

イベントひろば EVENT PLAZA

催し

絵本ライブ 親と子でたのしむおはなし会

時 11月28日(土)午前10時30分～正午
場 中央図書館(荻窪3-40-23) 師 浜島代志子 対 小学生以下のお子さんとその保護者 定 30名(先着順) 問 中央図書館事業係 ☎3391-5754 他 主催=こどもの成長を護る杉並ネットワーク

水素で動く次世代自動車 「H₂なみすけ号」の体験乗車会

時 11月28日(土)午後1時30分・2時・2時30分・3時・3時30分(各30分) 場 日通自動車学校(宮前5-15-1) 対 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) ▶ 運転資格=普通自動車運転免許を有する方(当日持参) 定 各4名(申込順) 申 問電話で、11月27日正午までに環境課環境活動推進係 他 運転しやすい服装・靴で参加。車での来場不可。参加者には、なみすけグッズをプレゼント

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 12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・橋詰信子ほか 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 問電話・ファクス・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



「平和のためのポスターコンクール」入賞作品展

区内在住・在学の小学4年生～中学生が描いた作品を展示します。
時 12月7日(月)～11日(金)午前8時30分～午後5時(11日は4時まで) 場 区役所2階区民ギャラリー 問 区民生活部管理課庶務係



区役所ロビーコンサート

細田工務店は、音楽を楽しむひとときを応援します。
時 12月7日(月)午後0時10分～0時50分 場 区役所1階ロビー 内 出演=日本フィルハーモニー交響楽団楽員 問 文化・交流課文化振興担当



クリスマス音楽会

時 12月13日(日)午後1時30分～2時30分 場 杉並障害者福祉会館 対 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその家族、支援者 定 30名(抽選) 費 300円 申 往復はがき(記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、介助者名(参加の場合)、手話通訳希望の方はその旨も書いて、11月28日(必着)までに障害者福祉会館運

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、お子さんの氏名と年齢も記入。

- 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

営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 問 事務局 ☎3332-6121



講演・講座①

杉並チャレンジ 新フレイルチェックイベント

時 12月3日(土)午後1時30分～2時50分 場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 内 講義「いつまでも元気であるために、今だからこそフレイル予防」 対 区内在住・在勤でフレイルチェックが初めての方 定 10名(申込順) 申 問 11月16日から電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 他 ふくらはぎを出しやすい服装で、タオル・飲み物持参

消費生活特別講座 「一生使える台所術」

時 12月6日(日)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 魚柄仁之助(右写真) 定 50名(申込順) 申 問 12月6日(日)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 魚柄仁之助(右写真) 定 50名(申込順) 申 問電話・ファクス・Eメール(記入例)で、消費者センター ☎3398-3141 ☒3398-3159 ☒syohi-c@city.suginami.lg.jp 他 筆記用具持参。託児(1歳～就学前。定員3名)・手話通訳を希望する場合は、11月24日までに同センター(託児は、お子さんの月齢・性別を要記載)



写真:高木ニコ

ゲートキーパー養成研修 身近な人の悩みに寄り添うために知っておきたいこと

時 12月10日(土)午前10時～正午 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内 「傾聴」の基本、話を聞く・受け止める・励まさない言葉掛け 師 自殺予防団体「風のとびら」代表・飯田佳子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 問電話・ファクス(記入例)で、12月9日までに杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 ☒3391-1927 他 筆記用具持参。手話通訳あり(事前申込制)



高次脳機能障害支援セミナー 「知ってほしい高次脳機能障害」

時 12月12日(土)午後1時30分～4時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 内 師 基礎講座「高次脳機能障害の基礎知識」(杉並リハビリテーション病院作業療法士・安藤綜太)、講演会「知ってほしい高次脳機能障害～ともに助け合う世の中に」(イラストレーター・柴本礼(上写真)) 対 区内在住・在勤の方 定 40名(申込順) 申 問電話・Eメール(記入例)で、12月9日までに障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 ☒s-sien@city.suginami.lg.jp 他 要約筆記を希望する場合は、11月30日までに同担当



季節を感じる水引講座 お正月飾り2021

時 12月14日(月)午前10時～正午 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師 金沢創作水引作家・平田奈々 対 区内在住で60歳以上の方 定 15名(申込順) 費 1800円 申 問電話または直接、高齢者活動支援センター ☎3331-7841



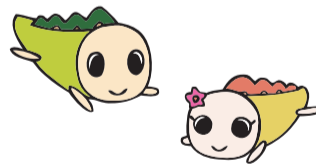
家庭教育講座「子どもの『たくましく生きる力』を育む」

時 12月23日(水)午前10時～11時30分 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 日本ポジティブ教育協会代表理事・足立啓美(右上写真) 定 50名(申込順) 申 問電話・Eメールに講座名・氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、12月18日までに学校支援課家庭・地域教育担当 ☎5307-0759 ☒katei-kyouiku@city.suginami.lg.jp 問 同担当



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
桃井館(桃井1-35-2 ☎☎3399-5025)	「ダーツで遊ぼう」 気軽にゲームを楽しみましょう	11月18日から毎週水曜日、午後5時20分～7時 定 各12名(申込順) 費 各300円
天沼館(天沼2-42-9 ☎☎3391-8540)	Janay先生の大人の英会話	12月11日から毎月第2・4金曜日、午後5時～6時 定 各15名(申込順) 費 各1000円
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎☎3335-1716)	「みんなで歌おう」 青春のJポップ&フォーク	12月3日から毎月第1・3木曜日、午後5時30分～6時30分 定 各15名(申込順) 費 各500円
永福館(永福2-4-9 ☎☎3321-6632)	日本版ポンペイの遺跡 「帰雲城」のお話	11月27日(金)午前10時～11時30分 定 10名(申込順) 費 500円
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎☎3398-8738)	茶道教室(裏千家入門～上級) 伝統文化を楽しむ	毎月第2・4土曜日、午後1時～3時・3時～5時 定 各4名(申込順) 費 各2000円
井草館(井草2-15-15 ☎☎3390-9672)	カラオケde体操	12月4日から毎月第1金曜日、午前10時30分～11時30分 定 各15名(申込順) 費 各100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

家族介護教室

◆これで安心、尿もれ対策～一人で悩んでいませんか

日 11月24日(火)午後1時30分～3時 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 NPO 法人日本コンチネンズ協会コンチネンズアドバイザー・牧野美奈子 区 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944

◆知って安心「終の住処」

日 11月26日(木)午後1時30分～3時 場 方南会館(和泉4-42-5) 師 ホームあしすと代表・樋口国陽 区 区内在住・在勤・在学の方 定 25名(申込順) 申 電話で、ケア24方南 ☎5929-2751



◆知っておこう MCI(軽度認知障害)ってなんだろう

日 11月30日(月)午前10時～11時 場 ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) 師 共創未来和田薬局管理薬剤師・平林慎二、東邦薬品管理栄養士・榎本有里 区 区内在住・在勤の方 定 19名(申込順) 申 電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

◆今すぐはじめる「生前整理」

日 11月30日(月)午前10時～11時30分 場 ゆうゆう永福館(永福2-4-9) 師 アールキューブあんしんネット事業部長・石見良教 区 区内在住・在勤の方 定 12名(申込順) 申 電話で、ケア24永福 ☎5355-5124



◆人生の最期にどうありたいか～ゲームを通して考えてみませんか

日 11月30日(月)午後2時～3時30分 場

ゆうゆう上高井戸館(高井戸東2-6-17) 師 ケア24高井戸職員 区 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

杉並区パパママ学級・休日母親学級

◆杉並区パパママ学級
日 ①3年1月6日(水)②18日(月)午後1時40分～3時20分③10日(日)・23日(土)・24日(日)▶午前=9時10分～10時30分・11時～午後0時20分▶午後=1時15分～2時35分・3時5分～4時25分(23日・24日は午前のみ) 場 ①子ども・子育てプラザ下井草(下井草3-13-9)②子ども・子育てプラザ成田西(成田西3-10-38)③杉並保健所(荻窪5-20-1) 区 区内在住の初産で開催日現在妊娠24週～36週6日のカップル 定 各①15組②20組③10組



◆休日母親学級

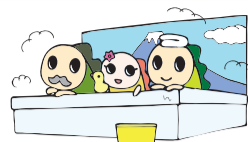
日 3年1月24日(日)午後1時15分～2時30分・3時～4時15分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 区 妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳の話、産後の話、地域の子育て情報ほか 区 区内在住の初産で平日の母親学級への参加が困難な方(パートナーとの参加不可) 定 各22名



…… いずれも ……

師 助産師ほか 申 杉並区パパママ学級・休日母親学級 ☎ https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から12月5日までに申し込み 区 同担当 ☎3447-5826 区 結果は12月14日まで

まちの湯健康事業の申し込み方法が変わりました



「広報すぎなみ」10月1日号掲載の「まちの湯健康事業(10～12月予定表)」では、申し込み方法を先着順としていましたが、11月分から一部の浴場では予約制に変更しました。

詳細は、各公衆浴場にお問い合わせください(午後1時以降)。

まちの湯健康事業 予約制浴場一覧

浴場名	所在地	電話番号
弁天湯	高円寺南3-25-1	☎3312-0449
なみのゆ	高円寺北3-29-2	☎3337-1861
玉の湯	阿佐谷北1-13-7	☎3338-7860
杉並湯	梅里1-13-7	☎3312-1221
さくら湯	和田3-11-9	☎3381-8461
第二宝湯	本天沼2-7-13	☎3390-8623
井草湯	下井草5-3-15	☎6913-7226
秀の湯	桃井4-2-9	☎3399-6112
湯の楽代田橋	和泉1-1-4	☎3321-4938

※参加は原則、月1回まで。

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

就労支援センター

◆ストレスとうまく付き合い心を元気にする方法～コロナ後の心のケアを

日 12月1日(火)午後1時～3時 区 求職中の方 定 8名(申込順)

◆あなたの働きたいを全力でサポート～就労支援センターの上手な活用法

日 12月5日(土)午前10時～11時 区 求職中の方 定 8名(申込順)



◆求職者のためのパソコンセミナー①ワード基礎②エクセル基礎

日 ①12月7日(月)②14日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・深井妙子、日坂元娘 区 ①44歳以下②54歳以下で求職中の方 定 各9名(申込順)



◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

日 12月9日(水)午前10時～11時30分 区 求職中の方 定 8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、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

すぎなみ教育シンポジウム2020

日時 12月12日(土)午後2時～4時30分

場所 高円寺学園(高円寺北1-4-11)

区教育委員会では4年度からおおむね10年程度を展望する新・教育ビジョンの策定に取り組んでいます。10年後の未来に向けて、子ども・大人が何を大切に何を学ぶのか共に考えてみませんか。子どもたちの参加もお待ちしております。

感染防止対策のため、オンラインでの参加も募集します。

—— 問い合わせは、学校支援課学校支援係へ。



▲会場参加用Eメール



▲オンライン参加用ホームページ



テーマ

これから10年の杉並の教育 みんなで話そう!考えよう!



今村久美



牧野篤



鈴木祐二

区 師 パネルディスカッション(認定NPO法人カタリバ代表理事・今村久美、東京大学大学院教育学研究科教授・牧野篤、向陽中学校学校運営協議会会長・鈴木祐二、杉並区教育委員会教育長・白石高士)、グループワーク「みんなで話そう!考えよう!」 区 会場 100名。オンライン200名(いずれも申込順) 区 会場での参加=電話・Eメールにイベント名・氏名・電話番号・会場参加の旨・所属(任意)を書いて、学校支援課学校支援係 ☎ kyoiku-symposium@city.suginami.lg.jp▶オンラインでの参加=区ホームページから申し込み/申し込み期間=11月16日～12月7日 区 会場参加の場合、筆記用具・室内履き・下足入れ持参。手話通訳あり(要事前申し込み。12月7日までに同係)。中止の場合は開催前日午後5時までにメール等でお知らせ

講演・講座②

環境活動推進センター

◆バス見学会「安全なウォーターサーバーボトルができるまで」

時 12月2日(水)午前9時～午後0時45分
場 クリクラ中央研究所・町田工場(町田市小野路町1716-1) ▶集合=環境活動推進センター 区内在住・在勤の方 定20名(抽選) 費300円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)で、11月23日(必着)までに同センター

◆クラフト教室「自然の素材を使ったミニ門松・松ぼっくりミニツリー作り」

時 12月5日(土)午前10時～正午 場同センター 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10名(申込順) 費600円(保険料含む) 申電話で、同センター 他持ち帰り用の袋(ビニール袋不可)・筆記用具持参。長寿応援対象事業



◆木片を使って包丁研ぎを習おう

時 12月6日(日)午前10時～正午 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費600円 申電話で、同センター 他長寿応援対象事業

◆ネコちゃんクリップ作り

時 12月8日(火)午前10時～正午 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費250円 申電話で、同センター 他長寿応援対象事業

◆かんきょう講演会「日本の森林の今を考える パート2」

時 12月12日(土)午前10時～正午 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 東京大学名誉教授・太田猛彦 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定50名(抽選) 費300円 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、11月26日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

◆基本は重曹!人と住まいにやさしいクリーニング

時 12月13日(日)午前10時～正午 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 定8名(抽選) 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、11月30日(必着)までに同センター

…………… いずれも ……………

問 環境活動推進センター (〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352 (午前9時～午後5時〈水曜日を除く〉) ✉kouza@ecosuginet.jp)

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11日(金)▶受け付け=午後2時～2時40分(荒天中止) 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 内 基本チェックリスト、運動能力測定(身長・体重・筋肉量・握力・5m歩行)、フレイルチェック、健康運動指導士による健康体操 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 他運動しやすい

服・靴、脱ぎやすい靴下で、飲み物・上履き・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

◆口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」

時 12月16日(水)午前10時～11時40分 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 内 口腔機能やかかりつけ歯科医、一食当たりの食事量の目安についての説明、食べやすい調理の工夫・手軽に作れる料理の紹介、認知症予防のための能力トレーニング 師 歯科衛生士、管理栄養士、健康運動指導士 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 定15名(抽選) 申はがき(12面記入例)で、11月25日(必着)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



◆足腰げんき教室

時 場下表のとおり 師 健康運動指導士 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 申はがき(12面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、11月30日(必着)までに同センター 他飲み物・タオル・お持ちの方はボール・「はつらつ手帳」持参

番号	場所	日時(全4回要出席)
22	区役所分庁舎(成田東4-36-13)	3年1月4日～2月1日の月曜日(1月11日を除く)、午前9時30分～11時30分 定15名(抽選)
23	高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)	3年1月6日～27日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分 定15名(抽選)
24	新泉サナホーム(和泉1-44-19)	3年1月5日～26日の毎週火曜日、午後1時30分～3時30分 定10名(抽選)

…………… いずれも ……………

問 荻窪保健センター (〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

スポーツ

競技大会

◆都民体育大会予選会 バスケットボール

時 3年1月10日～3月20日の日曜・祝日、午前9時～午後9時 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、他の市区町村での予選会に登録している選手は除く) 申はがきにチーム名、男女の別、代表者の氏名、住所、電話番号を書いて、11月27日(必着)までに区バスケットボール連盟・鈴木富則(〒167-0043上荻2-15-8) 問 同連盟・鈴木 ☎080-3571-6226 他参加チームが多い場合は抽選。参加費、代表者会議ほか詳細は、折り返し郵送。ユニフォームはJBA規則に準じる

スポーツ教室

◆スポーツを始めよう! スロージョギング教室

お腹・腿・お尻の筋肉強化、故障しない身体づくりを楽しく続けられるス

ロージョギングです。

時 12月4日(金)・11日(金)・18日(金)午後7時～9時(計3回) 場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 師 日本スロージョギング協会・讃井里佳子 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費3000円 申往復はがき(12面記入例)で、11月20日(必着)までに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)。または同財団HP <https://sports-suginami.org/> から申し込み 問 同財団 ☎5305-6161 他動きやすい服装で、スポーツシューズ・飲み物持参

区民スキー 新年親子&シニアスキー教室

時 3年1月9日(土)午前6時45分～11日(祝)午後8時 場 ニュー・グリーンピア津南スキー場(新潟県中魚沼郡津南町秋成12300) ▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口 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40名(申込順) 費4万8000円。小学生3万8000円を、ゆうちょ銀行「10060-8-0494621杉並区スキー連盟」へ振り込み(通信欄にイベント名を記載) 申ファクス(12面記入例)に生年月日(西暦)・性別・スキーレンタル希望の有無(身長、ブーツのサイズも記載)・技術レベル・バジテスト希望の有無も書いて、12月20日までに杉並区スキー連盟 ☎3783-3204。または同連盟HP <http://sas.sugikko.jp/> から申し込み 問 新見 ☎3783-3204

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2日(水)・9日(水)・16日(水)午前10時～10時50分=2歳児クラス▶11時～11時50分=3・4歳児クラス 区内在住・在勤(保護者)・在園の2～4歳のお子さんとその保護者 定各15組(申込順) 費各1組520円(子育て応援券利用可)

◆年少サッカー教室

11月から始まった新しいサッカー教室です。
時 12月3日(木)・10日(木)午後3時20分～4時 区内在住・在勤(保護者)・在園の2年度で4歳になるお子さん 定各15名(申込順) 費各730円

◆スマイルサッカー教室

時 12月24日(木)午後5時30分～6時40分 区内在住の小学生、走ることのできる障害児 定20名(申込順) 費620円

…………… いずれも ……………

問 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 師 FC東京普及

部コーチ 申電話または直接、同センター

荻窪体育館

◆集まれ!小学生ソフトバレーボール

時 12月6日(日)午前9時～11時 師 区ソフトバレーボール連盟 区内在住・在学の小学生 定15名(先着順) 費100円 他体育館履き持参



◆気軽にフィットネス冬 小さいボールで強くなやかなカラダを作ろう!

時 12月6日(日)・13日(日)・20日(日)・27日(日)午後1時～1時50分、2時～2時50分 師 HIKARU 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各10名(申込順) 費各600円 申各実施日7日前の日曜日午後4時から電話で同体育館

◆ふらっとエクササイズ 冬(自由参加型)～リフレッシュエクササイズ

時 12月12日(土)・26日(土)午前11時15分～午後0時45分 師 めめ 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各35名(先着順) 費各600円

…………… いずれも ……………

問 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

松ノ木運動場

◆ゲームを楽しむ「ワンデイ・テニスのつどい」①ゆったり②がっつり

時 12月12日(土)・26日(土)午後5時10分～6時50分 場 同運動場 区内在住・在勤・在学の15歳以上で①ゲームができる方②大会出場経験者(いずれも中学生を除く) 定各7名(申込順) 費各700円 申電話で、各実施日前日までに同運動場(午前10時から)

◆免疫力アップ!全身フィットネス～ノルディックウォーキング教室

時 12月17日(木)午前10時～11時30分 場 同運動場ほか 師 NPO法人日本ノルディックウォーキング協会マスタートレーナー・長谷川佳文 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(保険料含む) 申電話または直接、12月16日までに同運動場 他リハビリ等目的の方は、度合いによって要介助人。専用ボールの貸し出しあり(300円)

…………… いずれも ……………

問 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22 ☎3311-7410)

交流自治体からのお知らせ

自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
福島県南相馬市	物産展	時 11月26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 特産品の販売 他 買い物袋持参。混雑時は人数制限あり	文化・交流課

安心・安全・役に立つ!!

杉並区の情報をお知らせしています



—問い合わせは、広報課へ。

フェイスブック (Facebook)

いいね! してね

区の取り組みや地域の魅力、イベント情報など、区民の皆さんの知りたい情報を発信しています。

★アカウント名=杉並区広報課



ユーチューブ (YouTube)

見てね

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等を配信しています。

★アカウント名=杉並区公式チャンネル



ツイッター (Twitter)

フォローしてね

● イベント情報など

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



● 地震・水防情報など

災害時の情報や新型コロナウイルス関連情報を投稿しています。

★アカウント名=杉並区(地震・水防情報等)



登録してね

杉並区メールニュース

区ホームページに新規掲載する「区からののお知らせ」「イベント情報」「お子さん向けのお知らせ」などを、毎月1日・15日に配信しています。



情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

Club 銀燕チャリティー鉄道写真展 11月18日(水)～24日(火)午前10時～午後7時(18日は3時から。24日は4時まで) / セシオン杉並 / 鉄道写真の展示・販売、荒川好夫ほかによる写真添削教室 / 杉並区社会福祉協議会経営管理課管理係 ☎5347-1010 / 添削教室参加希望者は、2L相当のプリント持参

阿佐谷イルミネーション 12月1日(火)～3年1月31日(日) (日没後から点灯) / JR阿佐ヶ谷駅南口噴水広場ほか / 杉並区イルミネーション連合会 ☎3312-6181

商友会イルミ祭り 12月1日(火)～3年2月28日(日) (日没後から点灯) / 西荻北銀座商友会内 (西荻北3丁目周辺) / 西荻北銀座商友会・松岡 ☎070-5071-7636 (正午～午後2時を除く) / 詳細は、同会ホームページ参照

阿佐ヶ谷アートストリート展 12月11日(金)～19日(土)午前11時～午後7時(11日は1時から) / 産業商工会館 / 阿佐ヶ谷アートストリート実行委員会事務局・山本 ☎090-9954-7019 / 12日(土)・13日(日)午後2時からギャラリートーク「70～90年代の美術」を開催(申込制)。詳細はお問い合わせください

講演・講座

「AED実技訓練・講演会『ニューノーマル社会を迎え』 11月22日(日)午後1時～4時 / 高千穂大学(大宮2丁目) / なでしこジャパンチームドクター・土肥美智子 / 区内在住・在勤・在学の方 / 大宮二丁目自治会長・古屋 ☎090-5300-3859

認知症サポーター養成講座 ①11月25日(水)②27日(金)午前10時～11時30分 / ①ゆうゆう永福館②阿佐谷地域区民センター / ①キャラバン・メイト②おれんじエール / ①区内在住の方、家族介護者②区内在住・在勤・在学の方 / ①15名②30名(いずれも申込順) / ☎☎電話で、①ケア24永福 ☎5355-5124②ケア24阿佐谷 ☎3339-1588 / 終了後に、認知症サポーターの証「オレンジリング」を差し上げます

JIA杉並土曜学校「杉並withコロナ時代のまち・いえ」 11月28日(土)午後3時～5時30分 / オンラインで実施 / 音楽家・多治見智高ほか / 80名(申込順) / ☎Eメール(12面記入例)で、JIA杉並地域会 ☎suginami@jia-kanto.org / 同団体・中村 ☎5305-2773

子育て×介護×仕事の見える化ワークショップ 11月29日(日)午前10時～正午・12月19日(土)午後2時～4時・3年1月16日(土)午前10時～正午 / オンラインで実施 / キャリアコンサルタント・リー寿美子 / 子育て世代の方 / 各10名(申込順) / ☎☎電話・Eメール(12面記入例)で、各開催日の3日前までにNPO法人こだまの集い・室津 ☎090-4523-2788 ☎kodamanotsudoi@gmail.com

今やっておくべき終活対策講座～万が一のときの身の回りのこと考えていますか 12月3日(木)午後2時～3時 / 浴風会(高井戸西1丁目) / 浴風会ケアスクール校長ほか / 区内在住の方 / 20名(申込順) / ☎☎電話で、浴風会ケアスクール ☎3334-2149 / オンライン聴講あり(30名(申込順))。Eメール(12面記入例)で、同団体 ☎school@yokufuukai.or.jp

石けん作り体験 12月4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・在学の方 / 10名(申込順) / ☎☎電話で、NPO法人すぎなみ環境

ネットワーク ☎5941-8701 (午前9時～午後5時(水曜日を除く))

税理士によるそこが知りたかったシリーズ 期首に考えるべき15の節税手法 12月8日(火)午前9時30分～11時30分 / 産業商工会館 / 東京税理士会杉並支部所属税理士・斎藤英一 / 区内在住・在勤の方 / 20名(申込順) / 2000円 / ☎☎電話で、12月3日までに杉並法人会 ☎3312-0912 / 筆記用具・電卓持参

善福寺上の池 樹木観察会 12月13日(日)午前10時～正午 / 都立善福寺公園(善福寺3丁目) ▶集合=「善福寺公園」バス停前広場 / 環境カウンセラー・山室京子ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 15名(申込順) / 300円(小学生以下無料) / ☎ファクス(12面記入例)で、12月7日までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会 / ☎☎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

ポールde歩こう会 12月24日(木)午前10時～正午(雨天中止) / 柏の宮公園 / 区内在住で65歳以上の方 / 20名(申込順) / 100円(別途ポールレンタル代200円) / ☎☎電話で、12月17日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・飯島 ☎090-4733-2886 / 飲み物・帽子・手袋・健康保険証持参 / 長寿応援対象事業

杉並青色申告会
◆**経営者のための各種給付金・減免制度説明会** 12月1日(火)午前10時～11時30分・午後2時～3時30分 / 産業商工会館 / 同会職員 / 区内在住・在勤の個人事業主 / 20名(申込順) / ☎電話で、11月30日までに同会 / 長寿応援対象事業

◆**早めの準備!直前に慌てないための確定申告説明会** 12月8日(火)▶事業=午前10時～11時30分▶不動産=午後2時～3時30分 / 同会(阿佐谷南3丁目) / 杉並税務署担当官ほか / 区内在住・在勤の個

人事業主 / 各10名(申込順) / ☎☎電話で、12月4日までに同会 / 長寿応援対象事業

..... いずれも

☎杉並青色申告会 ☎3393-2831
NPO法人すぎなみムーサ

◆**博物館ウオーク井荻版** 12月5日(土)午前9時～正午 / 西武新宿線下井草駅(集合)→井草観音堂→森田家・井口家長屋門→妙正寺→西武新宿線井荻駅(解散) / 15名(申込順) / 500円(保険料含む) / ☎☎電話・Eメール(12面記入例)で、11月30日までに同団体・石田

◆**稲わらでお正月飾り、クリスマス飾りを作ろう** 12月13日(日)午前10時～正午 / 郷土博物館 / 区内在住の小中学生とその保護者 / 10組20名(申込順) / 1組500円(別途観覧料100円(小学生無料)) / ☎☎電話・Eメール(12面記入例)にお子さんの氏名(ふりがな)・年齢も書いて、12月8日までに同団体・石田

..... いずれも

☎NPO法人すぎなみムーサ・石田 ☎3310-3243 ☎info.suginamimusa@gmail.com

その他

税金なんでも相談会 11月27日(金)午後1時～4時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / ☎☎電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411 (平日午前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3日(木)午後1時～4時 / ☎☎東京都宅地建物取引業協会杉並支部 ☎3311-4999

税金なんでも相談会 12月8日(火)午前10時～正午・午後1時～4時 / 東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) / ☎☎電話で、12月7日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。