

なかま集まれ!

区主催のサークル活動をご紹介します。活動に区は関与していません。問い合わせは、直接各掲載団体へ。 1・4・7・10月の15日号に掲載

掲載の申し込み・問い合わせ

生涯学習・芸術・文化・その他
社会教育センター

(〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内 ☎3317-6621 ☎3317-6620)

スポーツ(ダンス・健康的運動を含む)

スポーツ振興課施設管理係(住所・電話は区役所宛 ☎5307-0693)

生涯学習・芸術・文化

トラベル英会話(カナダ+日本人教師) / フィールフリー 第1・3月曜日午前9時30分~11時 / 阿佐谷地域区民センター / 月4000円 / 園佐藤 ☎090-2934-0681

俳句 / 苗句会 第3火曜日午前10時~正午 / 角川庭園 / 各1000円 / 園宇田川 ☎3399-3052

声に出して本を読もう / 60歳からの健康朗読 毎週水曜日午後1時~2時30分 / 西荻地域区民センター / 各1500円 / 園保田 ☎080-7994-1122

編み物・洋裁 / ハンドメイドサークル 第1~4金曜日午前10時~正午 / ゆうゆう高円寺北館 / 各500円 / 園室井 ☎080-4167-0081

きもの布・革等で作る花のアクセサリ / リンクアクト 第1・3木曜日午後1時~5時 / 阿佐谷地域区民センター /

月2500円 / 園橋本 ☎090-4291-3538
陶芸 / 陶芸くらぶバクバク 第1・3水曜日午前10時~午後1時 / 恵美宅(上井草3丁目) / 各3000円 / 園清 ☎080-2042-3044

室内模型飛行機制作・飛行 / ウイング 原則、月・木曜日午後1時~3時(月2回) / セシオン杉並ほか / 各500円 / 園細井 ☎3390-3084

陶芸 / 陶芸サークル「釉花」 水曜日午後1時~3時45分(月3回) / 西荻地域区民センター / 入会金2000円。月3000円 / 園宮澤 ☎090-4937-8423

書道 / ゆうゆう書会 第2・4日曜日午前10時~正午 / 阿佐谷地域区民センターほか / 月3000円 / 園井川 ☎090-8305-1084

着付け&帯手前 / みやび会 第2・4水曜日午後1時~3時 / セシオン杉並 / 入会金2000円。各600円ほか / 園泉 ☎3311-9107 ☎3318-4253

混声合唱 / コーロ・アルモーニコ東京 水曜日午後6時30分~8時30分(月3回) / 荻窪地域区民センターほか / 月5000円 / 園須崎 ☎090-2484-9528

合唱 / 男声合唱ハイ&ロー 第1・2・4木曜日午後1時~4時 / 高井戸地域区民センターほか / 入会金1000円。月4000円 / 園田中 ☎090-4934-4173

唱歌・童謡・懐かしい歌を歌う / 歌の会「花」 第1・3・4木曜日午前10時~正午 / 高井戸地域区民センター / 月2250円 / 園勝野 ☎090-2144-2718

ヴォイトレとコーラス / 楽しいヴォイトレ 第2・4金曜日正午~午後2時 / 荻窪地域区民センター / 各1000円程度 / 園酒井 ☎3331-3765

ギター(貸ギター有) / モアニ 第2・4火曜日午後6時~8時(10月24日(火)、11月7日(火)午後7~8時に体験会あり) / ゆうゆう高円寺北館 / 月4000円 / 園佐藤 ☎090-6517-2483

外国人のための日本語教育をのぞいてみよう / てにをは倶楽部 土・日曜日午後1時30分~3時(月2回) / 高井戸地域区民センター / 各500円 / 園大石 ☎090-9012-0870 ☎tobira0375@gmail.com

鉄道 / 鉄道クラブ 第1土曜日午後1時~5時 / 阿佐谷地域区民センター / 年2000円 / 園中村 ☎090-8023-7662 ☎nkmr@jcom.home.ne.jp

スポーツ

自彊術 / 健康体操じぎょうじつ荻窪 木・土曜日午前10時~11時30分 / 荻窪地域区民センター / 年3000円。月3000円 / 園高橋 ☎3390-6210 ☎5311-2071
健康体操 / はまゆうの会 金曜日午前10時~11時30分 / 浜田山会館 / 入

会金1000円。月3000円 / 園細谷 ☎3306-3398

ヨガ(初級・瞑想) / ヨガ蓮 月曜日夜間、水曜日午前、土曜日午前 / 区立施設ほか / 各1500円 / 園上久保 ☎050-5373-1231

ヨガ / やさしいストレッチヨガ 毎週水曜日午後1時15分~2時15分 / 高井戸地域区民センターほか / 月4000円 / 園河野 ☎5346-1248

社交ダンス / 優美会・プロ講師 篠田沙代子 月曜日午後6時~9時 / 杉並第三小学校ほか / 入会金1000円。月4000円 / 園石田 ☎080-8867-5684

社交ダンス中級 / じゃんぷあっぷ 金曜日午後7時~9時 / 阿佐谷地域区民センターほか / 各1300円 / 園桑名 ☎090-4253-7653

ズンバ / 高井戸Zunba® 原則、第1日曜日午後4時、第3火曜日正午 / 高井戸地域区民センター / 各500円 / 園福山 ☎090-6953-9989

踊ろうフォークダンス / 杉並区FD友の会 水曜日午後1時~3時(月4回) / 阿佐谷地域区民センターほか / 月2000円 / 園関守 ☎090-1704-8176 ☎3395-6023

硬式テニス(中級以上) / MSJ 土・日曜日、祝日 / 区内コート / 各500~800円 / 園角田 ☎080-3482-5942 ☎tsuno8888@yahoo.co.jp

硬式テニス中・上級者 / タイブ레이크 原則、土・日曜日、祝日、各2~4時間 / 区内コートほか / 月2000~4000円 / 園橋本 ☎090-3577-2416

ビーム・ライフル / 荻窪BRクラブ 土曜日午後3時~5時 / 荻窪体育館 / 月1000円ほか / 園深谷 ☎090-7424-2857

自転車の代わりに置こう 思いやり

駅前放置自転車クリーンキャンペーン

このキャンペーンは、放置自転車問題を広く訴え、放置防止への理解と協力を得るため、都と区市町村および関係機関が協力して行っているものです。40回目を迎える今回は、都と合同で10月25日(水)にJR高円寺駅周辺で、リーフレットなどの配布や練り歩きによる放置自転車の防止を呼びかけます。

放置自転車の防止にご協力をお願いします。

—— 問い合わせは、土木管理課自転車対策係 ☎5307-0735へ。

10月22日(日)~31日(火)

なぜ、放置自転車はいけないの?

放置自転車は、歩行者や他の車両の通行の妨げとなり、接触・転倒による事故などにつながる恐れがあります。また、発災時の緊急車両の通行を妨げ、救援・救助活動を遅滞・妨害する恐れもあります。

放置自転車の撤去

駅周辺などの放置禁止区域内に放置された自転車は、警告後も移動がない場合、置いていた時間・理由にかかわらず随時撤去します。放置禁止区域外(私道・私有地を除く)でも、区民の良好な生活環境が阻害されている場合は、警告後に撤去します。

撤去した自転車は、集積所で保管します。返還には撤去手数料5000円がかかります。撤去日の翌日から30日を経過しても引き取りがない場合は、条例に基づき処分します。

自転車駐車をご利用ください

一部の区立自転車駐車場には、入庫から1時間まで無料で利用できるスペースもあります。また、無料時間を設けている民営自転車駐車場もあります。詳細は、区公式電子地図サービス「すぎナビ」(右2次元コード)または「杉並区自転車駐車のご案内」(区民事務所で配布)をご覧ください。



民営自転車駐車場育成補助金の交付

区では、自転車駐車場の設置促進のために、民営自転車駐車場(バイク駐車場を含む)の設置・運営に対する助成を行っています。詳細は、お問い合わせください。

広告



紹介施設は全国多数! 紹介実績20年の豊富な経験と専門知識

日本老人ホーム紹介サービスセンター



ご相談は「無料」で入居のお手合い
www.rojin-home.com



0120-807-407
株式会社バーソンスブリッジ

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など コミュニティー通信

詳細・問い合わせは、各地域区民センター協議会へ
(月～金曜日午前8時30分～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉)

毎月15日号に掲載

井草地域区民センター協議会

〒167-0022下井草5-7-22
☎3301-7723
🌐<https://www.igusahome.org/>

おもちゃの病院
時10月28日(土)、11月11日(土)午後1時30分～3時 場同センター 師杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣ほか 費実費 他1組1点

八成まつり
時11月12日(日)午前10時～午後3時 場八成区民集会所(井草1-3-2) 内作品展示、芸能発表、ゲーム、綿あめ、缶バッジ、工作教室、花苗・野菜販売 東洋大学講師派遣事業

「クラシックバレエ鑑賞入門」
時11月27日(月)午後1時～2時30分 場同センター 師東洋大学社会学部教授・海野敏 定40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=11月7日 他長寿応援対象事業

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2
☎3301-0815
🌐<https://nisiogi-kyogikai.org/>

東洋大学講師派遣事業

「子どものためのデジタル社会」
時11月26日(日)午前10時～11時30分 場同センター 師東洋大学元教授・島田裕次 定30名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=11月6日 他長寿応援対象事業

き(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=11月6日 他長寿応援対象事業

コミュニティーすくー「防災ウォーク」
時12月3日(日)午前10時～11時30分(荒天中止) 場同センター周辺 師NPO法人防災コミュニティネットワーク・宇都貴博 定30名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=11月20日 他非常持ち出し用リュック・ヘルメット持参。長寿応援対象事業▶協働=NPO法人防災コミュニティネットワーク

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127
🌐<https://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>

地域ふれあいアフタヌーンコンサート
時11月4日(土)午後1時30分～3時 内出演=あきから、荻窪高等学校吹奏楽部 定70名(先着順)

荻窪健康サロン in 荻窪地域区民センター
時内師11月25日(土)①午後1時20分～3時=太極拳(小笠原千秋) ②1時20分～2時=高円寺亭寄席(出演=高円寺亭たら好・高円寺亭小鈴) ③2時15分～3時=箏曲アンサンブル(出演=田口緑) 定①20名②③各30名(いずれも抽選) 申往復はがき(12面記入例)に番号(1つまで)も書いて、同協議会。また

は同協議会ホームページから申し込み/申込期限=11月5日 他①上履き持参▶協働=荻窪保健センター

秋を楽しむ木の実工作教室
時11月26日(日)午後1時～3時 師環境カウンセラー・山室京子 定20名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=11月12日

背骨を整えよう! 腰痛スッキリ体操
時12月1日(金)・8日(金)・15日(金)午前10時～正午(計3回) 師背骨コンディショニングスペシャリスト・高橋晃史 定20名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=11月19日 他ヨガマットまたはバスタオル・上履き持参

…… いずれも ……

場荻窪地域区民センター

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0001阿佐谷北1-1-1
☎5364-9903
🌐<https://www.asagaya-kyogikai.org/>

協働事業 防災・減災まちづくり「関東大震災100年出前講座」
時11月12日(日)午前10時30分～正午 場同センター 師地域防災アドバイザー・野呂順正 定45名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=10月27日

杉並清掃工場見学(足湯体験)～ごみ問題の現状と将来を考えよう
時11月22日(水)午前9時30分～11時 場杉並清掃工場(高井戸東3-7-6) 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=10月31日

クラシック音楽講座「大田黒元雄と名演奏家たち」
時12月2日(土)午後2時～4時 場同センター 師音楽教育家・小笠原吉秀 定50名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=11月10日

…… いずれも ……

他長寿応援対象事業

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614
🌐<https://www.koenji-kyogikai.org/>

きた!きた!高円寺まつり
時10月29日(日)午前11時～午後4時 場高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 内けん玉、ヨーヨー、輪ゴムで射的、缶バッジ作り体験(100円)、苗木de募金(120鉢〈先着順〉)、模擬店

知って安心 医療のかかり方

時11月14日(火)午後2時～3時30分 場セッション杉並(梅里1-22-32) 師阿真京子 定42名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=11月1日 他長寿応援対象事業

樹木医とおもしろ樹木を探そう
時11月28日(火)午後2時～4時(雨天中止) 場蚕糸の森公園▶集合=東京メトロ丸ノ内線東高円寺駅 師樹木医・岩谷美苗 定20名(抽選) 費100円 申往復はがき(12面記入例。参加者全員分)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=11月15日 他長寿応援対象事業

高井戸地域区民センター協議会

〒168-0072高井戸東3-7-5
☎3331-7980
🌐<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>

上高井戸集会所まつり
時11月12日(日)午前10時～午後2時30分 場上高井戸区民集会所(上高井戸1-15-5) 内高井戸囃子、餅つき、野菜・草花の販売ほか 他車での来場不可

落語で特殊詐欺被害防止「悪徳商法の手口や対処法などを分かりやすく」
時11月15日(水)午後1時30分～3時 場同センター 定60歳以上の方 定50名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、10月30日までに同協議会 他共催=高井戸地区いきいきクラブ連合会▶協力=都消費生活総合センター

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412
🌐<https://fukuizu.org/>

東洋大学講師派遣事業「江戸時代の百姓の土地所有」
時11月25日(土)午後1時30分～3時 場コミュニティふらっと永福(永福3-51-17) 師東洋大学名誉教授・白川部達夫 定40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=11月9日

福iz・杉山公章 歌声サロン
時12月1日(金)午後1時～3時 場同センター 定30名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=11月13日

神田川・環状七号線地下調節池(善福寺川取水施設)見学会
時12月7日(木)午後2時～4時 場神田川・環状七号線地下調節池 定40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=11月13日

…… いずれも ……

他長寿応援対象事業

区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部



今こそ知りたい、深い、つながり



区内では、戦前から学生ラグビーが盛んでした。現在も高等学校4校や、創部100年を超える早稲田大学ラグビー蹴球部をはじめ、40歳以上のクラブチーム・不惑倶楽部などで、子どもから年配者まで愛好家が活動しています。

詳しくは

すぎなみ学 ラグビー

または



産産振興センター観光係 ☎5347-9184

地域の情報満載！ ホームページもご覧ください



各地域区民センター協議会のホームページには、「広報すぎなみ」に掲載した催し・講座の詳細や、その他のイベントのお知らせだけでなく、協議会が発行する会報や、地域の情報も掲載しています。ぜひご覧ください。