



催し

国指定史跡復原整備完成記念企画展「荻外荘」と近衛文麿

10月19日(土)～7年1月26日(日)午前9時～午後5時=展示▶11月23日(祝)、12月22日(日)午後2時～2時30分=展示解説(月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館) 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 同分館 ☎5347-9801

ふれあいアートギャラリー at 善福寺川

10月23日(水)～12月8日(日)午前9時～午後5時 場 済美養護学校裏(堀ノ内1-19-25) 同学校 ☎3313-0561

生活習慣病予防口ビエ展

10月29日(火)～31日(木)=糖尿病などに関するパネル展、バランスの良い食事の展示▶10月31日(木)午前10時～午後4時=体成分測定会 区役所1階口ビエ 国保年金課医療費適正化担当、健康推進課健康推進係 ☎3391-1355、高齢者在宅支援課日常生活支援事業係

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

11月2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) 師 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 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

「いい日 いい日(11月11日)は介護の日」パネル展・測定会

11月7日(木)午前10時～午後4時 場 区役所1階口ビエ 高齢者施策課管理係

区立中学校連合文化祭 杉並子どもサイエンス・グランプリ

場 内右の上表のとおり 同済美教育センター管理係 ☎6379-3521

Table with 3 columns: 内容, 日時, 会場. Includes events like 英語学芸発表会, 書評座談会, 演劇発表会, 美術技術・家庭科作品展, 音楽発表会.

すぎなみ就職フェア

11月7日(木)①午前10時～午後0時30分②1時30分～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) ①企業との交流会・業界研究②就職相談会 定 各40名(申込順) 同電話で、就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136。または申し込みフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=11月6日

北海道名産市から移動式天文台車「ポラリス2号」がやってくる

11月9日(土)・10日(日)午前10時～午後2時30分=桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) ②11月9日(土)=松庵小学校(松庵2-23-24)、10日(日)=四宮小学校(上井草2-12-26)、11日(月)=和田小学校(和田2-30-21) /いずれも午後6時～7時30分 ①昼の太陽観測会②夜の星空観望会 定 ②各150名(先着順) 同社会教育センター ☎3317-6621(実施日当日は同センター科学担当 ☎090-4547-9047(午前10時～午後8時。11日は5時から)) 他車での来場不可。②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

おとなのためのおはなし会

11月9日(土)午前10時～11時30分 場

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、各記事の申回でご確認ください。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

高円寺図書館 師 東京子ども図書館職員・清水千秋、池添トモ子 同中学生以上の方 定 20名(申込順) 同電話または直接、10月26日から高円寺図書館(高円寺南2-36-25 ☎3316-2421) 他車での来場不可

大人のための朗読と語りの世界へようこそ

11月9日(土)午後1時30分～3時 場 宮前図書館 師 メルヘン21・チャウリー、朗読ボランティア・チャコ 定 25名(申込順) 同電話または直接、10月25日から宮前図書館(宮前5-5-27 ☎3333-5166)

すぎのこ農園まつり

11月16日(土)午前10時～正午 場 すぎのこ農園(井草3-19-23) 同すぎのこマルシェ、展示ほか 同産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

郷土博物館

◆年中行事「荒神さまのおたち」

台所の神様である荒神さまを見送るお供えをします。

10月26日(土)～31日(木)午前9時～午後5時 場 同博物館 費 各100円(中学生以下無料)

◆特別展 陽明文庫名品展～「荻外荘」の日本画と香道具

11月2日(土)～12月15日(日)午前9時～午後5時 場 同博物館 費 各100円(中学生以下無料)

◆古民家で昔の農家のくらし体験

11月3日(祝)午後2時～4時 場 同博物館 費 100円(中学生以下無料)

◆特別展「陽明文庫名品展」関連イベント

11月16日(土)、12月14日(土)午後2時～2時30分=展示解説②12月7日(土)午後2時～4時=講演「陽明文庫名品の魅力について」(陽明文庫・文庫長名和修) 場 ①同博物館②セッション杉並(梅里1-22-32) 定 ②80名(抽選) 費 ①各100円(中学生以下無料) 申 ②往復はがき(記入例)で、同博物

館。または申し込みフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=11月26日

郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎3317-0841)

講演・講座

管理栄養士による生活習慣病予防のためのミニ講座

11月7日(木)=気になる血糖値改善の食事対策!(高井戸保健センター<高井戸東3-20-3>) ②8日(金)=高血圧の予防は、まず減塩から!(荻窪保健センター<荻窪5-20-1>) ③19日(火)=血液中の中性脂肪、コレステロールを減らそう!(高円寺保健センター<高円寺南3-24-15>) /いずれも午前10時～10時45分 区内在住・在勤・在学で74歳以下の方 同電話で、①高井戸保健センター ☎3334-4304 ②荻窪保健センター ☎3391-0015 ③高円寺保健センター ☎3311-0116

犬のしつけ方教室

11月16日(土)午前9時30分～10時30分・11時30分～午後0時30分 場 桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 師 ヒューマン財団 定 各10組(申込順) 同飼い犬1頭につき飼い主2名まで▶参加犬の条件=生後6カ月以上、飼育犬の登録を行っている(マイクロチップまたは犬鑑札の装着必須)、狂犬病予防注射済票の交付を受けている(注射済票の装着必須) /生理中の雌を除く 同電話で、11月13日までに杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991

三井の森公園の自然に触れよう! 腐葉土づくり体験&自然観察会

11月16日(土)午前10時～正午(荒天中止) 場 三井の森公園(高井戸東1-28-2) 師 同公園クラブ・山室京子、中村雅美 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(抽選) 申 往復はがき(記入例)で、みどり公園課みどりの協働係。または申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、10月31日までに申し込み 同係 同汚れてもよい服装で、軍手持参

ユネスコ料理教室「料理からウクライナに思いを馳せる」

11月16日(土)午前10時～午後2時 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 同メニュー=緑のボルシチ、ソバの実入りハンバーグ 師 イェブトウシク・ナタリア、ヴェレスクン・ヴィクトリヤ 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定 25名(抽選) 費 1200円 申 往復はがき・Eメール(記入例)で、11月5日までに杉並ユネスコ協会(〒168-0063和泉2-36-4水上 ☎sugiyu70@gmail.com) 同同協会・水上 ☎3321-8771、社会教育センター ☎3317-6621 同エプロン・三角巾持参

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、区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. Includes events like 人生100年時代 すぎなみ老年学講座II, お気軽金継ぎ教室, やさしい太極拳, etc.

※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。

凡例 時日時 場場所 内内容 師講師 対対象 定定員 費参加費(記載のないものは無料) 申申し込み(記載のないものは直接会場へ) 同問い合わせ 他その他 Eメール アドレス HP ホームページアドレス

「わが子」の自立・就職のための保護者向けセミナー

時11月16日(土)午後1時～3時 場産業振興センター(上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 師NPO法人育て上げネット...

児童講演会「子どもと絵本」

時11月16日(土)午後2時～3時30分 場西荻図書館(西荻北2-33-9) 師絵本作家・はらぺこめがね...

健康増進教室「はじめてのピラティス」

時11月18日(月)・26日(火)午後1時30分～3時(計2回) 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)...

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11月19日(火)・30日(土)午後1時30分～4時25分 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)...

休日パパママ学級・休日母親学級

時①12月8日(日)・15日(日)午前9時30分～正午▶午後1時30分～4時(15日は午後のみ)...

時①12月15日(日)午前9時30分～正午②21日(土)午前10時30分～正午...

場①子ども・子育てプラザ善福寺(善福寺1-18-9)②オンラインで実施...

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 作家・花田菜々子講演会「好きを仕事に」...

係 他生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり) 企画・運営=杉並女性団体連絡会...

就労支援センター

◆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...

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11月14日(休)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...

杉並障害者福祉会館

◆障害者のための「ダーツ体験教室」 時11月3日(祝)午後1時30分～3時30分...

障害者のための「リトミック教室」

時11月24日、12月15日、7年1月26日、2月23日/いずれも日曜日...

杉並視覚障害者会館

◆点字教室(後期・中級) 時11月6日・20日・27日、12月4日・11日...

文化講演会(ミニコンサート)

時11月13日(水)午後1時30分～3時30分 師古楽器アンサンブル代表...

環境活動推進センター

◆バス見学会「川崎市から学ぶ環境改善の歴史～エコ暮らし未来館」...

高齢者活動支援センター

◆はじめての羊毛フェルト 時11月17日(日)午前10時～正午...

ペン習字講座「贈り物のお礼状を書く」

時11月25日(月)午前10時～正午 師シルバー人材センター講師...

栄養満点サロン

管理栄養士・栄養士が健康的な生活のヒントと簡単にできる料理を紹介...

28-10☎3333-3444(月～金曜日午前9時～午後4時)

高齢者活動支援センター

◆はじめての羊毛フェルト 時11月17日(日)午前10時～正午...

ペン習字講座「贈り物のお礼状を書く」

時11月25日(月)午前10時～正午 師シルバー人材センター講師...

栄養満点サロン

管理栄養士・栄養士が健康的な生活のヒントと簡単にできる料理を紹介...

荻窪保健センター

◆足腰げんき教室 時場定下表のとおり 師健康運動指導士...

Table with 2 columns: 会場, 日時・定員(申込順)など. Lists various activities and their locations/times.

足腰げんき教室

時場定下表のとおり 師健康運動指導士 申はがき(12面記入例)に番号...

Table with 3 columns: 番号, 会場, 日時(計4回)・定員(抽選)など. Lists specific activities.

環境活動推進センター

◆バス見学会「川崎市から学ぶ環境改善の歴史～エコ暮らし未来館」...

環境活動推進センター

◆バス見学会「川崎市から学ぶ環境改善の歴史～エコ暮らし未来館」...

申し込み/申込期限=11月1日

布ぞうり作り

時11月15日(金)午前9時30分～午後1時30分 場同センター...

作ってみよう。小座布団

時11月21日(木)午後1時30分～3時30分 場同センター...

可愛いテッシュペーパーケース作り

時11月22日(金)・29日(金)午前10時～正午(計2回)...

すぎなみの息づく緑で草木染め～季節の色をスカーフに染める

時11月23日(祝)午後1時30分～3時30分 場同センター...

フリーマーケット in 高井戸(出店者募集)

時11月24日(日)午前10時～11時30分 場同センター...

シルクとコットンの布でつくるクリスマスのミニツリー

時11月28日(木)午後1時30分～3時30分 場同センター...

さあ!東京の里山へ～豊かな自然の中、自給自足と循環型ライフを体感

時11月30日(土)午前8時30分～午後3時30分 場集合・解散=JR武蔵五日市駅...

環境活動推進センター

◆さあ!東京の里山へ～豊かな自然の中、自給自足と循環型ライフを体感...

環境活動推進センター

◆さあ!東京の里山へ～豊かな自然の中、自給自足と循環型ライフを体感...

環境活動推進センター

◆さあ!東京の里山へ～豊かな自然の中、自給自足と循環型ライフを体感...

※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・日本フィルハーモニー交響楽団友好提携30周年

日本フィルコンサートの開催



区役所ロビーコンサート

細田工務店は、音楽を楽しむひとときを応援します。

10月28日(月)午後0時10分～0時50分 区役所1階ロビー 出演=日本フィルハーモニー交響楽団楽員 文化・交流課文化振興担当

日本フィル杉並公会堂シリーズ 魅惑の千夜一夜物語

7年3月21日(金)午後3時～5時 杉並公会堂(上荻1-23-15) 出演=小林研一郎(指揮)、中野りな(バイオリン)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽) 曲目=チャイコフスキー「バイオリン協奏曲」、リムスキー=コルサコフ「交響組曲『シェラザード』」 小学生以上の方 5席5300円。A席4200円。B席3100円(いずれも指定席) 申電話で、10月24日から杉並公会堂。または杉並公会堂チケットオンライン(右下2次元コード)で10月23日から申し込み(会員は22日から)。いずれも午前11時から 杉並公会堂 ☎5347-4450 他託児あり(事前申込制。有料。電話で、マザーズ ☎0120-788-222)



スポーツ



競技大会

区民体育祭 バウンドテニス

11月24日(日)①午前9時～正午②午後1時～5時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 種目=①ダブルス②シングル(いずれも男子・女子) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定60名(申込順) 費500円 申申込書(区体育施設で配布)に参加種目も書いて、10月31日までに区バウンドテニス協会・森重文子(〒167-0035今川1-2-3 ☎3394-2663)へ郵送・ファクス 永松 ☎090-6310-8183 他上履き持参。ラケットの貸し出しあり

スポーツ教室

杉並子どもラグビー体験教室

11月3日(祝)午後1時30分～3時30分 井草森公園運動場(井草4-12-1) 区内在住・在学の3歳～中学生 定50名(申込順) 申杉並ラグビースクールホームページから、10月27日までに申し込み 同団体・早川 ☎090-1526-6604

シニア・アーチェリー教室

11月10日・24日、12月8日・22日、7年1月12日・26日/いずれも日曜日、午

前9時30分～正午(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) 区内在住・在勤で60～79歳の方 定10名(申込順) 申Eメール(12面記入例)に性別・利き手も書いて、10月26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。用具の貸し出しあり

チャレンジ・アスリート

11月24日(日)①午前9時20分～午後0時15分②1時30分～4時25分 場TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 内師オリンピック種目体験「バレーボール」=2004年アテネオリンピック出場・大山加奈 ▶パラリンピック種目体験「車いすバスケット」=パリ2024パラリンピック出場・石川優衣 区内在住・在学の①小学1～3年生②小学4年生～中学生 定各30名(抽選) 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、10月30日までに申し込み 同スポーツ振興課事業係 ☎5307-0765 他上履き持参。次世代育成基金活用事業

高円寺みんなの体育館

◆初級ヨガ

11月2日～30日の毎週土曜日、午後

7時15分～8時35分 師今田直樹 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/申込期限=各実施日7日前

◆楽しく健康タイム

11月5日(火)・19日(火)①午前11時～正午=ウォーミングアップ&ソフトエアロビクス②正午～午後1時=ソフトエアロビクス&ストレッチ 師宮崎輝美 定各70名(先着順) 費各410円①②連続受講610円

◆小さなボールでセルフメンテナンス

11月5日～26日の毎週火曜日、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

◆秋のヨガ教室

11月7日～28日の毎週木曜日、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/申込期限=各実施日7日前

◆いずれも

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

TAC杉並区上井草スポーツセンター

◆上井草サッカースクール

毎週月・水・金曜日、午後3時20分～6時50分 費月6620円 申同センターホームページから申し込み 他詳細は、同センターホームページ参照

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

11月6日(水)・13日(水)・20日(水)①午前10時～10時50分②11時～11時50分 区内在住・在勤(保護者)・在園で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1組各570円(子育て応援券利用可) 申同センターホームページで、10月22日から申し込み

◆年少サッカー教室

11月7日(木)・14日(木)午後3時20分～4時 区内在住・在勤(保護者)・在園で6年度4歳になる子ども 定各15名(申込順) 費各800円 申同センターホームページで、10月22日から申し込み

◆放課後エンジョイフットボール

11月7日(木)・14日(木)①午後4時20分～5時20分②5時30分～6時45分 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 申同センターホームページで、10月22日から申し込み

◆幼児・児童のボールゲーム教室

11月12日(火)・26日(火)①午後3時10分～3時55分②4時5分～4時50分 ①4歳～就学前の子ども②小学1～3年生 定各20名(申込順) 費各690円 申同センターホームページで、10月22日から申し込み

◆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。

11月28日(日)午後5時30分～6時40分 区内在住・在勤(保護者)・在学の小中学生、自立歩行ができる障害児 定30名(申込順) 費690円 申同センターホームページで、10月22日から申し込み

◆いずれも

場TAC杉並区上井草スポーツセンター(井草3-34-1 ☎3390-5707) 師FC東京普及部コーチ

杉並区スポーツ振興財団

◆はだしになろう!親子でビーチ運動会

11月16日(土)①午後1時30分～2時30分②3時～4時 場TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 区内在住・在勤(保護者)・在園・在学で①就学前の子ども②小学1～3年生とその保護者 定各20組(申込順) 申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、一緒に楽しむサッカー教室です。

11月24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 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)

◆デファスリートを応援しよう!デフ陸上競技選手権大会観戦DAY

11月30日(土)午前9時30分～午後4時 場駒沢オリンピック公園(世田谷区駒沢公園1-1) 区内在住・在勤・在学の方 定200名(申込順) 申同財団ホームページから、11月14日までに申し込み

◆いずれも

場杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

交流自治体の催し



Table with 4 columns: 自治体名, 催し名, 日時・場所・内容など, 問い合わせ. Rows include 群馬県東吾妻町 吾妻の朝市 and 新潟県小千谷市 おぢやフェア.

※売り切れ次第終了。マイバッグ持参

10月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

“農”とふれあおう 杉並の農業 今そして未来

私たちの生活を支える農地と農作物。食の面だけでなく、やすらぎをもたらす「みどり」としても、農地は大切な存在です。今回は、区が行っている「農」に関するさまざまな取り組みについてお届けします。

●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)



アニメ・マンガ・サブカルスポットを巡ろう!

中野×杉並×豊島 デジタルdeスタンプラリー

中野区・杉並区・豊島区のアニメ・マンガ・サブカルスポットの魅力を感じながらスマートフォンでスタンプを集め、4つのラリーポイントを巡ります。全てのスタンプを集めた方の中から抽選で景品をプレゼントします。詳細は、アニメ!アニメ!ホームページ(右2次元コード)をご確認ください。



問い合わせは、産業振興センター観光係 ☎5347-9184へ。

11月1日(金)～7年1月13日(祝) ラリーポイント=中野ブロードウェイ(中野区中野5-52-15)、東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム(上荻3-29-5)、トキワ荘マンガミュージアム(豊島区南長崎3-9-22)、アニメ東京ステーション(豊島区南池袋2-25-5) 車での来場不可

ことりっぷ×すぎなみ

てくてく杉並 スマホでスタンプラリー

旅行雑誌「ことりっぷ」と杉並区がコラボして、スマートフォンから参加できるデジタルスタンプラリーを開催します。公園・カフェ・寺社仏閣などの区内の施設を訪れてスタンプを集めた方の中から抽選で東京高円寺阿波おどり招待券(栈敷席)などをプレゼントします。詳細は、区ホームページ(右上2次元コード)をご覧ください。



問い合わせは、産業振興センター観光係 ☎5347-9184へ。

開催期間 10月18日(金)～7年1月19日(日)



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

こどものみなさまへ みんな なかまよ 7年1月31日(金)まで、午前10時～午後5時(月曜日(祝日の場合は翌日)、12月28日～7年1月1日を除く) / ちひろ美術館・東京(練馬区下石神井4丁目) / 1200円(18歳以下無料) / 同美術館 ☎3995-0612

女子美スピリッツ 継岡リッ展 10月17日(木)～11月27日(水)午前10時～午後5時(10月20日、11月3日・10日・17日・24日、祝日を除く) / 女子美ギャラリーニケ(和田1丁目) / 同施設 ☎5340-4688

花と緑の井草祭り 10月26日(土)午前10時～午後2時 / 井草森公園 / 花と野菜の即売会、花のプレゼント抽選会ほか / 同東京商工会議所杉並支部 ☎3220-1211

わくわくフィールドSUGINAMI in 西荻窪 10月27日(日)午前10時～正午 / 桃井第三小学校 / 区内在住・在学の5歳～小学4年生とその保護者 / 20組40名程度(申込順) / 同申し込みフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から、10月22日までに申し込み / 同ボーイスカウト杉並第6団・山中 ☎090-5807-3895

スカウト祭 in 荻窪教会 10月27日(日)午前11時20分～午後2時 / カトリック荻窪教会(高井戸東4丁目) / 区内在住・在勤・在学の方ほか / 同ボーイスカウト杉並第4団・並木 ☎090-3003-1474

石けん作り体験 11月1日(金)午前10時30分～正午 / 環境活動推進センター / 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 / 10名(申込順) / 同電話・Eメール(12面記入例)で、10月26日までにNPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701 / kouza@ecosuginet.jp / 軍手・エプロン持参

保育士就職支援研修・相談会 11月2日(土)午後2時～4時 / 中野セントラルパーク

(中野区中野4丁目) / 保育士資格を有する方(取得見込みを含む) / 同東京都保育人材・保育所支援センターホームページから申し込み / 同センター ☎5211-2912 / 1歳～就学前の託児あり(定員6名(申込順)。電話で、アミー託児予約係 ☎080-3082-5059(午前10時～午後5時。土・日曜日、祝日を除く))

荻窪音楽祭 11月7日(土)～10日(日)▶9日(土)=荻窪ユース・アンサンブルコンサート、0歳児からのコンサート▶10日(日)=みらい夢チャリティコンサート、フレッシュジュニア・コンサート / 杉並公会堂 / 小学生以上の方 / 同荻窪音楽祭ホームページから申し込み / 同催し事務局 ☎5347-0244

リアルで「絵本サロン」対話式でおはなし会 11月8日(金)午後2時30分～3時10分 / 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) / 同こどもの成長を護る杉並ネットワーク・井原 ☎070-6611-2925

杉並チャリティーウォーク in 浜田山 11月10日(日)午前10時～午後3時 / 集合=柏の宮公園 / 500円。小学生以下100円 / 同NPO法人未来をつなぐ子ども資金 ☎090-9380-0661

フィルムコンサート 11月24日(日)午後2時～4時 / セッション杉並 / 曲目=ブラームス「交響曲 第一番 ハ短調」ほか / 490名(申込順) / 1000円(区内在住の中学生以下・80歳以上無料) / 同団体ホームページから、11月22日までに申し込み / 同団体事務局 ☎090-3441-6414 / 区民25組50名を招待(抽選)=往復はがき(12面記入例)で、11月9日までに同コンサート区民無料招待係(〒167-0051荻窪5-22-7クレモニア・スタジオ)

講演・講座 認知症サポーターステップアップ講座 10月26日(土)午後1時30分～3時 / コミュニティふらっと成田 / SOMPOケア認知症ケア上級専門士・岩瀬美菜子 / 区内在住・在勤の方 / 25名(申込順) / 同電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

国際交流の扉を拓く～「外国人のための日本語」教育をのぞいてみよう 10月27日(日)、11月10日(日)・24日(日)、12月1日(日)・15日(日)午後1時15分～2時45分(計5回) / 高井戸地域区民センター / 日本国際協力センター日本語教育専門委員・大石寧子ほか / 15名(申込順) / 2500円 / 同電話・Eメール(12面記入例)で、10月24日までにNPO法人てにをは倶楽部 ☎090-9012-0870 / tobira0375@gmail.com

家族介護教室 フットケア～元気に歩く足のために 10月29日(火)午後2時～3時 / デイホーム高円寺北ふれあいの家(高円寺北3丁目) / 看護師・山口悦子 / 区内在住・在勤・在学の方 / 10名(申込順) / 同電話で、デイホーム高円寺北ふれあいの家 ☎3330-4903 / タオル持参 剪定講習会(キンモクセイ・モチ・モッコクなど) 11月3日(祝)午後1時～4時30分 / 柏の宮公園 / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名(申込順) / 300円(保険料を含む) / 同往復はがき(12面記入例)で、10月23日までに柏の宮植木応援団事務局(〒167-0022下井草2-22-8川浪方) / 同事務局・川浪 ☎080-6519-6859 / 園芸用手袋持参

東京立正短期大学公開講座～口笛からボーイパまで・異色の音世界コンサート 11月9日(土)午後1時30分～3時 / 東京立正短期大学(堀ノ内2丁目) / 同大学特任教授・飯田俊明ほか / 区内在住・在学で18歳以上の方 / 120名(申込順) / 同申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、11月7日までに申し込み / 同同大学事務局 ☎3313-5101 歴史講演会「杉並の中世」 11月9日(土)午後1時30分～3時30分 / 阿佐谷地域区民センター / 泰蔵歴史美術館学芸員・中村亮佑 / 80名(先着順) / 700円 / 同杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

生涯現役セミナー シニア期に向けた暮らしと働き方 11月18日(月)午後1時～3時45分 / 区役所第5・6会議室(西棟6階) / ファイナンシャルプランナー・下島利光ほか / 55歳以上の方ほか / 40名

(申込順) / 同電話で、予約専用 ☎5422-1399(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く)) / 同東京しごとセンターシニアコーナー ☎5211-2335

介護者応援 一人にさせない、みんなで支える家族介護 11月19日(火)午後2時～3時30分 / 四宮区民集会所 / NPO法人杉並介護者応援団・川崎裕彰 / 区内在住・在勤の方 / 15名(申込順) / 同電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

浜田山病院 公開講座「人生100年健康長寿セミナー」 11月24日(日)午前10時～午後4時 / 同病院(浜田山4丁目) / 指揮者・西本智実ほか / 200名(先着順) / 同同病院総務企画部 ☎3311-1198

東京衛生アドベンチスト病院 子育て学級 11月26日(火)午後2時～3時 / オンラインで実施 / 同病院歯科医師・西野賢愛 / 区内在住・在勤の方 / 20名(申込順) / 1100円 / 同電話で、11月20日までに同病院健康教育部 ☎3392-6151(月～金曜日午前11時～午後5時(金曜日は2時まで))

●荻窪青色申告会 ◆フリーランスのための帳簿の書き方 11月5日(火)・6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分程度) / 同会(荻窪5丁目) / 同会事務局職員 / 各3名(申込順) / 各500円 ◆インボイス対応の記帳方法 11月7日(木)・8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分程度) / 同会(荻窪5丁目) / 同会事務局職員 / 各3名(申込順) / 各500円

…… いずれも …… 同電話で、荻窪青色申告会 ☎3393-1951

その他 司法書士による無料相談会 11月6日(水)午後1時～4時 / 区役所1階ロビー / 同電話で、東京都司法書士会杉並支部 ☎5913-7452

電話による不動産に関する無料相談 11月7日(木)午後1時～4時 / 同東京都宅地建物取引業協会第10ブロック① ☎3311-4999② ☎6407-9152(①は実施日のみ)

※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。