



催し

まちの魅力を再発見！セシオン杉並まるっと食べ歩きスタンプラリー

📅7年3月31日(月)まで 場セシオン杉並(梅里1-22-32)、東高円寺・新高円寺地域スタンプ設置店舗 問セシオン杉並☎3317-6611

朝採り野菜と草花の即売会

📅12月25日(水)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=杉並区グリーンクラブ 問産業振興センター都市農業係☎5347-9136 他マイバッグ持参

新春吉例 大宮前の獅子舞・大黒舞

📅7年1月5日(日)午後2時～2時30分 場郷土博物館(大宮1-20-8) 内出演=大宮前郷土芸能保存会 費100円(中学生以下無料) 問郷土博物館☎3317-0841

どんどやき

📅①7年1月8日(水)午後1時30分～3時②11日(土)午後0時30分～2時30分(雨天順延。予備日=1月12日(日)) 場①杉並第六小学校(阿佐谷南1-24-21)②八成小学校(井草2-25-4) 問①高円寺南児童館☎3315-1866②井草児童館☎3390-9666 他松飾り・正月飾りを焼くため、30分程度煙が発生します。ご理解・ご協力をお願いします

昔遊び体験

📅7年1月11日(土)午前10時～11時30分・午後1時30分～3時 場梅里区民集会所・梅里中央公園(梅里2-34-20) 問箱根植木社員 対区内在住・在勤・在学の方(10歳以下の子どもは保護者同伴) 定各12名(申込順) 費各500円 申Eメール(記入例)に参加人数・保護者同伴の有無(1名まで)も書いて、阿佐谷地域区民センター☎entry@ochk-asagaya-center.jp。ま

たは直接、同センター・梅里区民集会所。オーチャー・箱根植木共同事業体ホームページからも申し込み可 問同センター☎5356-9501

新春下井草寄席

📅7年1月13日(木)午後2時～3時 場下井草図書館 師杉並江戸落語研究会 対小学生以上の方 定25名(申込順) 申電話または直接、下井草図書館(下井草3-26-5)☎3396-7999

特別支援学級・特別支援学校連合展覧会

📅7年1月17日(金)～21日(火)午前10時～午後4時30分(21日は正午まで。入場は終了30分前まで) 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内書道・木工・陶芸・美術作品 問高円寺学園・佐竹☎3389-1581

異業種交流会 in すぎなみ

📅7年2月18日(火)午後1時30分～4時30分 場区役所第4会議室(中棟6階) 内グループミーティング、自由交流会 対区内・区外近隣の事業所(個人事業主を含む) 定50社(1社1名のみ。申込順) 申申込書(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=7年1月17日 問同係☎5347-9077 他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

講演・講座 ①

杉並で暮らす外国人のためのにほんご教室
📅7年1月7日(火)～3月24日(月)①月・水曜日=午前9時30分～11時30分②火・

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

金曜日=午後7時～9時/いずれも祝日を除く。各計10回または20回 場①セシオン杉並(梅里1-22-32)②オンラインで実施 師にほんご学習すぎなみの会 対区内在住・在勤・在学の外国人 費各10回3000円(別途テキスト代) 申Eメール(記入例)で、7年1月4日までににほんご学習すぎなみの会☎suginamihongo@gmail.com 問同会☎090-7212-7909、社会教育センター☎3317-6621 他クラス分け面接を7年1月6日(月)、合同学習会を3月20日(祝)に実施

管理栄養士による生活習慣病予防のためのミニ講座

📅場①7年1月9日(木)=血液中の中性脂肪、コレステロールを減らそう!(高井戸保健センター〈高井戸東3-20-3〉)②10日(金)=気になる血糖値改善の食事対策!(荻窪保健センター〈荻窪5-20-1〉)③21日(火)=高血圧の予防は、まず減塩から!(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 対区内在住・在勤・在学で74歳以下の方 申電話で、①高井戸保健センター☎3334-4304②荻窪保健センター☎3391-0015③高円寺保健センター☎3311-0116

居住支援協議会セミナー～リスクに備えて高齢者の入居を受け入れよう

📅7年1月9日(木)午後2時～4時 場区役所第5・6会議室(西棟6階) 内電気使用量を使った見守りサービス、少額短期保険・債務保証を使ってリスクに備える 師居住支援法人R65・Casa、一般社団法人日本少額短期保険協会 対賃貸物件オーナー 定30名(申込順) 申電話で、杉並区居住支援協議会事務局(住宅課管理係)。または申込書(区ホームページ同講座案内から取り出せます)を、同係へファクス

☎5307-0661 問5307-0689/申込期限=7年1月8日



健康骨筋で華麗に抗加齢!! ~Yogaromaでエイジングケア

📅7年1月18日(土)午前10時～正午 場勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師Bon22代表取締役・栗原冬子(右写真) 対区内在住・在勤の方 定50名(申込順) 申電話で、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(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=7年1月17日 他ヨガマットまたはバスタオル・上履き持参

鍼灸師に学ぶ 冷えを解消して楽しい毎日

📅7年1月22日(水)午前10時～正午 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師サラ太子堂鍼灸院院長・小林亜由美(右写真) 対区内在住・在勤で40～74歳の方 定20名(申込順) 申電話で、12月16日～7年1月21日に高円寺保健センター☎3311-0116

「うたごえサロン」 ピアノとヴァイオリンで歌おう

📅7年1月24日(金)午前10時～11時10分 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師久我山クラシックデュオ・成田瑞季(ピアノ)、小西智子(バイオリン) 対区内在住で60歳以上の方 定80名(先着順) 費300円 問高齢者活動支援センター☎3331-7841

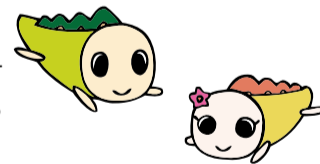


ボンダンス体験教室

📅7年2月16日(日)午後1時30分～3時 場杉並障害者福祉会館 師中村陽子 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) 申往復はがき(記入例)に障害の状況、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、7年1月14日までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 問同会館☎3332-6121

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対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
荻窪東館(荻窪4-23-12) ☎3398-8738)	おしゃべり昼食会	7年1月10日(金)午後1時～3時 定20名(申込順) 費1100円
西田館(荻窪1-56-3) ☎3391-8747)	初心者向けの「三味線教室」	7年1月11日から毎月第2・4土曜日、午後2時～3時30分 定各5名(申込順) 費各1000円 他三味線の貸し出しあり
上荻窪館(上荻3-29-5杉並会館) ☎3395-1667)	お正月は百人一首「光る君へ」登場人物の歌を楽しもう	7年1月26日(日)午後1時30分～3時30分 師入谷いずみ 定20名(申込順) 費700円
高井戸西館(高井戸西1-17-5) ☎3332-1076)	もう一度基本を学んで、困ったを解決!「パソコンサロン」	毎月第1・3土曜日、午前10時～正午 師NPO法人竹帚の会 定各6名(申込順) 費各1200円(別途入会金500円) 他パソコンの貸し出しあり
下井草館(下井草3-13-9) ☎3396-8882)	スマホひろば(入門編) ワイワイ楽しく学びましょう	毎月第4水曜日、午前10時30分～正午 定各10名(申込順) 費各300円 他スマートフォン・充電器持参

※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。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) 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

休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日母親学級

時 7年2月1日(土)午前10時30分～正午
場 オンラインで実施 妊 娠中の過
ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話
ほか 区 区内在住で妊娠中の方 定 100名

◆休日パパママ学級

時 ①7年2月1日(土)午後1時30分～3時②
16日(日)・22日(土)午前9時30分～正午・
午後1時30分～4時 場 ①オンライ
ンで実施②子ども・子育てプラザ下井草
(下井草3-13-9) 妊 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(①は経産婦のカップルも可)
定 ①100組②各24組 他 ②車での来
場不可

…………… いずれも ……………

助産師ほか 申 ポピンスプロフェッ
ショナル [https://poppins-education.
jp/parentsclass_suginami/](https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/) から7年1月
5日までに申し込み 区 杉並区休日パ
ママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-
5826 他 結果は7年1月14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



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 ①7年1月6日(月)②20日(月)午前10時
～午後3時 師 PC専任講師・日坂元娘
ほか 区 54歳以下で求職中の方 定
各14名(申込順) 申 電話で、同セ
ンターすぎJOB

◆ハローワーク職員が解説する「求人
票の見方」

時 7年1月8日(水)午前10時～11時30分
区 求職中の方 定 18名(申込順) 申

電話で、同センターすぎJOB

◆時間の上手な使い方 忙しい日々を
自分らしく生き・働くために

時 7年1月14日(火)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
区 54歳以下で求職中の方 定 18名(申
込順) 申 電話で、同センターすぎJOB



…………… いずれも ……………

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

荻窪保健センター

◆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 場 定 下表のとおり 申 電話で、12
月16日から荻窪保健センター

会場	日時・定員 (申込順) など
和泉保健センター (和泉4-50-6)	7年1月10日(金)午前10 時～11時30分 定 10名
井草地域区民センター (下井草5-7-22)	7年1月14日(火)午後1時 30分～3時 定 13名
ゆうゆう永福館 (永福2-4-9)	7年1月17日(金)午前10 時～11時30分 定 7 名 他 上履き持参
ゆうゆう高井戸西館 (高井戸西1-17-5)	7年1月21日(火)午前10 時～11時30分 定 14 名 他 上履き持参
荻窪保健センター	7年1月27日(月)午後1時 30分～3時 定 12名
高井戸保健センター (高井戸東3-20-3)	7年1月28日(火)午前10 時～11時30分 定 8名



今知りたい！空き家の話
～松本明子さんの実家じまい体験
から考える

空き家を身近な問題として感じてもらうきっか
けとして、松本明子さんをお呼びして、空き家
に関するトークイベントを開催します。ぜひご参加
ください。



日程 7年1月25日(土)午後1時30分～4時
場所 座・高円寺(高円寺北2-1-2)

師 松本明子(右上写真) 定 230名(1組2名まで。申
込順) 申 電話で、細田工務店 ☎0120-312-760。
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=12月16日～7年1月24日 区 同社
☎5397-7717、区住宅課空家対策係



◆らくらく歩行筋トレ教室

時 場 下表のとおり 師 健康運動指導
士ほか 区 各20名(申込順) 申 電話
で、荻窪保健センター

番号	会場	日時(計3回) など
1	大宮前体育館 (南荻窪2-1-1)	7年1月14日(火)、2月4 日(火)・25日(火)午前9時 30分～10時30分 他 靴袋・上履き持参
2	荻窪体育館 (荻窪3-47-2)	7年1月21日(火)、2月11 日(水)、3月4日(火)午前 9時30分～10時30分 区 男性 他 靴袋・上 履き持参
3	杉並保健所 (荻窪5-20-1)	7年1月28日(火)、2月18 日(火)、3月11日(火)午前 9時30分～10時30分

◆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 7年1月17日(金)・24日(金)・31日(金)午
前10時～正午(計3回) 場 杉並保健
所(荻窪5-20-1) 師 歯科衛生士、管
理栄養士、健康運動指導士 定 30名
(申込順) 申 電話で、7年1月8日ま
でに荻窪保健センター

◆足腰げんき教室

時 場 定 下表のとおり 師 健康運動指
導士 申 はがき(12面記入例)に番
号・希望会場(1カ所)を書いて、12
月31日までに荻窪保健センター

番号	会場	日時(計4回)・ 定員(抽選) など
25	杉並保健所 (荻窪5-20-1)	7年2月3日(月)・10日 (月)・17日(月)・25日(火)午 後1時30分～3時30分 定 15名
26	コーシャハイム 方南町GC (和泉4-44-1)	7年2月5日～26日の毎 週水曜日、午前9時30 分～11時30分 定 12 名 他 上履き持参
27	高齢者活動 支援センター (高井戸東3-7-5)	7年2月7日～28日の毎 週金曜日、午後1時30 分～3時30分 定 15 名 他 上履き持参

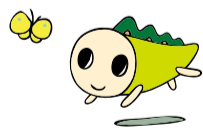
…………… いずれも ……………

区 区内在住の65歳以上で当日に介助
の必要がない方 区 荻窪保健センター
(荻窪5-20-1 ☎3391-0015) 他 お持ち
の方は、はつらつ手帳持参。長寿応援
対象事業

まちの湯健康事業

身近なまちのお風呂屋さんで
月に1度の健康づくり

時 場 内 定 下表のとおり 師 シルバー人材センター
ほか 区 区内在住で60歳以上の方 区 各公衆浴
場(午後1時以降) 他 てぬぐい体操は手拭い持
参。長寿応援対象事業



7年1～3月のまちの湯健康事業

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時・定員(先着順) ★は予約制
弁天湯 (高円寺南3-25-1)	☎3312-0449	てぬぐい体操★ 7年1月8日(水)、2月5日(水)、3 月5日(水)午後2時 定 各7名
なみのゆ (高円寺北3-29-2)	☎3337-1861	元気塾 椅子に座って健康体操★ 7年1月19 日(日)、2月16日(日)、3月16日(日)午後2時 定 各 8名
小杉湯 (高円寺北3-32-17)	☎3337-6198	てぬぐい体操★ 7年1月8日(水)、2月12日(水)、3 月12日(水)午後0時30分 定 各7名

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時・定員(先着順) ★は予約制
玉の湯 (阿佐谷北1-13-7)	☎3338-7860	太極拳★ 7年1月15日(水)、2月19日(水)、3月19 日(水)午後1時20分 定 各7名
杉並湯 (梅里1-13-7)	☎3312-1221	健康エアロビクス★ 7年1月8日(水)、2月12日 (水)、3月12日(水)午後2時30分 定 各6名
ゆ家とごころ吉の湯 (成田東1-14-7)	☎3315-1766	てぬぐい体操 7年1月19日(日)、3月16日(日) 健康エアロビクス 7年2月1日(土)/いずれも午 後0時30分 定 各6名
井草湯 (下井草5-3-15)	☎6913-7226	健康エアロビクス★ 7年1月15日(水)、2月5日 (水)、3月5日(水)午後1時15分 定 各8名
秀の湯 (桃井4-2-9)	☎3399-6112	かっぱれとパントマイム★ 7年1月14日(火)、2 月11日(水)、3月11日(火)午後2時 定 各8名
文化湯 (西荻北4-3-10)	☎3390-1051	じまほう 自強術★ 7年1月12日(日)、2月9日(日)、3月9日 (日)午後2時30分 定 各7名
湯の楽代田橋温泉 (和泉1-1-4)	☎3321-4938	てぬぐい体操★ 7年1月14日(火)、2月11日(水)、 3月11日(火)午後1時45分 定 各10名
大黒湯 (和泉1-34-2)	☎3328-2137	てぬぐい体操 7年1月19日(日)、2月16日(日)、3 月16日(日)午後1時30分 定 各18名

※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。

お気軽にご参加ください

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」

スマートフォン・タブレットなど、お持ちのデジタル機器の使い方を個別に相談できます。



日時 7年1月18日(土)・28日(火)
午後1時30分～4時25分

場所 高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5)

☑区内在住で60歳以上の方 ☑各10名(申込順) ☑電話で、高齢者施策課いきがい活動支援係 ☑1人30分程度

講演・講座 ②

環境活動推進センター

◆和紙で楽しむティータイム
☑7年1月14日(火)午後1時30分～3時30分 場同センター ☑区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 ☑10名(抽選) 費600円 ☑電話・Eメール(12面記入例)で、7年1月4日までに同センター ☑はさみ・30cmものさし持参。長寿応援対象事業

◆さき織り体験
☑7年1月16日(休)午前10時30分～午後2時30分 場同センター ☑区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 ☑10名(抽選) 費100円 ☑電話・Eメール(12面記入例)で、7年1月4日までに同センター ☑裁ちばさみ・糸切りはさみ・目打ち持参。長寿応援対象事業

◆簡易金継ぎクラフト方式
☑7年1月18日(土)午後1時～3時 場同センター ☑区内在住・在勤・在学の高校生以上の方で漆アレルギーのない方 ☑12名(抽選) 費1500円 ☑NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、7年1月4日までに申し込み ☑陶器1点(欠け・割れ・ヒビ割れ2カ所程度)・箸3膳・タオル持



参。長寿応援対象事業
◆フリーマーケット in 高井戸 (出店者募集)

☑7年1月26日(日)午前10時～11時30分 ☑区内在住・在勤の方(業者を除く) ☑募集区画=8区画(抽選) ☑往復はがき(12面記入例)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=7年1月9日 ☑車での搬出入・来場不可。当選権利譲渡不可▶出品物=衣類・子ども用品・アクセサリー・雑貨

◆ソラの木の皮で作るフラワーアレンジメント～お雛様
☑7年2月1日(土)午後1時～3時 場同センター ☑区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 ☑12名(抽選) 費600円 ☑電話・Eメール(12面記入例)で、7年1月16日までに同センター ☑木工ボンド・紙きりはさみ持参。長寿応援対象事業

◆講演会「気候危機：偏西風と黒潮大蛇行からみた猛暑・大雨の仕組み」
☑7年2月2日(日)午後2時～4時 場同センター ☑三重大学大学院生物資源学研究所教授・立花義裕(右写真) ☑区内在住・在勤・在学の方 ☑30名(申込



男女平等推進センター啓発講座

武田砂鉄×和田悠 「これまでの社会とこれからの私たち」

二人の対話をもとに、ジェンダー平等な社会がなぜ大切かを考えます。

日程 7年1月25日(土)午後1時～3時

場所 産業商工会館 (阿佐谷南3-2-19)

☑フリーライター・武田砂鉄、立教大学文学部教授・和田悠 ☑区内在住・在勤・在学の方ほか ☑50名(申込順) 費100円 ☑電話・Eメール(12面記入例)で、12月16日から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 ☑生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。7年1月15日までに、同係)▶企画・運営=creo



▲武田砂鉄



▲和田悠

順) ☑電話・Eメール(12面記入例)で、同センター ☑長寿応援対象事業
◆早春の野鳥観察会～すぎなみの野鳥のオアシスを散策しよう
☑7年2月8日(土)午前10時～正午(荒天順延。予備日=2月9日(日)) 場集合=善福寺公園上の池ボート乗り場前 ☑野鳥図鑑画家・谷口高司、元日本野鳥の会東京支部長・西村真一 ☑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) ☑40名(抽選) 費100円(保険料) ☑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24日までに申し込み

..... いずれも

☑環境活動推進センター(〒168-0072 高井戸東3-7-4☑5336-7352☑kouza@ecosuginet.jp(水曜日、12月29日～7年1月3日を除く))

スポーツ

競技大会

■東京都スポーツ大会予選 剣道
☑7年2月11日(祝)午前9時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ☑個人戦 ☑区内在住・在勤の方 費1200円をゆうちょ銀行「00100-9-172667杉並区剣道連盟」へ振り込み ☑申込書(同連盟ホームページから取り出せます)を、12月20

日～7年1月13日に同連盟事務局(〒168-0073下高井戸1-3-14/ハイムMYM201☑6304-7423☑sugikenren@gmail.com)へ郵送・ファクス・Eメール ☑同事務局・岡田☑6304-7422

スポーツ教室

高円寺みんなの体育館

◆楽しく健康タイム

☑7年1月7日(火)・21日(火)①午前11時～正午②正午～午後1時 ☑①心と身体を整えるストレッチ②疲労回復ストレッチ ☑日本スポーツ協会スポーツリーダー・井上美紀 ☑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
☑7年1月7日～28日の毎週火曜日、午後3時10分～4時10分 ☑HIKARU ☑各16名(申込順) 費各800円 ☑電話で、各実施日7日前(7年1月7日分は1月4日)から同体育館

◆冬のヨガ教室

☑7年1月9日～30日の毎週木曜日、午後1時15分～2時45分 ☑石丸あかね ☑各16名(申込順) 費各1000円 ☑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(7年1月9日分は1月4日)

地域スポーツクラブ講座

地域スポーツクラブ・団体における、組織の運営・活性化のヒントを学びます。

僕たちのフィールドはすぎなみだ!～地域コミュニティを楽しもう

日時 7年1月19日(日)午前10時～午後0時30分

場所 高円寺学園 (高円寺北1-4-11)

☑神明クラブ・石井陽、ホワイトボード・ミーティング®認定講師 松浦隆太郎 ☑50名(申込順) ☑杉並区スポーツ振興財団ホームページ(右2次元コード)から申し込み ☑同財団☑5305-6161



..... いずれも

☑区内在住・在勤・在学の方

個性を生かす!フラット型組織の魅力を深掘り～セミナー&ワーク

日時 7年2月28日(金)午後6時30分～8時

場所 荻窪体育館 (荻窪3-47-2)

☑日本NPOセンター事務局次長・上田英司 ☑20名(申込順) ☑電話で、スポーツ振興課事業係☑5307-0765。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=7年2月19日



12月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

すぎなみU30ミーティング みんなの大運動会プロジェクト



地域の人たちが楽しくつながり合う大運動会を企画し運営する、そんなプロジェクトに集まった若者たち。

プロジェクトメンバーたちが思いを共有しながら、運動会を作り上げる様子をご覧ください。



● 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

◆ヨガ初級

☎7年1月11日～25日の毎週土曜日、午後7時15分～8時35分 ☎今田直樹 ☎各16名(申込順) ☎各1000円 ☎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

☎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)

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

☎7年1月5日～3月16日の毎月第1・3日曜日、午前10時～10時55分 ☎齋藤伊都子、飛田慶子 ☎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) ☎各8名(先着順)

◆泳力アップコース

☎7年1月5日～3月16日の毎月①第②第③日曜日、午前11時～11時55分 ☎①飛田慶子②齋藤伊都子 ☎区内在住・在勤・在学の15歳以上で①泳法によらず25m②クロール・平泳ぎで25m程度泳げる方(中学生を除く) ☎各8名(申込順) ☎電話で、各実施日7日前(7年1月5日分は12月22日)の午前

中野区・杉並区・ハローワーク新宿共催

中野・杉並わかもの就活応援フェア

中野・杉並区内の企業が10社程度参加します。ぜひご参加ください。



☎日程 7年1月21日(火)

☎場所 中野区役所1階 (中野区中野4-11-19)

適職探しセミナー

セミナーを受けて、自分の適性に合った仕事を知りましょう。
☎午後1時～1時45分 ☎新宿わかものハローワーク就職支援ナビゲーター ☎45名(申込順) ☎電話で、中野区産業振興課産業係 ☎3228-8729。または申し込みフォーム(右次元コード)から申し込み/申込期限=12月23日～7年1月20日



おしごと説明・相談会

予約不要・入退場自由で、企業の採用担当者と直接話をする事ができます。希望の方には個別面接も可能です。

☎午後1時50分～4時30分

..... いずれも

☎おおむね39歳以下で求職中の方 ☎中野区産業振興課産業係 ☎3228-8729 ▶当日の求人=新宿わかものハローワーク(34歳以下) ☎5909-8609、ハローワーク新宿職業相談第一部門(35歳以上) ☎5325-9593 ▶後援=東京商工会議所中野支部・杉並支部 ☎求人情報は7年1月上旬からハローワーク新宿ホームページで公開

10時から同プール

◆プレスト(平泳ぎ)ナイト

☎7年1月10日(金)・24日(金) ☎午後7時～7時50分②8時～8時50分 ☎阿部辰夫 ☎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) ☎各10名(申込順) ☎電話で、7年1月5日(1月24日分は17日)午前10時から同プール

..... いずれも

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

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

子どもも大人も楽しめる新春ファミリーサーカス「サーカス!」 7年1月12日(日)・13日(祝) ☎①午前11時30分～午後0時30分 ☎②2時30分～3時30分 ☎③6時～7時 / ザムザ阿佐谷(阿佐谷北2丁目) / 出演= to R mansionほか / 各3300円(区民割3000円)、中学生以下1000円(杉並子育て応援券利用可)ほか / 各70名(申込順) / ☎電話で、to R mansion ☎080-3410-8000。または同団体ホームページから申し込み / 申込期限=7年1月13日 / ①区民各1組4名までを招待(抽選) = Eメール(12面記入例)にチケット枚数も書いて、12月22日までに同団体音楽で旅するアフタヌーン・コンサート～北欧編 7年1月18日(土)午後2時～4時 / 杉並公会堂 / 出演=セレナタ・デ・スギナミほか ▶曲目=グリーグ「ホルベアの時代より」ほか / 小学生以上の方 / 194名(申込順) / 4000円。高校生以下2000円 / ☎セレナタ・デ・スギナミホームページから、7年1月11日までに申し込み / ☎同団体事務局 ☎070-4338-3676

／区民5組10名を招待(抽選) = Eメール(12面記入例)に参加人数も書いて、12月28日までに同事務局 ☎serenata.suginami@gmail.com

音楽体験 きて、みて、さわって 7年1月26日～3月2日の日曜日 ☎①午後1時～2時30分 ☎②2時40分～4時10分 = ①箏②三味線の体験会 ▶3月9日(日)午前10時～午後4時30分 = 発表会(祝日を除く。計6回) / 東田中学校ほか / 高市雅風ほか / 小学生～高校生とその保護者 / 30名(申込順) / 3000円 / ☎Eメールに氏名・電話番号・希望の楽器名を書いて、7年1月10日までに音楽プロジェクトここふた杉並 ☎kokosugi@moto.lomo.jp / ☎同団体・村上 ☎5906-5549

「日本語スピーチ大会」発表者募集 7年3月8日(土)午後1時30分～5時 / 区役所第4会議室 / テーマ=「日本に来て感じたこと、自分の国のこと」などを日本語で発表 / 15歳以上の方ほか / 10名程度(選考) / ☎申込書(杉並区交流協会ホームページから取り出せます)を、7年1月17日までに同協会 ☎info@suginami-kouryu.orgへEメール / ☎同協会 ☎5378-8833 / 結果は7年1月末までに通知

講演・講座
医療費控除説明会 7年1月16日(木)午前10時～11時30分 / 産業商工会館 / 40名(申込順) / ☎電話・Eメール(12

面記入例)で、1月10日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎seminar@aiiro.org / 長寿応援対象事業

NITOBEMAMA・ババカレッジ 7年1月18日(土) ☎①午前10時15分～11時 = 講演「『赤ちゃん観察』で知る赤ちゃんのすごさ・おもしろさ」 ☎②11時15分～午後0時15分・1時30分～2時30分 = 赤ちゃん観察 / 新渡戸文化学園(中野区本町6丁目) / ピープル赤ちゃん研究所研究員 / ①妊娠中の方 ☎②生後1カ月～つかまり立ちができる子どもとその保護者(保護者は2名まで) / ①20組 ☎②各15組(いずれも申込順) / ☎新渡戸文化子ども園ホームページから、7年1月16日までに申し込み / ☎同園 ☎3381-1183 / 上履き持参
歴史講演会「浮世絵『恵方参りの図』と妙法寺」 7年1月18日(土)午後1時30分～3時30分 / 阿佐谷地域区民センター / 杉並郷土史会会長・寺田史朗 / 80名(先着順) / 700円 / ☎杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

杉並つながるミーティング 7年1月26日(日)午後1時30分～4時30分 / 高井戸地域区民センター / 子育て・子育てについてほか / ファシリテーター=Active Learners共同代表・山ノ内凜太郎 / 区内在住・在勤で子育て中の方ほか / 50名(申込順) / 500円 / ☎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、7年1月23日までに申し込み / ☎こどもと笑顔with・伊藤 ☎090-9137-5178
認知症サポーター養成講座 7年1月30日(日)午前10時～11時30分 / ゆうゆう和泉館 / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤・在学の方 / 30名(申込順) / ☎☎電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328 / 認知症サポーターの証し「認知症サポーターカード」を差し上げます
河北健康教室「腎臓病にならないために～透析の原因第一位は糖尿病」 7年1月31日(金)午前10時30分～午後0時10分 / 阿佐谷地域区民センター / 河北総合病院腎臓内科医師・横山陽一 / 80名(申込順) / ☎☎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

その他
献血にご協力を 12月30日(月)午前10時～午後4時(正午～午後1時30分を除く) / JR阿佐ヶ谷駅南口広場 / 16～64歳の方ほか / ☎東京都赤十字血液センター 武蔵野出張所 ☎0422-32-1100
税金なんでも相談会 7年1月8日(水)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、12月28日～7年1月5日を除く)) / 1人45分程度

※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。