



催し

消費生活パネル展

9月30日(月)～10月3日(木)午前9時～午後5時 (9月30日は正午から。10月3日は3時まで) 場区役所1階ロビー 区消費者センター ☎3398-3141

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

10月5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 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

大田黒公園ピアノコンサート 音によるlove letter

10月20日(日)午後1時～2時・3時～4時 場大田黒公園 (荻窪3-33-12) 内出演=丹野めぐみ(ピアノ) ▶曲目=ベートーベン「月光」ほか 小学生以上の方 定各40名(申込順) 費各3000円 申電話・Eメール(記入例)で、大田黒公園管理事務所 ☎3398-5814 santeien@toraya-group.co.jp 同事務所

産業振興センター都市農業係

◆すぎのご農園「サツマイモ収穫体験」

10月12日(土)午前10時～11時30分(雨天順延) 場農福連携農園すぎのご農園(井草3-19-23) 定25組(抽選) 他結果は10月1日以降に公開

◆農業公園「サツマイモ収穫体験」

10月26日(土)午前10時～正午(雨天中止) 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 定24組(抽選) 他結果は10月4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) 費1組500円 申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、9月26日までに申し込み 区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①

古文書講座(中級)

10月6日～27日の毎週日曜日、午後2時～4時(計4回) 場郷土博物館 師早稲田大学講師・久保貴子 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定30名(抽選) 費400円 申往復はがき(記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8)。または東京共同電子申請・届出サービス(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=9月26日 同博物館 ☎3317-0841

精神保健学級 「アルコール依存症とその回復」

10月10日(木)・24日(木)午前9時30分～11時30分(計2回) 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師井之頭病院アルコール症センター副センター長・藤代真希子、同病院アルコールケア室科長・小平勝久 区内在住・在勤・在学の方 定25名(申込順) 申電話で、9月17日から高円寺保健センター ☎3311-0116。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/申込期限=10月9日

犬のしつけ方教室

10月12日(土)午前9時30分～10時30分・11時30分～午後0時30分 場和田堀公園(大宮2-22) 師ヒューマン財団 対飼い犬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、飼い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

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、各記事の申電話でご確認ください。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

(注射済票の装着必須) / 生理中の雌を除く 定各10組(申込順) 申電話で、10月9日までに杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991

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」

10月19日(土)・29日(火)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) 区内在住で60歳以上の方 定各10名(申込順) 申電話で、高齢者施策課いきがい活動支援係 他1人30分程度

能になった「源氏物語」

10月20日(日)午前10時～正午 場永福図書館 師能楽師・安田登 小学生以上の方 定30名(申込順) 申電話または直接、9月17日から永福図書館(永福3-51-17 ☎3322-7141)

「うたごえサロン」 ピアノとヴァイオリンで歌おう

10月25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) 区内在住で60歳以上の方 定80名(先着順) 費300円 場高齢者活動支援センター ☎3331-7841

災害ボランティアセンター 運営スタッフ養成講座

10月26日(土)、11月9日(土)・30日(土)午後2時～5時(計3回) 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師区防災課職員、杉並災害ボランティアの会、杉並ボランティアセンター、災害支援・防災教育コーディネーター 宮崎賢哉 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 費2000円 申電話で、杉並ボランティアセンター ☎5347-3939(月・日曜日、祝日を除く)。または同センターホームページから申し込み/申込期限=10月18日 他災害ボランティアセンター運営訓練を12月8日(日)に実施

休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級

11月10日(日)・17日(日)午前9時30分～正午・午後1時30分～4時 23日(祝)午後1時30分～3時 場①子ども・子育てプラザ下井草(下井草3-13-9) ②オンラインで実施 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(②は経産婦のカップルも可) 定①各24組②100組 他①車での来場不可

◆休日母親学級

11月23日(祝)午前10時30分～正午 場オンラインで実施 内妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか 区内在住で妊娠中の方 定100名

..... いずれも

師助産師ほか 申ポピンズプロフェッショナルHP https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から10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10月15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

10月7日(月)②21日(月)午前10時～午後3時 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)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

10月9日(水)午前10時～11時30分 区求職中の方 定18名(申込順)

◆業界研究セミナー 地元の杉並区で事務系のお仕事を見つける方法

10月11日(金)午後1時～4時 師就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 区54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆仕事の苦手意識を解消 電話対応やメールの書き方、言葉づかいを学ぶ

10月15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)

..... 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

障害者生活支援課地域生活支援係

◆高次脳機能障害者の家族交流会

10月12日(土)午後1時30分～3時30分 場杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 区高次脳機能障害者の家族ほか 定15名程度(申込順) 申電話・ファクス・Eメール(記入例)で、同係。またはLoGoフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=10月9日 他協力=杉並高次脳機能障害者家族会クローバー

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. Rows include 永福館, 高井戸西館, 下井草館, 堀ノ内松ノ木館, 荻窪東館, 西荻北館.

※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。

◆高次脳機能障害者支援セミナー「高次脳機能障害との向き合い方」

時10月19日(土)午後3時～5時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 講東京慈恵会医科大学附属第三病院リハビリテーション医学講座教授・渡邊修 区内在住・在勤の方 定50名(申込順) 申電話・Eメール(12面記入例)で、同係。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/申込期限=10月11日 他手話通訳・要約筆記あり(いずれも10月4日までに同係)

..... いずれも

講障害者生活支援課地域生活支援係 ☎3332-1817 講3332-1826 講s-sien@city.suginami.lg.jp

荻窪保健センター

◆健康長寿に役立つ快眠術～よりいきいきと生きるために

時9月28日(土)午後2時～4時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 講国際医療福祉大学大学院教授・中田光紀 区内在住・在勤・在学の方 定50名(申込順) 申電話で、同センター 他協働=杉並健康づくりリーダーの会

◆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します。

時場定下表のとおり 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, 高井戸保健センター, 荻窪保健センター.

◆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)も書いて、9月30日までに同センター 他お持ちの方は、はつらつ手帳。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 16 高齢者活動支援センター, 17 コーシャハイム方南町GC, 18 高円寺保健センター.

..... いずれも

講荻窪保健センター(荻窪5-20-1) ☎3391-0015)

杉並障害者福祉会館

◆聞こえの障害と要約筆記を知る講座

時10月23日～11月20日の毎週水曜日、午前10時～正午(計5回) 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定8名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、10月4日までに同会館運営協議会事務局

◆点字講習会

時11月2日・23日、12月7日・21日、7年1月11日・25日、2月8日・22日、3月8日・22日/いずれも土曜日、午後2時～4時(計10回) 師高橋雅枝 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定8名(抽選) 費2500円 申往復はがき(12面記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、10月11日までに同会館運営協議会事務局

◆障害者のための「ヨガ&ストレッチ教室」

時11月17日～7年1月19日の毎月第3日曜日、午後1時30分～3時(計3回) 師障害者スポーツ指導員・斎藤なみ 区内在住・在勤・在学で障害のある方 定15名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)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、10月2日までに同会館運営協議会事務局

..... いずれも

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

9月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは 区民の声をカタチに みんなでつくる 杉並区の公園



区では、新しい公園ルールの試行が始まっています。

今回は、みんなの公園をより楽しく快適に利用するための新しいルール、そして、全ての世代が楽しめるようにと、地域みんなの話し合いによって生まれた公園を紹介します。



●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)



講広報課

高井戸保健センター

◆包丁の使い方から学ぶ 男の料理講座

時10月17日(木)午前10時～午後0時30分 内メニュー=山菜おこわ・ピーマンの肉詰め・ブロッコリーの軸の白だし漬け・みそ汁 師管理栄養士・中村直美 区内在住・在勤の男性 定7名(申込順) 費700円 申電話で、9月17日～10月11日に同センター 他エプロン・三角巾・マスク・ふきん持参。長寿応援対象事業

◆精神保健学級「発達障害の理解 医療と社会へのステップ」

時10月31日(木)、11月5日(火)午前10時～正午(計2回) 師神経研究所理事長・加藤進昌、都発達障害者支援センターおとなTOSCAセンター長・桑野大輔 区内在住・在勤の方 定40名(申込順) 申LoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンク)から申し込み

..... いずれも

場講高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) ☎3334-4304)

環境活動推進センター

◆「かんきょうアイデア展」作品の展示

時10月4日(金)～14日(祝)午前9時～午後5時(9日を除く。14日は1時まで) 場同センター 他10月14日(祝)午後2時から受賞作品の表彰式を実施

◆勝沼城跡森林ボランティア

時10月6日～7年3月16日の毎月第1・3日曜日、午前9時30分～午後3時(雨

天順延) 場集合=JR青梅線東青梅駅

区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 費各100円(保険料) 申電話・Eメール(12面記入例)で、各実施日3日前までに同センター 他汚れてもよい服装・靴で、手袋・昼食持参

◆あなたにできる環境活動、始めませんか?環境学習サポーター養成講座

時10月15日(火)・22日(火)、11月12日(火)・26日(火)、12月3日(火)午前9時30分～正午(計5回。予備日=10月29日(火)、11月19日(火)) 場同センター、善福寺公園(善福寺2・3丁目)ほか 師元杉並第十小学校校長・山口京子、プロ・ナチュラリスト 佐々木洋、ネイチャーガイド・中村忠昌ほか 区内在住・在勤・在学で学校支援活動ができる方 定10名(申込順) 費1000円 申Eメール(12面記入例)で、10月10日までに同センター

◆秋の道草さんぽ～発見!実験!植物のヒミツ

時11月11日(月)午後2時～4時 場同センター 師植物生態学者・多田多恵子 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定36名(抽選) 費300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、9月24日までに申し込み

..... いずれも

場環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) ☎5336-7352 講kouza@ecosuginet.jp (水曜日を除く)

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 区内在住で60歳以上の方 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

10～12月のまちの湯健康事業

Table with 4 columns: 浴場名(所在地), 電話番号, 内容・日時・定員(先着順), ☆は予約制. Rows include 弁天湯, なみのゆ, 小杉湯.

Table with 3 columns: 浴場名(所在地), 電話番号, 内容・日時・定員(先着順) ☆は予約制. Rows include 玉の湯, 杉並湯, ゆ家 和ごころ, 井草湯, 秀の湯, 文化湯, 湯の楽代田橋温泉, 大黒湯.

※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。

手話が当たり前な社会に

手話でお話ししてみよう!

日常で使えるあいさつの手話をご紹介します。

こんにちは



人さし指と中指を伸ばして、おでこに当てます。

両手の人さし指を向かい合わせて、指先を曲げます。

ありがとう



手のひらを下にして、反対の手を乗せて上にあげます。

杉並区手話言語条例の趣旨と普及啓発・理解促進するための動画をご紹介します。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



スポーツ



競技大会

区民体育祭

◆ゲートボール

10月19日(土)午前9時～午後5時(予備日=10月27日(日)) 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対区内在住・在勤・在学の方、区ゲートボール連盟会員の方で編成されたチーム(1チーム5～8名) 費1チーム2000円 申問電話で、9月30日までに区ゲートボール連盟・狛3397-0540

◆ターゲットバードゴルフ

10月19日(土)午前11時～午後3時(予備日=10月26日(日)) 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対区内在住・在勤・在学で経験者 定50名(申込順) 費500円 申往復はがき(12面記入例)で、9月30日までに区ターゲットバードゴルフ協会・鈴木本司(〒167-0051荻窪4-13-17) 問鈴木3392-0498 他お持ちの方はゴルフクラブ持参

◆クレイ射撃

10月27日(日)午前9時 場群馬ジャイアント射撃場(群馬県) 内種目=トラップ・スキート 対区内在住・在勤・在学・区連盟会員で散弾銃所持者(銃砲所持許可者) 費1種目5000円 問区クレイ射撃連盟・森下3395-3303

◆なぎなた

10月27日(日)午前10時～午後4時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=団体、個人、演技・試合競技 対区内在住・在勤・在学の方 費1000円 申問電話で、9月30日までに区なぎなた連盟・田村3397-4167 他車での来場不可

◆バドミントン(混合の部)

11月10日(日)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) 内種目=A～E、シニアランク 対区内在住・在勤・在学の方、連盟登録者 定90組(申込順) 費1組3000円をゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ

振り込み 申申込書(区体育館で配布。同連盟ホームページからも取り出せます)に振替受領証の写しを添えて、10月10日～21日までに区バドミントン連盟・尾崎恵子(〒168-0081宮前3-3-26) へ郵送 問尾崎5930-7161

◆綱引き大会

11月10日(日)午前10時～午後1時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 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80名(抽選) 申申込書(区体育施設などで配布。区ホームページ同催し案内からも取り出せます)を、スポーツ振興課事業係(区役所東棟6階 5307-0693) へ郵送・ファクス・持参。またはEメールで同大会実行委員会 s.tsunahiki2024@gmail.com/ 申込期限=10月10日 問同係5307-0765 他4名以下の場合、他の参加者と5名のチームを編成

◆ゴルフ

11月13日(水)午前8時～午後6時 場府中カントリークラブ(多摩市中沢1-41-1) 内18ホールストロークプレー(新ペリア方式) 対区内在住・在勤・在学の方、区ゴルフ連盟会員とその同伴者 定80名(申込順) 費5000円。会員4000円。(別途プレー料2万7000円ほか) 申往復はがき・ファクス(12面記入例)に、性別・生年月日、在勤の方は勤務先、HC・交通手段も書いて、9月30日までに区ゴルフ連盟事務局(〒167-0022下井草5-13-10本山徳裕方 5930-2277) 問馬場5930-2277(午前9時～午後6時)

スポーツ教室

短期集中ゴルフ基礎講座

10月9日～11月1日・20日～12月13日の水曜日=午前10時40分～正午・午後6時30分～7時50分▶金曜日=午前10時40分～正午(各計4回) 場西荻ゴルフセンター(西荻北2-37-8) 対区内在住・在勤で18歳以上の方 定各6名(申込順) 費各1万円 申往復はがき・ファクス(12面記入例)で、各実施月前日までに大友和男(〒166-

0011梅里2-8-3 042-463-5750) 問畔蒜090-5560-0424 他貸し出しクラブあり。振り替え受講可

ふれあい運動会

障害のある方もない方も一緒にスポーツを楽しめます。

10月12日(土)午前10時～午後0時30分 場杉並第十小学校(和田3-55-49) 内玉入れ・バックパンほか 対区内在住・在勤・在学の方、区内在住で障害のある方とその介助者 申所属する団体・施設などへ申し込み。所属していない方は電話で、9月20日までに障害者施策課事業推進係 問同係 他手話通訳あり

バレーボールを楽しむ集い

10月20日(日)午前9時～午後5時 場松浜中学校(荻窪2-3-1) 対区内在住で60歳以上の方 費1500円 申申込書(区バレーボール協会ホームページから取り出せます)を、10月9日までに三好敏子(〒167-0031本天沼1-1-8) へ郵送 問三好5373-1584

大宮前体育館

◆シニアヨガ

10月2日～12月27日の①水曜日=午後1時35分～2時35分・2時45分～3時45分②金曜日=午後2時30分～3時30分・3時45分～4時45分(11月22日を除く。①各計13回②各計12回) 師①戸井田ノリシゲ②Yumi 対おおむね60歳以上の方 定各10名(申込順) 費①1万8590円②1万7160円 申電話で、①10月1日②3日までに同体育館

◆バレエバーエクササイズ

10月4日～12月27日の毎週金曜日、午前3時5分～午後4時5分(計13回) 師MAYUKO 対16歳以上の方 定20名(申込順) 費1万8590円

高円寺みんなの体育館

◆楽しく健康タイム

10月1日(火)・15日(火)・29日(火)①午前11時～正午②正午～午後1時 内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 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各70名(先着順) 費各410円。①②連続受講610円

10月2日～12月25日の水曜日①午前11時～正午②正午～午後1時(第3水曜日を除く) 師山田裕子 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各60名(先着順) 費各410円。①②連続受講610円

◆ふらっとエクササイズ～自分のカラダが好きになる自重トレーニング

10月12日～12月28日の毎月第2・4土曜日、午前11時10分～午後0時40分 師大和弘明 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各60名(先着順) 費各600円

◆はじめて合気道教室

10月20日～12月8日の毎週日曜日、午後5時～7時(計8回) 師杉並合気会 対区内在住・在勤・在学で12歳以上の方(小学生を除く) 定20名(抽選) 費8000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=10月1日

高円寺みんなの体育館

◆楽しく健康タイム秋①エアロビクス初心者②ズンバ

10月2日(水)・9日(水)・16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)・在園で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

10月3日(木)・10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

10月3日(木)・10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)・在学で小学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

10月8日(火)・22日(火)①午後3時10分～3時55分②4時5分～4時50分 対区内在住・在勤(保護者)・在学・在園で①4歳～就学前(保護者同伴)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。

10月24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、走ることができる障害児 定30名(申込順) 費690円

高円寺みんなの体育館

10月1日(火)・15日(火)・29日(火)①午前11時～正午②正午～午後1時 内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 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各70名(先着順) 費各410円。①②連続受講610円

◆楽しく健康タイム

10月1日(火)・15日(火)・29日(火)①午前11時～正午②正午～午後1時 内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 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各70名(先着順) 費各410円。①②連続受講610円

◆シニア向け! 椅子でエアロビクス&ストレッチ

10月1日～29日の火曜日、午前9時45分～10時45分(15日を除く) 師葉袋利恵子 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(申込順) 費各800円 申電話で、各実施日7日前から同体育館

◆小さなボールでセルフメンテナンス

10月1日～29日の毎週火曜日、午後3時10分～4時10分 師HIKARU 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(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

10月3日～31日の毎週木曜日、午後1時15分～2時45分 師石丸あかね 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(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

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

◆初級ヨガ

10月5日～26日の毎週土曜日、午後7時15分～8時35分 師今田直樹 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(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

◆スポーツフェスティバル フットサル大会

10月14日(祝)①午後3時～5時②5時15分～8時50分 区内で活動する①小学生②小学生または女性などを含む男女混合チーム 定①4チーム②5チーム(いずれも1チーム10名まで。申込順) 申電話で、9月20日午前10時から同体育館

…………… いずれも ……………

場高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) ☎3312-0313

杉並区スポーツ振興財団

◆スポーツ始めキャンペーン

日頃、スポーツ・運動をしていない方を対象に、無料または割引価格で利用できるプログラムを実施します。

10月1日(火)～7年1月31日(金) 場区体育施設ほか 区内在住・在勤・在学の方 詳細は、同財団ホームページ・パンフレット(区体育施設などで配布)参照

◆秋のすぎなみ区民歩こう会

10月27日(日)午前7時10分～午後5時 場渋沢丘陵周辺 ▶集合・解散=区役所 内コース=①約11km(約5時間30分)②約8.5km(約5時間) /コースなどの詳細は同財団ホームページ参照 区内

内在住・在勤・在学で全行程を歩ける小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定200名(抽選) 費3600円 申はがき(12面記入例。4名まで連記可)で、同財団。または同財団ホームページから申し込み/申込期限=9月30日

◆すぎなみスポーツアカデミー～子どもをスポーツ好きに育てるためのヒント

11月23日(祝)午前10時～11時30分

場高円寺学園(高円寺北1-4-11) 師ジャーナリスト・島沢優子 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(中学生を除く) 定30名(申込順) 費500円 申同財団ホームページから申し込み

…………… いずれも ……………

場杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階) ☎5305-6161

9月15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。 内配布方法=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からもご覧になれます 同財団 ☎5305-6161

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

西村眞一写真展「善福寺公園の冬鳥たち」 9月29日(日)～10月27日(日)午前9時～午後5時(10月27日は3時まで) /善福寺公園サービスセンター(善福寺3丁目) /同センター ☎3396-0825

わくわくフィールドSUGINAMI in かしのみや 9月29日(日)午後1時～3時30分 /柏の宮公園 /野外活動体験 /区内在住・在学の5歳～小学3年生(保護者同伴) /30組程度(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、9月27日までに申し込み /同ボーイスカウト杉並第4団・並木 ☎090-3003-1474

①藤村流舞踊発表会②藤村藤之輔おどりらいぶ～舞踊と音楽の夕べ 10月5日(土)①午後1時～3時②4時30分～8時 /浜田山会館 /日本舞踊(古典・新舞踊・創作など)の公演ほか ▶出演=藤村藤之輔ほか /各200名(①先着順②申込順) /②3000円。7歳～中学生1500円ほか /申電話・Eメール(12面記入例)で、10月4日までに日本舞踊藤村流事務局 ☎6324-8673 ☎fujinosuke015@gmail.com

軒先から、こんにちはナリタヒガシ 10月6日(日)午前11時～午後4時(雨天延期。予備日=10月14日(祝)) /いにっさん(成田東4丁目)ほか /ワークショップ、フリーマーケットほか /一部有料 /同催し実行委員会 ☎080-5013-6377 /マイバッグ持参

シニアのための就業支援展示とミニ相談会 10月7日(月)～9日(水)午前10時～午後4時(ミニ相談会は3時まで(午前11時30分～午後1時を除く)) /区役所1階ロビー /区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 /同NPO法人竹箒の会 ☎5378-8179

さざんかシティウィンズコンサート 10月14日(祝)午後2時～4時 /杉並公会堂 /出演=長田吉充(指揮) ▶曲目=真島俊夫「Mont Fuji(富士山)～北斎の版画に触発されて」ほか /950名(先着順) /同さざんかシティウィンズ ☎050-5327-3501

東京衛生アドベンチスト病院 マンモグラフィサンデー 10月20日(日)午前8時～11時30分 /同病院(天沼3丁目) /①区乳がん検診②区子宮頸がん検診対象者 /①40名②30名(いずれも申込順)

/各500円 /申電話で、同病院健診センター ☎0570-02-8079(月～金曜日午前9時～午後4時(金曜日は2時まで。祝日を除く))

薬と健康の週間イベント～ためしてみよう 10月20日(日)午後1時～4時30分 /阿佐谷地域区民センター /薬・健康相談、測定会ほか /150名(先着順) /同杉並区薬剤師会 ☎3393-3080(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

講演・講座

学習会「静かな汚染 ネオニコチノイド」上映と農業のお話 9月28日(土)午後2時～4時15分 /ウェルファーム杉並 /農民連食品分析センター所長・八田純人 /30名(先着順) /200円 /同杉並区消費者グループ連絡会・佐々木 ☎090-5520-8241

「おはなし介護これから介護」～わたしが今からできること 9月28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 /30名(申込順) /申電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

認知症サポーター養成講座 10月6日(日)午前10時～11時30分 /井草地域区民センター /キャラバン・メイト /区内在住・在勤の方 /15名(申込順) /申電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341 /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

ゆうゆう館のスマートフォン体験会 ①10月6日(日)②13日(日)③29日(火)午後1時～4時④30日(水)午後1時30分～4時30分 /ゆうゆう館(①四宮②高井戸東③西田④荻窪) /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・ファクス(12面記入例)で、各実施日7日前までに東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎6775-9480 ☎6845-7870(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く)) /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

善福寺川散歩「秋の帰化植物観察会」 10月8日(火)午前10時～正午(雨天中止) /集合=尾崎橋付近の藤棚 /環境カウンセラー・山室京子 /区内在住・在勤・在学の方 /20名(抽選) /500円(小学生以下無料) /往復はがき(12面記入例)で、9月27日までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会(〒167-0051荻窪5-15-7白鳳ビル202) /同協議会 ☎3392-0606(午前10時30分～午後3時30分) /長寿応援対象事業

石けん作り体験 10月11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) /申電話・Eメール

(12面記入例)で、9月28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・エプロン持参

歴史講演会「今川氏と観音寺」 10月12日(土)午後1時30分～3時30分 /荻窪地域区民センター /観音寺住職・田中法生 /80名(先着順) /700円 /同杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

よく飛ぶ竹とんぼを作ろう! 10月20日(日)午後1時30分～3時30分 /柏の宮公園 /どこ竹@竹とんぼ教室代表・中村雅美 /区内在住・在学の小学生 /30名(抽選) /500円 /申NPO法人サインホームページから、9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)

杉並つながるミーティング「子どもまなか町づくり」 10月20日(日)午後1時30分～4時30分 /セッション杉並 /ファシリテーター=Active Learners共同代表・山ノ内凛太郎 /区内在住・在勤の方 /80名(申込順) /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17日までに申し込み /同こどもと笑顔with代表・伊藤 ☎090-9137-5178

河北健康教室「肺がんを知ろう～死亡率1位のがん」 10月21日(月)午後2時～3時 /阿佐谷地域区民センター /河北総合病院呼吸器内科部長・阿部克俊 /80名(申込順) /申電話で、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 /申込期限=10月18日(月～金曜日午前10時～午後5時(祝日を除く))

史跡見学会・文化財ウィーク 10月26日(土)午前9時～正午 /集合=JR阿佐ヶ谷駅南口広場 ▶解散=阿佐谷地域区民センター /杉並郷土史会運営委員 /60名(抽選) /800円 /往復はがき(12面記入例。2名まで連記可)で、10月11日までに前田正治(〒168-0072高井戸東2-1-19) /同杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

●荻窪青色申告会

◆フリーランスのための帳簿の書き方 10月8日(火)・9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

◆インボイス対応の記帳方法 10月10日(木)・11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

●にんじん・荻窪ふれあいの家 ◆家族介護教室 介護保険ってどんなもの?気軽に聞いてみよう 10月18日(金)午後1時30分～2時30分 /同団体(荻窪2丁目) /介護支援専門員・大和地貴子ほか /区内在住・在勤の方 /10名(申込順) /申電話で、同団体

◆介護職員初任者研修(通学) 11月1日～12月23日の月・水・金曜日、午前9時～午後6時(12月11日・13日・16日を除く。計20回) /同団体(荻窪2丁目) /区近隣に在住・在勤の方 /18名(選考) /7124円 /申申込書(区ホームページ同講座案内にリンクあり)を、10月22日正午までに同団体へ持参

…………… いずれも ……………

同にんじん・荻窪ふれあいの家(〒167-0051荻窪2-29-3) ☎3220-9637

その他

税金なんでも相談会 9月25日(水)・10月9日(水)午後1時～4時、10月23日(水)午後5時～8時 /東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) /申電話で、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

公証週間「未来への約束を、公正証書が守ります」 10月1日(火)～7日(日)午前9時30分～正午・午後1時～4時30分 /電話による無料相談 /同東京公証人会 ① ☎3502-8239 ② ☎3502-8050(①は実施期間のみ)

司法書士による無料相談会 10月2日(水)午後1時～4時 /区役所1階ロビー /申電話で、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 10月3日(木)午後1時～4時 /申電話で、東京都宅地建物取引業協会第10ブロック ① ☎3311-4999(午後1時～4時) ② ☎6407-9152(①は実施日のみ)

暮らしと事業の相談会 IN 杉並 10月5日(土)午後0時30分～3時40分 /産業商工会館 /弁護士・税理士ほか /区内在住・在勤・在学の方 /20名(申込順) /申電話で、9月27日までに東京司法書士会杉並支部 ☎5913-7452(午前10時～午後5時) /1人30分

戦没者遺骨の身元特定のためのDNA鑑定 申DNA鑑定申請書(厚生労働省ホームページから取り出せます)を、厚生労働省社会・援護局事業課戦没者遺骨鑑定推進室(〒100-8916千代田区霞が関1-2-2)へ郵送 同推進室 ☎3595-2219

※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。