

イベントひろば

EVENT PLAZA

催し

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 2月1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 対 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

西荻プラネタリウム×アニメイベント

時 2月1日(土)①午前10時15分・11時・午後1時15分・2時・4時15分・5時(各20分)②午前9時30分・午後0時30分・3時30分(各2時間30分)③午前10時30分・午後1時30分(各2時間)
 場 西荻地域区民センター(桃井4-3-2)
 内 ①移動式プラネタリウム②プラネタリウム・星座アニメワークショップ③映画「ミニオンズフィーバー」上映会
 師 ①②杉並アニメーションミュージアム、東急コミュニティー 定 ①各30名②各6組(1組5名まで)③各250名(いずれも申込順) 費 ①③500円(①小学生以下200円)②3000円 申 ①②電話・Eメール(12面記入例)で、西荻地域区民センター ☎nishioji@tokyu-com.co.jp。または直接、同センター。③teket(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=1月31日 問 同センター ☎3301-0811

高次脳機能障害者の家族交流会

時 2月8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)
 対 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、障害者生活支援課地域生活支援係 ☎3332-1817

3332-1826 ☎s-sien@city.suginami.lg.jp。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=2月5日 他 協力=杉並高次脳機能障害者家族会クローバー郷土博物館

◆年中行事「初午」

時 2月1日(土)・2日(日)・4日(火)～9日(日)午前9時～午後5時

◆年中行事「節分」

時 2月2日(日)午後2時～2時30分 内 出演=杉並昔話紙芝居一座・すかい



…… いずれも ……

費 各100円(中学生以下無料) 場 郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8) ☎3317-0841

講演・講座

【家族介護教室】介護で困っている家族の方へ～お困りごとにお答えします

時 1月29日(水)午前10時～11時30分 場 ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9)
 師 らいふ主任介護支援専門員・平野道代 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

永福冬の特別講座「司法書士の語る相続」

時 2月15日(土)午後2時～3時30分 場 永福図書館 師 阿佐谷南司法書士行政書士事務所・安齋忍 定 30名(申込

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 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

順) 申 電話または直接、永福図書館(永福3-51-17) ☎3322-7141

聞こえの障害と要約筆記を知る 1日体験講座

時 2月15日(土)午後2時～4時30分 場 杉並障害者福祉会館 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 12名(抽選) 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、1月31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

絵本づくりの会～絵本作家さいとうまきさんとじゃばら絵本をつくろう!

時 2月16日(日)午後1時30分～3時 場 中央図書館(荻窪3-40-23) 対 小学生(子ども1人につき保護者1名まで同伴可) 定 18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)で、1月31日までに申し込み 問 中央図書館事業係 ☎3391-5754

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 2月22日(土)・25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) 対 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

運動と生活習慣病予防の関係性を楽しく学ぼう～運動習慣を定着させるコツ

時 2月26日(水)午後2時～4時 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師 健康運動指導士・山口恵美子(右写真) 対 区内在住・在勤で30～69歳の方 定 24名(申込順) 申 電話で、2月25日までに高円寺保健



センター ☎3311-0116

休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級
 時 3月1日(土)・2日(日)・9日(日)午前9時30分～正午▶午後=1時30分～4時(9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 対 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
 時 3月9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 対 区内在住で初産の方 定 40名

…… いずれも ……

場 子ども・子育てプラザ善福寺(善福寺1-18-9) 師 助産師ほか 申 ポピズプロフェッショナル ☎https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から、2月5日までに申し込み 問 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2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。車での来場不可

就労支援センター

◆就労支援センターの上手な活用法
 時 2月1日(土)午前10時～11時 対 求職中の方 定 5名(申込順) 申 電話で、同センターすぎJOB。または申し込みフォーム(区ホームページ同案内にリンクあり)から申し込み 他 当日参加可

◆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
 時 ①2月3日(月)②17日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・日坂元娘ほか 対 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



◆シニア女性の自立支援 自身の強みを活かせる仕事への取り組み方

時 2月6日(木)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 おおむね55歳以上で求職中の女性の方 定 18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」

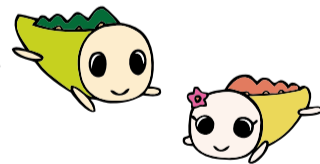
時 2月12日(水)午前10時～11時30分 対 求職中の方 定 18名(申込順) 申 電話で、同センターすぎJOB

◆適職発見のためのマインドチェンジ 自分のキャリアとスキルを見直そう

時 2月13日(木)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 対 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

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、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
善福寺館(善福寺2-26-18) ☎3394-8963	浪漫一座による新春恒例演奏会(ギター漫才・糸繰人形など)	1月25日(土)午後2時～4時 定 40名(申込順) 費 500円(中学生以下無料)
四宮館(上井草2-28-3) ☎3396-7692	スマホ講座 生活に役立つ安心安全な使い方	1月27日(月)午前10時～正午 師 NPO法人アクティブシニア支援機構 定 10名(申込順) 費 1000円
高円寺東館(高円寺南1-7-22) ☎3315-1816	人生100年 すぎなみ老年学講座「保健師からみた高齢期の備え」	1月30日(木)午後1時30分～3時 師 保健師・関根麻里絵 定 25名(申込順)
今川館(今川4-12-10) ☎5303-1501	わたしの体操 柔軟で健康な体を手に入れよう	毎月第1・3土曜日、午後1時～2時 師 山本さくら 定 各15名(申込順) 費 各600円
高円寺北館(高円寺北3-20-8) ☎3337-2266	フラダンス教室	毎月第2・4木曜日、午後2時～3時30分 定 各8名(申込順) 費 各200円
井草館(井草2-15-15) ☎3390-9672	やさしい社交ダンス	偶数月の第2・4水曜日、奇数月の第1水曜日、午前10時30分～正午 定 各10名(申込順) 費 各1300円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。今川館は第1月曜日、第3木曜日は休館。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) 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

◆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 2月15日(土)午後1時～4時 回 2級
キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 回 54歳以下で求職中の方
定 14名(申込順) 申 電話で、同センター
ターすぎJOB

…… いずれも ……

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

杉並保健所健康推進課健康推進係

◆女性の健康運動教室 美姿勢とお腹スッキリ～「骨盤底筋エクササイズ」

時 2月11日(祝)・24日(休)午前10時～正午(計2回) 回 スタジオサーティープラス代表取締役社長・田中敦子(右写真) 定 35名(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、2月10日までに申し込み 他 フェイスタオル・輪ゴム3本持参



◆女性の健康教室「ヘルシーエイジング」～健康と美の秘訣

時 2月15日(土)3時～4時30分 回 講義(希望者のみ骨密度測定) 回 下平レディクリニック院長・中島由美子(右写真) 定 50名(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、2月14日までに申し込み



…… いずれも ……

場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 回 区内在住・在勤で40～69歳の女性 回 杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355

荻窪保健センター

◆栄養満点サロン

管理栄養士・栄養士が健康的な生活のヒントと簡単にできる料理を紹介します。

時 場 定 右上表のとおり 申 電話で、荻

窪保健センター

会場	日時・定員(申込順)など
井草地域区民センター(下井草5-7-22)	2月4日(火)午後1時30分～3時 定 13名
和泉保健センター(和泉4-50-6)	2月14日(金)午前10時～11時30分 定 10名
荻窪保健センター	2月17日(月)午後1時30分～3時 定 12名
ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5)	2月18日(火)午前10時～11時30分 定 14名 他 上履き持参
ゆうゆう永福館(永福2-4-9)	2月21日(金)午前10時～11時30分 定 7名 他 上履き持参
高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	2月25日(火)午前10時～11時30分 定 8名

◆足腰げんき教室

時 場 定 下表のとおり 回 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)も書いて、1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
28	杉並保健所(荻窪5-20-1)	3月6日(木)・13日(木)・21日(金)・27日(木)午後1時30分～3時30分 定 15名
29	コーシャハイム方南町GC(和泉4-44-1)	3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
30	高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)	3月3日～24日の毎週月曜日、午後1時30分～3時30分 定 15名

…… いずれも ……

回 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 回 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

高齢者活動支援センター

◆「うたごえサロン」ピアノとヴァイオリンで歌おう

時 2月21日(金)午前10時～11時10分 回 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)
回 区内在住で60歳以上の方 定 80名(先着順) 費 300円

◆初心者向き男性料理教室「季節感を楽しむひと工夫」

時 3月3日(月)午前10時～午後0時30分

農業公園「草木染め体験」の開催

野菜や植物がもつ自然の色を煮出した染料で、ハンカチなどを染める体験です。

—— 問い合わせは、産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136へ。

日時 2月22日(土)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分

場所 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9)

回 区内在住で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 各10名(抽選) 費 各500円 申 申し込みフォーム(右2次元コード)で、1月26日までに申し込み 他 汚れてもいい服装で参加。結果は2月4日以降に公開



回 メニュー=干物と柑橘類のちらし寿司・塩そばのポテトサラダ・お吸い物・ひな祭り三色寒天 回 管理栄養士・梅山朋子 回 区内在住で60歳以上の男性 定 30名(申込順) 費 900円 申 電話または直接、2月4日から同センター 他 エプロン・三角巾・布巾持参

…… いずれも ……

場 回 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

環境活動推進センター

◆和田堀公園で野鳥観察～初級編

時 2月22日(土)午前9時～11時30分(雨天中止) 場 集合・解散=和田堀公園内ひょうたん池と釣り堀(武蔵野園)の間の広場(大宮2-23) 回 東京オオタカ保護連絡会・境原達也、善福寺川を里川にカエル会・渡辺博重ほか 回 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 15名(抽選) 費 100円(保険料) 申 NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、1月27日までに申し込み 他 雨具・お持ちの方は双眼鏡持参

◆海からの贈り物でペンダントにもなるブローチを作ろう

時 2月22日(土)午後1時30分～3時30分 場 同センター 回 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 8名(抽選) 費 2000円 申 電話・Eメール(12面記入例)で、2月6日までに同センター 他 軍手・汚れてもいいミニタオル2枚持参。長寿応援対象事業

◆家庭でできる省エネ術～かしこくお得に暮らすコツ

時 2月24日(休)午前10時～正午 場 同センター 回 東京都地球温暖化防止活動推進センターエコアドバイザー・一條美智子、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク普及啓発委員 回 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 電話・Eメール(12面記入例)で、2月20日までに同センター 他 お持ちの方は電気・ガス・水道・下水道検針票持参

…… いずれも ……

場 回 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4 ☎5336-7352) ☒kouza@ecosuginet.jp

本物の星の輝きに触れてみませんか?

冬の星空観望会 ～冬のダイヤモンドの下で望遠鏡を使った星空散歩をしよう

冬の大三角や冬のダイヤモンドの下で、いろいろな天体を見てみよう!

—— 問い合わせは、コングレ ☎6383-0296(火曜日を除く)、社会教育センター ☎3317-6621へ。

日時 2月8日(土)午後5時30分～7時30分

場所 桃井第一小学校(桃井2-6-1)

回 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 定 100名程度(抽選) 申 申し込みフォーム(右2次元コード)から、1月27日までに申し込み



日頃からの備えが大切です

区民講座「ペット同行避難と犬・猫の防災」

犬・猫の飼い主を対象にした防災講座です。災害時に慌てないように、ペットのための防災用品の準備や震災救護所の確認をしましょう。



—— 問い合わせは、杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991へ。

日時 2月27日(木)午後2時～4時

場所 杉並保健所(荻窪5-20-1)

回 杉並どうぶつ相談員・佐伯由紀子、匹田健二、目黒美佳 回 区内在住の方 定 50名(申込順) 申 電話で、杉並保健所生活衛生課。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=2月19日



※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 

競技大会

東京都スポーツ大会予選会
バドミントン

開①3月9日(日)②15日(土)午前9時 場
①荻窪体育館(荻窪3-47-2) ②TAC
杉並区上井草スポーツセンター(上井
草3-34-1) 内種目=男性・女性ダブル
ス 区内在住・在勤・在学の方
(女性は区内在クラブも可) 定90組
(申込順) 費1人2300円。連盟登録者
1人1500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 申込書(区体育施設で配
布)に振替受領証の写しを添えて、2
月6日～20日に区バドミントン連盟・
山口由記子(〒168-0073下井戸
3-33-2)へ郵送 問山口☎090-8491-
5663

スポーツ教室

杉並こども歌舞伎塾発表会「外郎
売・白浪五人男」観覧者募集

開1月25日(土)午後2時30分～3時30分
場浜田山会館(浜田山1-36-3) 定80
名(先着順) 問杉並区スポーツ振興
財団事業係☎5305-6161

シニアスポーツ振興事業「シニアの
ためのパドルテニス講習会」

開2月15日(土)午後1時～5時 場TAC杉
並区妙正寺体育館(清水3-20-12) 区
①59歳以下②60歳以上の方 定①
10名②30名(いずれも抽選) 申往
復はがき(12面記入例)で、1月31日
までに区パドルテニス協会・猪狩キヌ
(〒167-0021井草4-3-4) 問猪狩☎
090-2171-8877

歩く力をつけたい方におすすめノル
ディックウォークをはじめよう

開2月16日(日)午前10時15分～11時45分
(雨天中止) 場スポーツハイツ(堀ノ
内2-6-21) 師全日本ノルディック・
ウォーク連盟講師 大方孝 区3km
程度歩ける方 定20名(申込順) 費
1650円(保険料を含む。別途ポールレ
ンタル料550円) 申電話で、2月14
日までにスポーツハイツ☎3316-9981
問長寿応援対象事業

みんなでごちゃまぜサッカー教室

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。

開3月1日(土)午前9時30分～10時40分
場TAC杉並区永福体育館(永福1-7-
6) 師FC東京普及部コーチ 区小中
学生、介助なしで歩くことができる障害
児 定20名(申込順) 費500円 申
TAC杉並区永福体育館ホームページで、
1月22日から申し込み 問同体育館☎
3328-3146

週末スキー菅平教室

開3月7日(金)午後7時30分～9日(日)午後
8時 場菅平高原スノーリゾート(長
野県)▶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3
万2500円。小学生2万8500円をゆう
ちょ銀行「10060-80494621杉並区
スキー連盟」へ2月17日までに振り込
み(通信欄にイベント名を記入) 申
ファクス(12面記入例)に性別・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=2月16日 問新美☎
3783-3204

高円寺みんなの体育館

◆ヨガ初級

開2月1日～22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/申込開始
日=各実施日7日前

◆リフレッシュ体操&リラクソヨガ

開2月3日(月)・17日(月)午前11時15分～
午後0時15分 師植村まき 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

◆楽しく健康タイム①心と身体を整え
るストレッチ②疲労回復ストレッチ

開2月4日(火)・18日(火)①午前11時～正
午②正午～午後1時 師井上美紀 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

開2月4日～25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

開2月6日～27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

…… いずれも ……
場問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

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

開2月5日～19日の毎週水曜日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 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) 費各1組570円(子育て応援
券利用可)

◆年少サッカー教室

開2月6日(休)・13日(休)午後3時20分～4
時 師FC東京普及部コーチ 区区内
在住・在勤(保護者)・在園で6年度4
歳の子ども 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

開2月6日(休)・13日(休)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 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

開2月11日(祝)・25日(火)①午後3時10分
～3時55分②4時5分～4時50分 区①
4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

安心・安全・役に立つ!

杉並区の情報をお知らせしています



なみすけInstagram

なみすけが区を探検して、皆さんに区の魅力をご紹介します。
なみすけのかわいい姿をたくさん写真でお届けします。

★アカウント名=公式なみすけ
(杉並区公式アニメキャラクター)

問産業振興センター観光係☎5347-9184

なみすけを
応援してね



X (旧 Twitter)

イベント情報や区からのお知らせ、日々のちょっとした
出来事などをお届けします。

★アカウント名=杉並区広報課

問広報課

フォローしてね



YouTube

広報番組「すぎなみスタイル」「すぎなみビトMOVIE」をはじめ、
区長記者会見動画や各課作成の動画などを配信しています。

★アカウント名=杉並区公式チャンネル

問広報課

見てね



杉並区メールニュース

区ホームページに新規掲載する区からのお知らせ
やイベント情報などを、毎月1日・15日に配信して
います。

問広報課

登録してね



▲メールニュース
登録フォーム

Facebook

区の取り組みや地域の魅力、イベント情報などを発信してい
ます。

★アカウント名=杉並区広報課

問広報課

いいね!
してね



LINE

防災情報や区からのお知らせを配信しています。

★アカウント名=杉並区
★ID=@suginamicity

問広報課

友だち追加
してね



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

◆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。
2月27日(休)午後5時30分～6時40分
FC東京普及部コーチ 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 30名(申込順) 費690円

..... いずれも
場 圃TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 同センターホームページで、1月22日～26日に申し込み

1月15日発行 マイスポーツすぎなみ

スポーツ教室などの関連情報は「マイスポーツすぎなみ」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 圃同財団 ☎5305-6161

耐熱性のポリ袋を使って料理を作ろう!

災害時に役立つ!
パッククッキング教室

水が貴重な災害時には、洗い物が出ず、調理に使った水が再利用できるパッククッキングが役立ちます。調理実習のほか、栄養バランスを意識した備蓄品の選び方などを学びます。

—— 問い合わせは、高井戸保健センター ☎3334-4304へ。

日時 2月18日(火)午後1時30分～3時30分

場所 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)

圃さんじゅ久我山管理栄養士・ 麥田圭子 区内在住・在勤・在学で64歳以下の方 圃12名(申込順) 圃申し込みフォーム(右二次元コード)から申し込み



1月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

子ども伝統芸能わくわく体験



11月1日は「古典の日」。世界に誇る古典文学「源氏物語」の存在を記録上確認できる最も古い日付が、千年以上前のこの日であることが由来です。

今回は、長く愛され受け継がれてきた、日本の伝統芸能を肌で感じた子どもたちの一日をお伝えします。



● 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)



圃広報課

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
杉並ウインドハーモニーアンサンブル定期演奏会 2月2日(日)午後1時30分～3時30分/杉並公会堂/曲名=O.レスピーギ「交響詩『ローマの松』」ほか/1190名(先着順)/圃同催し実行委員 ☎080-1305-5819
みんなで銭湯に行こう 区内銭湯でレイボスティー湯を実施 2月6日(休)/550円。小学生200円。就学前の子ども100円/圃杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降)
座・高円寺ドキュメンタリーフェスティバル 2月7日(金)～11日(祝)/座・高円寺/出演=映画監督・是枝裕和ほか/1800円ほか/圃電話で、1月18日から座・高円寺チケットボックス ☎3223-7300(午前10時～午後6時(月曜日を除く)) /圃同催し実行委員会 ☎5570-3551
東京衛生アドベンチスト病院 マンモグラフィーサウンデー 2月9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/圃電話で、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))
ひとり親家庭 親子の料理教室 2月9日(日)午前10時30分～午後1時30分/高井戸地域区民センター/メニュー=野菜巻き寿司ほか/区内在住のひとり親家庭で小学生以上の子どもとその保護者/20名(抽選)/圃往復はがき(12面記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・年齢・学年も書いて、1月29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)/圃田中 ☎5932-7820(午後8時～9時)
更生保護女性会映画会「荒野に希望の灯をともし」 2月14日(金)午後2時～3時30分/座・高円寺/200名(申込順)/圃申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、1月31日までに申し込み/圃杉並区更生保護女性会・市村 ☎3311-9143
北海道名寄市オールロケ映画～「運命屋」上映イベント 3月2日(日)午後2時～3時30分・6時～7時30分/座・高円寺/映画上映、トークショー/各250名(申込順)/各1000円/圃杉並区交流協会ホームページから申し込み/圃同協会 ☎5378-8833
講演・講座
東京衛生アドベンチスト病院「減量ステップアップ講座」 2月3日(月)・17日(月)、3月3日(月)午後1時30分～3時(計3回)/同病院(天沼3丁目)/同病院内科医師・佐々木温子ほか/5名(申込順)/1万5000円/圃電話で、1月24日までに同病院健康教育科 ☎3392-6151(月～金曜日午前11時～午後5時(金曜日は2時まで))
石けん作り体験 2月7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)/圃電話・Eメール(12面記入例)で、2月3日までに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
河北健康教室「脳腫瘍～認知症の原因かもしれません!」 2月8日(土)午前10時30分～11時30分/阿佐谷地域区民センター/河北総合病院脳神経外科部長・田中雅彦/80名(申込順)/圃電話で、河北医療財団広報課 ☎3339-5724(月～金曜日午前10時～午後5時(祝日を除く))

く)。または同財団ホームページから申し込み
野鳥観察会 善福寺公園の自然と冬鳥 2月15日(土)午前10時～正午(雨天中止)/集合=善福寺公園ポート乗場前/環境カウンセラー・井上耀右ほか/区内在住・在勤・在学の方/20名(抽選)/500円(保険料を含む。小学生以下無料)/圃往復はがき(12面記入例)に参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、1月31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号)/圃同協議会 ☎3392-0606(午前10時30分～午後3時30分)/長寿応援対象事業
歴史講演会「府中の事件に見る江戸時代の社会」 2月15日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/府中市郷土の森博物館学芸員・花木知子/80名(先着順)/700円/圃杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962
難聴と補聴器のこと、イチからわかる! 聞こえの講座 2月16日(日)午後1時30分～4時/高円寺障害者交流館/言語聴覚士・天野京子ほか/70名(先着順)/300円/圃杉並区中途失聴・難聴者の会 ☎3392-3483/info.33suginami@gmail.com/手話通訳・要約筆記あり
成年後見制度の利用について～本人の意思の尊重をめざして 2月19日(水)午後2時～4時/ウェルファーム杉並/区内在住・在勤の方/40名(申込順)/圃電話で、杉並区成年後見センター ☎5397-1551(午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))
女子美術大学公開講座「シルクスクリーンで無限デザイン」 2月22日(土)午前10時～午後3時/同大学杉並キャンパス(和田1丁目)/同大学短期大学部准教授・竹中明子ほか/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)/12名(抽選)/圃申し込みフォー

ム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)で、2月10日までに申し込み/圃同大学事業推進グループ ☎5340-4646
その他
税金なんでも相談会 1月25日(土)午前9時～正午、2月5日(水)午後5時～8時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/圃電話で、東京税理士会荻窪支部(☎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
相続・不動産・空き家無料相談会 1月30日(休)午後1時～5時/阿佐谷地域区民センター/区内に土地や建物を所有の方ほか/15組(申込順)/圃電話で、1月29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)/1組1時間程度
司法書士による無料相談会 2月5日(水)午後1時～4時/区役所1階ロビー/圃電話で、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 2月6日(休)午後1時～4時/圃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)
外国人のための無料専門家相談会 2月8日(土)午後1時～4時/区役所第4会議室/圃杉並区交流協会ホームページから、1月26日までに申し込み/圃同協会 ☎5378-8833/通訳・託児あり
参加型のエコアクションプログラム「TOKYO-ecosteps」 都内で実施される環境イベント情報が配信されるほか、イベント参加などにより獲得したポイント数に応じてプレゼントに応募できます。詳細は、同プログラムホームページをご覧ください/圃東京都環境公社総務部経営企画課SDGs推進室 ☎3644-2166(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く))

※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。