



催し

平和のシンボル 高井戸中学校 「アンネのバラ」秋の一般公開

10月12日(土)～15日(火)午前9時～正午 高井戸中学校(高井戸東1-28-1) 同中学校 ☎3302-1762

年中行事「十三夜」

10月12日(土)～20日(日)午前9時～午後5時(15日・17日を除く) 郷土博物館(大宮1-20-8) 費100円(中学生以下無料) 郷土博物館 ☎3317-0841

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

10月16日(水)午前9時～午後5時 高円寺南館(高円寺南4-44-11) 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 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

すぎなみ仕事ねっとフェア

10月17日(木)・18日(金)午前11時～午後2時 区役所1階ロビー 施設通所者が作るお菓子・パン・雑貨、各施設のお菓子詰め合わせセットなどの販売 障害者生活支援課就労支援係

大田黒公園「移動映画館キノ・イグルーとお月見の会」

10月18日(金)午後6時30分～8時30分 大田黒公園(荻窪3-33-12) 費500円(就学前の子どもは無料) 大田黒公園管理事務所 ☎3398-5814

福祉会館秋フェスタ

10月20日(日)午前10時～午後3時 杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) ゲームコーナー、ドラムサークル、作業所製品の販売、キッチンカーの出店、バルーンアート、バザーほか 杉並障害者福祉会館 ☎3332-6121

他車での来場不可

すぎのき生活園 陶芸作品展

10月21日(月)～25日(金)午前9時～午後5時(25日は4時まで) 区役所1階ロビー すぎのき生活園 ☎3399-8953

すまいるロービジョンカフェ～見えない・見えづらい方々の交流会

10月27日(日)午後1時30分～3時30分 高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 社会福祉士・岡崎あずさ 区内在住・在勤の方とその家族・支援者 定20名(申込順) 電話で、障害者地域相談支援センターすまいる(高円寺 ☎5306-6381/高井戸 ☎3331-2510/荻窪 ☎3391-1976) いずれも休館日を除く)

30分の無料マッサージ体験

10月30日(水)午前10時～午後3時10分 杉並視覚障害者会館 区内在住・在勤・在学の方 定27名(抽選) はがき(記入例)で、10月17日までに杉並視覚障害者会館(〒167-0052 南荻窪3-28-10) 同会館 ☎3333-3444 (月～金曜日午前9時～午後4時(祝日、休館日を除く))

人形劇団ブーク公演会

11月10日(日)午後2時～3時25分 高井戸地域区民センター 演目=スイミーほか 区内在住・在学で小学生以下の方(小学3年生以下は保護者同伴) 定200名(抽選) 費2000円(2歳以下膝上無料。子育て応援券利用可(カード版応援券を除く)) 申往復はがき(記入例)で、10月16日までに高井戸地域区民センター(〒168-0072 高井戸東3-7-5) 同センター ☎3331-7841

産業振興センター都市農業係

すぎのき農園「秋の収穫体験」

11月16日(土)午前10時30分～正午(雨天順延) 農福連携農園すぎのき農園(井草3-19-23) 定25組(抽選)

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、各記事の甲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)
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

費1組500円 結果は10月22日以降に公開

農業公園「秋の収穫体験」

11月20日(水)・30日(土)、12月7日(土) 午前10時～正午(雨天中止) 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 各24組(抽選) 費各1組500円 結果は10月25日以降に公開

..... いずれも .....

区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 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、10月14日までに申し込み 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他マイバッグ持参

講演・講座

剪定講習会

10月19日(土)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 塚山公園みどりの相談所(下高井戸5-23-12) 5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 各10名(申込順) 費各500円 電話で、10月2日から塚山公園管理事務所 ☎3302-8989

消費者講座 在宅避難に備える!知っておきたい5つのこと～防災備蓄収納

10月22日(火)午後2時～4時 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 防災備蓄収納プランナー協会代表理事・長柴美恵(右写真) 区内在住・在勤・在学の方 定35名(申込順) 電話で、消費者センター ☎3398-3141 他長寿応援対象事業



子どもの心を育てるコーチング「思春期(小学5年～中学生)」

10月24日(木)、11月7日(木)・21日(木) 午前9時30分～11時30分(計3回) 場杉

並子ども家庭支援センター(阿佐谷北1-4-2) 生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 区内在住で小学5年生～中学生の保護者 定12名(申込順) 電話で、杉並子ども家庭支援センター ☎5356-2601(午前9時～午後5時(10月12日、日曜日、祝日を除く)) 子どもの同席不可

ささえあいシンポジウム in 杉並 つながりを超えて

10月24日(木)午後2時30分～4時30分 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 講演「社会的処方～まちとのつながりで元気になる方法」(プラスケア代表理事・西智弘)、取り組み発表 定250名(先着順) 高齢者在宅支援課高齢者見守り連携係・日常生活支援事業係 他車いす・手話通訳あり(10月10日までに、同係)

図書館ネットワーク講演会

10月26日(土)午後2時～3時30分 中央図書館(荻窪3-40-23) メディアに潜むメッセージとは～映画で考える哲学 高千穂大学人間科学部准教授・小平健太 区内在住・在勤・在学の方 定40名(抽選) 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、10月14日までに申し込み 中央図書館 ☎3391-5754 結果は10月16日午前9時以降に公開

身近な素材でお家の寒さ対策 自分でできる簡単断熱リフォーム

10月26日(土)午後2時～4時 西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 杉並・地域エネルギー協議会 市川好子 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) ファクス・Eメール(記入例)で、10月18日までに杉並エネルギー会議・樋口 ☎3390-1025 enekyoh@gmail.com 環境課温暖化対策係

家族教室 発達障害のわが子への理解と接し方～小4からの家族のサポート

10月31日(木)、11月8日(金)・15日(金)・22日(金) 午前10時～正午(計4回) 場日善第2ビル(阿佐谷南1-16-10) 式場隆三郎記念クリニック院長・式場典子、共栄大学准教授・木村文香 愛の手帳をお持ちでない発達障害(疑いを含む)の小学4年生～中学生の保護者 定20名(申込順) 電話で、障害者施策課管理係。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/ 申込開始日=10月15日

読書週間記念講演会 「老いとケアの現象学」

11月2日(土)午後2時～3時30分 西荻図書館 東京女子大学現代教養学部人文学科哲学専攻教授・榊原哲也 区内在住・在勤・在学の方 定25名(申込順) 電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、別に指定がなければどなたでも参加できます。



Table with 3 columns: ゆうゆう館名, 内容, 日時など. Rows include: 高円寺南館 (歌サロ), 井草館 (講座), 今川館 (撮影会), 西田館 (エイジングケア), 上荻窪館 (コーラス).

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。今川館は第1日曜日・第3木曜日は休館。いずれも長寿応援対象事業。

凡例 日時 場所 内容 講師 対象 定員 参加費(記載のないものは無料) 申し込み(記載のないものは直接会場へ) 問い合わせ 他 その他 Eメール アドレス HP ホームページ アドレス

作家・ドリアン助川氏講演会  
「組み合わせと創造」

時 11月9日(土)午後2時～3時30分 場 永福図書館 対 小学生以上の方 定 40名(申込順) 申 電話または直接、10月2日から永福図書館(永福3-51-17 ☎3322-7141)

初心者向き男性料理教室  
「感染症にかかりにくい体を作ろう」

時 11月11日(月)午前10時～午後0時30分 場 高齢者活動支援センター 内 メニュー=生姜ご飯、秋鮭のホワイトシチュー、ほうれん草の韓国風和え、じゃがき粉の茶巾、ヨーグルトデザート 師 栄養士・奥本典子 対 区内在住で60歳以上の男性 定 30名(申込順) 費 900円 申 電話または直接、10月11日午前8時45分から高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841) 他 エプロン・三角巾・布巾持参

杉の樹大学「スマートフォン講座」

時 ①11月14日(木)=アプリ活用講座 ②28日(木)=SNS活用講座/いずれも午後1時30分～4時 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20名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)で、①10月31日②11月14日までに高齢者施策いきがい活動支援係 同 関係 他 貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用

就労支援センター

◆シニアの暮らしと働き方 しごとと中心ではない自分らしい生き方へ脱皮

時 10月19日(土)午後1時～3時 師 人材コンサルタント・神谷敏康 対 おおむね55歳以上で求職中の方 定 18名(申込順)

◆経験者に聞いてみよう定年前後の再就職 想定される各種不明点の整理

時 10月25日(金)午後1時～3時30分 対 おおむね55歳以上で求職中の方 定 6名(申込順)

◆MOS検定(MOS Excel2019)PCスキルを証明できる対策講座

時 10月28日(月)・30日(水)・31日(木)、11月1日(金)・5日(火)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・日坂元娘、千葉輝子 対 54歳以下で求職中の方(過去に同講座を受講した方を除く) 定 各14名(申込順) 他 10月8日(火)または17日(木)午前10時から事前個人面談を実施(1人20分)

…………… いずれも ……………

場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申 電話で、就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136

荻窪保健センター

◆人生100年時代!はつらつ生活のための口腔ケアと栄養講座

時 10月24日(木)・31日(木)、11月7日(木)午後2時～4時(計3回) 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 歯科衛生士・管理栄養士・健康運動指導士 対 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定 20名(申込順) 申 電話で、10月17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

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命

時 11月15日(金)・22日(金)・29日(金)午後2時～4時(計3回) 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 NPO法人杉並さわやかウォーキング 対 区内在住の65歳

# 手話通訳者認定試験対応フォローアップ講座

過去に杉並区登録手話通訳者認定試験を受験した方などに向けた受験対応講座です。詳細は、区ホームページ(右下2次元コード)をご覧ください。

日時 ①11月5日(火)・19日(火)、12月3日(火)・17日(火)、7年1月14日(火)午前10時～正午 ②11月8日(金)・22日(金)、12月6日(金)・20日(金)、7年1月10日(金)午後7時～9時 ※いずれも各計5回。

場所 ①杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) ②区役所第4会議室(中棟6階)

対象 区内在住・在勤・在学の18歳以上(6年4月1日時点)で、次のいずれかに該当する方  
・過去5年以内に実施された杉並区手話通訳者認定試験を受験したことがある  
・杉並区手話講習会手話通訳者養成基本クラス以上、または東京都手話通訳者等養成講習会地域手話通訳者クラスの修了見込みがあり、今年度の杉並区手話通訳者認定試験を受験する

申 杉並区手話通訳者連絡会ほか 定 各10名(抽選) 申 申込書(障害者施策課事業推進係(区役所東棟1階)で配布。区ホームページ同講座案内からも取り出せます)を、障害者施策課事業推進係へ郵送・持参。またはLoGoフォーム(区ホームページにリンクあり)から申し込み/申込期限=10月15日 同 障害者施策課事業推進係 他 車での来場不可



# 任意後見制度についての正しい知識を学ぼう

任意後見制度を有効に活用できるように、制度の概要や利用の仕組みについて学べる講座です。

日時 10月28日(月)午後2時～4時 場所 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)

師 司法書士・浜田玉代 対 区内在住・在勤の方 定 40名(申込順) 申 電話で、杉並区成年後見センター ☎5397-1551(午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))

以上で当日に介助の必要がない方 定 20名(抽選) 申 はがき(12面記入例)で、10月21日までに同センター 他 ウォーキング記録ノートを差上げます …………… 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

◆簡易金継ぎクラフト方式

時 10月19日(土)午後1時～3時 場 同センター 対 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 12名(抽選) 費 1500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、10月12日までに申し込み 他 陶器1点(欠け・割れ・ヒビ割れが2カ所程度)・割箸3膳・タオル1枚持参。長寿応援対象事業

◆おもちゃのクリニック

時 10月20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、10月13日までに同センター 他 1人1点

◆手縫いで作るチャーミングな冬のクロツェ

時 10月26日(土)、11月2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、10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

◆木の実とシルクのはぎれで作る秋のブローチ

時 10月31日(木)午後1時30分～3時30分 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 10名(抽選) 費 350円 申 電話・Eメール(12面記入例)で、10月17日までに同センター 他 裁縫道具一式・目打ち持参。長寿応援対象事業

◆再生おはじきで七色ランプを作ろう

時 11月3日(祝)午前10時～午後3時 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 8名(抽選) 費 2500円 申 電話・Eメール(12面記入例)で、10月25日までに同センター 他 エプロン持参。長寿応援対象事業

◆かんきょう講演会「自分でできるグリーンインフラ」

時 11月9日(土)午後2時～4時 場 同センター 師 熊本県立大学特別教授・島谷幸宏(右下写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30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



◆ネイチャーゲーム～秋とあそぼう

時 11月17日(日)午後1時15分～3時45分(雨天中止) 場 妙正寺公園(清水3-21-21) 師 すぎなみシェアリングネイチャーの会 対 区内在住・在学・在園で4歳以上の子どもとその保護者 定 15組30名(抽選) 費 1組200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、10月17日までに申し込み 他 バンダナ・敷物持参

◆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 36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、10月10日までに申し込み 他 昼食・軍手持参

…………… 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@ecosugi.net.jp(水曜日を除く))

## スポーツ①

### 競技大会

#### ■秋季ソフトテニス選手権大会

時 11月3日(祝)午前9時～午後7時(予備日=23日(祝)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 対 一般=男女(年齢制限なし)▶シニア=男女(45・60・70・75歳以上)▶チャレンジ=男女(男子の部はミックスペア可)、ベテラン(80歳以上)、初・中級者(年齢制限なし。教室経験者優先)/予選はリーグ戦、決勝戦はトーナメント戦またはリーグ戦でダブルス戦 対 区内在住・在勤・在学の方ほか 定 60組(抽選) 費 1組2000円。中学生1組1000円 申 はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)にクラブ名・種目別の参加ペアの氏名・代表者氏名も書いて、10月19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) 同 毒島 ☎3332-8038(午後7時～9時)

#### ■さわやかスポ・レク大会

時 11月4日(休)午前9時～午後5時 内 下表のとおり 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 費 200円。中学生以下100円(いずれも保険料を含む) 同 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

時間	種目など
午前9時45分～11時30分	ユニカール、ミニ野球、スポーツチャンバラ、モルック、フライングディスク
正午～午後0時45分	開会式、チアリーディング・ヒップホップ演技
午後1時～2時45分	インディアカ、ペガールボール、ダーツ、ウォーキングフットボール、ペタンク、スポーツデビュー
午後3時～4時45分	ソフトバレーボール、ミニテニス

※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。



大宮前体育館

◆背骨コンディショニング

時10月18日～12月27日の毎週金曜日、午後1時～2時(計11回) 師背骨コンディショニングインストラクター・永井 定20名(申込順) 費1万5730円 申電話で、10月17日までに同体育館

◆やさしいベリーダンス

時10月21日～12月23日の月曜日、午前10時30分～11時30分(11月4日、12月9日を除く。計8回) 師MAKITA 定10名(申込順) 費1万1440円 申電話で、10月20日までに同体育館

..... いずれも ..... 場 間大宮前体育館(南荻窪2-1-1 ☎3334-4618) 定16歳以上の方

ヴィムスポーツアベニュー

◆運動不足改善 カラダ若がえろう教室 時11月2日～12月21日の土曜日、午前

10時20分～11時5分(祝日を除く。計7回) 内バランス・体幹トレーニング 定20～64歳の方 定16名(申込順) 費1万4000円

◆丈夫な足腰をつくろう教室

時11月6日～27日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 定65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定15名(申込順) 費8000円

..... いずれも ..... 場 間ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4 ☎3335-6644(午前11時～午後5時)) 申電話で、10月20日までに同施設

スポーツハイツ

◆チャレンジフィットネスday

時11月12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=成人水泳(初・中・上級)②午後

1時15分～1時45分=骨盤エクササイズ③午後1時15分～2時15分=アクアエクササイズ 場スポーツハイツ(堀内2-6-21) 師同施設インストラクター 定高校生以上の方 定各5名(申込順) 費①③各1650円②770円 申電話で、11月11日までに同施設

◆体カアップにおすすめ駅からノルディックハイキング

時11月17日(日)午前10時～11時30分

(雨天中止) 場武蔵国分寺お鷹の道 ▶集合=国分寺駅改札前 師全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 定3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費2500円 申電話で、11月10日までに同施設 他ウエストバッグまたはリュックサック・ポール持参

..... いずれも ..... 間スポーツハイツ ☎3316-9981 他長寿応援対象事業

教育現場の今をお届けします

すぎなみ教育だより

第6号

おいしい!の声を聞くために



学校の夏休み期間に区役所で開催された学校給食展示会は、パネル展示やクイズラリー、回転釜での調理体験などを通して、区の給食についてたくさんの方に知っていただける機会となりました。

区の学校給食は、発育に必要な栄養素を確保しながら「心のこもった、手作り料理による楽しい給食」を目指し、食事内容の充実・安全対策の徹底を図っています。

詳細は、杉並区教育委員会ホームページ ▶▶▶

間学務課保健給食係



すぎなみみんなの大運動会の参加者募集

30歳以下のプロジェクトメンバーが考えた大運動会を開催します。運動以外の企画もあり、子どもから大人までどなたでも楽しめます。

日時 11月23日(祝)午前10時30分～午後3時30分

場所 杉並第十小学校(和田3-55-49)

内借り人競争・杉並クイズ・ダンシング玉入れほか 内区内在住・在勤・在学の方 定200名(申込順) 申LoGoフォーム(右2次元コード)から、11月13日までに申し込み 間社会教育センター ☎3317-6621 他レジャーシート(晴天時)・上履き持参(雨天時)。当日の運営スタッフの募集あり



認知症対応型グループホームって、ご存知ですか? 10月26日(土)午後2時～4時/もえぎ西荻北(西荻北1丁目)/吉田洋之ほか/区内在住・在勤の方/10名(申込順) 申電話で、もえぎ西荻北 ☎3301-2036

施設選びと成年後見制度について 10月29日(火)午後1時30分～3時10分/久我山会館/介護施設を検討する心構え(介護施設研究所・齋藤弘毅)、成年後見と相続のはなし(行政書士・野積優)/区内在住・在勤の方/25名(申込順) 申電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348

知っておきたいサルコペニア～予防して元気な毎日を送るために 10月30日(水)午後3時～4時/さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1丁目)/機能訓練指導員・川人貴広/区内在住・在勤・在学の方/10名(申込順) 申電話で、さんじゅ阿佐谷 ☎5373-3911

お金と時間 あなたの生活を見直してみませんか 10月31日(木)午前10時～正午/東京第三友の家(松庵2丁目)/区内在住・在勤・在学の方/30名(申込順) 申500円/申電話・Eメール(12面記入例)で、10月30日までに東京第三友の会・岩田 ☎090-4098-6671 申 m.amor.1121@gmail.com

東京衛生アドベンチスト病院 転倒予防教室 ①10月31日(木)②11月7日(水)午後2時～3時30分/同病院(天沼3丁目)/理学療法士・上田誠/おおむね60歳以上の方/各5名(申込順) 申各2200円/申電話で、①10月18日②25日までに同病院健康教育学科 ☎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))

認知症の新しい考え方を知ろう! 共に笑

顔で暮らすために 11月6日(水)午後2時～3時30分/認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1丁目)/同センター・永田久美子/区内在住・在勤の方とその家族/20名(申込順) 申電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

すぎなみサイエンスLabo 11月10日(日)、12月8日(日)午後1時30分～3時30分/杉並第十小学校ほか/区内在住・在学の小学4～6年生(保護者同伴不可)/各30名(抽選)/各500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12日までに申し込み/間NPO法人サイン ☎070-8473-2605(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く)) /1人1回まで。次世代育成基金活用事業助成対象事業

事業者の担当の方向け「年末調整説明会」 11月13日(水)午後2時～4時/産業商工会館/杉並税務署担当官/区内事業者/60名(申込順) 申杉並法人会ホームページから申し込み/間同会 ☎3312-0912

マンション管理セミナー 11月16日(出)①午後2時～4時②4時～5時/産業商工会館/①講演「最近の重要判例から学ぶマンション管理」(弁護士・篠原みち子)②個別相談会/区のマンション管理組合役員、区分所有者ほか/①50名②7組(いずれも申込順) 申Eメール(12面記入例)にマンション名、②は相談内容も書いて、11月13日までに杉並マンション管理士会 ☎suginamimankan@yahoo.co.jp/間同会 ☎3393-3680

◆杉並青色申告会 ◆フリーランス勉強会 iDeCo・NISA・小規模企業共済の制度内容等 10月18日(金)午後8時～9時/同会(阿佐谷南3丁目)/同会職員/区内在住の個人事業主

/12名(申込順) 申Eメール(12面記入例)で、10月17日までに同会

◆定額減税説明会 10月28日(月)午後2時～3時30分/産業商工会館/26名(申込順) 申Eメール(12面記入例)で、10月25日までに同会/長寿応援対象事業

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

◆荻窪青色申告会 ◆会計ソフトで帳簿をつけよう 10月22日(火)・23日(水)午前10時15分・午後1時15分・2時15分・3時15分・4時15分(各45分)/同会(荻窪5丁目)/同会事務局職員/個人事業主/各3名(申込順)/各500円

◆新規開業者のための帳簿の書き方 10月24日(木)・25日(金)午前10時15分・午後1時15分・2時15分・3時15分・4時15分(各45分)/同会(荻窪5丁目)/同会事務局職員/個人事業主/各3名(申込順)/各500円

..... いずれも ..... 申電話で、荻窪青色申告会 ☎3393-1951

その他 杉並区シルバー人材センター入会相談会 10月9日(水)・15日(火)、11月1日(金)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、同センター本部 ☎3317-2217(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

税金なんでも相談会 10月17日(木)・22日(火)午前10時～正午・午後1時～4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

一日合同行政相談所の開設 10月18日(金)午前10時～午後4時/JR新宿駅西口広場/間総務省東京行政評価事務所 ☎3363-1100

千代田区立神田一橋中学校通信教育課程生徒募集 選考=12月7日(出)/昭和21年3月31日以前の尋常小学校卒業および国民学校初等科修了で高等学校の入学資格がない方ほか/申願書(同学校で配布)を、11月22日までに同学校(〒101-0003千代田区一ツ橋2-6-14)へ郵送/間同学校 ☎3265-5961

耐震キャンペーン「耐震フォーラム」 12月10日(火)午後1時～4時/都民ホール(新宿区西新宿2丁目)/都内在住・在勤・在学の方/250名程度(申込順) 申電話で、同キャンペーン事務局 ☎042-794-9995(午前9時～午後6時)。または同キャンペーンホームページから申し込み/詳細は都耐震ポータルサイト参照

杉並区シルバー人材センタースマホ講師出張サービス 1時間2500円/申間杉並区シルバー人材センター清水分室 ☎3394-2253

◆東京都行政書士会杉並支部 ◆行政書士による無料相談会 10月19日(土)午前10時～午後4時/荻窪タウンセンター前広場(上荻1丁目)/区内在住・在勤・在学の方

◆相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 10月28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

..... いずれも ..... 間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。