

イベントひろば

EVENT PLAZA

催し

すぎ丸の日「すぎ丸から考える公共交通のある暮らし」

11月24日(日)午前11時～午後2時 場 JR阿佐ヶ谷駅 内公共交通PR・グッズ配布ほか 区都市整備部管理課交通企画係 ☎5307-0793、京王バス運輸営業部乗合事業担当 ☎042-352-3713、関東バス運輸部計画・営業担当 ☎3371-7116

今川図書館・ゆうゆう今川館共催 一般向け「今川おはなし会」

11月30日(土)午後3時～4時 場今川図書館 対中学生以上の方 定30名(申込順) 申電話または直接、今川図書館(今川4-12-10 ☎3394-0431)

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

12月7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 区区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申電話・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

セッション杉並 Meet The Artists 徳永兄弟 フラメンコギター

7年2月15日(土)午後3時 場セッション杉並 内出演=徳永兄弟(フラメンコギター)、Farolito・中原潤(ダンス&パルマ) ▶曲目=コーヒールンバ、リ

ベルタンゴ、カルメン・フラメンコ・ファンタジーほか 対小学生以上の方 定400名(申込順) 費4500円 申直接、セッション杉並(梅里1-22-32)。またはMY Bunkamuraホームページから申し込み 区同施設 ☎3317-6611(午前9時～午後9時) 他ワークショップ付き杉並親子ペア券(区民のみ。1組9000円)あり

産業振興センター都市農業係 ◆杉並ふれあい農業推進絵画コンクール受賞作品展示

12月2日(月)～6日(金)午前8時30分～午後5時(2日は1時から。6日は1時まで) 場区役所2階区民ギャラリー 区区内在住・在学の小学生が描いた杉並の農風景・農作物の絵画

◆朝採り野菜と草花の即売会

12月6日(金)②12日(木)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 内出店=JA東京中央①城西生産部会②杉並中野生産部会 他マイバッグ持参

…… いずれも ……

区産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

郷土博物館

◆年中行事「荒神さまのお帰り」

出雲から帰って来る台所の神様・荒神さまのお迎えのお供えをします。 11月23日(祝)～30日(土)午前9時～午後5時

◆年中行事「ヨウカゾ」

魔よけの行事「ヨウカゾ」について紹介します。

12月1日(日)～8日(日)午前9時～午後5時 …… いずれも ……

場区郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-0841 <月曜日を除く>) 費各100円(中学生以下無料)

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

講演・講座

百歳まで脳を新鮮に!

12月5日(木)午後2時～4時30分 場浜田山会館(浜田山1-36-3) 内認知症治療に関する講演、発声体操 師浴風会病院認知症疾患医療センター長・古田伸夫、日本発声医学協会代表ボイストレーナー・野口千代子 区区内在住・在勤・在学の方 定120名(申込順) 申はがき(記入例)で、11月30日までに高井戸・和泉健康づくり自主グループ交流会(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留) 区高井戸保健センター ☎3334-4304 他長寿応援対象事業

認知症共生講座 認知症の本人とともにつくる共生社会の実現に向けて

12月12日(木)午後2時～4時 場区役所第4会議室(中棟6階) 師認知症介護研究・研修東京センター長 栗田圭一 区区内在住・在勤・在学の方 定80名(申込順) 申電話で、高齢者在宅支援地域包括ケア推進係 ☎5307-0330。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



パック・ウォーク

複数の犬と飼い主で散歩をしながら、しつけや集団行動を学びます。 12月14日(土)午前9時30分～11時30分 場集合=ドッグラン広場 師ヒューマン財団 対ドッグラン広場に利用登録している犬とその飼い主 定15組(申込順。1組4名まで) 申電話または直接、ドッグラン利用登録窓口(松ノ木1-3-22 ☎5913-7138 <午前9時～午後5時>) 他犬鑑札またはマイクロチップ、狂犬病予防注射済票の装着必須

チャレボラ!地域とつながろう講座 「気軽な一歩を地域の笑顔に」

12月17日(火)午後2時～4時 場特別養護老人ホームフェニックス杉並(天沼3-19-14) 師まちナカ・コミュニティ西荻みなみ、まちサロンおきやんち、杉並・ワーカーズまちの縁がわなかまの家 区区内在住・在勤・在学の方 定30名程度(申込順) 申Eメール(記入例)に受講動機も書いて、杉並ボランティアセンター info@borasen.jp。または同センターホームページから申し込み/ 申込期限=12月10日 区杉並ボランティアセンター ☎5347-3939(月・日曜日を除く)

認知症予防におすすめ図書館利用術

12月21日(土)午後2時～4時 場柿木図書館 師専門理学療法士・結城俊也 対中学生以上の方 定25名(申込順) 申電話または直接、柿木図書館(上井草1-6-13 ☎3394-3801)

マクラメ手芸講座「お祝いブローチ」

12月22日(日)午前10時～正午 場高齢者活動支援センター 師日本マクラメ普及協会・田中公代 区区内在住で60歳以上の方 定30名(申込順) 費1200円 申電話または直接、11月26日から高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級 7年1月11日(土)・12日(日)・19日(日) 午前=9時30分～正午 ▶午後=1時30分～4時(19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 区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

7年1月19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 区区内在住で初産の方 定40名

…… いずれも ……

場子ども・子育てプラザ成田西(成田西3-10-38) 師助産師ほか 申ポピンスプロフェッショナルHP https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から、12月5日までに申し込み 区杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 他結果は12月16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



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。



ゆうゆう館名	内容	日時など
永福館(永福2-4-9 ☎3321-6632)	秋のアンサンブルコンサート★	11月29日(金)午前10時～11時30分 定20名(申込順) 費500円
下高井戸館(下高井戸4-19-6 ☎3302-2161)	アロマセラピー講座～変化を楽しむセルフケア★	12月5日(木)、7年1月30日(木)午前10時～11時30分 師棚橋菜々子 定各15名(申込順) 費各500円(別途教材費300円)
桃井館(桃井1-35-2 ☎3399-5025)	男性限定のお料理教室「はじめてのおとこ飯」★	12月8日(日)午前10時～午後1時 師野澤国子 対男性 定12名(申込順) 費1200円 他エプロン・三角巾・マスク・布巾(3枚)持参
久我山館(久我山5-8-8 ☎3332-2011)	大人も子どもも みんなでワイワイ スノーボールをつくってみよう	12月8日(日)午後1時30分～3時30分 師東京学芸大学・松邑優澄 定20名(申込順) 費1000円。小学生以下300円(別途材料費300円)
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎3304-9573)	ゆるヨーガで疲れた身体と心をリフレッシュ★	毎週金曜日、午前10時～11時30分(第5金曜日を除く) 定各15名(申込順) 費各800円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎3317-9156)	漢字かな書道★	毎月第1・3金曜日、午後1時～3時30分(7年1月3日を除く) 定6名(申込順) 費月1800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。★は長寿応援対象事業。

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) 区問い合わせ 他その他 Eメールアドレス HPホームページアドレス

家族介護教室

◆新しい認知症観と家族の心がまえ
時11月27日(水)午前10時～11時 場阿佐谷地域区民センター (阿佐谷北1-1-1)
師河北総合病院認知症看護認定看護師・八木裕美子 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、11月18日からケア24阿佐谷☎3339-1588

◆在宅介護で誤嚥性肺炎を予防するために家族ができる食支援
時11月29日(金)午後1時30分～3時 場コミュニティふらっと永福(永福3-51-17)
師ベネッセスタイルケア言語聴覚士・佐藤舞 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24永福☎5355-5124

◆スウェーデン生まれの癒しのタッチケア体験と介護のなんでも相談会
時11月30日(土)午後2時～3時30分 場ゆうゆう西荻北館(西荻北2-27-18)
師タクティールケア公認セラピスト・眞島浩子 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24上荻☎5303-6851

◆排泄ケア用品の選び方と使い方～セルフケアから介護まで
時12月4日(水)午後2時～3時30分 場トラストガーデン杉並宮前(宮前2-11-10)
師ユニ・チャーム 和田真司 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24南荻☎5336-3724

◆介護疲れにならないために、自分の心を知る～自分の人生を大切にするために
時12月9日(月)午前10時～正午 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 区内在住・在勤の方 師NPO法人こだまの集い代表理事・室津瞳 定50名(申込順) 申電話で、ケア24梅里☎5929-1924

就労支援センター
◆求職者のためのパソコンセミナー① エクセル基礎②ワード基礎
時①12月2日(月)②16日(月)午前10時～午後3時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師PC専任講師・日坂元娘、長沢春子 区54歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)

◆採用される応募書類の書き方 自己PRや志望動機の考え方と表現の仕方
時12月6日(金)午前10時～正午 場オンラインで実施 師人事コンサルタント・高橋健太郎 区54歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆女性の就活実践講座 就職活動の実施ステップやポイントを具体的に解説
時12月10日(火)午後1時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師就活プロモーション・プロデューサー小澤明人 区求職中の女性の方 定18名(申込順)

◆爽やかな自己主張ができる人になる職場で自分らしさを表現する
時12月12日(木)午後1時～3時30分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 区54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)
申電話で、就労支援センターすぎJOB☎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12月3日(火)・21日(土)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

◆杉の樹大学「スマホ指導者育成講座」
時7年1月8日(水)・9日(木)午後1時30分～4時(計2回) 区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に受講動機・スマートフォン使用歴も書いて、12月17日までに同係

高年齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 高年齢者施策課いきがい活動支援係

荻窪保健センター

◆介護予防サポーター養成講座
時11月27日(水)午後1時30分～4時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師東京都健康長寿医療センター研究所・高橋知也 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、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12月6日(金)▶受け付け=午後1時30分～1時45分・2時45分～3時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 区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 定各30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

◆栄養満点サロン
管理栄養士・栄養士が健康的な食生活のヒントと簡単にできる料理を紹介します。

時下表のとおり 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 申電話で、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

Table with 2 columns: 会場, 日時・定員(申込順)など. Rows include 井草地域区民センター, 和泉保健センター, ゆうゆう高井戸西館, ゆうゆう永福館, 荻窪保健センター, 高井戸保健センター.

◆小児救急講座 新米パパママへ 小児科医からのメッセージ

時12月16日(月)午前10時30分～正午 場荻窪保健センター 師二子新地ひかりこどもクリニック医師・藤原摩耶 区内在住で第1子の0歳児とその保護者 定25組(申込順) 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)から申し込み

◆足腰げんき教室
時場定右上表のとおり 師健康運動指導士 区内在住の65歳以上で当日に介助を必要としない方 申はがき(12面記入例)に番号・希望会場(1カ所)

桃井自習室をご利用ください

学習や読書をするための自習室を開放しています。
時毎週金曜日午後5時30分～8時30分 場ゆうゆう桃井館(桃井1-35-2) 区内在住・在勤・在学中中学生以上の方 定各12名(先着順) 場ゆうゆう桃井館☎3399-5025



も書いて、11月30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

Table with 3 columns: 番号, 会場, 日時(計4回)・定員(抽選)など. Rows include 22 高齢者活動支援センター, 23 コーシャハイム方南町GC, 24 上井草保健センター.

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

◆講演会「ごみ清掃員芸人と考えるごみ問題」&杉並清掃工場見学

時12月16日(月)午後1時～3時45分 場杉並清掃工場(高井戸東3-7-6) 師マシンガンズ・滝沢秀一(右写真) 区内在住・在勤・在学の方 定90名(申込順) 申電話で、同センター。またはNPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから申し込み/申込期限=12月5日 他長寿応援対象事業



◆ゴージャスなファアのミニマフラーをリサイクルで
時12月22日(日)午後1時30分～3時30分 場同センター 区内在住・在勤・在学中高校生以上の方 定10名(抽選) 費300円 申電話・Eメール(12面記入例)で、12月8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

◆手作り乾電池で子供と楽しくリサイクルを学ぼう
時12月26日(木)午前10時～正午 場同センター 師JBRC担当部長・竹原定 区内在住・在学の小学3～6年生(保護者同伴可) 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、12月12日までに申し込み 他マイバッグ持参

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

東京都スポーツ大会予選会 バスケットボール(一般男子・女子)

時7年1月12日～3月23日の日曜日・祝日、午前9時～午後9時(うち8日間) 場区内体育館 区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(学連登録

チーム・高校生以下の方・他区市町村での予選会に登録している選手を除く) 費1チーム4000円 申はがき(12面記入例)にチーム名・性別・Eメールアドレスも書いて、11月25日までに区バスケットボール連盟・鐘尾勉(〒167-0032天沼2-37-3) 場鐘尾☎090-6148-8007

区民体育祭 スキー

時場開会式=7年1月18日(土)午後7時(菅平国際ホテルベルニナアネックス)

▶大会=19日(日)午前8時45分(菅平高原表ダボスグレンデ) /いずれも長野県 区種目=回転・大回転(男女・年齢別) 区内在住・在勤・在学の方 費3000円。小学生以下1000円 申区スキー連盟ホームページから申し込み。または申込書(区体育館で配布)を同連盟・新田恭子☎3312-8552 suginami2025@sugikko.jpへファクス・Eメール/申込期限=7年1月9日 場新田☎3312-8552 他回転競技の上位入賞者は東京都スポーツ大会の選手候補の参考とします

スポーツ教室

日高少年スキー教室冬季キャンプ in かたしな

時12月25日(水)午後7時～28日(土)午後6時 場かたしな高原スキー場(群馬県) ▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口 区内在住・在勤・在学中小学2年生以上の方(高校生以上は経験者) 定35名(申込順) 費5万2000円。小学生5万円(別途用具・ウェアレンタル料各5100円。ヘルメットレンタル料1500円) 申ファクス・Eメール(12面記入例)に生年月日、性別、学校名・学年、緊急連絡先、スキー歴、レンタルを希望する用具、健康上の注意事項も書いて、日高スキー研究所☎3395-2843 h-shonenski@jcom.home.ne.jp。または同団体ホームページから申し込み/申込期限=12月16日 場市川☎090-8879-3148

区民新年親子&シニアスキー教室
時7年1月11日(土)午前6時45分～13日(祝)午後8時 場ニュー・グリーンピア津南スキー場(新潟県) ▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口 区小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定40名(申込順) 費5万2000円。小学生4万2000円をゆうちょ銀行「10060-80494621杉並区スキー連盟」へ12月23日までに振り込み(通信欄に参加行事名を記入) 申ファクス(12面記入例)に生年月日・性別・Eメールアドレス・スキーレンタル希望の有無(身長・ブーツサイズ)・技術レベル・バッジテスト希望の有無も書いて、同連盟・新美☎3783-3204。または同連盟ホームページから申し込み/申込期限=12月22日 場森川☎090-6472-5610

※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

スポーツ② 

すぎなみスポーツアカデミー
レクリエーション指導者養成講習会

時 7年1月12日(日)・26日(日)、2月11日(祝)、3月9日(日)午前9時30分～午後5時40分(1月26日、2月11日は4時40分まで。計4回) 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 師 立教大学教授・松尾哲矢、日本レクリエーション協会総務部長・植田尚史、東京女子体育短期大学・堀内亮輔ほか 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 30名(抽選) 費 3850円 申 杉並区スポーツ振興財団ホームページから、12月13日までに申し込み 問 同財団 ☎ 5305-6161

水曜夜間ヨガ教室

時 7年1月29日～3月26日の毎週水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(各計8回) 場 高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 師 ヨガイインストラクター・浦 対 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(12面記入例)に性別も書いて、11月28日までに高井

戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 問 同プール ☎ 3331-7841

荻窪体育館

◆初心者向け成人パレエ教室

時 12月7日(土)午後2時～3時20分 師 REI 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 14名(申込順) 費 1250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=11月25日午前10時

◆はじめての太極拳教室

時 12月20日(金)午後1時～2時50分 師 区太極拳連盟 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 20名(申込順) 費 1000円 申 電話で、11月22日午前10時から同体育館

◆Sunday親子体操①そら組②ほし組

時 7年1月12日～3月16日の毎週日曜日 ①午前9時～9時50分②10時～10時50分(各計10回) 師 齊藤なみえ 対 区内在住で①3・4歳②1歳半～2歳の子どものとその保護者 定 各15組(抽選) 費 各1組7500円 申 往復はがき(12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28日

..... いずれも

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2) ☎ 3220-3381)

TAC杉並区上井草スポーツセンター

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

時 12月4日(水)・11日(水)・18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 対 区内在住・在勤(保護者)・在園の①2歳②3・4歳の子どものとその保護者 定 各15組30名(申込順) 費 各1組570円(子育て応援券利用可)

◆年少サッカー教室

時 12月5日(木)・12日(木)午後3時20分～4時 師 FC東京普及部コーチ 対 区内在住・在勤(保護者)・在園で4歳の子どもの 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 12月5日(木)・12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 対 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

◆幼児・児童のボールゲーム教室

時 12月10日(火)・24日(火)①午後3時10分～3時55分②4時5分～4時50分 対 ①4歳～就学前の子どもの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 12月26日(木)午後5時30分～6時40分 師 FC東京普及部コーチ 対 区内在住・在勤(保護者)・在学の小中学生、介助なしで歩くことができる障害児 定 30名(申込順) 費 690円

..... いずれも

場 高円寺みんなの体育館(上井草3-34-1) ☎ 3390-5707) 申 同センターホームページで、11月22日から申し込み

高円寺みんなの体育館

◆楽しく健康タイム

時 12月3日(火)・17日(火)①午前11時～正午②正午～午後1時 対 ①ウォーミングアップ&ソフトエアロビクス②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

時 12月3日～24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

◆冬のヨガ教室

時 12月5日～26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/申込開始日=各実施日7日前

◆初級ヨガ

時 12月7日(土)・21日(土)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/申込開始日=各実施日7日前

..... 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) 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)

杉並第十小学校温水プール

◆バタフライナイト

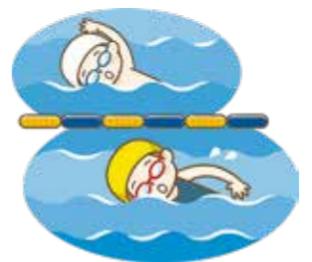
時 12月6日(金)・20日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分 対 ①初心者対象のバタフライ②フォーム完成と泳力アップ 師 石田知美 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の①泳法によらず25m②バタフライで25m泳げる方(いずれも中学生を除く)

◆初心者向けビギナーズスイム

時 12月10日(火)・19日(木)・24日(火)午前10時～10時55分 師 HIKARU 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の水泳初心者(中学生を除く)

..... いずれも

場 杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) ☎ 3318-8763) 定 各10名(申込順) 費 入場料 申 電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール 他 車ででの来場不可



11月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

安全・安心・もっと楽しく！
自転車フレンドリープロジェクト



区では、自転車を安全・安心に楽しく利用できる環境づくり「自転車フレンドリープロジェクト」を展開しています。今回は、プロジェクトが目指すもの、そして実際の取り組みの様子をご紹介します。



● 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)



問 広報課報道係

目指せ1万人の落ち葉掃き

落ち葉感謝祭の開催

11月15日～12月14日は落ち葉感謝月間です。さまざまな恩恵を与えてくれる樹木や、それを守る樹木所有者に感謝の気持ちを込めて、落ち葉掃きをしませんか？



落ち葉感謝月間に、この趣旨に賛同して落ち葉掃きを行う団体は、落ち葉感謝祭実行委員会事務局へご連絡ください。活動した人数を集計し、活動報告展で団体名を発表します。

—— 問い合わせは、落ち葉感謝祭実行委員会事務局(みどり公園課北公園緑地事務所) ☎ 3396-5261へ。

日程 12月7日(土)

時 場内下表のとおり 他 軍手・ほうき・ちり取り持参

	会場・時間など	集合
落ち葉掃き(雨天中止)	阿佐谷げやき・蚕糸の森・大田黒・杉並児童交通・井草森・天沼弁天池・下高井戸おおぞら・桃井原っぱ公園=午前9時～10時	各公園の管理事務所前(天沼弁天池公園は郷土博物館分館前)
	柏の宮・塚山・馬橋・三井の森公園=午前10時～11時	
おたのしみイベント	井草森公園(午前10時～午後3時) 団 どんぐりなどを使った工作・草木染め・飾り炭づくり・たき火・焼き芋体験(整理券を午前10時から配布〈先着100名〉)。サツマイモ持参〈1組2本まで〉ほか	井草森公園

地域活動のリアル 「みんなの実践 聴き合おう 語り合おう」の開催

地域で活動している方・これから始めたい方で活動の実践を聴き合い・語り合うことで、今後の活動に生かすことを目指す講座です。

日時 12月13日(金)午後6時30分～8時30分

場所 セシオン杉並 (梅里1-22-32)

東京学芸大学総合教育科学系准教授・倉持伸江
区内在住の方ほか 定員35名(申込順) 申込電話
で、社会教育センター☎3317-6621。または申し込み
フォーム(右二次元コード)から申し込み/申込期
限=12月1日



杉並で星空を見よう!

天体観望会の開催

望遠鏡・電子観望モニターなどを使って
星空観察をします。

日時 ①12月8日(日)②14日(土)

午後5時30分～7時30分

場所 IMAGINUS (高円寺北2-14-13)

①土星が食べられる!?～月が土星を食べる様子を生中継②衛星・惑星・星団がすぎなみの夜空で観望できる?～ふたご座流星群の流星探しにもチャレンジ 講師 鈴木泰夫 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 定員各80名程度(抽選) 申し込みフォーム(右二次元コード)から、11月24日までに申し込み 申込コングレ☎6383-0296(午前9時30分～午後5時30分(火曜日を除く))、社会教育センター☎3317-6621



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

演劇公演「オーロラの碑」 11月22日(金)午後2時～3時30分・6時～7時30分、23日(祝)午前11時～午後0時30分・3時～4時30分/座・高円寺/出演=由井えいたろうほか/各230名(申込順)/各2500円。高校生以下1000円ほか/申込みEメール(12面記入例)に参加人数も書いて、演劇なかま高円寺☎engeki.n.koenji@gmail.com/同団体・由井☎090-7228-9255

更生保護女性会バザー 11月24日(日)午前10時30分～午後2時30分/杉並第一小学校/衣類・雑貨などの販売/同杉並区更生保護女性会・市村☎3311-9143/マイバッグ持参

未来のまちをつくる「空き家勉強会」in 杉並高円寺 11月30日(土)午前10時～正午/高円寺北区民集会所/空き家を所有している方ほか/15名(申込順)/申込みフォーム(区ホームページ同案内にリンクあり)から申し込み/同銭湯ぐらし☎5356-7222

荻窪イルミネーション 12月1日(日)～7年2月28日(金)日没後から/JR荻窪駅北口駅前広場/同荻窪銀座商店会☎3398-3398

商友会イルミ祭り 12月1日(日)～7年1月31日(金)日没後から/西荻北銀座商友会(西荻北3丁目)/同会・樋代☎090-3240-1620

阿佐谷イルミネーション 12月2日(月)～7年1月31日(金)日没後から/JR阿佐ヶ谷駅南口噴水広場ほか/同阿佐谷イルミネーション連合会☎3312-6181/12月2日午後5時からJR阿佐ヶ谷駅南口噴水広場で点灯式を実施(ペンライト配布(先着700名))

杉並弦楽合奏団 定期演奏会 12月7日(土)午後2時～4時/セッション杉並/出演=澤村杏太郎(指揮)▶曲目=シューベルト「ロザムンデ」ほか/500名(先着順)/同団体・杉森☎3398-6411

わくわくフィールドSUGINAMI in 阿佐ヶ谷 12月8日(日)午前10時～正午/阿佐ヶ谷神明宮(阿佐谷北1丁目)/区内在住・在学の5歳～小学5年生(保護者同

伴)/20名程度(申込順)/申込みフォーム(区ホームページ同案内にリンクあり)から、12月1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

WE-CYCLE BOOK&CLOTHES×COFFEE FESTIVAL 12月8日(日)午前10時～午後4時(雨天順延。予備日=12月15日(日))/妙法寺(堀ノ内3丁目)ほか/フリーマーケット、ワークショップほか/同妙法寺門前通り商店会・白井☎080-3691-0072

デビュー65周年「アテフ・ハリム ヴァイオリンリサイタル」 12月12日(木)午後6時30分～8時10分/杉並公会堂/出演=アテフ・ハリム(バイオリン)ほか▶曲目=モーツァルト「ヴァイオリンソナタK.454」ほか/小学生以上の方/194名(申込順)/4000円。大学生以下2000円/申込みEメール(12面記入例)に参加人数も書いて、12月11日までにA&A art☎3392-2955/aandaart@f3.dion.ne.jp/区民3名を招待(抽選)=はがき(12面記入例)に参加人数も書いて、12月2日までに同団体(〒167-0032天沼3-34-37-101)

ひとり親家庭のクリスマス会 12月15日(日)午後1時30分～3時/高井戸地域区民センター/区内在住のひとり親家庭で小学生以下の子どもとその保護者/30名(抽選)/同往復はがき(12面記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・年齢・学年・性別も書いて、11月27日までに杉並区母子福祉会・田中光世(〒168-0072高井戸東1-15-4-407)/同会・田中☎5932-7820(午後8時～9時)

講演・講座

認知症の方とのコミュニケーション 11月24日(日)午前10時30分～11時30分/グループホームきらら西荻窪(今川3丁目)/介護支援専門員・田所直樹/区内在住・在勤の方/10名(申込順)/同電話で、グループホームきらら西荻窪☎5311-5586

荻窪三庭園アカデミー講座 12月1日～7年9月14日の毎月①第1土曜日後2時～4時②第1日曜日③第2日曜日、午後1時～3時(①は7年4～9月を除く。①計4回②③各計10回)/①③阿佐谷地域区民センターほか②オンラインで実施/①モダン建築散策クラス②文化財クラス③建築クラス/①建築家・田村公一②③建築

史家・松本裕介/各30名(申込順)/①4000円②③各1万円/同電話・はがき(12面記入例)にEメールアドレスも書いて、12月1日までにすぎなみ文化協会・村田くるみ(〒167-0022下井草5-22-10)☎080-5644-2592)

河北健康教室「血管の病気を知らう～あなたの血管は何歳ですか?」 12月2日(月)午後1時～3時15分/阿佐谷地域区民センター/河北総合病院名誉院長・杉村洋一/80名(申込順)/同電話で、河北医療財団広報課☎3339-5724。または同財団ホームページから申し込み(月～金曜日午前10時～午後5時(祝日を除く))/要約筆記あり

大切な人を自死で亡くした人のためのグリーフフラワーアレンジメント 12月3日(火)午後1時30分～3時/高井戸地域区民センター/サロン・ド・スリール主宰宇田川美幸/身近な方を自死で亡くした方/6名(申込順)/2000円/同自殺予防団体「風のとびら」ホームページから申し込み/同団体☎080-4611-6971

石けん作り体験 12月6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、11月30日までにNPO法人すぎなみ環境ネットワーク☎5941-8701/kouza@ecosuginet.jp(午前9時～午後5時(水曜日を除く))/軍手・エプロン・マスク持参

「おはなし介護これから介護」わたしが今からできること 12月7日(土)午後3時～4時30分/ゆうゆう今川館/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/同電話で、ケア24上荻☎5303-6851

中央大学学術講演会 眠りの力を引き出す 12月7日(土)午後3時～5時/阿佐谷地域区民センター/同大学法学部教授・宮崎伸一/90名(先着順)/同同大学学生会東京杉並支部・土屋☎070-5577-8358

善福寺公園探検隊「鳥のことを知らう」 12月8日(日)午前10時～正午/善福寺公園上の池(善福寺3丁目)/すぎなみPW+プロジェクトワイルドファシリテーター・木村はるみ/3歳以上の子どもとその保護者ほか/20組(申込順)/1人500円/同Eメール(12面記入例)で、12月7日までにすぎなみPW+☎suginamipwp@gmail.com/同団体・木村☎090-9231-3321

初めてでも安心 個人事業主の確定申告説明会 12月9日(月)午前10時～11時30分/産業商工会館/杉並税務署担当ほか/個人事業主/20名(申込順)/同電話・Eメール(12面記入例)で、12月6日までに杉並青色申告会☎3393-2831/seminar@aioiro.org/長寿応援対象事業

聴覚障害者向けスマートフォン活用支援プログラム ①12月11日(水)午前9時30分～午後0時30分・午後1時30分～4時30分②18日(水)、7年1月8日(水)午後1時30分～4時30分/杉並障害者福祉会館/①基本操作・アプリ紹介②フォローアップ会/スマートフォン専門講師ほか/都内在住で聴覚障害のある方/10名(抽選)/同電話・ファクス(12面記入例)に性別、スマートフォンの有無・機種、講座後の貸出機の使用希望の有無、障害による必要な配慮、介助者・犬の有無も書いて、12月4日までに東京都アクセシビリティ向上支援事業事務局☎6386-5470/5249-3558(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))/要約筆記あり

歴史講演会「荻外荘を通して考える建築復原の意味」 12月14日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/東京大学大学院技術専門職員・角田真弓/80名(先着順)/700円/同杉並郷土史会・幸田☎090-2436-1962

草木染の羊毛でフェルト小物を作ろう! 12月15日(日)午後1時30分～3時30分/IMAGINUS/小枝のフレディ代表・横山ひろこ/区内在住・在学の小学生/24名(抽選)/500円/同NPO法人サインホームページから、11月30日までに申し込み/同団体☎070-8473-2605(月～金曜日午前9時～午後5時)

その他

司法書士による無料相談会 12月4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

税金なんでも相談会 12月4日(水)午後5時～8時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/同電話で、同支部☎3391-0411(月～金曜日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く))/1人45分程度
電話による不動産に関する無料相談 12月5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。