

イベントひろば EVENT PLAZA

催し

バリアフリー映画会 「おらおらでひとりいぐも」

9月16日(土)午後2時～4時20分 場 南荻窪図書館 定25名(申込順) 申 同電話または直接、南荻窪図書館(南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

9月20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) 同相談員・久野哲、小川裕子 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 同電話・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

セッション杉並リニューアル記念公演

9月23日(祝)午後2時 場 セッション杉並(梅里1-22-32) 内 出演=杉並高校吹奏楽部 ▶ 曲目=「交響詩《鼓吹の桜》」「リトルマーメイド」ほか 定503名(先着順) 同セッション杉並 ☎3317-6611

大田黒公園「ピアノソロコンサート」

9月24日(日)午後1時～2時・3時～4時 場 同公園 内 出演=藤田祥子 ▶ 曲目=バッハ「イタリア協奏曲」、ショパン「前奏曲op.28」ほか 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定各45名(申込順) 費各2000円 申 往復はがき・Eメール(記入例)で、9月14日までに同公園管理事務所(〒167-0051 荻窪3-33-12 ✉ otaguro1@cyber.ocn.ne.jp) 同事務所 ☎3398-5814



グループ読書会 「グリムの昔話を楽しむ」

9月25日(月)午後2時～4時 場 今川図書館(今川4-12-10) 同図書館 ☎3394-0431 他 共催=ちいさいおうち文庫

読書講座「子どもとたのしむ本のあ る毎日」乳児期からのヒント

10月7日(土)午前10時～正午 場 高円寺図書館 同東京子ども図書館職員・鈴木晴子 定20名(申込順) 申 同電話または直接、9月16日から高円寺図書館(高円寺南2-36-25 ☎3316-2421)



「秋のおたのしみ会」音楽・ダンス・マジックショーとビンゴを楽しもう

10月15日(日)午後1時～3時 場 杉並障害者福祉会館 内 合唱(出演=杉並児童合唱団)・手話ダンス・ヒップホップのパフォーマンス、マジックショー、ビンゴ大会ほか 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定70名(抽選) 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氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、9月26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) 同事務局 ☎3332-6121

異業種交流会inすぎなみ

11月14日(火)午後1時30分～3時30分=グループミーティング ▶ 3時40分～4時30分=自由交流会 場 区役所第4会議室(中棟6階) 区内在住・区外近隣の事業所(個人事業主を含む) 定

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 同でご確認ください。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

50社(1社1名のみ。申込順) 申 申込書(区ホームページ同催し案内から取り出せます)を、産業振興センター就労・経営支援係 ☎3392-7052へファクス。またはLoGoフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=10月13日 同係 ☎5347-9077 他 申し込み後に審査あり。名刺、自社製品・商品・サービスなどの案内・紹介物など持参

社会教育センター

◆杉並で暮らす外国人のためのにほんご教室

9月20日～12月1日の①月・水曜日=午前9時30分～11時30分②火・金曜日=午後7時～9時(祝日を除く。各計20回) 場 ①セシオン杉並(梅里1-22-32) ②オンラインで実施 同にほんご学習すぎなみの会 区内在住・在勤・在学の外国人 費各6000円(別途テキスト代) 申 Eメール(記入例)で、9月13日までににほんご学習すぎなみの会 ✉ suginaminihongo@gmail.com 同会 ☎090-7212-7909、同センター ☎3317-6621 他 クラス分け面接を9月15日(金)午後6時30分から実施



◆ユネスコ運動の日「夢の島から学ぶSDGsバスター＆第五福竜丸見学」

9月26日(火)午前8時30分～午後5時30分 場 集合・解散=セッション杉並(梅里1-22-32) 区内在住・在学・在勤で小学生以上の方 定30名(申込順) 費1000円 申 往復はがき・Eメール(記入例)で、9月15日までに

杉並ユネスコ協会(〒167-0031 本天沼2-32-10 朝倉方 ✉ sugiyu70@gmail.com) 同協会・辻 ☎090-4754-0398、同センター ☎3317-6621

講演・講座①

大人の塗り絵講座

9月18日(祝)午後2時～4時 場 下井草図書館 同サクラクレパス認定講師・藤岡敬三 区中学生以上の方 定20名(申込順) 申 同電話または直接、下井草図書館(下井草3-26-5 ☎3396-7999)

「ヤングケアラー」求められる「気づき」「つながり」「支え」

9月19日(火)午後2時～4時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 同岡山大学教授・本村昌文、NPO法人となりのかいご代表理事・川内潤 区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 申 同電話で、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎5307-0330。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



環境講演会「どこから始める?住まいの断熱 住まいの断熱改修の実例から」

9月23日(祝)午後2時～4時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 同建築家・山田清 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申 ファクス・Eメール(記入例)で、9月16日までに杉並エネルギー会議・樋口 ☎3390-1025 ✉ enekyoh@gmail.com 同樋口 ☎3390-1025、環境課温暖化対策係

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。

施設名	内容	日時等
東原 (下井草1-23-23 ☎3397-7225)	コミふら東原☆みんなの文化祭☆	9月23日(祝)午前10時30分～午後3時 内 縁日(射的・ヨーヨー釣りなど)、ミニコンサート、ワークショップ、野菜・総菜の販売ほか 費一部有料
阿佐谷 (阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	コミふら阿佐谷秋まつり	10月8日(日)午前10時～午後3時 内 防災コーナー、スーパーボールすくい、お菓子の釣り堀、利用者団体発表会ほか 費一部有料 申 一部事前申込制
成田 (成田西1-28-18 ☎3318-2061)	みんなの成田フェスタ秋	10月15日(日)午前10時～午後3時 内 木管三重奏・小学生吹奏楽演奏披露、歩き方検査と指導、縁日、カフェ、パンの販売 費一部有料
永福 (永福3-51-17 ☎3322-7141)	秋まつり ～見て、聞いて、学ぶ、新しい体験	10月22日(日)午前10時～午後3時 内 コン서트、ワークショップ、無農薬野菜・パンの販売ほか 費一部有料 申 一部事前申込制
馬橋 (高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	中高生 寺子屋「学ぼう」	毎月第1・3水曜日、午後6時～8時(祝日を除く) 定各20名(先着順)

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

講演・講座②

食のゼミナール 知っておきたい植物油の基礎知識・これからの健康づくり

時 9月27日(水)午後1時30分～4時 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師 日本植物油協会専務理事・齋藤昭 対 区内在住・在勤の方 定 90名(申込順) 申 往復はがき(11面記入例)で、9月20日までに高井戸自主グループ(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留) 問 高井戸・和泉保健センター健康づくり自主グループ交流会 ☎090-4597-6342、高井戸保健センター ☎3334-4304 他 長寿応援対象事業

家庭教育講座 いま、子どもにとって必要な「居場所」って

時 10月2日(月)午後2時30分～4時30分 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 川崎市子ども夢パーク前所長・西野博之 対 区内在住・在勤・在学の方 定 50名(申込順) 申 問電話で、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/申込期限=9月25日

古文書講座(中級)

時 10月8日～29日の毎週日曜日、午後2時～4時(計4回) 場 郷土博物館 師 早稲田大学講師・久保貴子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 28名(抽選) 費 400円 申 往復はがき(11面記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8)。または東京共同電子申請・届出サービスから申し込み/申込期限=9月21日 問 同博物館 ☎3317-0841

小児救急普及事業「新米パパママへ 小児科医からのメッセージ」

時 10月12日(木)午後2時～3時 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師 高円寺こどもクリニック・保田典子 対 区内在住で第1子が0歳児の保護者 定 15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 問 高円寺保健センター ☎3311-0116



アップデートしませんか!? LGBTQ+理解促進講座

時 10月14日(土)午後2時～4時30分 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 内 映画「I Am Here～私たちはともに生きている」鑑賞ほか 師 映画監督・浅沼智也 対 区内在住・在勤・在学の方 定 50名(申込順) 申 問電話・Eメール(11面記入例)に在住・在勤・在学の旨も書いて、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347 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)。10月5日までに同係) ▶ 企画運営=ちむぐくる企画実行委員会

家族介護教室

◆病院に通えなくなった時どうしますか?

時 9月13日(水)午後2時～3時30分 場 認知症介護・研修東京センター(高井戸西1-12-1) 師 長澤訪問クリニック院長・長澤有祐 対 区内在住・在勤の方ほか 定 20名(申込順) 申 問電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

◆高齢者ホーム選びで大切なこと～施設の種類やお金について

時 9月16日(土)午前10時～11時30分 場 そんぽの家高円寺(高円寺北2-29-18) 師 老人ホーム紹介センターみんかい・渡辺大志 対 区内在住・在勤の方ほか 定 30名(申込順) 申 問電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151

◆高齢者を狙う悪質商法の手口と対処法を学ぶ

時 9月16日(土)午後3時～4時 場 チャームスイート桜上水(下高井戸3-28-23) 師 全国消費生活相談員協会会員 対 区内在住・在勤の方ほか 定 30名(申込順) 申 問電話で、ケア24永福 ☎5355-5124

◆シニア世代のこれからの住まいや暮らしを考えてみよう

時 9月21日(木)午後1時30分～2時30分 場 久我山会館(久我山3-23-20) 師 ロイヤル介護入居相談室室長・中村茂 対 区内在住・在勤の方ほか 定 20名(申込順) 申 問電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348

◆いざという時に困らない!

高齢者施設の選び方

時 9月29日(金)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 ベネッセシニアサポート・齋藤拓太 対 区内在住・在勤の方ほか 定 15名(申込順) 申 問電話で、ケア

9月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは



新しくなって帰ってきた! セシオン杉並 リニューアルオープン

高円寺地域に位置する複合施設、セシオン杉並が生まれ変わりました。

今回は、そのリニューアルオープンを祝う演奏会の様子と、新しくなった施設の内部をお見せします。



● 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時から 毎日放送)

問 広報課



24和田 ☎5305-6024

◆みんなの心ケア 最近イライラしていませんか?

時 9月30日(土)午後2時～3時30分 場 ゆうゆう上荻荻館(上荻3-29-5) 師 LE在宅・施設訪問看護リハビリステーション武蔵関支店看護師 佐々木真那 対 区内在住・在勤の方ほか 定 20名(申込順) 申 問電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

◆高齢者施策課いきがい活動支援係

◆スマートフォン定期相談会

時 9月15日(金)午前10時～午後1時・2時～5時 師 スマートフォン専用アドバイザー 対 都内在住で60歳以上の方 問 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎050-5536-6049、同係

◆杉の樹大学「スマートフォン講座」

時 ①10月5日(木)=活用講座②12日(木)=体験講座/いずれも午後1時30分～4時 対 区内在住で60歳以上の方 定 各20名(抽選) 申 往復はがき(11面記入例)で、①9月21日②28日までに同係 問 同係 他 貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用

…… いずれも ……

場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)

就労支援センター

◆ミドルシニアが考える人生100年時代 75歳までの働き方

時 9月16日(土)午後1時～4時 師 1級キャリアコンサルティング技能士・江森富雄 対 おおむね45歳以上で求職

中の方

◆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 9月19日(火)午後1時～3時 師 公認心理師・高垣泰邦 対 求職中の方

◆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

時 9月21日(木)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 対 54歳以下で求職中の方

◆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 9月28日(木)午前10時～11時30分 対 54歳以下で求職中の方

◆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 9月29日(金)午前10時～11時30分 対 おおむね60歳以上で求職中の方

…… いずれも ……

場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 定 18名(申込順) 申 問電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

荻窪保健センター

◆家族みんなのキレイな口もとと応援教室～めざせキラキラ歯っぴーファミリー

時 9月29日(金)午前10時～正午 場 同センター 師 杉並区歯科医師会・鈴木宗仁 対 区内在住で2歳以下の子どもの保護者 定 15名(申込順) 申 電話で、同センター

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命

時 10月11日(水)・18日(水)・25日(水)午後2時～4時(計3回) 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師 NPO法人杉並さわやかウォーキング 対 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定 15名(抽選) 申 はがき(11面記入例)で、9月20日までに荻窪保健センターウォーキング講座担当 他 お持ちの方は、はつらつ手帳。ウォーキング記録ノートを差し上げます。長寿応援対象事業



…… いずれも ……

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



杉並区シルバー人材センター

パソコン教室(少人数制)



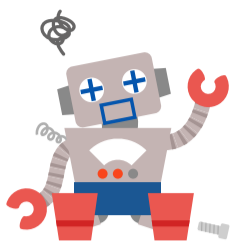
時 場 10月=1日(日)～30日(月)▶11月=1日(水)～30日(木)(いずれも祝日を除く)/清水教室=月～金曜日▶阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)=火・水・金～日曜日(火・水・金曜日は夜間のみ)/いずれも実施時間はお問い合わせください 内 右表のとおり 師 同センター会員 定 各1・2名 費 4回コース=1万3000円▶3回コース=9750円▶2回コース=6500円 申 はがき・ファクス(11面記入例)で、10月講座は9月15日、11月講座は10月15日(いずれも消印有効)までに同センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4) ☎3394-5004。または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 問 同分室 ☎3394-2253 他 リクエストに応じた個人授業を自宅への出張サービスまたは清水教室で実施(1時間2400円)

種別	コース名	回数
初歩	入門1・入門2	各4回
	インターネット・メール	各3回
ワード	入門・初級・中級	各4回
エクセル	初級・中級	各4回
活用	フォトを使おう	4回
	プレゼンテーション	4回
	エクスペローラー	3回
	Zoomを使おう	2回

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

時9月17日(日)▶受け付け=午後1時~3時 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費部品代 申電話で、9月11日までに同センター 他1人1点



◆ウール地で作るカンタンベスト

時9月28日(休)午後1時30分~3時30分 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費600円 申電話・Eメール(11面記入例)で、9月17日までに同センター 他裁縫道具一式持参。長寿応援対象事業

◆東京港の「海の森」にバスで育林に行こう

時11月23日(祝)午前9時~午後4時30分 場集合・解散=同センター 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) 定20名(抽選) 費500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、9月11日までに申し込み 他昼食・軍手持参

..... いずれも

時環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 申5336-7352 対kouza@ecosuginet.jp

スポーツ①

競技大会

区民体育祭

◆アーチェリー

時内9月24日(日)=予選▶10月8日(日)=決勝/いずれも午前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) 内種目=RC30m(一般男子・女子、新人男子・女子)、RC18m(新人男子・女子、男女混合) 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方(学連加入者を除く) 定32名(申込順) 費200円 申Eメール(11面記入例)に性別・参加種目も書いて、9月8日までに区アーチェリー協会・井口 申yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 対井口 申090-2416-8379

◆弓道

時10月1日(日)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) 内種目=団体・個人 対区内在住・在勤・在学の方(高校生以下を除く)、区弓道連盟会員 費1000円 申Eメール(11面記入例)に

段位・在勤の方は勤務先も書いて、9月22日までに区弓道連盟・発知康 申sugi739do@gmail.com 対発知 申3396-2583 他弓道衣着用

◆ペタンク

時10月7日(土)午前9時~午後3時(予備日=10月8日(日)) 場梅里中央公園(梅里2-34-20) 対区内在住・在勤・在学の方 定40名(先着順) 費300円 対区ペタンク連盟・矢澤 申090-3909-2951

◆ボウリング

時10月9日(祝)午後2時 場荻窪ボウル 内種目=一般(19~65歳)・シルバー(66歳以上)・ジュニア(小学生~高校生)/いずれも個人戦 対区内在住・在勤・在学・在クラブの方 定60名(申込順) 費2000円 申はがき(11面記入例)で、荻窪ボウル(〒167-0043上荻1-16-16) 申3398-1792。または申込書(同施設で配布)を、同施設へ郵送・ファクス/ 申込期限=10月5日 対同施設 申3398-1791



◆バレーボール(シニア)

時10月22日(日)午前9時 場①TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ほか②高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 内種目=①女子②男子(いずれも9人制) 対区内在住・在勤で男子40歳以上・女子50歳以上で編成されたチーム 費1チーム4000円 申申込書(区体育施設で配布。区バレーボール協会ホームページからも取り出せます)を、9月15日までに同協会・池上園美(〒167-0034桃井1-15-25)へ郵送 対池上 申090-8111-0227 他組み合わせ結果は10月10日に区バレーボール協会ホームページで公表

◆剣道

時10月29日(日)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) 内種目=高校男女・中学男女=個人戦・団体戦▶一般男子(年代別)・女子=個人戦 対区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 費500円をゆうちょ銀行「00100-9-172667杉並区剣道連盟」へ振り込み 申申込書(9月7日から区体育施設で配布)を、9月12日までに区剣道連盟事務局(〒168-0073下高井戸1-3-14ハイムMYM201) 申6768-9934へ郵送・ファクス 対事務局・岡田 申080-5094-5415

◆ゴルフ

時11月10日(金)午前8時~午後6時 場

日高カントリー倶楽部(埼玉県) 内18ホールストロークプレー(新ペリア方式) 対区内在住・在勤・在学の方、区ゴルフ連盟会員とその同伴者 定80名(申込順) 費5000円。会員3000円(別途プレー料2万6000円ほか) 申往復はがき・ファクス(11面記入例)に、性別・生年月日・在勤の方は勤務先・HC・交通手段も書いて、9月30日までに区ゴルフ連盟事務局(〒167-0022下井草5-13-10本山徳裕方) 対事務局・馬場 申5930-2277

◆バドミントン(混合)

時11月12日(日)午前9時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=A~Gランク 対区内在住・在勤・在学の方、連盟登録者 定90組(申込順) 費1人1000円をゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申申込書(区体育施設で配布)に振替受領証の写しを添えて、10月13日~23日に区バドミントン連盟・山口由記子(〒168-0073下高井戸3-33-2)へ郵送 対山口 申5374-6543

スポーツ教室

弓道一般体験講習会

時9月17日(日)午後1時30分~5時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対区内在住・在勤・在学で高校生以上で弓道未経験者 定20名(抽選) 申往復はがき・Eメール(11面記入例)で、9月8日までに区弓道連盟・発知康(〒167-0031本天沼3-24-9) 申sugi739do@gmail.com 対発知 申3396-2583 他前ボタンなどがない服装・靴下で参加

基礎水泳指導員養成教室

時10月3日~6年3月12日の①第1・3・5②第2・4火曜日、午後7時~9時(10月31日、6年1月2日を除く。各計11回) 場①高井戸温水プール(高井戸東3-7-5)②杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 対区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定各20名(抽選) 費各1万1000円 申往復はがき(11面記入例)に性別・泳力(泳型・距離)も書いて、区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留)。または同連盟ホームページから申し込み/ 申込期限=9月15日 対同連盟 申090-2251-5992

①ゆっくりリス②ビューティーイスイ体操

時10月3日~6年3月12日の火曜日①午後1時50分~2時50分②3時10分~4時10分(12月26日、6年1月2日、第3火曜日を除く。各計17回) 場大宮前体育館 対松浦美香子 対区内在住・

在勤でおおむね①75歳以上②60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定①10名②25名(いずれも抽選) 費①1万1900円②1万5300円 申往復はがき(11面記入例)で、9月12日までに大宮前体育館(〒167-0052南荻窪2-1-1) 対同体育館 申3334-4618



アーチェリー初心者教室

時10月7日~6年3月24日の第1・3土曜日、第2・4日曜日、午後1時~5時(10月8日、3月10日を除く。計22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・在学で小学生以上で身長150cm以上の方(小学生は保護者同伴) 定10名(申込順) 費6850円。中学生以下3800円。65歳以上6200円(保険料を含む) 申Eメール(11面記入例)に性別・身長・利き手も書いて、9月10日までに区アーチェリー協会・井口 申yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 対井口 申090-2416-8379 他上履き持参。弓具の貸し出しあり

区民のための卓球教室

時10月11日(水)・13日(金)・18日(水)・20日(金)午後2時~4時(計4回) 場タマス・バタフライ卓球道場(阿佐谷南1-7-1) 対区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 費3000円 申申込書(区体育施設で配布。区卓球連盟ホームページからも取り出せます)を、9月24日までに倉持晴子(〒167-0022下井草2-29-10) 申3390-8845 対倉持 申3390-8845 他上履き・ラケット持参

水曜夜間ヨガ教室

時10月18日~12月20日の水曜日①午後6時15分~7時15分②7時30分~8時30分(11月1日・22日を除く。各計8回) 場高井戸温水プール 対ヨガイストラクター・浦 対区内在住で16歳以上の方 定各8名(抽選) 費各9600円 申往復はがき(11面記入例)に性別も書いて、9月8日までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 対同プール 申3331-7841

シニアのためのパドルテニス講習会

時10月21日(土)午後1時~5時 場TAC杉並区妙正寺体育館(清水3-20-12) 対①59歳以下②60歳以上の方 定①10名②30名(いずれも抽選) 申往復はがき(11面記入例)で、9月20日までに区パドルテニス協会・猪狩キヌ(〒167-0021井草4-3-4) 対猪狩 申090-2171-8877

日本フィル 冬休みオーケストラ探検「みる・きく・さわるオーケストラ！」



エデュケーション・フェスティバルin杉並

日時 12月23日(土) 午後2時30分~3時20分

場所 杉並公会堂 (上荻1-23-15)

内出演=永峰大輔(指揮)、江原陽子(お話)▶曲目=チャイコフスキー「バレエ組曲『くるみ割り人形』」ほか 費2500円(3歳以下膝上無料。指定席) 申電話で、9月7日から日本フィル・サービスセンター 申5378-5911(月~金曜日午前10時~午後5時(祝日を除く)) または杉並公会堂チケットセンター 申5347-4450(午前10時~午後7時(休館日を除く)) 対日本フィルサービスセンター



©山口敦

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「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

障害者のためのわいわいスポーツ教室「ビーチで遊ぼう」

📅11月4日(土)午前10時～11時15分 📍TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 師区ビーチスポーツネットワーク 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15組程度(抽選) 申込書(スポーツ振興課事業係〈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。区ホームページ同催し案内からも取り出せます)を、10月4日までに同係へ郵送・持参 同係

高円寺みんなの体育館

◆ヨガ初級

📅9月9日～30日の毎週土曜日、午後7時15分～8時35分 師今田直樹 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(申込順) 費各1000円 申電話で、各実施日7日前の午前9時から同体育館。または同体育館ホームページから申し込み

◆小さなボールでセルフメンテナンス

📅9月12日(火)・19日(火)午後3時10分～4時10分 師HIKARU 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各800円 申電話で、各実施日7日前の午前9時から同体育館

◆楽しく健康タイム

📅9月19日(火)①午前11時～正午②正午～午後1時 対①心と体を整えるストレッチ②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70名(先着順) 費各410円。①②連続受講610円

◆誰でもダーツ教室

📅9月24日(日)午後3時～5時 師区ダーツ協会 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方、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10名(申込順) 費100円 申電話で、9月17日午前9時から同体育館

◆①シニア・セルフケア体操②貯筋運動

📅10月3日～12月19日の火曜日①午後1時5分～1時55分②2時～2時50分(10月31日、11月14日・21日・28日を除く。各計8回) 師HIKARU 対区内在住・在勤・在学のおおむね50歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定各16名(抽選) 費各6400円 申往復はがき(11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/申込期限=9月12日

◆食とからだをつなぐヨガ

📅10月4日～12月20日の水曜日、午前11時15分～午後0時45分(11月1日・15日・22日を除く。計9回) 師野菜料理研究家・戸井田ノリシゲ 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定16名(抽選) 費9000円 申往復はがき(11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/申込期限=9月12日

◆やさしいヨガ

📅10月5日～12月21日の木曜日、午前

11時15分～午後0時45分(11月16日、祝日を除く。計10回) 師石丸あかね 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定16名(抽選) 費1万円 申往復はがき(11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/申込期限=9月12日

◆いきいきスポーツ教室

📅10月6日～12月22日の金曜日、午前9時20分～10時50分(11月10日・17日・24日を除く。計9回) 師戸井田ノリシゲ、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70名(抽選) 費7200円 申往復はがき(11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/申込期限=9月12日

◆初級ヨガ

📅10月6日～12月22日の金曜日、午後7時～8時(11月10日・17日・24日を除く。計9回) 師戸井田ノリシゲ 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定16名(抽選) 費7200円 申往復はがき(11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/申込期限=9月12日

◆親子チャレンジ体操教室

📅10月7日～12月2日の土曜日①午前9時～10時②10時～11時(10月28日、11月11日・18日を除く。各計6回) 師HEROKIDS 対区内在住の①3歳半～4歳②2歳半～3歳半の子どもとその保護者 定各12組(抽選) 費各1組4500円 申往復はがき(11面記入例)

に子どもの氏名・生年月日・年齢・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/申込期限=9月12日

◆楽しくチャレンジ教室

📅10月11日(水)・25日(水)、11月8日(水)・29日(水)、12月13日(水)①午後3時10分～4時②4時～4時50分(各計5回) 師鉄棒・マット運動・跳び箱ほか 師パオパオスポーツクラブ 対区内在住・在園・在学の①年中～小学1年生②小学2～5年生 定各20名(抽選) 費各5000円 申往復はがき(11面記入例)に生年月日・学年・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/申込期限=9月12日



◆ヨガ初中級

📅10月16日～12月25日の月曜日、午後7時30分～8時50分(11月13日・20日を除く。計9回) 師今田直樹 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定16名(申込順) 費9000円 申往復はがき(11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/申込期限=9月12日

..... いずれも

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

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

消防フェア 9月10日(日)午前9時30分～午後0時20分/明治大学和泉キャンパス(永福1丁目)/消防車両の展示、消火器・AEDの使い方ほか/ 師杉並消防署予防課防火管理係 ☎3393-0119

癒やしのメロディー「狩人と仲間たちの調べ」源氏物語の朗読とElectric和琴 9月22日(金)午後1時～3時30分・6時～8時30分/セシオン杉並/ 出演=深美よう子ほか/各460名(申込順)/各5000円ほか/ 申電話で、HUG ☎090-7185-4610

人形劇「のそのそによる」 「セリフのない短編集」 9月23日(祝)午後2時～2時50分/浜田山会館/ 出演=ぱびるばぶ劇場/区内在住の方/150名(申込順)/2000円。3～15歳1000円(2歳以下膝上無料。子育て応援券利用可)/ 申メール(11面記入例)で、9月22日までに杉並親子劇場 ☎suginamioyakogekijou@jcom.home.ne.jp/ 同団体・渡辺 ☎3331-4381

ボーイスカウト一日体験 9月24日(日)午前10時～正午/尊徳幼稚園(阿佐谷北1丁目)/フィールドゲーム、工作ほか/区内在住・在学の小学1～4年生とその保護者/20組50名(申込順)/ 申申し込みフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から、9月2日～17日に申し込み/ 師ボーイスカウト杉並第12団・飯沼 ☎070-1183-6253

わくわくフィールドSUGINAMI '23 in 高井戸 9月24日(日)午前10時～午後1時(雨天中止)/高井戸地域区民センター/街中ハイク/区内在住・在学の小学生/40名(申込順)/ 申メール(11面記入例)に保護者氏名、学校名・学年も書いて、9月20日までにガールスカウト東京都第57団 ☎info@gs-tokyo57.main.jp/ 同団・島田 ☎080-5028-9136/汚れてもよい服装・靴で参加

みんなで銭湯に行こう 区内銭湯で「シークワサー湯」を実施します 9月24日(日)/杉並浴場組合加盟銭湯/520円。小学生200円。未就学児100円/ 師杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降)/実施日が異なる銭湯あり

オルケストラプレットロ東京 マンドリン演奏会 9月30日(土)午後2時～4時/杉並公会堂/ 出演=桜井至誠(指揮) ▶ 曲目=「スペイン組曲」「ウィーンの森の物語」ほか/小学生以上の方/800名(申込順)/1500円/ 申同団体ホームページから、9月15日までに申し込み/ 同団体・郡司 ☎3399-3203

落語と美術の出会い 講演と落語 10月2日(月)午後2時～4時30分/杉並公会堂/ 出演=谷岡清ほか/小学生以上の方/130名(申込順)/3000円ほか/ 申電話・ファクス(11面記入例)で、10月1日までにNPO法人美術教育支援協会 ☎3398-9155 ☎3398-9158

●座・高円寺

◆座の市 9月16日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了)/同施設/杉並でとれた野菜や交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売

◆おとなのための演劇ワークショップ「木野花さんとお芝居をつくらう！」 10月17日(火)～12月17日(日)(計14回)/同施設/18歳以上の方/15名程度(選考)/1万8200円/ 申申込書(同施設ホームページから取り出せます)を、9月25日までに同施設へ郵送

..... いずれも

📍座・高円寺(〒166-0002高円寺北2-1-2 ☎3223-7500)

講演・講座

移動サービス運転協力員の活動を知ろう 9月16日(土)午前10時～正午/阿佐谷地域区民センター/区内在住で自動車運転免許をお持ちの方/20名(申込順)/ 申電話・ファクス(11面記入例)で、9月13日までにNPO法人おでかけサービス杉並 ☎6425-8584 ☎5397-1755

暮らしに役立つ法律・税金セミナー 9月16日(土)午後2時～3時=相続の法律(弁護士) ▶ 3時～4時=相続の税金(税理士)/産業商工会館/区内在住・在勤・在学の方/各50名(先着順)/各500円/ 申中大白門杉並・安西 ☎090-3145-2654

地域及び通所施設での医療支援に関する研修会 9月21日(木)午前10時～午後2時/高円寺障害者交流館/区障害者生活支援課長/障害児の家族ほか/40名(申込順)/100円/ 申電話・Eメール(11面記入例)で、9月15日までに区肢体不自由児者父母の会 ☎3339-3276 ☎suginami.sf.fubonokai@gmail.com

NITOBEGAZERLINGパーク 目指せレスキュー隊!! 9月23日(祝)正午～午後4時(雨天中止)/新渡戸文化学園東高円

寺キャンパス(中野区本町6丁目)/中野区防災危機管理課ほか/1歳～小学3年生とその保護者/300組(申込順)/ 申新渡戸文化学園ホームページから、9月14日正午までに申し込み/ 申同学園広報室 ☎3381-0196

介護予防教室 9月24日(日)午後2時～3時/特別養護老人ホームフェニックス杉並(天沼3丁目)/作業療法士・山本隆啓/20名(申込順)/ 申特別養護老人ホームフェニックス杉並ホームページから、9月23日までに申し込み/ 申同施設・西本 ☎5335-5100

河北健康教室 糖尿病になると怖いこと 9月27日(水)午後1時30分～3時10分/阿佐谷地域区民センター/河北総合病院糖尿病・内分泌代謝内科医長 樋口誠一郎/80名(申込順)/ 申電話で、河北医療財団広報課 ☎3339-5724

終活にまつわる知識について 9月29日(金)午後2時～4時/ウェルファーム杉並/弁護士・採澤友香/区内在住の方/40名(申込順)/ 申電話で、区成年後見センター ☎5397-1551

東京衛生アドベンチスト病院 子育て学級(乳児クラス) 10月3日(火)、11月7日(火)、12月5日(火)=母乳・混合栄養、健診と予防接種 ▶ 10月17日(火)、11月21日(火)、12月19日(火)=歯みがき、乳児の発育と育児、離乳(いずれも午後2時～3時)/オンラインで実施/同病院産科担当保健師/区内在住・在勤の方ほか/各20名(申込順)/各1100円/ 申電話で、各実施日3営業日までに同病院健康教育科 ☎3392-6151

荻窪体育館

◆なぎなたKids&Junior体験会

日時9月16日(土)午後1時~2時・2時~3時
地区なぎなた連盟 区内在住・在学の小学生~高校生
定員各4名(申込順)
費用各850円 電話で、9月4日午前10時から同体育館

◆初心者向け子どもバレエ教室

日時10月16日~12月11日の毎週水曜日、
①午後4時~4時50分②5時~6時(各計9回)
講師NORIKO 区内在住・在園・在学の①年中・年長②小学1~3年生
定員各10名(抽選)
費用各1万2150円 往復はがき(11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/申込期限=9月22日

..... いずれも

会場荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

杉並区スポーツ振興財団

◆ナイトエクササイズ リフレッシュヨガ

日時9月24日(日)午後6時15分~7時15分・7時25分~8時25分
会場杉並高校(成田西4-15-15)
講師梅田可織 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)
定員各30名(申込順)
費用各700円 電話で、同財団。または同財団ホームページから申し込み



◆はじめよう!ユニバーサルスポーツ「ウォーキング・フットボール教室」

障害の有無に関係なく、一緒に楽し

く運動する教室です。

日時9月30日(土)午前11時~午後1時
会場高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31)
講師日本ウォーキング・フットボール連盟 区内在住の方、区内在住・在勤・在学で障害のある方(簡単な指示の下集団行動ができる方。小学生以下は保護者同伴)
定員30名(先着順)
備上履き持参。配慮が必要な方は要連絡(実施日前日・当日は高円寺みんなの体育館 ☎3312-0313)



◆小学生チャレンジ教室 かけっこ

日時9月30日(土)午後6時15分~7時5分・7時15分~8時5分
会場豊多摩高校(成田西2-6-18)
講師長谷川体育施設陸上競技部 区内在住・在学の小学1~3年生とその保護者
定員各15組(抽選)
費用1組700円 同財団ホームページから、9月19日までに申し込み
備上履き持参



◆杉並子ども歌舞伎塾

日時10月14日・28日、11月11日・25日、12月9日・16日、6年1月13日・20日、2月3日・10日/いずれも土曜日、午後6時~8時30分(計10回)
会場西高校(宮前4-21-32)ほか
講師若和屋帆之丞 区内在住・在学の小学4年生~高校生
定員20名(抽選)
費用5000円 同財団ホームページから、9月20日ま

でに申し込み 備浴衣持参。6年2月24日(土)に発表会あり

..... いずれも

会場杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

◆ヴィムスポーツアベニュー

◆丈夫な足腰をつくろう教室

日時10月4日~25日の毎週水曜日、午前10時~11時15分(計4回)
講師筋力アップトレーニング、有酸素運動
対象65歳以上で医師から運動制限を受けていない方
定員15名(申込順)
費用8000円



◆プールではつつ健康水中体操教室

日時10月4日~11月22日の毎週水曜日、正午~午後1時(計8回)
対象60歳以上で医師から運動制限を受けていない方
定員10名(申込順)
費用1万6000円
備水着・ゴーグル・キャップ持参



..... いずれも

会場ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4 ☎3335-6644)
電話で、9月20日までに同施設

◆スポーツハイツ

◆パパあつまれ 子育て応援運動講座

日時9月23日(祝)①午前10時~11時②11時15分~正午
講師同施設インストラクター
対象①3歳~就学前②生後6カ月~2歳のお子さんとその保護者
定員各20組(申込順)
費用各1組1100円
電話で、同施設

◆健康ウォークすぎなみ ボールをもって歩く運動をはじめよう

日時9月23日(祝)午前10時30分~11時45分(雨天中止)
講師全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝
対象3km程度歩ける方
定員20名(申込順)
費用1100円(保険料を含む。別途ボールレンタル料550円)
電話で、9月21日午後5時までに同施設
備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

..... いずれも

会場同スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981)

◆スポーツ&ワークス

◆親子ボール教室

日時9月17日(日)午前10時30分~11時30分
講師日本サッカー協会夢先生講師・川邊隆弥
対象区内在住の小学生とその保護者
定員15組30名(申込順)
備上履き持参

◆ジョイピラティス体験会

日時9月17日(日)午後1時~2時
講師NPO法人ヒール・ジ・アース認定ピラティスインストラクター 和田恵美
定員30名(申込順)
備上履き・お持ちの方はヨガマット持参



..... いずれも

会場高円寺学園(高円寺北1-4-11)
電話・Eメール(11面記入例)で、9月12日までにスポーツ&ワークス
同社 ☎3566-0288 ✉toiawase@sports-works.net

【家庭教育講座】不登校の子どもの高校進学

日時10月7日(土)午前9時45分~午後0時15分/阿佐谷地域区民センター/リュミエール学習室主宰・坪田美奈子/中学生以上で不登校の当事者・家族ほか/50名(申込順)/500円/電話申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、10月4日までに申し込み/同ミモザの花~子どもの不登校を考える会・五十嵐 ☎090-8497-8099

原稿用紙に書かない!? お笑い芸人x話す作文ワークショップ

日時①10月8日(日)、22日(日)、11月5日(日)②11月19日(日)、12月3日(日)、17日(日)午後2時~4時/高円寺北区区民集会所ほか/区内在住・在学の小学4年生~中学生/各16名(抽選)/各500円/電話申し込みフォーム(区ホームページ案内にリンクあり)から、①9月17日まで②10月13日~29日に申し込み/同NPO法人マナビエル ✉info@manabi-e.org/結果は①9月22日②11月3日に通知。次世代育成基金活用事業助成対象事業

文化講座「マイスターから知るドイツの教育システム」
日時10月15日(日)午後1時15分~3時15分/阿佐谷地域区民センター/東京都ユネスコ連絡協議会会長・永野博/区内在住・在勤・在学の方ほか/80名(申込順)/1000円(学生無料)/電話・Eメール(11面記入例)で、9月30日までに異文化アカデミー ✉ibunkaac@gmail.com/同団体・山田 ☎080-5090-7340

誰一人取り残さない視覚障害者のスマホ操作講習会
日時10月16日(月)・17日(火)・20日(金)午前10時~午後2時30分(計3回)/セッション杉並/歩行訓練士・中村

透ほか/区内在住で視覚障害のある方/6名(抽選)/電話・Eメール(11面記入例)で、9月30日までにNPO法人グローイングピースウィル ☎4285-9727 ✉saraseina@y3.dion.ne.jp

女性しごと応援キャラバンin杉並 女性のためのしごと探しセミナー
日時10月26日(木)午前10時~正午/ワイム貸会議室荻窪(上荻1丁目)/SEMILLA代表・磯貝香須子/女性/50名(申込順)/同催しホームページから申し込み/同催し運営事務局 ☎6734-1346

◆杉並区シルバー人材センター清水分室
◆英会話教室
日時10月1日~6年3月31日の月・木・日曜日(祝日を除く)/同センター(阿佐谷南1丁目)/同センター会員/各8名程度(申込順)/毎月4600円(別途テキスト代)/電話で、同分室/時間はお問い合わせください

◆囲碁講座
日時10月3日~6年3月27日の①火曜日②水曜日(いずれも午後1時30分~3時30分。祝日ほかを除く)/同分室(清水3丁目)/①初心者~初級コース②中級コース/同センター会員/区内在住・在勤・在学で小学生以上の方/各5名(申込順)/毎月3700円程度/電話・はがき(11面記入例)に棋力も書いて、9月15日(消印有効)までに同分室
◆絵画教室
日時10月6日~6年3月15日の第1・3金曜日、午後1時30分~3時30分(祝日を除く)/同分室(清水3丁目)/同センター会員/各6名(申込順)/毎月3300円/電話・はがき(11面記入例)で、9月15日(消印有効)までに同分室

..... いずれも

会場杉並区シルバー人材センター清水分室

(〒167-0033清水3-22-4 ☎3394-2253)

◆杉並障害者自立生活支援センターすだち

◆障害者のためのアート教室
日時10月7日~12月16日の第1・3土曜日、午前9時30分~11時30分/すだちの里すぎなみ(今川2丁目)ほか/区内在住の小学生以上で障害のある方とその介助者/各7名(申込順)/初回は見学のみ

◆障害者のための①リトミック②ユニカール教室
日時10月22日~12月24日の第4日曜日①午前10時~11時30分②午後1時30分~3時/すだちの里すぎなみ(今川2丁目)ほか/区内在住の小学生以上で障害のある方とその介助者/①各9名②各6名(いずれも申込順)/初回は見学のみ

..... いずれも

電話で、各実施日前月の1日(日曜日の場合は翌日)~前日に、杉並障害者自立生活支援センターすだち ☎5310-3362

◆杉並青色申告会

◆手作りハンカチブローチ教室
日時9月13日(水)午後2時~4時/同会(阿佐谷南3丁目)/広瀬玲子/区内在住の方/20名(申込順)/1000円/電話・ファクス(11面記入例)で、9月12日までに同会

◆めざせ65万円控除!初めての会計ソフト体験会
日時9月19日(火)午前10時~11時30分=事業所得▶午後2時~3時30分=不動産所得/同会(阿佐谷南3丁目)/同会職員/区内在住・在勤の個人事業主/各6名(申込順)/電話・Eメール(11面記入例)で、9月18日までに同会/長寿応援対象事業

◆相続税セミナー
日時9月22日(金)午後2時~3時30分/産業商工会館/40名(申込

順)/1500円/電話・Eメール(11面記入例)で、9月21日までに同会/長寿応援対象事業

◆失敗しない私らしいお葬式セミナー

日時9月29日(金)午後2時~4時/産業商工会館/JA東京中央セレモニーセンター・丹野浩成/30名(申込順)/1000円/電話・ファクス(11面記入例)で、9月28日までに同会/長寿応援対象事業

..... いずれも

会場杉並青色申告会 ☎3393-2831 ✉3393-2864 ✉seminar@aioiro.org

◆その他

税金なんでも相談会
日時9月12日(火)午前10時~正午・午後1時~4時、16日(土)午前9時30分~午後1時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/電話で、各実施日前日までに同支部 ☎3391-1028/1人40分程度

献血活動にご協力を
日時9月16日(土)午前10時~午後4時/JR高円寺駅北口広場/16~64歳の方ほか/同東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

◆シルバー人材センターリサイクル自転車の販売
日時9月19日(火)~21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=8000円~/19日のみ往復はがき(11面記入例)で、9月8日までに同センター(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル6階)/同リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287

◆相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会
日時9月25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/同東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「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。