



催し

秋のお月見会～月のウサギとモチモチ団子を楽しもう

9月15日(日)午後7時15分～8時45分
 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 区
 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 50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、9月10日までに申し込み 区コングレ ☎6383-0296、社会教育センター ☎3317-6621

モビリティウィーク

9月17日(火)～20日(金)午前9時～午後5時
 場区役所2階区民ギャラリー 内
 モビリティ・マネジメントに関するパネル展示 区都市整備部管理課交通企画係

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

9月18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)
 区相談員・久野哲、小川裕子 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 区 ☎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 1人45分程度

障害福祉のおしごと就職相談・面接会

9月29日(日)午後1時～5時 場区役所第4会議室(中棟6階) 区
 就職相談・面接会、事業所職員によるPR 区障害者生活支援課事業者支援係 ▶ 当日の求人=ハローワーク新宿事業所第二部門 ☎3200-8609 区面接を希望する方は、履歴書を複数持参

ユネスコのつどい「ピキニ水爆実験とは～日本と世界への影響」

9月29日(日)午後1時30分～4時30分

場セシオン杉並(梅里1-22-32) 区
 フォトジャーナリスト・豊崎博光 区
 区内在住・在勤・在学の方ほか 区
 130名(先着順) 区杉並ユネスコ協会・山田 ☎080-5090-7340、社会教育センター ☎3317-6621

保育士との交流会

現役の保育士から、仕事内容や魅力を直接聞くことができます。
 9月30日(月)午前11時～午後0時40分
 場玉成保育専門学校(松庵1-9-33) 区
 104名(申込順) 区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、9月20日までに申し込み 区保育課保育施設給付係

異業種交流会 in すぎなみ

11月14日(木)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) 区区内・区外近隣の事業所(個人事業主を含む) 区50社(1社1名のみ。申込順) 区申込書(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18日 区同係 ☎5347-9077 区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

郷土博物館

◆年中行事「十五夜」

9月14日(土)～23日(休)午前9時～午後5時(月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)を除く)

◆準常設展「杉並文学館」特集展示 飄逸の作家 木山捷平

9月14日(土)～10月14日(祝)午前9時～午後5時(月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)を除く)

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**欄でご確認ください。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)	1人1枚
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)	

場合は翌日)を除く) …… いずれも ……
 場区郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-0841) 区 費100円(中学生以下無料)

講演・講座①

楽しく地域活動をするためのヒント～これってハラスメント?

9月23日(休)午後2時～4時 場区役所第5・6会議室(西棟6階) 区
 上級ハラスメント対策アドバイザー・植松侑子 区区内で活動する団体ほか 区30名(申込順) 区Eメール(記入例)で、すぎなみ協働プラザ ☎sanka@np.osupport.jp 区同団体 ☎5335-9540 区1歳～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。9月13日までに同プラザ)

杉並で暮らす外国人のためのにほんご教室

9月24日～12月9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/いずれも12月3日・6日、祝日を除く。各計10または20回
 場①セシオン杉並(梅里1-22-32)②オンラインで実施 区にほんご学習すぎなみの会 区区内在住・在勤・在学の外国人 区各10回3000円(別途テキスト代) 区Eメール(記入例)で、9月18日までににほんご学習すぎなみの会 ☎suginaminihongo@gmail.com 区同会 ☎090-7212-7909、社会教育センター ☎3317-6621 区クラス分け面接を9月20日(金)、合同学習会を12月8日(日)に実施

消費者講座「不当請求から身を守る! シニア向けスマートフォン教室」

9月26日(休)午後2時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区
 KDDI認定講師 区区内在住のスマートフォ

ンを持っていない方・初心者 区20名(申込順) 区 ☎電話で、9月2日から消費者センター ☎3398-3141 区貸出機(Androidスマートフォン)を使用。長寿応援対象事業

食のゼミナール からだに優しい植物油について

9月27日(金)午後1時30分～4時 場
 浜田山会館(浜田山1-36-3) 区日本植物油協会顧問・齊藤昭 区区内在住・在勤・在学の方 区130名(申込順) 区往復はがき(記入例)で、9月20日までに高井戸自主グループ交流会(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留) 区高井戸・和泉保健センター健康づくり自主グループ交流会・今市 ☎090-4597-6342、高井戸保健センター ☎3334-4304 区長寿応援対象事業 ▶ 共催=栄養改善普及会

環境講演会 これからは「性能向上リフォーム」で断熱の時代

9月28日(土)午後2時～4時 場区役所第4会議室(中棟6階) 区
 日本建材・住宅設備産業協会 小浦孝次 区区内在住・在勤・在学の方 区80名(申込順) 区ファクス・Eメール(記入例)で、9月20日までに杉並エネルギー会議・樋口 ☎3390-1025 区enekyoh@gmail.com 区樋口 ☎3390-1025、環境課温暖化対策係

杉の樹大学 スマートフォン講座「初心者のための2日間講座」

10月10日(木)・17日(木)午後1時30分～4時(計2回) 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 区区内在住で60歳以上の方 区20名(抽選) 区往復はがき(記入例)で、9月26日までに高齢者施策課いきがい活動支援係 区同係 区貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用

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	内容	日時など
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	多世代交流 コミふら東原 ☆みんなの文化祭☆	9月28日(土)午前10時30分～午後3時 区発表・展示、縁日(射的・ヨーヨー釣りほか)、ワークショップ、防災クイズラリー、コンサート、模擬店ほか 区費一部有料(子育て応援券利用可)
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	コミふら馬橋 文化祭	10月6日(日)午前9時30分～午後2時 区作品展示、縁日、ワークショップ、防災クイズ、スタンプラリーほか 区費一部有料(子育て応援券利用可) 区一部事前申込制
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20日(日)午前10時～午後3時30分 区防災スタンプラリー、スライム作り、バルーンアート、ワークショップほか 区費一部有料
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	秋祭り～大人も子供もときめくいろとりどりの秋	10月27日(日)午前10時～午後2時30分 区サイエンスショー、ユニバーサルスポーツ体験、ワークショップ、ドラム体験ほか 区費一部有料 区一部事前申込制(10月2日午前9時から)
成田(成田西1-28-18 ☎3318-2061)	どなたでもダーツ	毎週月曜日、午後1時～2時30分(9月23日を除く) 区日本ダーツ協会指導員・幸田祥子 区15名(申込順) 区費各700円
方南(方南1-27-8 ☎3322-4225)	大人のぬり絵	毎月第2水曜日、午前10時～正午 区秋葉雅子 区各20名(申込順) 区費各600円 区長寿応援対象事業

※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

区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

◆男女平等推進センター啓発講座

～カミングアウトとコミュニケーション

時10月19日(土)午前10時～正午 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 師親業シニアインストラクター・内田智代(右写真) 定40名(申込順) 他企画・運営=ゴードンメソッド「親業」@すぎなみ



◆すぎなみジェンダー平等の学び場～今どきの家庭科とは?

時10月19日(土)午後2時～4時 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師神奈川県立横浜清陵高校家庭科教諭・野原慎太郎(右写真) 定30名(申込順) 費100円 他企画・運営=creo



…… いずれも ……

対区内在住・在勤・在学の方 申電話・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9日までに同係)

就労支援センター

◆労働法の基礎～再就職にあたって最低限確認しておくべき労働条件

時9月20日(金)午後1時～3時 師バラスト社会保険労務士法人・合田真梨菜 対54歳以下で求職中の方 他1歳～就学前の託児あり(事前申込制)

◆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(土)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

◆シニア世代のための再就職実践テクニック～応募書類の作成と面接対策

時9月26日(木)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55歳以上で求職中の方

◆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30日(月)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) 申電話で、就労支援センターすぎJOB☎3398-1136

荻窪保健センター

◆介護予防講演会「今日から始まるフレイル対策」

時9月17日(火)午後2時～3時30分 場区役所第4会議室(中棟6階) 師筑波大学人間系教授・山田実(下写真) 対区内在住・在勤の方 定80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9日～23日の毎週水曜日、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 他お持ちの方は、はつ

らつ手帳持参。長寿応援対象事業

…… いずれも ……

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

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

時9月15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8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

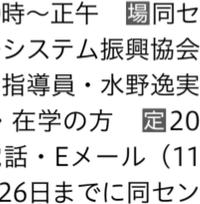
時9月24日(火)午後1時30分～3時30分 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費600円 申電話・Eメール(11面記入例)で、9月15日までに同センター 他裁縫道具一式持参。長寿応援対象事業

◆太陽熱給湯システムを知ろう～太陽で沸かしたお湯はお得!

時9月29日(日)午前10時～正午 場同センター 師ソーラーシステム振興協会認定ソーラー施工士指導員・水野逸実 対区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申電話・Eメール(11面記入例)で、9月26日までに同センター

◆環境先進国スウェーデンと杉並の現在～市民参加で脱炭素を前進!

時10月5日(土)午前10時～正午 場同センター 師宇都宮大学国際学部国際学科教授・高橋若菜(下写真) 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30名(申込順) 申Eメール(11面記入例)で、同センター



◆身近な自然を見る～これから植物を勉強したい人のために

時10月18日(金)午前10時～正午 場柏の宮公園(浜田山2-5-1) 対区内在住・在勤・在学の方 師環境カウンセラー・山室京子 定24名(抽選) 費200円 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10日までに申し込み 他雨具持参

◆バスで行く紅葉の奥多摩～檜原都民の森ミニトレッキング

時10月29日(火)午前8時～午後5時 場檜原都民の森▶集合・解散=同センター 対区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定30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10日までに申し込み 他雨具・昼食・お持ちの方はトレッキングポール持参

…… 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))

高井戸図書館

◆俳句でこころ散歩

時9月21日(土)午前10時～正午 定8名(申込順) 申電話または直接、9月7日から同図書館

◆高井戸図書館のちいさな句会

時9月21日(土)午後1時30分～4時 定10名(申込順) 申電話または直接、9月7日から同図書館

◆初めての俳句の作り方講座

時9月22日(日)午前9時30分～11時30分 定16名(申込順) 申電話または直接、9月8日から同図書館

…… いずれも ……

場高井戸図書館(高井戸東1-28-1☎3290-3456) 師秋草・上川拓真

交流自治体の催し



自治体名	催し名	日時・場所・内容など	問い合わせ
福島県南相馬市	物産展	時9月13日(金)午前10時～午後2時 場区役所中杉通り側入り口前 内特産品の販売	南相馬市観光交流課 ☎0244-24-5263
福島県北塩原村	物産展	時9月19日(木)・20日(金)午前9時30分～午後3時30分(20日は2時30分まで) 場区役所中杉通り側入り口前 内特産品・農産物の販売	北塩原村観光課 ☎0241-32-2511

※売り切れ次第終了。マイバッグ持参。



杉並区&日本フィル友好提携30周年記念

4歳からの日本フィルわくわくクラシック

友好提携30周年を記念して、コンサートを開催します。詳細は、区ホームページ(下二次元コード)をご覧ください。

日時 11月4日(休)午後2時～3時 場所 セシオン杉並(梅里1-22-32)

内出演=日本フィルハーモニー交響楽団(弦楽アンサンブル(右写真))、木野雅之(ソロ・コンサートマスター)、照沼夢輝(クラリネット)、笠間勇登(トロンボーン)、江原陽子(お話とうた)▶曲名=ブラームス「ハンガリー舞曲第5番」、映画「となりのトトロ」より「さんぽ」 対4歳以上の方 費500円 申日本フィルチケット♪(区ホームページ同催し案内にリンクあり)で、9月3日から申し込み 場日本フィル・サービスセンター☎5378-5911(月～金曜日午前10時～午後5時(祝日を除く)) 他0～3歳を対象としたロビーコンサートは午前10時30分～11時に実施



▲日本フィルハーモニー交響楽団(弦楽アンサンブル)



地域活動応援講座

「人との交流で見つける自分の“色”」の参加者募集

地域で活動を始めた方・やりたいことがある方で交流し、考えや経験が異なる人同士の会話を通して、自分の今後の地域活動に生かすことを目指す講座です。

— 問い合わせは、社会教育センター☎3317-6621へ。

☎9月30日(月)午後6時～8時30分 場セッション杉並(梅里1-22-32) 区内在住の方ほか 定30名(申込順) 申LoGoフォーム(右2次元コード)から、9月19日までに申し込み 他協力=Active Learners



スポーツ①



競技大会

秋季ソフトテニスクラブ対抗大会

☎9月29日(日)②10月6日(日)午前9時～午後5時(雨天順延。予備日=10月20日(日)) 場柏の宮公園(浜田山2-5-1) 種目=①一般男子・女子②シニア(男女混合(男性60歳以上。女性50歳以上)) / 1チーム3ペアによる団体戦(予選リーグ戦・決勝トーナメント戦(いずれもダブルス)) 区ソフトテニス連盟加盟クラブ員(当日新規加盟可) 定1クラブ4チームまで 費1チーム6000円 往復はがき・ファクス・Eメール(11面記入例)に参加チーム数・クラブ名・種目も書いて、9月15日までに区ソフトテニス連盟・毒島智和(〒168-0071高井戸西1-5-38-403☎3332-8038☎busujima0303@gmail.com) 毒島☎3332-8038(午後7時～9時)

杉並ロードレース大会

☎7年1月12日(日)①午前9時②9時45分 場高井戸公園(久我山2丁目) ①5km②10km 実施日当日15歳以上の方 定①200名②400名(いずれも申込順) 費各3000円(申込書で申し込みの方=ゆうちょ銀行「00130-2-730697杉並区陸上競技協会」へ振り込み▶ホームページから申し込みの方=カード決済・コンビニ払い) 申込書(スポーツ振興課事業係(区役所東棟6階)・区体育施設で配布。同協会ホームページからも取り出せます)を、同協会(〒166-0015成田東4-9-22☎suginamiku.rikujyou@gmail.com)へ郵送・Eメール。またはRUNNETホームページから申し込み/申込期限=11月30日 同協会☎090-2434-0889(月～金曜日午前10時～午後5時(祝日を除く))

区民体育祭

アーチェリー

☎9月22日(祝)=予選▶10月13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) 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) 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☎yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 井口☎090-2416-8379

合気道演武大会

☎9月29日(日)午後1時～7時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学で合気道経験者 申☎電話で、杉並合気会・豊田☎6762-0014

太極拳交流大会

☎10月5日(土)午前9時30分～午後0時30分 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学の方 定150名(申込順) 申ファクス・Eメール(11面記入例)で、9月25日までに区太極拳連盟・下川☎3391-3515☎yawaragiwushu@gmail.com 下川☎3391-3515 他上履き持参。当日参加可

弓道

☎10月6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) 種目=団体・個人 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)に称号・段位取得年月日、在勤の方は勤務先・所在地も書いて、9月15日までに区弓道連盟・発知康☎sugi739douke2ke@gmail.com 発知☎3396-2583(午後6時～8時) 他弓道衣着用

ボウリング

☎10月14日(祝)午後1時 場荻窪ボウル 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 区内在住・在勤・在学・在クラブの方 定60名(申込順) 費2500円 申はがき(11面記入例)で、荻窪ボウル(〒167-0043上荻1-16-16☎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 同施設☎3398-1791

フォークダンス大会

☎10月19日(土)午前10時～午後2時30分 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤の方 定150名(先着順) 区フォークダンス連盟・秋本☎3312-2912 他かかとが低い上履き、靴袋持参

剣道

☎10月27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) 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 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Eメール(11面記入例)で、9月30日までに区剣道連盟事務局☎sugikenren@gmail.com 同事務局・岡田☎6304-0722 他詳細は、同連盟ホームページ参照

スポーツ教室

弓道一般体験講習会

☎9月15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) 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

9月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

地域と関わり、地域を支える中学生レスキュー隊

杉並区独自の取り組み、中学生レスキュー隊。杉並の防災活動に、今や欠かせない存在です。隊員自身の成長を促し、防災活動の担い手を育成すると共に、地域とのつながりを一層深めるその取り組みをご紹介します。

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)



☎広報課報道係



区弓道連盟・発知康(〒167-0031本天沼3-24-9☎sugi739dokmou453@gmail.com) 発知☎3396-2583(午後6時～8時) 他前ボタンなどが無い服装・靴下で参加

上井草サッカースクール体験会

☎9月16日(祝)・18日(水)・20日(金)午後3時50分～7時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 師FC東京普及部コーチ 対年小～小学生 定各4名(申込順) 申☎電話で、9月7日からTAC杉並区上井草スポーツセンター☎3390-5707

基礎水泳指導員養成教室

☎10月1日～7年3月11日①第1・3②第2・4火曜日、午後7時～9時(①12月17日、7年1月②2月11日を除く。①計8回②計10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) 区内在住・在勤・在学の18歳以上の方 定各20名(抽選) 費①8000円②1万円 申往復はがき(11面記入例)に性別・泳力(泳法・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20日 同連盟☎090-2251-5992

プールではつらつ健康水中体操教室

☎10月2日～11月27日の毎週水曜日、正午～午後1時(10月30日を除く。計8回) 場ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 対60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定10名(申込順) 費1万6000円 申☎電話で、9月20日までにヴィムスポーツアベニュー☎3335-6644(午前11時～午後5時) 他水着・ゴーグル・キャップ持参

弓道講習会

☎10月2日～7年3月28日の①水曜日=初心・初級②金曜日=中級/いずれも午後6時～9時(7年1月1日・3日を除く。各計25回) 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①35名②20名(いずれも抽選) 費各1万円(保険料を含む) 申往復はがき・Eメール(11面記入例)に経験の有無・段位・取得年月日、在勤の方は勤務先の名称・所在地・電話番号も書いて、9月13日までに区弓道連盟・発知康(〒167-0031本天沼3-24-9☎sugi739dokmou453@gmail.com) 発知☎3396-2583(午後6時～8時) 他貸し弓具あり

アーチェリー初心者教室

☎10月5日(土)・19日(土)・27日(日)午後1時～5時(計3回) 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住の小学4年生～69歳で身長150cm以上の方(小学生は保護者同伴) 定10名(申込順) 申Eメール(11面記入例)に身長・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☎yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 井口☎090-2416-8379 他上履き持参。貸し弓具あり

水曜夜間ヨガ教室

☎10月9日～11月27日の水曜日①午後6時15分～7時15分②7時30分～8時30分(各計8回) 場高井戸温水プール 師ヨガインストラクター・浦 区内在住で16歳以上の方 定各9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12日までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同プール☎3331-7841

区民のための卓球教室

☎10月16日(水)・18日(金)・23日(水)・25日(金)午後2時～4時 場タマス・バタフライ卓球道場(阿佐谷南1-7-1) 区内在住・在勤・在学の方 定各40名(申込順) 費各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25日までに水野睦子(〒166-0012和田2-45-12)へ郵送 区卓球連盟事務局☎090-6330-2684 他上履き・ラケット持参

※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

小学生バレーボール教室

10月27日(日)午前9時～正午・午後1時30分～4時30分 場高井戸中学校(高井戸東1-28-1) 区内在住・在学の小学4～6年生 定各30名(申込順) 申杉並区スポーツ振興財団ホームページから、9月27日までに申し込み 高井戸中学校・高津 ☎3302-1762



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2日(土)午前10時～11時30分 場TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 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30名(抽選) 申申込書(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、同係へ郵送・持参。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4日 同関係

高円寺みんなの体育館

◆1貯筋運動②シニア・セルフケア体操 10月1日～12月17日の毎週火曜日①午後1時10分～2時②2時5分～2時55分(各計12回) 師HIKARU 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各9600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



◆姿勢改善・腰痛予防ヨガ

10月2日～12月18日の水曜日、午前11時5分～午後0時35分(11月6日を除く。計11回) 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20名(抽選) 費1万1000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3日～12月19日の毎週木曜日、午前11時15分～午後0時45分(計12回) 師石丸あかね 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費1万2000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4日～12月20日の毎週金曜日、午前9時20分～10時50分(計12回) 師石丸あかね、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70名(抽選) 費9600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

◆ソフトエアロビクス

10月4日～12月20日の毎週金曜日、午後1時15分～2時45分(計12回) 師宮崎輝美 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1万2000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4日～12月20日の毎週金曜日、午後7時～8時(計12回) 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20名(抽選) 費9600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



◆タイ式ヨガルーシーダットン

10月7日～12月16日の毎週月曜日、午後1時～1時50分・2時～2時50分(10月14日を除く。各計10回) 師亜紀 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各18名(抽選) 費各8000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

◆背骨コンディショニング

10月7日～12月16日の月曜日、午後7時～8時30分(10月14日を除く。計10回) 師小林伸江 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20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 同バスタオル・フェイスタオル持参

◆楽しくチャレンジ体操教室

10月9日・23日・30日、11月13日・

27日、12月11日/いずれも水曜日①午後3時～4時②4時～5時 師パオパオスポーツクラブ 区①年長～小学2年生②小学生 定各10名(抽選) 費各6000円 申往復はがき(11面記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・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

◆親子チャレンジ体操教室

10月12日～11月23日の毎週土曜日、①午前9時～10時②10時～11時(10月26日を除く。各計6回) 師HEROKIDS 区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24名(抽選) 費各4500円 申往復はがき(11面記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・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15日



◆阿波おどり教室

10月16日～12月18日の毎週水曜日、午後7時～8時30分(計10回) 師奥村真由美 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費1万円 申往復はがき(11面記入例)に年齢も書いて、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

…… いずれも ……

場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

コール・フロイント定期演奏会 9月15日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/曲名=混声合唱組曲「武蔵野」ほか/1190名(先着順)/小学生以上の方1000円/同飯塚 ☎090-9397-7225

ヨーデル北川桜とエーデルワイスムジカ 9月21日(土)午前11時～午後0時10分・2時～3時10分/万歳山永福寺(永福1丁目)/各150名(申込順)/各3000円ほか/申 ☎電話・Eメール(11面記入例)に参加人数・子どもの年齢・障害の有無も書いて、9月21日までに桜企画 ☎3315-1581 ☎sukurakikaku1@gmail.com/区民5組10名を招待(申込順) =Eメール(11面記入例)に参加人数・子どもの年齢・障害の有無も書いて、9月15日までに同社

座の市 9月21日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了)/座・高円寺/杉並で取れた野菜や交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売/同座・高円寺 ☎3223-7500

おとなのやってみるんだ!展 9月21日(土)午後2時～4時/セッション杉並/同展 jr部/15名(申込順)/1500円/同Eメール(11面記入例)で、9月15日までに同催し実行委員会 ☎yattemirunda@

gmail.com/同江崎 ☎090-3612-8854/タオル持参

ボーイスカウト一日体験 9月22日(祝)午前10時～正午/世尊院幼稚園(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5歳～小学4年生の子どもとその保護者/20組40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15日までに申し込み/同ボーイスカウト杉並第12団・飯沼 ☎070-1183-6253

0歳からようこそ!親子で楽しむスライド・ミュージカル ジャックと豆の木 9月22日(祝)午前11時～11時50分/久我山山会館/出演=保田真奈ほか/103名(申込順)/2500円。3歳～小学生500円(2歳以下膝上無料)/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)から申し込み/同言葉と音の本棚キッチン・ワルツ ☎050-5435-6856

みんなで銭湯に行こう 「シークワサー湯」を実施します 9月22日(祝)/杉並浴場組合加盟銭湯/550円。小学生200円。就学前の子ども100円/同杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降)

舞台「どうぶつ忍者太鼓」 9月23日(休)午後2時～3時/浜田山会館/出演=太鼓と芝居のたまっ子座/区内在住・在勤・在学の方/150名(申込順)/2000円。3～15歳1000円(2歳以下膝上無料)/同Eメール(11面記入例)に子育て応援券利用の有無も書いて、9月22日までに杉

並親子劇場 ☎suginamioyakogekijou@jcom.home.ne.jp/同同団体・渡辺 ☎3331-4381

杉並三田会 美術展 9月30日(月)～10月4日(金)午前10時～午後5時(30日は1時から。4日は3時まで)/区役所2階区民ギャラリー/同同会美術展担当・三宅 ☎080-5467-0057

フルートオーケストラ セドルリアン コンサート 10月14日(祝)午後2時～4時/杉並公会堂/出演=五十嵐宏子(指揮)ほか/曲名=チャイコフスキー「白鳥の湖」ほか/194名(先着順)/2000円/同同団体事務局 ☎090-9141-0877

講演・講座

女子美術大学アート・デザイン表現学科 公開講座 9月9日～7年1月23日の原則、月曜日=宇宙・人間・アート▶9月13日～12月20日の金曜日=国際交流文化概論B(1月16日・23日は木曜日。いずれも午後4時40分～6時10分)/女子美術大学(和田1丁目)/同大学客員教授・萩尾望都ほか/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/各50名(申込順)/一部事前申込制/同同大学教育支援センター ☎5340-4508/詳細は、同大学ホームページ参照

高千穂大学①総合科目②経営学特別講義B ①9月24日～12月17日の火曜日②9月30日～7年1月20日の月曜日(いずれも午前10時40分～午後0時10分。10月21日、12月30日、7年1月6日、祝日を除く)/同大学(大宮2丁目)/①人間科学ほか②経営学ほか/①人間科学部教

授・新井健之ほか②武庫川女子大学国際健康開発研究所所長・家森幸男ほか/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/各100名(申込順)/申往復はがき(11面記入例)に職業も書いて、①12月13日②7年1月15日までに同大学学務部教務課(〒168-8508大宮2-19-1)/同同課 ☎3313-0146

暮らしに役立つ法律・税金セミナー 9月28日(土)午後2時10分～3時10分=相続の法律(弁護士)▶3時25分～4時25分=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/同中大白門杉並・安西 ☎090-3145-2654

東京女子大学 共生社会の「いま」と「これから」～研究と実践をつなぐ 10月2日～23日の毎週水曜日、午後1時15分～2時45分(計4回)/同大学(善福寺2丁目)/現代教養学部准教授・福島慎太郎ほか/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/200名(抽選)/同同大学ホームページから、9月24日までに申し込み/同同大学教育研究支援課 ☎5382-6470(午前9時～午後5時(午前11時25分～午後0時25分、土・日曜日、祝日を除く))

文化事業モニター養成講座 10月5日(土)午前10時～午後1時/座・高円寺/パソコン操作ができる方ほか/同Eメール(11面記入例)で、9月27日までにNPO法人チューニング・フォー・ザ・フューチャー ☎sanka@npo-tff.org/同同法人 ☎5397-3400

大宮前体育館

◆キッズバレエ

時 10月1日～12月24日の火曜日、午後4時30分～5時30分(10月15日、11月19日、12月17日を除く。計10回) 師 MAYUKO 関年長～小学生 定20名(申込順) 費1万4300円 申電話で、9月30日までに同体育館

◆①ゆっくり②ビューティース体操

時 10月1日～7年3月11日の火曜日①午後1時50分～2時50分②3時10分～4時10分(10月15日、11月19日、12月17日・24日・31日、7年1月21日、2月11日・18日を除く。各計16回) 師 松浦美香子 関区内在住・在勤の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①11名②27名(いずれも抽選) 費①1万1200円②1万4400円 申往復はがき(11面記入例)で、9月10日までに同体育館

◆フラダンス

時 10月3日～12月26日の毎週木曜日、午後1時30分～2時30分(計13回) 師 Garland派遣講師 関16歳以上の方 定20名(申込順) 費1万8590円 申電話で、10月2日までに同体育館

◆キッズチアダンス

時 10月19日～12月21日の土曜日、午後3時45分～4時45分(11月9日・23日、12月14日を除く。計7回) 師 クラブ123荻窪 関小学1～3年生 定23名(申込順) 費1万10円 申電話で、10月11日までに同体育館

..... いずれも 場 大宮前体育館(〒167-0052南荻窪2-1-1 ☎3334-4618)

杉並第十小学校温水プール

◆ワンポイントレッスン 1人5分間のマンツーマン指導

時 9月22日(祝)、10月6日(日)・20日(日)、

11月3日(祝)・17日(日)、12月1日(日)午前10時～10時55分 師 斎藤伊都子、飛田慶子 関区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は水着着用の保護者同伴) 定各8名(先着順)

◆泳力アップコース①中級②初級

時 ①9月22日(祝)、10月20日(日)、11月17日(日)=全泳法②10月6日(日)、11月3日(祝)、12月1日(日)=クロール・平泳ぎ/いずれも午前11時～11時55分 師 ①斎藤伊都子②飛田慶子 関区内在住・在勤・在学の15歳以上で①クロール・平泳ぎで25m②泳法によらず25m程度泳げる方(いずれも中学生を除く) 定各8名(申込順) 申電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール

◆うきうきウォーキング

時 10月8日(火)・15日(火)・22日(火)午前10時～10時55分 師 HIKARU 関区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各10名(申込順) 申電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール

◆プレスト(平泳ぎ)ナイト

時 10月11日(金)・25日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分 師 高巻美砂 関区内在住・在勤・在学の15歳以上で①泳法によらず25m②平泳ぎで25m泳げる方(いずれも中学生を除く) 定各10名(申込順) 申電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール

..... いずれも 場 杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) 費入場料 他車での来場不可

スポーツハイツ

◆チャレンジフィットネスday

時 10月8日(火)①午前10時～11時15分・午後1時～2時15分・7時30分～8時45分=マスターズ成人水泳(初・中・上

級)②午後1時15分～2時15分=アクアエクササイズ③午後1時15分～1時45分=骨盤エクササイズ 関高校生以上の方 定各5名(申込順) 費①②各1650円③770円 申電話で、10月7日までに同施設

◆いつまでも自分の足で歩きたいノルディックウォーク

時 10月20日(日)午前10時15分～11時45分(雨天中止) 師 全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 関3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費1650円(保険料を含む。別途ポールレンタル料550円) 申電話で、10月18日までに同施設 他 ウェストバッグまたはリュックサック持参

..... いずれも 場 間スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981) 他長寿応援対象事業

杉並区スポーツ振興財団 ◆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」

時 9月29日(日)午前11時～午後1時 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 師 日本ウォーキングフットボール

連盟 関区内在住の方、区内在住・在勤・在学で障害があり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30名(先着順) 他上履き持参。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)

◆すぎなみスポーツアカデミー特別講座～トップアスリートとその仲間たち

時 10月5日(土)午後1時30分～4時10分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師 プロフリークライマー・野口啓代、日本コンディショニング協会会長・有吉与志恵 関区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定20名(申込順) 費500円 申電話で、杉並区スポーツ振興財団。または同財団ホームページから申し込み

..... いずれも 場 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

その他 健康測定会

時 9月11日(水)午前10時～午後3時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内 血管年齢の測定 関20歳以上の方 場 荻窪体育館 ☎3220-3381

杉並区国民健康保険加入の皆さんへ
すぎこく健康チャレンジの参加者募集
すぎこく健康チャレンジは、楽しく歩いて健康になることを目的とした事業です。歩いた歩数によりポイントがたまり、一定のポイントをためた方に区内共通商品券500円を差し上げます。
取組期間=10月1日(火)～12月31日(火) 関杉並区国民健康保険加入の20～74歳の方 定2000名(抽選) 申からだカルテホームページ(右2次元コード)から、9月11日までに申し込み 場 タニタヘルスリンク
すぎこく健康チャレンジ事業運営事務局 ☎0120-771-015、国保年金課医療費適正化担当 関参加にはアプリ「ヘルスプラネットウォーク」を要インストール



文化講座「江戸川乱歩のライブラリー」

10月14日(祝)午後1時15分～3時15分/阿佐谷地域区民センター/「怪人江戸川乱歩のコレクション」共著者・平井憲太郎/区内在住・在勤・在学の方ほか/80名(申込順)/1000円(17歳以下無料)/申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/関同団体・山田 ☎080-5090-7340

家庭教育公開講座 私に何ができる?～発達障害の子育て

11月2日(土)午前10時～11時30分/オンラインで実施/東京家庭教育研究所・澤木孝枝/100名(申込順)/800円/申申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、10月15日までに申し込み/関東京家庭教育研究所 ☎3381-0705

●杉並法人会 ◆そこが知りたかったシリーズ「会社の節税対策と税務調査を学ぶ」

9月10日(火)午後1時30分～3時30分/産業商工会館/税理士/区内在住・在勤の方/20名(申込順)/2000円/申電話で、9月9日までに同会

◆特別講演会「日本と世界 内政・外交・経済の課題と展望」

9月19日(土)午後6時～7時30分/座・高円寺/共同通信編集委員・太田昌克/区内在住・在勤の方/150名(申込順)/申電話で、同会

..... いずれも 場 杉並法人会 ☎3312-0912

●東京衛生アドベンチスト病院 ◆健康セミナー「男性の頻尿・夜間頻尿の悩み」

9月18日(水)午後2時～3時/

同病院(天沼3丁目)/同病院泌尿器科医師・加藤大貴/100名(先着順)

◆子育て学級(乳児クラス)

10月1日(火)、11月5日(火)、12月3日(火)=母乳・混合栄養、健診・予防接種▶10月15日(火)、11月19日(火)、12月17日(火)=歯みがき、乳児の発育・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/各20名(申込順)/各1100円/申電話で、各実施日3営業日前までに同病院健康教育部

..... いずれも 場 東京アドベンチスト病院健康教育部 ☎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))

●杉並青色申告会 ◆相続税セミナー遺言編

9月20日(金)午後2時～3時30分/産業商工会館/40名(申込順)/1500円/申電話・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

◆フリーランス勉強会「やよいの青色申告オンラインの使い方」

9月20日(金)午後8時～9時/同会(阿佐谷南3丁目)/同会職員/区内在住の方、区内事業者/12名(申込順)/申電話・Eメール(11面記入例)で、9月19日までに同会

..... いずれも 場 杉並青色申告会 ☎3393-2831 関 semi nar@aioiro.org

●杉並区シルバー人材センター ◆囲碁教室

10月1日～12月25日の火曜日=初級▶水曜日=中級、午後1時30分～4時/同センター分室(清水3丁目)/

月4000円～ ◆パソコン教室

10月3日～12月27日の①火・水・金曜日、午後6時30分～8時30分②月・木曜日、午後1時30分～3時30分(いずれも祝日を除く)/①同センター本部(阿佐谷南1丁目)②同センター分室(清水3丁目)/各1・2名(申込順)/月7000円～/フリー講座・出張サービスを1時間2500円で実施

◆美術教室

10月4日～12月20日の金曜日、午後1時30分～3時30分(月・3回)/同センター分室(清水3丁目)/月3000円～

◆楽しく英会話

10月7日～12月23日の月曜日、午後5時45分～7時・7時15分～8時30分(祝日を除く)/同センター本部(阿佐谷南1丁目)/各8名程度(申込順)/月4500円～

..... いずれも 申 電話・ファクス(11面記入例)で、9月15日までに杉並区シルバー人材センター本部 ☎3317-9091 関 3317-9093

●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

10月5日(土)・12日(土)、11月2日(土)・16日(土)、12月7日(土)・21日(土)午前9時30分～11時30分/すだちの里すぎなみ(今川2丁目)/区内在住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

10月27日～12月22日の毎月第4日曜日①午前10時～10時45分・11時～11時45分②午後1時～3時/すだちの里すぎなみ(今川2丁目)/区内在住で障害

のある方とその介助者/①各8名②各12名(いずれも申込順)/初回は見学のみ

..... いずれも 申 電話で、各実施日前月1日(祝日の場合は翌営業日)～前営業日に杉並障害者自立生活支援センターすだち ☎5310-3362

その他 税金なんでも相談会

9月10日(火)午前10時～正午・午後1時～4時、21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)/申 電話で、各実施日前日までに同支部 ☎3391-1028/1人40分程度

杉並区シルバー人材センター入会相談会

9月11日(水)午前10時～11時30分・午後2時～3時30分/同センター本部(阿佐谷南1丁目)/区内在住のおおむね60歳以上で臨時的・短期的または軽易な仕事を希望の方/各10名程度(申込順)/申 電話で、同センター ☎3317-2217(月～金曜日午前9時～午後5時)

献血にご協力を

9月14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/関東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

無料不動産相談会

9月17日(火)午前10時～午後4時/区役所1階ロビー/申 電話 東京都宅地建物取引業協会第10ブロック杉並支部 ☎6407-9152/関係書類がある場合は持参

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会

9月23日(水)午後1時～4時/庚申文化会館(高円寺北3丁目)/申 電話 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。
杉並区役所 ☎3312-2111(代表) 〒166-8570阿佐谷南1-15-1