



催し

省エネなんでも相談・住まいの断熱展示会

11月18日(月)～22日(金)午前8時30分～午後5時(22日は4時まで。省エネなんでも相談は午前10時～午後4時) 場 区役所1階口ビー 区内在住・在勤・在学の方 環境課温暖化対策係

明るい選挙啓発ポスターコンクール作品展示会

11月19日(火)～25日(月)午前9時～午後9時(19日は正午から。25日は正午まで) 21日(火)～22日(水)午前9時～午後9時(22日は正午から。2日は正午まで) 23日(金)～24日(土)午前8時30分～午後5時(23日は4時まで。8日を除く) 26日(月)～27日(火)午前9時～午後9時(26日は正午から。27日は正午まで) 1高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 2西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 3区役所1階口ビー 4永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 選挙管理委員会事務局

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

11月20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) 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 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

親子で楽しむわらべうた・えほん・おはなし

11月30日(土) ①午前10時30分～11時

30分 ②午後1時30分～2時30分 場 柿木図書館 区 ①わらべうた②読み聞かせ 師 東京子ども図書館職員・鈴木晴子 区 ①2歳以下②3歳～就学前の子どもとその保護者 定 各12組(申込順) 電話または直接、柿木図書館(上井草1-6-13 ☎3394-3801) 他 車での来場不可

産業振興センター都市農業係

◆農業公園「麦の種まき体験」

11月16日(土)午前10時～正午(雨天中止) 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定 20組(先着順)

◆農業公園「収穫祭」

11月23日(木)午前10時30分～午後0時30分(雨天中止) 区 野菜・焼き芋・けんちん汁の販売、くわ体験ほか 他 マイバッグ持参

…… いずれも ……

場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 園 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

講演・講座①

居住支援協議会セミナー

11月7日(木)午後2時～4時 場 区役所第5・6会議室(西棟6階) 区 賃貸物件オーナー 定 30名(申込順) 電話で、杉並区居住支援協議会事務局(住宅課管理係) ☎5307-0661

秋の下井草ウォーキング ～科学と自然の散歩みちを歩く

11月16日(土)午前9時30分～11時30分(荒天中止) 場 集合=西武新宿線井荻駅 解散=下井草図書館 師 杉並郷土史会・小島智 区 中学生以上の方 定

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

15名(申込順) 電話または直接、下井草図書館(下井草3-26-5 ☎3396-7999)

消費者講座「正しく履いて、楽しく歩こう!足の計測と靴の選び方」

11月19日(火)午後1時30分～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 足と靴と健康協議会事務局長・木村克敏 区内在住・在勤・在学の方 定 28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

スマートフォン講習会

11月20日、12月11日、7年1月15日・29日、2月19日、3月19日/いずれも水曜日、午前10時～正午(12月11日は午後1時30分～3時30分。計6回) 21日(水)、12月21日、7年1月18日、2月22日、3月22日/いずれも土曜日、午前10時～正午(計5回) 場 ①杉並視覚障害者会館 ②高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 区内在住・在勤・在学で視覚障害のある方 定 各2名(申込順) 電話または直接、杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10 ☎3333-3444 <月～金曜日午前9時～午後4時。第3月曜日、祝日を除く>) 他 スマートフォンの貸し出しあり

家族みんなのむし歯・歯周病予防教室

11月27日(水)午後1時30分～3時30分 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師 鎌田歯科医院歯科医師・鎌田征之 区内在住で2歳以下の子どもの保護者 定 12組(申込順) 電話申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内からリンクあり)から、11月

26日までに申し込み 場 高円寺保健センター ☎3311-0116

荻窪健康まつり

11月30日(土)午後1時～3時30分 ▶ 1時30分～2時30分=講演「動きやすいカラダづくりのための運動と食事」(管理栄養士・鈴木明子) ▶ 2時40分～3時30分=弦楽四重奏「クラシックから映画音楽まで生演奏で」(出演=荻窪カルテット2.0) 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 区内在住・在勤・在学の方 定 各40名(先着順) 場 荻窪保健センター ☎3391-0015 他 体組成・血管年齢・血圧・握力・パタカ測定なども実施 ▶ 企画=荻窪・上井草健康づくり自主グループ連絡会

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

11月30日(土)午後2時～4時 場 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 師 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) 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、11月22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

小児救急普及事業 赤ちゃんの病気とホームケア

12月5日(木)午前10時～11時30分 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 mocoこどもクリニック小児科医師・重盛朋子 区内在住で第1子が0歳児の保護者 定 20名(申込順) 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304。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)から申し込み

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
成田(成田西1-28-18 ☎3318-2061)	秋の夜長を楽しむ 三遊亭鳳志落語会	11月23日(木)午後5時30分～7時 区 小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 60名(申込順) 費 1500円。中学生800円。小学生500円
方南(方南1-27-8 ☎3322-4225)	マヨネーズの秘密と 手作りレッスン	11月30日(土)午後1時～2時・2時30分～3時30分 区 15歳以下の子どもとその保護者ほか 定 各25名(申込順)
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	大人も子どもも楽しめる☆ クリスマスマーケット	12月1日(日)午前10時30分～午後2時30分 区 コンサート、クッキング、ワークショップほか 費 一部有料(子育て応援券利用可) 区 一部事前申込制
本天沼(本天沼2-12-10 ☎5310-4633)	カポエイラ教室	毎月第1木曜日、午後5時～6時(7年1月を除く) 定 各16名(申込順) 費 各1100円
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	健康卓球	毎月第2火曜日・第4金曜日、午後1時30分～3時(7年2月11日を除く) 定 各12名(申込順) 費 各880円
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	Friday Night Dancing!	毎月第2・4金曜日、午後7時～8時30分(7年1月10日を除く) 定 各20名(申込順) 費 各1000円
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	人類の美を楽しむ(美術講座)	毎月第3水曜日、午前10時30分～正午 定 各50名(申込順) 費 各1000円 他 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。

※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

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」

12月12日(木)・19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) 対 区内在住で60歳以上の方 定20名(抽選) 申 往復はがき(15面記入例)で、11月28日までに高齢者施策課いきがい活動支援係 同係 他 貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用

家族介護教室

◆家族ができる転倒予防と転んだ時の対処法～歩く姿もえがおでね

11月16日(土)午後1時30分～3時 場 リバービレッジ杉並(清水3-3-13) 師 リハビリデイサービスえがお上井草店・高橋樹 対 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申 同電話で、ケア24清水☎5303-5823

◆介護は突然! その時あなたは…

「仕事と介護の両立支援の基礎知識」

11月22日(金)午後7時～8時30分 場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師 ベネッセシニアサポート・大野真一 対 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 同電話で、ケア24高円寺☎5305-6151

◆認知症の方とのコミュニケーション～家族みんなで心地よく過ごすために

11月27日(水)午後2時～3時30分 場 ゆうゆう善福寺館(善福寺2-26-18) 師 荻窪病院認知症看護認定看護師・子々津久美 対 区内在住・在勤の介護者 定15名(申込順) 申 同電話で、ケア24善福寺☎5311-1024

◆認知症と共に生きる

11月28日(木)午前10時～11時30分

場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 成宗診療所・加藤章 対 区内在住・在勤の方 定50名(申込順) 申 同電話で、ケア24松ノ木☎3318-8530

◆家族が認知症かなと思ったら～専門病院の相談のしかた

11月28日(木)午後1時30分～3時 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師 浴風会病院東京都認知症疾患医療センター相談員・高橋三紀子 対 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 同電話で、ケア24堀ノ内☎5305-7328

◆来たる日のための心のお守りに。「我が家ボード」をつくろう

12月3日(火)午後2時～4時 場 方南二丁目福祉施設(方南2-6-28) 師 日常キロク製作所・鈴木さとみ 対 区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 費500円 申 同電話で、ケア24方南☎5929-2751

中央図書館

◆図書館で学ぶ「セカンドライフに向けてのお金の講座(入門編)」

11月30日(土)午前10時～11時30分 師 2級ファイナンシャル・プランニング技能士 清水秋美 対 50～70歳の方 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、11月10日までに申し込み 他 結果は11月19日以降に公開。スマートフォン・電卓・年金定期便持参

◆“異文化”を旅する～アフリカでのフィールドワークの経験から

12月7日(土)午後2時～3時30分 師 東京女子大学准教授・玉井隆 対 中学生以上の方 定40名(抽選) 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、11月8日～15

日に申し込み 他 結果は11月21日午前9時以降に公開 ▶ 主催=東京女子大学図書館

◆YA(ヤングアダルト)講演会 図書館経由、松素めぐりさんをご招待

12月15日(日)午後2時～3時30分 師 児童文学作家・松素めぐり 対 中学生以上の方 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、11月15日までに申し込み 他 結果は11月22日に公開

…… いずれも ……

場 同中央図書館(荻窪3-40-23☎3391-5754) 定40名(抽選)

区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

◆カードゲームで楽しく体験! 考える! 家事・育児のシェアリング

12月7日(土)午前10時～正午 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 チーム主夫ラボ代表理事・高木駿(下写真) 定20名(申込順) 申 電話・Eメール(15面記入例)で、同係 他 生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり) 11月27日までに、同係 ▶ 企画・運営=チーム主夫ラボ



◆知って安心 あなたを守る護身術

12月8日(日)午前10時～午後0時15分 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 森山奈央美、日子流護身術宗師・田中光四郎ほか 対 区内在住・在勤・在学の女性 定50名(申込順) 申 電話・Eメール(15面記入例)に在住・在勤・在学のいずれかも書いて、同係 他 生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり)

(申込順)。11月25日までに、同係)

◆すぎなみジェンダー平等の学び場「杉並のPTA～半世紀」

12月14日(土)午前10時～正午 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 なみすく編集長・赤池紀子 対 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 費100円 申 電話・Eメール(15面記入例)で、同係 他 生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり) 12月4日までに、同係 ▶ 企画・運営=creo

…… いずれも ……

場 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

杉並障害者福祉会館

◆クリスマスお楽しみ会

12月8日(日)午後1時30分～3時 対 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定50名(抽選) 費300円 申 往復はがき(15面記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者も参加の場合は介助者氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、11月20日までに同会館運営協議会事務局

◆障害者のための料理教室「デコレーションケーキ作り」

12月22日(日)午後1時～3時 師 パティシエ・的野広子 対 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定16名(抽選) 費800円 申 往復はがき(15面記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者も参加の場合は介助者氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、12月4日までに同会館運営協議会事務局

…… いずれも ……

場 同杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5☎3332-6121)

銭湯にいこう! すぎなみ銭湯温泉めぐり

区内銭湯でイベントを開催します。この機会に家族・友人と、銭湯めぐりを楽しんでみませんか。

— 問い合わせは、各銭湯(午後1時以降)へ。

温泉を楽しもう

群馬県東吾妻町の日帰り温泉施設「天狗の湯」から運んだ温泉を区内銭湯で楽しめます。その他、オリジナル手拭い(先着順)をプレゼントします。

さまざまなイベントを開催!

冬至(ゆず湯)、お正月(初湯)、2月(レイボスティー湯)などを実施します。詳細は、各銭湯へお問い合わせください。

銭湯名(所在地・電話番号)	日 時
玉の湯(阿佐谷北1-13-7☎3338-7860)	12月1日(日)午後3時～翌午前1時
井草湯(下井草5-3-15☎6913-7226)	12月6日(金)午後2時30分～10時30分(入場は10時まで)
ゆ家 和ごころ 吉の湯(成田東1-14-7☎3315-1766)	12月7日(土)午後1時30分～10時(入場は9時30分まで)
銭湯GOKURAKUYA(上荻2-40-14☎3390-6764)	12月8日(日)午後4時～翌午前0時(入場は11時まで)
湯の楽 代田橋温泉(和泉1-1-4☎3321-4938)	12月14日(土)午後3時～翌午前0時
天狗湯(西荻南1-21-4☎3333-9461)	12月15日(日)午後3時45分～11時45分
弁天湯(高円寺南3-25-1☎3312-0449)	12月22日(日)午後3時30分～翌午前1時
小杉湯(高円寺北3-32-17☎3337-6198)	7年1月8日(水)午後2時～翌午前1時30分
第二宝湯(本天沼2-7-13☎3390-8623)	1月12日(日)午後3時30分～翌午前0時
杉並湯(梅里1-13-7☎3312-1221)	1月18日(土)午後3時45分～11時30分
秀の湯(桃井4-2-9☎3399-6112)	1月19日(日)午後3時30分～翌午前1時30分
桜湯(和田3-11-9☎3381-8461)	1月25日(土)午後3時30分～11時30分
香藤湯(高円寺南5-1-7☎3316-4514)	2月1日(土)午後4時～翌午前0時
大黒湯(和泉1-34-2☎3328-2137)	2月2日(日)午後4時～11時
なみのゆ(高円寺北3-29-2☎3337-1861)	2月9日(日)午前8時～正午・午後3時～翌午前0時
阿佐ヶ谷温泉 天徳泉(阿佐谷北2-22-1☎3338-6018)	2月15日(土)午後3時～翌午前1時

*入浴料は、大人550円、小学生200円、幼児100円。都合により日程の変更、休業などの場合があります。温泉めぐり以外の営業時間はお問い合わせください。

就労支援センター

◆分かり合うためのコミュニケーション術 自身のタイプを知り・活かす

時 11月16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 定18名(申込順)

◆パソコンを使って簡単 適性・適職診断 変化の時代の自己分析

時 11月18日(月)午後1時～4時 師 2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 対 54歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時 11月20日(水)午前10時～11時30分 対 求職中の方 定18名(申込順)

◆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 11月22日(金)午前10時～11時30分 対 おおむね60歳以上で求職中の方 定18名(申込順)

◆職業訓練に関する説明会 ハローワーク新宿の専門窓口担当者による解説

時 11月27日(水)午前10時～11時30分 対 54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆大人の発達障害 職場にうまく馴染めない等の違和感を持つ方々へ

時 11月29日(金)午後1時～4時 師 パーソルダイバース専任講師 対 求職中の方 定18名(申込順)

…… 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

高齢者活動支援センター

◆おりがみサロン「クリスマスリース」

時 12月11日(水)午前10時～正午 師 日本折紙協会折紙講師・白石淳子 対 区内在住で60歳以上の方 定15名(申込順) 費300円 申 電話または直接、

11月13日午前8時45分から同センター

◆親子孫3世代料理教室「お正月料理を作ろう」

時 12月15日(日)午前10時～午後0時30分 内 メニュー=黒豆の蜜漬け、松風焼き、紅白サーモン、手作り伊達巻、野菜たっぷりお雑煮 師 管理栄養士・篠田幸恵 対 区内在住で60歳以上の方を含む親子孫3世代(5名まで。推奨年齢3歳以上) 定30名(抽選) 費700円 申 往復はがき(15面記入例)に参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、11月17日までに同センター 他 エプロン・三角巾・布巾・子どもの上履き持参。結果は11月22日以降に通知

…… いずれも ……

場 高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

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 11月12日(火)▶受け付け=午後2時～2時40分 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 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 対 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定60名(先着順) 他 上履き・お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

◆うつ病等患者の家族のための個別無料相談会

時 11月18日(月)午後1時～3時15分 場 同センター 師 うつ病等患者の家族会「北風と太陽」会員、社会保険労務士・橋本幸雄 対 区内在住・在勤・在学の方 定3名(申込順) 申 電話で、11月15日までに同センター 他 企画=うつ病等患者の家族会「北風と太陽」

…… いずれも ……

場 荻窪保健センター ☎3391-0015

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

時 11月17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、11月12日までに同センター 他 1人1点

◆小学生クラフト教室～ミニ門松&ミニツリーを作ろう

時 12月1日(日)午後1時～3時 場 同センター 師 FIT杉並会会長・清水好博 対 区内在住・在学の小学生(3年生以下は保護者同伴) 定15名(抽選) 費700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、11月21日までに申し込み 他 マイバッグ持参

◆かんきょう講演会「森林サービス産業」による山村振興

時 12月7日(土)午前10時～正午 場 同センター 師 林野庁森林整備部森林利用課山村振興・緑化推進室長 諏訪幹夫(右下写真) 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(15面記入例)で、同センター 他 長寿応援対象事業



◆落ち葉の有効利用を考えよう～ごみにしないで堆肥をつくりませんか?

時 12月8日(日)午前10時～正午(雨天中止) 場 柏の宮公園(浜田山2-5-1) 師 環境カウンセラー・浅岡八枝子 対 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 定15名(申込順) 費100円(保険料) 申 電話・Eメール(15面記入例)で、12月3日までに同センター 他 汚れてもよい服装で、ゴム手袋・長靴持参

◆海の環境工作教室 海からの贈り物でランプを作ろう

時 12月8日(日)午前10時～正午 場 同センター 師 NPO法人日本渚の美術協会副会長・市川真澄 対 区内在住・在学の小学2～6年生(4年生以下は保護者同伴) 定10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、11月21日までに申し込み

◆木片を使って包丁研ぎを習おう

時 12月8日(日)午後1時～3時 場 同センター 師 東京土建杉並支部・堀場勇 対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定10名(抽選) 費1000円 申 電話・Eメール(15面記入例)で、11月21日までに同センター 他 洋包丁・レンガ色の砥石・タオル・古新聞・エプロン持参。長寿応援対象事業

◆ソラの木の皮で作る花で、クリスマスアレンジメント

時 12月14日(土)午後1時～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12名(抽選) 費600円 申 電話・Eメール(15面記入例)で、11月28日までに同センター 他 木工ボンド・紙切りはさみ・透明のガラス瓶(直径6～8cm。高さ10～12cm程度)持参。長寿応援対象事業

…… 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①

競技大会

杉並区ソフトテニス・シニアミックス大会

時 12月7日(土)午前9時～午後5時(予備日=12月14日(土)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 対 実施日時点45歳以上の区ソフトテニス連盟加盟クラブ員ほか 定45組(抽選) 費1組3000円 申 はがき・ファクス・Eメール(15面記入例)にクラブ名・参加ペアの氏名・生年月日・住所も書いて、11月20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) 場 毒島 ☎090-4004-7987(午後7時～9時)

ダブルスだけの大会(卓球)

時 12月8日(日)午前9時～午後7時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対 区内在住・在勤・在学の方、区卓球連盟登録者 定100組(申込順) 費1組3000円。連盟登録者2000円。高校生以下1000円をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申 申込書(区体育施設で配布。同連盟ホームページからも取り出せます)を、11月17日までに水野睦子(〒166-0012和田2-45-12)へ郵送 場 栗山 ☎090-6330-2684

フレンドシップソフトバレーボール大会

時 12月8日(日)午前9時～午後7時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 中学生以上の方、区ソフトバレーボール連盟登録チームほか 定28チーム(申込順) 費1チーム3000円 申 申込書(区体育施設で配布)を、11月19日までに区ソフトバレーボール連盟事務局・飯島典子(〒168-0062方南1-52-33-107)へ郵送 場 飯島 ☎090-4733-2886

11月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

区役所から「還付金」の電話…それはサギです!

現在、区内で区の職員をかたる電話による詐欺被害が多発しています。再現映像を見ながら、詐欺の手口について学びましょう!

● 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)



身近な地域で保育の仕事をしてみませんか

杉並区・中野区 保育のおしごとと就職相談・面接会

杉並・中野区内の民間保育事業者20社程度が参加します。予約不要・入退場自由で、個別ブースで相談・面接ができるほか、保育の仕事に関する相談コーナーもあります。

時 内 11月24日(日)①午後0時20分～1時20分=セミナー「保育のおしごと入門編」②1時30分～4時30分=就職相談・面接会 場 セッション杉並(梅里1-22-32) 師 ①東京都保育人材・保育所支援センター保育人材コーディネーター 定①25名(申込順) ②①電話で、産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077。または申し込みフォーム(右2次元コード)から申し込み/申込期間=11月5日～22日午後5時 場 同係▶当日の求人=ハローワーク新宿事業所第二部門 ☎3200-8609 他 生後6カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順))。電話で、保育課保育施設給付係。または申し込みフォームから申し込み/申込期間=11月5日～15日午後5時



※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

スポーツ教室

弓道・アーチェリー認定講習会

時 11月16日(土)=アーチェリー▶23日(祝)=弓道/いずれも午前9時~午後1時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 16歳以上の弓道またはアーチェリー経験者 各36名(申込順) 申 電話で、TAC杉並区上井草スポーツセンター ☎3390-5707 他 弓具一式・弓道は道衣・アーチェリーは運動着持参

サッカースクールSKY 小学生

時 11月18日~12月23日の毎週月曜日、午後5時10分~6時30分(計6回) 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 師 SKY サッカースクール 小学生 各30名(申込順) 費 1万3860円 申 電話で、大宮前体育館 ☎3334-4618

親子チャレンジ体操教室

時 12月7日~7年1月25日の毎週土曜日 ①午前9時~10時②10時~11時(12月28日、7年1月4日を除く。各計6回) 場 高円寺みんなの体育館 師 HEROKIDS 区内在住で①3歳半~4歳②2歳半~3歳半の子どもとその保護者 各12組24名(抽選) 費 各1組4500円 申 往復はがき(15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、高円寺みんなの体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31)。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=11月15日 同体育館 ☎3312-0313

シニアのためのパドルテニス講習会

時 12月7日(土)午後1時~5時 場 TAC杉

並区妙正寺体育館(清水3-20-12) ①59歳以下②60歳以上の方 ①10名②30名(いずれも抽選) 申 往復はがき(15面記入例)で、11月15日までに区パドルテニス協会・猪狩キヌ(〒167-0021井草4-3-4) 猪狩 ☎090-2171-8877

知的障がい者水泳教室

時 12月8日~7年1月26日の毎月第2・4日曜日、午後1時~2時55分 場 杉並第十小学校温水プール 師 ニッセイファシリティ 区内在住・在勤・在学・通所で知的障害のある方(小学生は水着着用の保護者同伴) 各10名(抽選) 費 各250円 申 杉並区スポーツ振興財団ホームページから、11月13日までに申し込み 同杉並第十小学校温水プール(〒166-0012和田3-55-49) ☎3318-8763 他 1人2回まで。車での来場不可

チャレンジフィットネスday

時 12月10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~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(堀ノ内2-6-21) 高校生以上の方 各5名(申込順) 費 ①③各1650円②770円 申 電話で、12月9日までにスポーツハイツ ☎3316-9981 他 長寿応援対象事業

障害者のためのわいわいスポーツ教室「ボウリングで遊ぼう」

時 7年1月11日(土)午前10時~11時30分 場 荻窪ボウル(上荻1-16-16) 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 各25名程度(抽

選) 費1000円 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=12月6日 同係

11月1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。

因 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(右二次元コード)からもご覧になれます 同財団 ☎5305-6161



杉並郷土芸能大会

区指定無形民俗文化財の里神楽や祭囃子、和太鼓など、古くから伝わる郷土芸能を披露します。また、笛師・田中康友が郷土芸能に使う笛についてお話しします。

時 11月17日(日)午後1時~6時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 出 田中康友(笛工房和康)、井草囃子保存会、大宮前郷土芸能保存会、高井戸囃子保存会、成宗囃子保存会、華鼓、友栄會はやし連中 生 生涯学習推進課文化財係



▲里神楽 ◎藤本崇



▲田中康友

情報のけっと

申し込みは、各団体へ

催し

落語と美術の出会い 11月11日(月)午後2時~4時30分/杉並公会堂/出演=美術評論家・谷岡清ほか/小学生以上の方/140名(申込順)/3000円ほか/申 電話・ファクス(15面記入例)にEメールアドレスも書いて、NPO法人美術教育支援協会 ☎3398-9155 FAX 3398-9158

秋の火災予防運動関連イベント ①11月11日(月)午後3時~4時②14日(休)午後2時~3時30分/①セシオン杉並②勤労福祉会館/①演奏会(杉並高等学校吹奏楽部)②災害時に役立つ防災クッキング(防災食アドバイザー・今泉マユ子)/①杉並消防署予防課防火管理係 ☎3393-0119②荻窪消防署予防課防火管理係 ☎3395-0119

座の市 11月16日(土)午前11時~午後5時(売り切れ次第終了)/座・高円寺/杉並でとれた野菜や交流自治体の物産品、地方の逸品などを販売/座・高円寺 ☎3223-7500

杉並シニアアンサンブル「さわやか秋のコンサート」 11月16日(土)午後1時30分~4時/杉並公会堂/出演=山下進三(指揮)ほか▶曲目=ベートーベン「交響曲第7番1・2楽章」ほか/区内在住・在勤の方/90名(先着順)/同杉並シニアアンサンブル・林 ☎090-1463-1580

ボーイスカウト秋まつり 11月17日(日)午前10時~午後2時/杉並第一小学校/野外ゲーム体験ほか/同ボーイスカウト杉並第12団育成会・山本 ☎090-9965-9938

全国矯正展(全国刑務所作業製品展示即売会) 11月23日(祝)午前10時~午後5時、24日(日)午前9時30分~午後3時/東京国際フォーラム(千代田区丸の内3丁目)/同法務省矯正局成人矯正課作業係 ☎3580-4111、矯正協会刑務作業協力事業部 ☎3319-0621

わくわくフィールドSUGINAMI in 桃井原っぱ公園 11月24日(日)午前10時~正午/桃井原っぱ公園/区内在住・在学の小学生/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、11月17日までに申し込み/同ガールスカウト東京都第139団・国定 ☎080-4126-9963

杉並フィルハーモニー管弦楽団 定期演奏会 11月24日(日)午後2時~4時/杉並公会堂/出演=杉並フィルハーモニー管弦楽団▶曲目=ブラームス交響曲第3番ほか/800名(先着順)/同同楽団・吉岡 ☎080-5069-8029

わくわくフィールドSUGINAMI 12月1日(日)午前9時~午後3時45分(荒天中止)/松ノ木小学校、大宮八幡宮(大宮2丁目)/区内在住・在学の小学6年生~中学生/72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、11月17日までに申し込み/同杉並スカウト連絡会・並木 ☎090-3003-1474 音楽と絵画とお話でつづる(ムジカートリーコンサート)「動物の謝肉祭」 12月1日(日)午前11時~正午・午後2時~3時/杉並公会堂/出演=日下譲二(ピアノ)ほか/各160名(申込順)/2000円。中学生以下1000円(子育て応援券利用可)/申 電話で、ヒロミュージックスクール ☎6804-0807。または同団体ホーム

ページから申し込み 聞いて楽しむお話の世界 12月1日(日)午後2時~3時30分/中央図書館(荻窪3丁目)/30名(申込順)/申 電話で、11月8日から杉並おはなしの会「三つのりんご」 ☎090-2206-0924 (午後4時~5時)

みんなで踊ろうはじめてのスクエアダンス 11月9日~7年3月15日の土曜日、午後1時30分~4時(11月30日、12月28日、1月4日を除く。計16回)/方南会館ほか/小学生以上の方/50名(申込順)/5000円(中学生以下無料)/申 電話・ファクス(15面記入例)で、11月9日までに、若松 ☎3313-6017

安心して暮らしたい「あんしんサポート」と成年後見お役立ちセミナー 11月20日(水)午後2時~4時30分/阿佐谷地域区民センター/杉並区社会福祉協議会職員ほか/区内在住・在勤の方/30名(申込順)/申 電話で、成年後見支援センターヒルフェ杉並地区・本田 ☎3398-5516/エンディングノートを進呈

家族介護教室 排泄ケアについて考えよう 11月21日(木)午後1時30分~2時30分/にんじん荻窪ふれあいの家(荻窪2丁目)/看護師・稲葉敦子/区内在住・在勤・在学の方/10名(申込順)/申 電話で、にんじん荻窪ふれあいの家 ☎3220-9637

人生100年時代~お互いさまの地域 11月22日(金)午後1時30分~3時30分/永福和泉地域区民センター/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/15名(申込順)/申 電話で、11月15日までに杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎5347-3131

「西高のタペ」 TALK&MUSIC 11月

23日(祝)午後1時30分~3時45分/杉並公会堂/講演「日本の家族を考える~『虎に翼』と民法」(東北大学名誉教授・水野紀子)、吹奏楽演奏「愛と絆のトリコロール」(西高OB吹奏楽団)▶曲目=ミュージカル「レ・ミゼラブル」よりほか/1000名(先着順)/同西高会 ☎3332-1688 (月~金曜日午前9時~午後4時(祝日を除く))

秋の美術フォーラム ①11月27日(水)②12月2日(月)③16日(月)午後2時~4時30分/産業商工会館/①ヴィーナスの誕生②男女神の美体競艶③日本の裸体画秘話/美術評論家・谷岡清/中学生以上の方/各40名(申込順)/各2000円ほか/申 電話・ファクス(15面記入例)にEメールアドレスも書いて、NPO法人美術教育支援協会 ☎3398-9155 FAX 3398-9158

家族介護教室 知っておきたい高齢者介護のコツ 11月27日(水)午後3時~4時/さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1丁目)/車イス・ベッド間の移乗介助/介護福祉士・鶴田秀美/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

ゆうゆう館のスマートフォン体験会 ①11月29日(金)午後1時~4時②12月7日(土)午前10時~午後1時/ゆうゆう館(①梅里堀ノ内②永福)/スマートフォン専門講師/都内在住で60歳以上の方/各10名(抽選)/申 電話で、スマートフォン普及啓発事業事務局。または申し込み(区ホームページ同講座案内)にリンクあり)を、同事務局へファクス ☎6775-9480 FAX 6845-7870/申込期限=各実施日7日前/お持ちの方はスマートフォン持参。結果は各実施日5日前までに通知

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) 問問い合わせ 他その他 Eメールアドレス HPホームページアドレス

荻窪体育館

◆ピラティスナイト

7年1月6日～3月24日の毎週月曜日、午後6時45分～7時45分・7時50分～8時50分(祝日を除く。各計10回) 師小澤純子 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各8000円

◆タイ式ヨガ ルーシーダットン

7年1月7日～3月18日の毎週火曜日、午前9時30分～10時20分・10時30分～11時20分・11時30分～午後0時20分(祝日を除く。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16名(抽選) 費各8000円

◆①Morningピラティス②全身を整える筋膜リリースピラティス

7年1月8日～3月12日の水曜日①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分(毎月第3水曜日、7年2月12日を除く。各計7回) 師Rein 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各5600円

◆水曜屋ヨガ教室①代謝アップヨガ②リラックスストレッチヨガ

7年1月8日～3月12日の水曜日①午後1時30分～2時20分②2時30分～3時20分(毎月第3水曜日、7年1月22日、2月26日を除く。各計6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16名(抽選) 費各4800円

◆体幹エクササイズ

7年1月8日～3月12日の水曜日、午後6時～6時50分・7時～7時50分・8時～8時50分(毎月第3水曜日を除く。各計

8回) 師佐々木達也 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各15名(抽選) 費各6400円

◆バレエ教室①入門②初級③中級

7年1月9日～3月13日の木曜日①午前9時～10時20分②10時30分～11時50分③正午～午後1時20分(7年2月27日を除く。各計9回) 師内村なつみ 区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で①初心・入門者②入門経験者で初級者③入門・初級経験者で中級者(いずれも中学生を除く) 定各14名(抽選) 費各1万1250円

◆①③ベーシックヨガ②アクティブヨガ

7年1月10日～3月21日の金曜日①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分③11時30分～午後0時20分(7年2月28日を除く。各計10回) 師梅田可織 区内在住・在勤・在学で15歳以上の①③初級者以上②ヨガ経験3年以上の方 定各16名(抽選) 費各8000円

◆転倒防止イス体操

7年1月10日～3月14日の毎週金曜日、午後1時30分～2時30分(計10回) 師松浦美香子 区内在住・在勤のおおむね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定20名(抽選) 費8000円



◆土曜の朝活ヨガ①スリミング②リラックス③スローフロー

7年1月11日～3月22日の毎週土曜日①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分③11時30分～午後0時20分(各計11回) 師Yumi 区内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各8800円

◆脳トレリズム①簡単体操②体操エクササイズ

7年1月20日～3月24日の月曜日①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分(祝日を除く。各計9回) 師斉藤なみ 区内在住・在勤で50歳以上の方 定各18名(抽選) 費各6400円

…… いずれも …… 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381) 往復はがき(15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=11月14日

◆ヴィムスポーツアベニュー

◆丈夫な足腰をつくろう教室 12月4日～25日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 師筋力アップトレーニング、有酸素運動 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

◆プールではつらつ健康水中体操教室

12月4日～7年1月22日の水曜日、正午～午後1時(祝日を除く。計7回) 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1万4000円 水着・ゴーグル・キャップ持参

…… いずれも …… 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)) 電話で、11月20日までに同施設

食品ロス削減講座
かしこく冷蔵・冷凍
食品ロスの現状や普段捨てている食材を無駄にすることなく食べきる方法、野菜の栄養について学びます。
11月29日(金)午後2時～4時 農福連携農園すぎのこ農園(井草3-19-23) 区内在住・在勤・在学の方 定12名(申込順) 電話で、ごみ減量対策課管理係。または申し込みフォーム(右2次元コード)から申し込み/申込期限=11月22日

スマホ教室「アンドロイド対象/カメラ機能について」 11月29日(金)、12月12日(木)・19日(木)、7年1月7日(火)午前10時～正午(計4回) / 杉並区シルバー人材センター本部(阿佐谷南1丁目) / 8名(申込順) / 5000円 / 電話・ファクス(15面記入例)で、11月22日までに杉並区シルバー人材センター本部 ☎3317-9091 ☎3317-9093 (月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

認知症サポーター養成講座 ①11月29日(金)午後2時～3時30分②12月18日(水)午後2時～3時30分 / ①ゆうゆう善福寺館②新泉サナホーム(和泉1丁目) / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤の方 / ①20名②15名(いずれも申込順) / 電話で、①ケア24善福寺 ☎5311-1024 ②ケア24方南 ☎5929-2751 / 認知症サポーターの証「認知症サポーターカード」を差し上げます

高千穂大学公開講座「経営をめぐる諸問題」 12月7日(土)・21日(土)午後1時～4時30分(計2回) / 同大学(大宮2丁目) / 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 / 100名(申込順) / 500円 / 往復はがき(15面記入例)に職業も書いて、12月4日までに高千穂大学学務部教務課公開講座係(〒168-0061大宮2-19-1) / 電話 ☎3313-0146

絵本ライブ 親と子でたのしみおはなし会 12月8日(日)午前10時30分～11時10分・11時30分～午後0時10分 / 中央図書館 / 絵本読み語りアカデミー認定講師・長谷川弘子ほか / 各20組40名(申込順) / 電話・メール(15面記入例)に参加者全員の氏名・年齢も書いて、11月8日からこどもの成長を護る杉並ネットワーク ☎ info@kodomo-net.org / 同団体 ☎

070-6611-2925 講演会 さまざまな生きづらさを知る多様な生き方ができる地域社会の実現 12月8日(日)午後1時30分～4時30分 / 産業商工会館 / 青少年健康センター副会長・井利由利 / ひきこもりの子どもを持つ家族ほか / 60名(申込順) / 1000円ほか / 電話・Eメール(15面記入例)で、12月8日正午までにフリーランス杉並家族会 ☎090-4749-2497 ☎freelance-suginami@ymail.ne.jp (月～金曜日午前9時～午後5時)

文化講座「ベートーベン 第九の世界」 12月14日(土)午後2時30分～4時30分 / なかのZERO(中野区中野2丁目) / 出演=異文化アカデミー代表・倉林公夫、声楽家・渡辺大ほか / 区内在住・在勤・在学の方ほか / 50名(申込順) / 2000円 / 電話・Eメール(15面記入例)で、11月30日までに異文化アカデミー ☎ ibunkaac@gmail.com / 同団体・山田 ☎080-5090-7340

休日の小石川植物園で樹々の紅葉を楽しむ 12月15日(日)午前10時～午後2時30分 / 小石川植物園(文京区白山3丁目) ▶ 集合=小石川植物園正門 / 区内在住・在勤・在学の方 / 山室京子ほか / 20名(抽選) / 500円(保険料を含む)ほか / 往復はがき(15面記入例)で、11月15日までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0052南荻窪1-13-7井上) / 電話 ☎3333-5081

◆荻窪青色申告会 会計ソフトで帳簿をつけよう 11月14日(木)・15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

◆新規開業者のための帳簿の書き方 11月18日(月)・19日(火)午前10時15分・午後1時15分・2時15分・3時15分・4時15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 …… 電話で、荻窪青色申告会 ☎3393-1951

●杉並青色申告会 ◆記帳確認と確定申告事前準備指導会 12月26日(木)まで、午前9時～午後4時(11月2日・30日、12月7日、日曜日、祝日を除く) / 事業所得者、不動産所得者 / 同会(阿佐谷南3丁目) / 各15名(申込順) / 各1000円 / 電話で、各実施日3日前までに同会 / 1人1時間程度

◆集客・売上UP!! スマホで発信、ショート動画セミナー 11月11日(月)午前10時～正午 / 産業商工会館 / Hopefilms・中山望 / 区内在住の方 / 30名(申込順) / 電話・Eメール(15面記入例)で、11月8日までに同会 / スマートフォン持参。長寿応援対象事業

◆フリーランス勉強会「確定申告に向けての準備」 11月22日(金)午後8時～9時 / 同会(阿佐谷南3丁目) / 同会事務局職員 / 区内在住の方、区内事業者 / 12名(申込順) / 電話・Eメール(15面記入例)で、11月21日までに同会

…… いずれも …… 電話 ☎3393-2831 ☎seminar@aioiro.org

その他 杉並区シルバー人材センター入会相談会 11月14日(木)、12月3日(火)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) / 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))

司法書士による無料相談会 11月16日(土)午前11時～午後4時 / みんなの街の駅(下井草5丁目) / 10組(申込順) / 電話で、11月15日までに東京都司法書士会杉並支部 ☎5335-9670 / 1組30分

相続・不動産・空き家無料相談会 11月19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、11月18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(祝日を除く)) / 1組1時間程度

税金なんでも相談会 11月21日(木)午後1時～4時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / 電話で、同支部 ☎3391-0411 (月～金曜日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時、祝日を除く)) / 1人45分程度

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 11月25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 / 電話 ☎0120-567-537

戸建住宅省エネ等リフォームアドバイザーを無料で派遣します 戸建住宅などの所有者 / 60名(申込順) / 東京都建築士事務所協会ホームページから、7年3月3日までに申し込み / 同協会戸建住宅省エネ等リフォームアドバイザー派遣窓口 ☎6228-0182 (月～金曜日午前10時～午後5時(祝日を除く))

※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。