



催し

すぎなみ安全・安心展

時 1月26日(金)午前9時～午後3時 場 区役所1階ロビー 内 防犯カメラの有効性ほか 内 危機管理対策課地域安全担当 他 協力=杉並・高井戸・荻窪警察署

善福寺川「水鳥の棲む水辺」創出事業シンポジウム

時 1月27日(土)午後1時～3時50分 場 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 内 講演、活動報告、パネルディスカッション 定 300名程度(先着順) 内 土木計画課施設整備グループ河川橋梁担当 他 車での来場不可

すぎのき生活園 陶芸作品展

時 1月29日(月)～2月2日(金)午前9時～午後5時(2月2日は4時まで) 場 区役所1階ロビー 内 すぎのき生活園 ☎ 3399-8953

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 2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) 内 相談員・久野哲、小川裕子 内 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 内 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

西荻(クレヨンしんちゃん)上映会

時 2月4日(日)午後1時～3時 場 西荻地域区民センター 内 しん次元!クレヨンしんちゃんTHE MOVIE 超能力大決戦 ～とべとべ手巻き寿司 定 250名(申込順) 申 内 電話・Eメール(記入例)に参加人数も書いて、西荻地域区民センター(桃井4-3-2 ☎ 3301-0811 ✉ nishiogi@tokyu-com.co.jp)。

または直接、同センター/申込期限=2月2日

高次脳機能障害者の家族交流会

時 2月17日(土)午後1時30分～3時30分 場 杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 内 高次脳機能障害者の家族 定 15名(申込順) 申 内 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎ 3332-1817 ✉ 3332-1826 ✉ s-sien@city.suginami.lg.jp。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=2月14日 他 協力=杉並高次脳機能障害者家族会クローバー

ユネスコのつどい「SDGs講演会 美しく豊かな海を未来に届けるために」

時 2月18日(日)午後1時30分～3時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 東京大学海洋研究所教授・道田豊 内 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定 60名(申込順) 申 往復はがき・ファクス・Eメール(記入例)で、1月31日までに杉並ユネスコ協会(〒167-0052南荻窪4-6-12山田方 ☎ 3335-3540 ✉ sugiyu70@gmail.com) 内 同協会・山田 ☎ 080-5090-7340、社会教育センター ☎ 3317-6621

区民生活部管理課 男女共同・犯罪被害者支援係

◆犯罪被害者支援パネル展

時 2月6日(火)～9日(金)午前9時～午後5時 場 区役所1階ロビー

◆女性のための防犯セミナー

時 2月10日(土)午後1時～2時30分 場 区役所第5・6会議室(西棟6階) 内 セコム女性社員 内 区内在住・在勤・在学の女性 定 30名(申込順) 申 内 電話・Eメール(記入例)に在住・在勤・在学の旨も書いて、同係 他 1歳～就学前の託児あり(定員あり(申込順))。

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 内 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、子どもの氏名・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

1月31日までに同係)

…… いずれも ……

内 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

郷土博物館

◆年中行事「節分」

時 2月3日(土)午後2時～3時30分 内 豆まき、紙芝居 ▶ 出演=杉並昔話紙芝居一座「すかい」

◆年中行事「初午」

時 2月3日(土)～12日(休)午前9時～午後5時(5日を除く)

…… いずれも ……

場 内 郷土博物館(大宮1-20-8 ☎ 3317-0841) 内 100円(中学生以下無料)

講演・講座①

家族介護教室 薬の理解を高めて 賢い消費者(患者)になろう!

時 1月23日(火)午後1時30分～3時 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 内 杉並健康づくりリーダーの会・品田一郎 内 区内在住・在勤の方ほか 定 20名(申込順) 申 内 電話で、ケア24浜田山 ☎ 5357-4944

初心者向け男性料理教室 「お魚料理一年生 冬の献立」

時 2月5日(月)午前9時30分～午後0時30分 場 高齢者活動支援センター 内 メニュー=切り身魚の鍋照り焼き、冬野菜のかす汁、即席ぼんラー漬け、黒豆黒糖ゼリー 内 すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・梅山朋子 内 区内在住で60歳以上の男性 定 30名(抽選) 内 900円



内 往復はがき(記入例)で、1月22日までに高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 内 同センター ☎ 3331-7841 内 結果は、1月23日以降に通知。エプロン・三角巾・布巾持参

児童文学講演・朗読会「石井桃子と荻窪～『三月ひなのつき』を読む」

時 2月25日(日)午後1時30分～3時30分 場 中央図書館(荻窪3-40-23) 内 東京子ども図書館・林直子、小関知子、吉田啓子 内 中学生以上の方 定 40名(抽選) 申 内 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、1月25日までに申し込み 内 中央図書館事業係 ☎ 3391-5754 内 結果は、2月2日に公開

休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級

時 3月9日(土)・10日(日)・17日(日) ▶ 午前=9時30分～正午 ▶ 午後=1時30分～4時(17日は午後のみ) 内 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 内 区内在住の初産で実施日時点妊娠24週～36週6日のカップル 定 各24組

◆休日母親学級

時 3月17日(日)午前9時30分～正午 内 妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか 内 区内在住で初産の方 定 40名

…… いずれも ……

場 子ども・子育てプラザ善福寺(善福寺1-18-9) 内 助産師ほか 申 内 ポピズプロフェッショナルHP https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/から2月5日までに申し込み 内 杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎ 3447-5826 内 結果は2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

就労支援センター

◆就労支援センターの上手な活用法に関する説明会

時 2月3日(土)午前10時～11時 内 求職中の方 定 18名(申込順) 申 内 電話で、同センター。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 内 当日参加可。オンラインでも実施

◆求職者のためのパソコンセミナー① エクセル応用②パワーポイント基礎

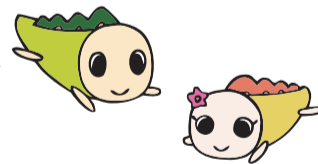
時 ①2月5日(月)②26日(月)午前10時～午後3時 内 PC専任講師・日坂元娘ほか 内 54歳以下で求職中の方 定 各14名(申込順) 申 内 電話で、同センター

◆お仕事相談会

時 2月7日～28日の毎週水曜日、午前10時～午後4時 内 求職中の方 定 各10名程度(申込順) 申 内 電話で、同センター。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 内 当日参加可。面接を希望する方は履歴書持参

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、内 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	日時など
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎ 3394-8963)	浪漫一座による新春恒例演芸会	1月27日(土)午後2時～4時 内 出演=嶋田昌生ほか 定 40名(申込順) 内 500円(中学生以下無料)
上荻窪館(上荻3-29-5 ☎ 3395-1667)	お正月は「百人一首」紫式部の歌「光る君へ」を楽しもう	1月28日(日)午後1時30分～3時30分 内 NHK文化センター講師・入谷いずみ 定 20名(申込順) 内 700円
井草館(井草2-15-15 ☎ 3390-9672)	なってよかった不登校親のグループワーク2日間	1月28日(日)、2月4日(日)午後1時30分～3時30分 内 心理カウンセラー・岡本二美代 定 各10名(申込順) 内 各500円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎ 3313-4319)	ゆうゆう館健康講座「認知症治療のABCを語る」	1月30日(火)午後1時30分～3時30分 内 野崎クリニック医師・野崎純 定 30名(申込順)
四宮館(上井草2-28-3 ☎ 3396-7692)	楽しく歌って健康増進 ヴォイス&ボディエクササイズ	1月31日(水)午後1時30分～3時 内 ボイストレーナー・八木容子 定 15名(申込順) 内 800円
大宮前館(宮前5-19-8 ☎ 3334-9640)	絵を使ったメソッド「楽しく学べるおとなの英会話」	毎月第1・2・4月曜日、午後6時30分～7時30分 定 各20名(申込順) 内 各2000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。

◆「自己肯定感」のトリセツ 自分に自信がもてるようになる実践講座

時2月8日(木)午後1時～3時 師人材コンサルタント・神谷敏康 定54歳以下で求職中の方 定18名(申込順) 申電話で、同センター

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時2月14日(水)午前10時～11時30分 求職中の方 定18名(申込順) 申電話で、同センター

…… いずれも ……

場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 問就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

高齢者施策課いきがい活動支援係

◆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2月3日(土)・20日(火)午後1時30分～4時25分 区内在住で60歳以上の方 定各10名(申込順) 申電話で、同係 他1人30分程度

◆スマートフォン定期相談会

時2月5日(月)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 区内在住で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 (月～金曜日午前9時～午後5時)、同係

…… いずれも ……

場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)

杉並保健所健康推進課健康推進係

◆栄養士スキルアップセミナー「幼児に対する食支援・指導のあり方」

時2月15日(木)午後2時～4時 場セッション杉並(梅里1-22-32) 師管理栄養士・太田百合子(右写真) 区内在住・在勤で栄養士の資格を有する方ほか 定30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、2月9日までに申し込み



◆女性の健康運動教室「骨盤底筋エクササイズ」

時2月15日(木)・29日(木)午後2時～4時(計2回) 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師スタジオサーティプラス代表・田中敦子(右写真) 区内在住・在勤で40～69歳の女性 定30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、2月14日までに申し込み 他フェイスタオル・輪ゴム3本持参



…… いずれも ……

問杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355

荻窪保健センター

◆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

時1月26日(金)▶受け付け=午後2時～2時40分 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 区内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)、フレイルチェック 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 他お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

◆健康で豊かな人生を歩み続けるために～「予防」の力を活かそう

時2月3日(土)午後1時～3時 場区役所第5・6会議室(西棟6階) 師河北ファミリークリニック南阿佐谷家庭医療専門医・山下洋充 区内在住・在勤・在学の方 定50名(申込順) 申電話で、同センター 他協働=杉並健康づくりリーダーの会



◆栄養満点サロン 管理栄養士・栄養士が健康的な食生活

美しい音色をあなたに



ご近所クラシック♪ ~日本フィルメンバープロデュースによる室内楽

日時 2月3日(土)午後2時～3時

場所 西荻地域区民センター(桃井4-3-2)

編成=金管五重奏 区内在住・在勤の方(小学4年生以下は保護者同伴) 定250名(申込順) 費1000円(小学生以下無料。指定席) 申teket(右2次元コード)から、2月2日までに申し込み 問日本フィル・サービスセンター ☎5378-5911



活のヒントと簡単にできる料理を紹介します。

時場定下表のとおり 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、1月31日までに同センター 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)	2月6日(火)午前10時～11時30分 定14名 他上履き持参
和泉保健センター(和泉4-50-6)	2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)	2月13日(火)午後1時30分～3時 定13名
ゆうゆう永福館(永福2-4-9)	2月16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	2月26日(月)午後1時30分～3時 定12名
高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	2月27日(火)午前10時～11時30分 定8名

◆足腰げんき教室

時場定下表のとおり 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、1月31日までに同センター 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)
28	JA東京中央城西支店(成田東5-18-7)	3月7日～28日の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分 定15名
29	コーシャハイム方南町GC(和泉4-44-1)	3月6日(水)・13日(水)・22日(金)・27日(水)午前9時30分～11時30分 定12名 他上履き持参
30	高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)	3月4日～25日の毎週月曜日、午後1時30分～3時30分 定15名

…… いずれも ……

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

科学が好きな人たちが集まれ!

サイエンスワークショップ「サイエンスエッジ『最先端の科学』」



最新技術や最先端の研究に関連した科学教室を開催します。

時①2月10日(土)②11日(日)③12日(月)午前10時～11時30分・午後1時30分～3時 場①②IMAGINUS(高円寺北2-14-13)③セッション杉並(梅里1-22-32) 内①化学実験器具トリビア講座②iPadで本格プログラミング③日本産中生代ウニ類の変遷 師①桐山製作所職員②IMAGINUS職員 小学生以上の方 定①②各20名③各30名(いずれも抽選) 申申し込みフォーム(下2次元コード)から、1月26日までに申し込み 問コングレ ☎080-4452-3674、080-4576-6922 他結果は2月2日までに通知



本物の星の輝きに触れてみませんか?

移動式天文台車「ポラリス2号」がやってくる

区の交流自治体・北海道名寄市の天文台「きたすばる」から、口径40cmの天体望遠鏡を搭載した移動式天文台車「ポラリス2号」が来訪し、観望会などを行います。

日程 ①2月23日(祝)②24日(土)③25日(日)

場所 ①IMAGINUS(高円寺北2-14-13)②高井戸東小学校(高井戸東1-12-1)③永福小学校(永福2-16-33)

◆天文講座「太陽活動とオーロラのふしぎ」

時午前10時～11時・午後1時～2時 小学生以上の方 定各30名(抽選) 申LoGoフォーム(右2次元コード)から、2月6日までに申し込み 他結果は2月中旬に通知



◆夜の星空観望会

時午後6時～7時30分 定各150名(先着順) 他整理券を午後5時45分から配布。小学生以下は保護者同伴

…… いずれも …… 問社会教育センター ☎3317-6621(実施日当日は同センター科学担当 ☎090-4547-9047(午前9時30分～午後7時30分)) 他自転車・車での来場不可

※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。

講演・講座②

高円寺保健センター

◆精神保健学級「統合失調症ってどんな病気？」

時2月15日(木)午後2時30分～4時 師中部総合精神保健福祉センター・檀上園子 対区内在住・在勤・在学の方 定25名(申込順) 申電話で、同センター。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=2月14日

◆鍼灸師に学ぶ健康講座 冷えを解消して楽しい毎日

時2月21日(水)午前10時～正午 師サラ太子堂鍼灸院院長・小林亜由美(右写真) 対区内在住・在勤で40～74歳の方 定20名(申込順) 申電話で、2月20日までに同センター



…… いずれも ……

場 高円寺保健センター (高円寺南3-24-15 ☎3311-0116)

環境活動推進センター

◆色紙仕立ての子供雑誌

時2月3日(土)午後1時30分～3時30分 場同センター 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定10名(抽選) 費600円 申電話・Eメール(12面記入例)で、1月27日までに同センター 他はさみ・定規持参。長寿応援対象事業

◆講演会「コカ・コーラシステムの持続可能な容器への取り組み」

時2月4日(日)午後1時～2時 場オンラインで実施 師コカ・コーラボトラーズジャパンサステナビリティレイション1課リーダー・西村将充(右上写真) 対区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定35名(申込順) 申電話・Eメール(12面記入例)で、同センター 他長寿応援対象事業



◆手縫いで作る 早春に向けてのクロツシェ

時2月10日(土)・17日(土)午前10時30分～午後0時30分(計2回) 場同センター

対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定10名(抽選) 費1500円 申電話・Eメール(12面記入例)で、2月1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

◆和田堀公園で野鳥観察～初級編

時2月17日(土)午前9時～11時30分(雨天中止) 場集合・解散=和田堀公園内ひょうたん池と釣堀(武蔵野園)の間の広場(大宮2-23) 師東京オオタカ保護連絡会・境原達也、善福寺川を里川にカエル会・渡辺博重ほか 対区内在住・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、1月29日までに申し込み 他お持ちの方は双眼鏡持参

◆ふろしきで包んで、結んで、おしゃれにエコしよう

時2月23日(祝)午前10時～正午 場同センター 師ふろしき文化研究家・善財裕美 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定10名(抽選) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、1月31日までに申し込み

…… 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

競技大会

都民体育大会予選会 バドミントン

時①3月10日(日)②16日(土)午前9時 場①大宮前体育館(南荻窪2-1-1)②TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対種目=男性・女性ダブルス 対区内在住・在勤・在学の方(女性は区内在クラブも可) 定90組(申込順) 費1人2300円。連盟登録者1人1500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、2月6日～20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 場山口 ☎090-8491-5663

スポーツ教室

初心者弓道教室

時2月4日(日)・18日(日)・23日(祝)、3月17

日(日)午後1時30分～4時30分、3月9日(土)・23日(土)午前9時30分～午後0時30分(計6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・在学で中学生以上の方 定30名(抽選) 費3000円 申Eメール(12面記入例)で、1月22日までに区弓道連盟・発知 ✉sugi739do@gmail.com 場発知 ☎3396-2583 他弓道用具は貸し出し

足の筋力が気になる方の2本のポールで歩くノルディックウォーク

時2月23日(祝)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。別途ポールレンタル料550円) 申電話で、2月21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

高円寺みんなの体育館

◆ヨガ教室

時2月1日(木)・8日(木)午後1時15分～2時45分 師石丸あかね 定各16名(申込順) 費各1000円 申電話で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込開始日=各実施7日前

◆ヨガ初級

時2月3日(土)午後7時15分～8時35分 師今田直樹 定16名(申込順) 費1000円 申電話で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込開始日=1月27日

◆小さなボールでセルフメンテナンス

時2月6日(火)・13日(火)午後3時10分～4時10分 師HIKARU 定各16名(申込順) 費各800円 申電話で、各実施日7日前から同体育館

◆楽しく健康タイム

時2月6日(火)・20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 定各70名(先着順) 費各410円。①②連続受講610円

…… いずれも ……

場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31 ☎3312-0313) 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)

地方との関わり方を見つける

南伊豆田舎暮らし体験ツアー



区の交流自治体・静岡県南伊豆町で暮らす人たちとの交流や暮らしを体験しながら、まちや人の魅力を感じる1泊2日のツアーを実施します。

上賀茂・田舎暮らし体験住宅▶



日時 2月17日(土)正午～18日(日)午後3時

場集合・解散=伊豆急下田駅(静岡県下田市東本郷) 対田舎暮らし体験住宅・観光施設視察、移住者・地元住民との交流ほか 対区内在住・在勤・在学の方 定20名程度(抽選) 申南伊豆町ホームページ(右2次元コード)から、2月5日までに申し込み 場南伊豆町企画課地方創生室 ☎0558-62-1121



写真展・物産展を実施します

交流自治体の催し

南伊豆町「みなみの桜と菜の花まつり」▶



自治体名	催し名	日時・場所・内容など	問い合わせ
新潟県小千谷市	おぢやフェア	時1月28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) 対特産品・産直品の販売 他マイバッグ持参。車での来場不可	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800
静岡県南伊豆町	写真展	時1月29日(月)～2月2日(金)午前8時30分～午後5時(2日は4時30分まで) 場区役所1階ロビー・2階区民ギャラリー 対「みなみの桜と菜の花まつり」の写真展示	南伊豆町商工観光課 観光推進係 ☎0558-62-6300
	物産展	時1月29日(月)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 対特産品・海産品の販売 他マイバッグ持参	

TAC杉並区上井草スポーツセンター
◆年少サッカー教室
 時2月1日(木)・8日(木)午後3時20分～4時
 師FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在園で5年度4歳になる子ども 定各15名(申込順) 費各800円
◆放課後エンジョイフットボール
 時2月1日(木)・8日(木)①午後4時20分～5時20分②5時30分～6時45分 師FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学①1～3年生②3～6年生 定各30名(申込順) 費各570円
◆プレキッズ&マミーサッカー教室
 時2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
 師FC東京普及部コーチ 区①2歳②3・4歳の子どもとその保護者 定各15組30名(申込順) 費各1組570円(子育て応援券利用可)
◆幼児・児童のボールゲーム教室
 時2月13日(火)・27日(火)①午後3時10分～3時55分②4時5分～4時50分 区内在住・在勤(保護者)・在園・在学の①4歳～就学前の子ども(保護者同伴)②小学1～3年生 定各20名(申込順) 費各690円
◆スマイルサッカー教室
 障害の有無に関係なくみんなで楽しく運動する教室です。
 時2月22日(木)午後5時30分～6時40分

師FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生、走ることができる障害児 定30名(申込順) 費690円
◆スポーツセミナー「年齢に応じた子どもへの関わり方」
 時2月23日(木)午前9時30分～10時30分 師FC東京普及部コーチ 区内在

在住・在勤・在学の方 定50名(申込順) 費1000円
 …… いずれも ……
 場 区TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)
 申 同センターホームページで、1月22日午前9時から申し込み

1月15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。
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からもご覧になれます ☎同財団☎5305-6161

地域スポーツクラブ講座

●スポーツが地域をつくり地域を変える

時2月12日(木)午前10時～正午 場高円寺学園(高円寺北1-4-11) 師NPO法人新町スポーツクラブ理事長・小出利一(右写真) 定50名(申込順) 申杉並区スポーツ振興財団ホームページ(右2次元コード)から、2月5日までに申し込み ☎同財団☎5305-6161 区3歳～小学生2年生の託児あり(定員あり)(申込順)。2月5日までに申し込み



地域スポーツクラブ・団体における、組織の運営・活性化のヒントを学びます。



●ピラミッド型組織からフラット型組織へ

時3月6日(水)午後6時30分～8時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師認定NPO法人日本NPOセンター事務局次長・上田英司 定20名(申込順) 申LoGoフォーム(右2次元コード)から、3月1日までに申し込み ☎スポーツ振興課事業係☎5307-0765



いずれも

区内在住・在勤・在学の方

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
IKIRUファッションコレクション 1月23日(火)午後2時～4時30分・6時～8時30分/座・高円寺/出演=原田大二郎、香瑠鼓ほか/各250名(先着順)/各3000円/☎Fapq☎080-3730-6981
わくわくフィールドSUGINAMI in かしのみや 1月28日(日)午後1時～3時30分/柏の宮公園/工作ほか/区内在住・在学の5歳～小学4年生(保護者同伴)/30名(申込順)/☎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、1月22日までに申し込み/☎ボーイスカウト杉並第4団・並木☎090-3003-1474
わくわくフィールドSUGINAMI in 清水 1月28日(日)午後1時～4時/桃井幼稚園/野外活動体験/区内在住・在学の5歳～小学4年生(保護者同伴)/30名(申込順)/☎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、1月22日までに申し込み/☎ボーイスカウト杉並第3団・植松☎5934-8130(午後7時以降)
みんなで銭湯に行こう 区内銭湯で「じゃばら湯」を実施します 2月6日(火)/杉並浴場組合加盟銭湯/520円。小学生200円。未就学児100円/☎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
リアルで「絵本サロン」対話式でおはなし会 2月9日(金)午後3時15分～4時/子ども・子育てプラザ天沼/出演=絵本読み語りアカデミー認定講師/35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
杉並チャリティまつり 3月1日(金)午後6時30分～8時30分/座・高円寺/出演=林家正蔵(落語)ほか/区内在住・在勤・在学の方ほか/236名(申込順)/2000円ほか/☎☎電話で、杉並法人会☎3312-0912
講演・講座
東京衛生アドベンチスト病院 マンモグラフィサウンダー 2月4日(日)午前8時～11時30分/同病院(天沼3丁目)/①区乳がん検診②区子宮頸がん検診対象者/①40名②30名(いずれも申込順)/各500円/☎☎電話で、同病院健診センター☎0570-02-8079(月～金曜日午前9時～午後4時(金曜日は2時まで))
コロナ後の世界、未来を担う子ども達の目指すところ 2月6日(火)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/河北医療財団理事長・河北博文/80名(先着順)/☎更生保護女性会・市村☎3311-9143
ひとり親家庭 親子の料理教室 2月11日(祝)午前10時30分～午後1時30分/高井戸地域区民センター/メニュー=餃子ほか/区内在住のひとり親家庭で小学生以上の子どもとその保護者/20名(抽選)/☎往復はがき(12面記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・年齢・学年も書いて、1月29日までに区母子福祉会・田中光世(〒168-0072高井戸東1-15-4-407)/☎田中☎5932-7820(午後8時～9時)
河北健康教室「かかりつけ医をもとう～健やか元気に暮らすために」 2月15日(木)午前10時30分～11時30分/阿佐谷地域区民センター/河北ファミリークリニック南阿佐谷院長・塩田正喜/80名(申込順)/☎☎電話で、2月14日まで

に河北医療財団広報課☎3339-5724(月～金曜日午前10時～午後5時(祝日を除く))
ひきこもりかなと思ったら。家族や周りができること 2月16日(金)午後2時～3時30分/ウェルファーム杉並/KHJ全国ひきこもり家族会連合会・上田理香/区内在住・在勤でひきこもりの当事者・家族ほか/30名(申込順)/☎☎電話・ファクス(12面記入例)に参加人数も書いて、くらしのサポートステーション☎3391-1751☎3391-1752(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))
東京衛生アドベンチスト病院「減量ステップアップ講座」 2月19日～3月25日の毎週月曜日、午後1時30分～3時30分(計6回)/同病院(天沼3丁目)/同病院内科医師・佐々木温子/5名(申込順)/4万700円/☎☎電話で、2月5日までに同病院健康教育科☎3392-6151(月～金曜日午前11時～午後5時(金曜日は2時まで。祝日を除く))
歴史講演会「彦根藩世田谷領と世田谷代官大場家」 2月25日(日)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/世田谷区立郷土資料館学芸員・角和裕子/80名(先着順)/500円/☎杉並郷土史会・幸田☎090-2436-1962
その他
不動産、住まいの無料相談会 1月22日(月)午前10時～午後4時/区役所1階ロビー/区内在住・在勤・在学の方/☎☎電話で、全日本不動産協会中野・杉並支部☎3314-0988(月～金曜日午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く))/当日参加可。関係書類がある場合は持参
税金なんでも相談会 1月27日(土)午前9時～正午/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～午後5時(正午～

午後1時を除く)/1人45分程度
相続・不動産・空き家無料相談会 1月30日(火)午後1時～5時/浜田山会館/区内に土地や建物を所有の方ほか/15組(申込順)/☎☎電話で、1月29日までに日本地主家主協会事務局☎3320-6281(月～金曜日午前9時～午後4時30分)/1組1時間程度
防衛省・自衛隊 進路相談会 1月31日(水)まで、午前10時～午後6時(土・日曜日は要相談)/自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所(高円寺南4丁目)/18～32歳の方とその保護者/☎自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所☎3318-0818
電話による不動産に関する無料相談 2月1日(木)午後1時～4時/☎東京都宅地建物取引業協会第10ブロック☎3311-4999(実施日のみ)②☎6407-9152
司法書士による無料相談会 2月7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
外国人のための無料専門家相談会 2月17日(土)午後1時～4時/区役所第4会議室/ビザ・結婚・離婚・仕事・保険・税金ほか▶通訳=英語・中国語・韓国語・ネパール語・ウクライナ語/☎☎電話・Eメール(12面記入例)で、2月2日までに杉並区交流協会☎5378-8833☎info@suginami-kouryu.org/託児あり(事前申込制)
高齢者助け合いボランティア「シルバー孫の手サービス」 おおむね30分以内で完了する特別な技術や道具が不要な作業をお手伝いします/区内在住の60歳以上で59歳以下の同居家族がいない方/☎☎電話で、シルバー人材センター清水分室☎3394-2253

※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。