期間などは下表のとおりです。

— 問い合わせは、各図書館へ。

図書館	日時・対象
南荻窪 (南荻窪1-10-2) ☎3335-7377	12月25日(日)～5年1月9日(祝)午前9時～午後5時(12月28日(水)は午後2時～4時を除く) 区小学生～高校生(小学生は保護者同伴可)
高井戸 (高井戸東1-28-1) ☎3290-3456	12月24日(土)～5年1月9日(祝)午前9時～午後8時(5時閉館の日は5時まで)
方南 (方南1-51-2) ☎5355-7100	12月24日(土)～5年1月9日(祝)午後2時～5時(12月28日(水)を除く)
今川 (今川4-12-10) ☎3394-0431	12月25日(日)～5年1月9日(祝)午前10時～午後5時(5時閉館の日は4時30分まで) 区小学生～高校生(小学生は保護者同伴可)

※休館日と行事等で使用する日を除く。

**交流自治体の催し**

**小千谷ふるさと市場**

区の交流自治体である新潟県小千谷市の特産品(笹団子や小千谷そば等)の販売をします。

5年12月26日(月)午前11時～午後2時(売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り入り口前 区小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800 他マイバッグ持参

**あなたの「スポーツを学びたい」をサポートします**

**すぎなみスポーツアカデミー**

詳細は、杉並区スポーツ振興財団ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



**スポーツと人をつなげるコーディネーターになろう!**

**コーディネーター養成講習会**

地域のスポーツに関する相談に応じることができるよう、さまざまな区内スポーツ情報や、スポーツ活動を支えるための知識・コーディネーターの技術を学びます。

5年1月15日(日)・29日(日)、2月5日(日)・19日(日)午後1時～5時20分(19日は午前9時30分～午後5時30分。計4回) 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31)、TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6)、コミュニティふらっと成田(成田西1-28-18)、下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 師 立教大学教授・松尾哲矢ほか 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 費1500円 申往復はがき(16面記入例)で、杉並区スポーツ振興財団。または同財団ホームページ(右上2次元コード)から申し込み/申込期限=5年1月5日

**ジュニア期のスポーツに関わる大人のための!**

**指導者養成講習会A2(専門・ジュニア)**

幼児から15歳までの子どもたちに対して、正しい知識に基づいた体づくり、動きづくりを通じた運動支援について学びます。

5年1月28日～2月25日の土曜日、午前9時30分～午後5時30分(祝日を除く。計4回) 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)、TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6)、高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31)、荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師 山梨大学理事・中村和彦、日本レクリエーション協会総務部部長・植田尚史ほか 区内在住・在勤・在学で20歳以上の方 費4530円 申往復はがき(16面記入例)に性別、指導者は指導スポーツ種目・対象も書いて、杉並区スポーツ振興財団。または同財団ホームページ(左上2次元コード)から申し込み/申込期限=5年1月10日 他 認定試験合格者は日本スポーツ協会公認ジュニアスポーツ指導者として認定

…… いずれも ……

定20名(抽選) 区杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階 ☎5305-6161)

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



5年1月13日(金)午後1時～2時 杉並公会堂(上荻1-23-15) 小学生以上の方 560名(申込順) 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22日～12月31日に申し込み。車いす席を希望の方は電話で、12月22日～28日に文化・交流課文化振興担当 同担当 自由席



### 杉並区在宅医療推進フォーラム

## 映画「ケアニン～あなたでよかった～」上映会・トークイベント

9月に、日本の総人口に占める65歳以上の高齢者の割合は29.1%と、過去最高になりました。超高齢社会の進展と切り離すことのできないテーマが認知症です。

今年度の在宅医療推進フォーラムでは、認知症の方と接する介護現場を描いた映画「ケアニン～あなたでよかった～」を上映します。この映画で介護の仕事、認知症の方を支える家族、人と人や地域とのつながりについて考えてみませんか。上映後に映画プロデューサーによるトークイベントも開催します。

**日時** 5年1月22日(日)午後2時～4時40分

**場所** 座・高円寺(高円寺北2-1-2)

プロデューサー・山国秀幸 区内在住・在勤・在学の方 110名(申込順) LoGoフォーム(下2次元コード)から、12月16日～5年1月12日に申し込み 在宅医療・生活支援センター在宅医療・介護連携推進係 ☎5335-7317 手話通訳あり(事前申込制)



### Story

「認知症で人生終わりになんて、僕がさせない」

大森圭は新人の介護福祉士。高校卒業後、これといってやりたいことがなかった圭は、漠然とした理由で介護の専門学校へ入学。卒業後、圭が働くことになったのは、郊外にある小規模介護施設。認知症の方々とうまくコミュニケーションが取れず、悩む日々が続く中、圭が初めてメインで担当をすることになったのは、認知症を発症した星川敬子。試行錯誤しながらも、先輩スタッフたちの協力もあり、少しずつ敬子との関係性を深めていく。

「なんとなく」で始めた介護の仕事に、いつしか本気で向き合うようになっていく圭だったが…。



## 情報のけつ

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

**お正月は銭湯の「初湯」に行こう** 5年1月1日(祝)～6日(金)のいずれか1日/杉並浴場組合加盟銭湯/500円。小学生200円。未就学児100円/各銭湯(午後1時以降)/実施日時は各銭湯に要問い合わせ。干支石けんをプレゼント(先着順)

**ファミリーキャバレーショー「はだかの王様」** 5年1月5日(木)・6日(金)午前11時30分～午後0時30分・3時30分～4時30分(5日のみ午後6時30分～7時30分も実施)/座・高円寺/出演=to R mansionほか/2800円ほか(子育て応援券利用可)/☎電話・Eメールに氏名・連絡先・希望日時・枚数を書いて、to R mansion ☎080-3410-8000 to-r-m@kta.biglobe.ne.jp

**杉並弦楽合奏団定期演奏会** 5年1月20日(金)午後7時～8時30分/なかのZERO(中野区中野2丁目)/曲目=バッハ「2つのバイオリンのための協奏曲BWV1043」ほか/出演=石毛保彦(指揮・バイオリン)ほか/507名(先着順)/☎同団・杉森 ☎3398-6411

**来日30周年記念「アテフ・ハリムヴァイオリンリサイタル」** 5年1月20日(金)午後

7時～8時45分/杉並公会堂/出演=アテフ・ハリム(バイオリン)、ユーリ・コジェヴァートフ(ピアノ)ほか/曲目=チャイコフスキー「懐かしい土地の思い出」ほか/194名(申込順)/3500円ほか(区民割あり)/☎販売窓口=チケットぴあ(Pコード=231-389)ほか/申込期限=5年1月19日/☎A&Aart ☎3392-2955

### 講演・講座

**所得税・消費税の決算申告指導会** 5年1月11日(水)～3月31日(金)午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、1月16日、3月16日を除く)/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/事業所得者、不動産所得者/4500名(申込順)/1万円/☎電話で、希望日7日前までに杉並青色申告会 ☎3393-2831/1人1時間程度

**認知症サポーター養成講座** 5年1月13日(金)午後1時30分～3時/産業商工会館/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/☎電話で、ケア24成田 ☎5307-3822/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

**夢を実現!すぎなみ創業スクール** 5年1月21日(土)・28日(土)、2月11日(祝)・18日(土)(計4回)午後1時～4時30分/産業商工会館/経営知識の習得ほか/NPO法人杉並中小企業診断士会/20名(申込順)/☎Eメール(16面記入例)で、5年1月13日までにNPO法人杉並中小企業診断

士会 ☎info@sugisin.com/☎同法人 ☎050-3698-3039

**歴史講演会「故関口兵蔵翁と新道開発記念碑」** 5年1月21日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/元郷土博物館館長・寺田史朗/80名(先着順)/500円/☎杉並郷土史会・新倉 ☎080-1140-9216

**ポールde歩こう会** 5年1月26日(休)午前10時～正午(雨天中止)/桃井原っぱ公園/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料200円)/☎☎電話で、5年1月15日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・鈴木 ☎090-1420-2149 ☎帽子・手袋・健康保険証持参。長寿応援対象事業

**家庭教育講座知っとく!子どもに寄り添う「肝心かなめ」** 5年1月29日(日)午後1時30分～4時30分/阿佐谷地域区民センター/日本冒険遊び場づくり協会代表・関戸博樹/区内在住・在勤の方ほか/60名(申込順)/☎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/☎NPO法人杉並冒険あそびの会・伊藤 ☎090-9137-5178/主催=同法人

**女子美術大学公開講座「アートに外側はあるのか?」** 5年2月6日(月)午後1時30分～3時/オンラインで実施/同大学短期大学部造形学科教授・八木なぎさ/区内在住・在勤・在学の方/50名(申込順)

/☎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、5年2月2日までに申し込み/☎同大学事業推進グループ ☎5340-4646(月～土曜日午前9時20分～午後5時20分(土曜日は3時20分まで))

**減量ステップアップ講座** 5年2月6日～3月13日の毎週月曜日、午後1時30分～3時30分(計6回)/東京衛生アドベンチスト病院(天沼3丁目)/血液検査ほか/東京衛生アドベンチスト病院内科医師・佐々木温子/5名(申込順)/4万700円/☎☎電話で、東京衛生アドベンチスト病院健康教育科 ☎3392-6151(月～金曜日午前11時～午後5時(金曜日は2時まで))

### その他

**税金なんでも相談会** 12月23日(金)午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/☎☎電話で、同支部 ☎3391-0411(午前9時30分～5時(正午～午後1時を除く))/1人45分程度

**司法書士による無料相談会** 5年1月4日(水)午後1時～4時/区役所1階ロビー/☎☎電話で、東京都司法書士会杉並支部 ☎5913-7452

**電話による不動産に関する無料相談** 5年1月5日(木)午後1時～4時/☎☎電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並支部① ☎3311-4999②3311-4937(①は実施日のみ)

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。  
※申込期限に(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。