

イベントひろば EVENT PLAZA

① 感染症防止対策

区立施設・区事業を段階的に再開しています。利用者・参加者の皆さんも下記の対策にご協力をお願いいたします。

- 体調不良時の利用自粛
- マスク着用や手洗い・手指消毒の励行
- ソーシャルディスタンスの十分な確保
- 室内の定期的な換気
- 大声での発声、歌唱、声援等が生じる活動の自粛

催し

介護保険サービス紹介フェア

介護保険サービスと介護のお仕事について区内介護事業者約50社が参加し、パネルを展示します。

時 1月12日(火)～15日(金)午前9時～午後4時(15日は3時まで) 場 区役所1階ロビー、2階区民ギャラリー 関 介護保険課事業者係

桃井はらっぱ手作り風あげ大会

手作りしたこのコンテストもあります。

時 1月17日(日)午前10時30分～午後2時30分(雨天中止。コンテストの参加受け付けは午前9時30分～10時30分) 場 桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 対 コンテストの参加は高校生以下 関 今川児童館 ☎3394-5302 他 たこ持参。「簡単カイトづくり」も開催(午前10時から。100名〈先着順〉。150円)。上井草・上荻窪の青少年育成委員会合同で実施

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 1月20日(水)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) 関 相談員・蒔田憲史ほか 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 関 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

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 1月25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 関 文化・交流課文化振興担当



地域自立支援協議会パネル展示

時 1月28日(木)・29日(金)午前8時30分～午後5時 場 区役所1階ロビー 内 これまでの活動内容や経過、現在の取り組み、地域で生活している障害がある当事者の様子ほか 関 障害者施策課地域ネットワーク推進係

「2年度杉並区小中学生環境サミット」発表上映会

区内の小中学校の児童・生徒が、それぞれ自校で行った環境学習の成果について発表した映像を上映します。

時 1月30日(土)午前10時～午後3時 内 発表映像等の上映、パネル等の発表資料展示 場 区役所2階区民ギャラリー 関 環境課環境活動推進係

郷土博物館

◆新春吉例 大宮前の獅子舞・大黒舞

宮前地域で伝えられてきた、獅子・大黒天・もどきが登場する、お正月らしいおめでたい舞を上演します。

時 1月10日(日)午後2時～2時30分 費 100円(観覧料。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☑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

【重要なお知らせ】

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙および過去の「広報すぎなみ」掲載の催しや募集の内容等が中止または延期になる場合があります。最新情報は、各問い合わせ先にご確認いただくか、区ホームページをご覧ください。



◆1月の年中行事「小正月」

古民家にまゆだんごなどを飾り、区内の小正月行事の紹介をします。

時 1月11日(祝)～17日(日)午前9時～午後5時(12日(火)を除く) 費 100円(観覧料。中学生以下無料)



◆郷土博物館 古文書講座

江戸時代の庶民に関わる史料を中心に、区内の古文書を交えて読みます。

時 2月7日～28日の毎週日曜日、午後2時～4時(計4回) 関 早稲田大学講師・久保貴子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 24名(抽選) 費 400円 申 往復はがき・Eメール(記入例)に区外在住の方は勤務先・在校名も書いて、1月18日(必着)までに同館

…… いずれも ……
場 郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8) ☎3317-0841 ✉ kyodo-m@city.suginami.lg.jp

書き損じはがきと未使用切手を募集中

杉並区民の手でネパールに学校を!



不要になったはがきや切手はありませんか。ネパールの子どもたちへの支援に変わります。

この取り組みを通して6つ目の校舎が元年9月にできました。

ネパールでは平成27年の大地震により多くの校舎が倒壊し、耐震性の高い校舎の建設が引き続き重要な課題となっています。また、新型コロナウイルスの感染予防のためには、清潔な水が使える手洗い場の設置も重要です。

区役所1階「コミュかるショップ」前に寄贈ボックスを設置していますので、ぜひご協力ください。

▶送付先=2月28日(消印有効)までにNPO法人チャイルド・ファンド・ジャパンすぎなみ係(〒167-0041善福寺2-17-5)

詳細は、同団体☎<https://www.childfund.or.jp/>をご覧ください。

関 NPO法人チャイルド・ファンド・ジャパン ☎3399-8123

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
方南館(方南1-51-7) ☎3324-1171	ゆる体操～体のコリをゆるめてリラックス	毎月第1金曜日、午後1時～2時30分・第2水曜日、午後5時～6時30分 定各10名(申込順) 費1回800円
今川館(今川4-12-10) ☎5303-1501	シニア世代のタブレット講座(お買い物編)	1月30日(土)午後2時～4時 定20名(申込順) 費500円
上荻窪館(上荻3-16-6) ☎3395-1667	和歌の世界 百人一首を彩る美男(イケメン)たち	1月24日(日)午後1時30分～3時30分 関入谷いずみ 定14名(申込順) 費600円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) ☎3313-4319	ゆうゆう健康倶楽部「健康講座」	1月29日(金)午後2時～4時 定20名(申込順)
高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎5378-8179	「Zoom」「LINE」について学ぼう	1月14日(木)午前10時～正午 定10名(申込順) 費500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。今川館は第1月曜日、第3木曜日休館。いずれも長寿応援対象事業。

シニアお仕事フェア

in荻窪

再就職セミナー

企業との面接

就業相談



時 2月18日(木)正午～午後2時・1時～3時・2時～4時・3時～5時 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 内 10社程度の企業が参加 対 55歳以上で求職中の方 定各20名(申込順) 申 電話で、シニア就業支援キャラバン事務局 ☎5212-2636(平日午前9時～午後6時) 関 産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077 他 面接を希望する方は、履歴書・職務経歴書(いずれもコピー可)等持参

講演・講座

家族介護教室 新春 詐欺被害防止！出前寄席&警察のためになる話

1月19日(火)午後1時30分～3時 場方南会館(和泉4-42-5) 師高井戸警察署職員、朝風亭容旦 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申1月4日から電話で、ケア24方南☎5929-2751

新任・潜在保育士スキルアップ「職場の人間関係・保護者対応について学ぶ」

1月20日(水)午後2時～5時 場社会教育センター(梅里1-22-32セシオン杉並内) 区内在住・在勤・在学の方 定25名程度(申込順) 申電話で、杉並さゆり保育園・柿崎☎3337-1374

消費者講座「あなたの住まいの安心・安全チェック&リフォーム」

1月21日(木)午後2時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師住まいづくりナビセンター住まいのナビゲーター・村上春奈 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申電話で、消費者センター☎3398-3141 他筆記用具持参。長寿応援対象事業



農業公園「ハーブワークショップ」

ハーブを使ったハンドクリームを作ります。

1月27日(水)午前10時～正午 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 定10名(抽選) 費800円 申往復はがき(8面記入例)で、1月12日(必着)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 同係☎5347-9136 他マイバッグ持参

口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」

2月5日(金)午後2時～3時40分 場荻窪保健センター 師口腔ケア(口腔清掃・義歯の清掃)について、口腔機能やかかりつけ歯科医の重要性、上肢の

運動(呼吸筋ストレッチ) 師歯科衛生士、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10名(抽選) 申はがき(8面記入例)で、1月15日(必着)までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) 同センター☎3391-0015 他動きやすい服装で、筆記用具・飲み物・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。長寿応援対象事業

障害者グループホーム開設の秘訣～不動産利活用セミナー

1月16日(火)2月17日(水)午後1時30分～3時30分 場①区役所第5・6会議室(西棟6階) ②区役所第4会議室(中棟6階) ③①所有物件を転用し運営を開始した事例の紹介、相談コーナー④障害者グループホーム開設の実際(物件・メリット・補助金など)、グループホーム運営の現状と課題 師①杉並障害者自立生活支援センターすだち相談支援専門員・佐藤弘美②東京都共同住宅協会福祉事業部長・橘茂郎、済美会職員 区内不動産所有者、法人関係者ほか 定各30名(申込順) 申ファクス・Eメール(8面記入例)に質問・相談も書いて、2月12日までに障害者生活支援課施設整備担当☎5307-0772☎s-sisetu@city.suginami.lg.jp(質問・相談がない方は電話でも申し込み可) 同担当

就労支援センター

◆しなやかな働き方と適職探し～自分らしく働く3つの生き方

1月16日(土)午後1時～4時 師2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 区内54歳以下で求職中の女性 定8名(申込順)

◆コロナ禍でも働き続けられる技を身につける～在宅ワークに向けたスキル

1月21日(木)午後1時～3時 師パーソナルテクノロジースタッフ・西山幸佑 区内おおむね39歳以下で求職中の女性 定8名(申込順)

◆新！自己理解講座～本意な離職から立ち直るためのヒントを探しましょう

1月22日(金)午後1時～4時 師精神保健福祉士・高垣泰邦 区内44歳以下で求職中の女性 定8名(申込順)



家庭教育講座



杉並区教育委員会では「子育てについて新たな視点や気づきを得られるような場」「仲間と意見を共有し、日々の活力を得られる場」として、家庭教育講座を開催しています。

開催日時 ①1月25日(月)②2月10日(水)午前10時～11時30分
場所 区役所第4会議室(中棟6階)

師①withコロナ時代の保護者の心の在り方～子どもへの影響について(法政大学文学部心理学科教授・渡辺弥生(右写真)) ②いまこそ問いたい「勉強するのは何のため」～キーワードは「後追い」と「後伸び」(済美教育センター職員) 定各50名(抽選) 申往復はがき・Eメールに受講希望日(いずれか1日)・氏名・日中連絡の取れる電話番号を書いて、①1月12日②27日(いずれも必着)までに学校支援課家庭・地域教育担当☎katei-kyouiku@city.suginami.lg.jp 同担当☎5307-0759 他筆記用具持参。後日動画配信あり(事前申込制。区ホームページ(右2次元コード)参照)



1月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

頼れる地域の防災リーダー！ みんなのまちの消防団



災害時、先頭に立って地域の安全を守る消防団。しかし、その詳しい活動内容やどんな人が参加しているのかなど、知らないことも多いのではないのでしょうか。そこで今回は、消防団について詳しくレポートします。

● 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、午後8時から毎日放送)



◆ワークサポート杉並による実践コミュニケーショントレーニング

1月27日(水)午前10時～正午 師ブリッジコンサルタント・藤恭子 区内44歳以下で求職中の女性 定8名(申込順)

◆経験者に聞いてみよう定年前後の再就職 想定される各種不明点の整理

1月29日(金)午後1時～4時 区内おおむね55歳以上で求職中の女性 定6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

男女平等推進センター

◆多世代から見る介護「後悔しない人生の備え方～活躍し続ける人生のために」

1月31日(日)午前10時～正午 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師ファイナンシャルプランナー・木村誠 区内子育てと介護に同時に向き合っている方ほか 定20名(申込順) 申NPO法人こだまの集い☎https://www.kodamanotsudoi.com/events/から申し込み 同団体・津窪☎090-4523-2788

他生後7カ月～

就学前の託児あり(定員あり。1月21日までに申し込み)

◆女性のための護身術講座

2月7日(日)午前10時～正午 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師国際護身武道連盟代表理事・黒木博文(右下写真) 区内中学生以上の女性 定20名(申込順) 申Eメール(8面記入例)で、国際護身武道連盟☎info@tsurugi-sd.com 同連盟☎6657-5001 他動きやすい服装で、傘持参。生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり。1月27日までに申し込み)。10月に実施したものと同内容



杉並区シルバー人材センター

パソコン教室 (少人数制)

1月2月=1日(月)～28日(日)▶3月=1日(月)～28日(日)清水教室=月～金曜日、阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)=火・水・金・土・日曜日(火・水・金曜日は夜間のみ)、荻窪教室(荻窪2-29-3 2階)=火・金曜日/いずれも開催時間はお問い合わせください 区内右表のとおり 師同センター会員 定各1～3名(申込順) 費4回コース=9365円▶3回コース=7045円▶2回コース=4735円▶1回コース=2420円 申はがき・ファクス(8面記入例)にコース名・教室名・曜日・時間帯・屋間の連絡先も書いて、2月講座は1月15日、3月講座は2月15日(いずれも消印有効)までに同センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4☎3394-5004)。または同センターホームページから申し込み 同分室☎3394-2253 他個別のオーダー講座もあり。自宅への出張サービス(パソコン、スマートフォン、タブレットの指導・環境設定)を1時間2077円で受け付け

種別	コース名	回数
初歩	入門1・入門2	各4回
	インターネット・メール	各3回
ワード	入門・初級・中級	各4回
エクセル	初級・中級	各4回
活用	デジカメ入門・写真加工	各4回
	エクスペローラー	
	プレゼンテーション	
趣味	Zoomを使おう	2回
	アドレス帳	4回
	お絵かき	2回
	名刺作成	2回
	名前シール	1回

※詳細は、区ホームページをご覧ください。

スポーツ

スポーツ教室

楽しく健康タイム冬①リフレッシュエアロビクス②エアロビクス&ストレッチ

開 1月26日、2月2日・16日、3月2日・16日の火曜日 ①午前11時～11時50分 ②正午～午後0時50分 場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 師 宮崎輝美 関 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各45名(申込順) 費 各350円。①②連続受講600円 申 各実施日の1週間前から電話で、高円寺体育館 ☎3312-0313 他 車・バイクでの来館不可



①はじめてバレエ②かろやかバレエ③しなやかバレエ

開 1月28日～3月18日の毎週木曜日 ①午前9時～10時30分 ②10時30分～正午 ③正午～午後1時30分(各計8回) 場 荻窪体育館 師 内村なつみ 関 区内在住・在勤・在学の15歳以上で①初心・入門者②はじめてバレエ経験者で初級者③はじめて・かろやかバレエ経験者で中級者(いずれも女性。中学生を除く) 定 各10名(抽選) 費 各8400円 申 往復はがき(8面記入例)で、1月13日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2) 同体育館 ☎3220-3381

区民スキー志賀高原スキー教室

開 2月12日(金)午前6時30分～14日(日)午後8時ごろ 場 志賀高原スキー場(長野県) ▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口前 関 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方ほか 定 40名(申込順) 費 3万8000円をゆうちょ銀行

「10060-80494621杉並区スキー連盟」へ2月1日までに振り込み 申 区スキー連盟 ☎http://sas.sugikko.jp/ から申し込み。または、ファクス(8面記入例)に生年月日(西暦)、性別、Eメールアドレス、スキーレンタルの有無(有りの場合は身長、靴のサイズ)、技術レベル、バジテスト志望の有無も書いて、新美 ☎3783-3204 / 申込締め切り日=1月31日 同新美 ☎3783-3204

ノルディック・ウォークで免疫力アップ

開 2月21日(日)午前10時30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 関 3km程度歩ける方 定 20名(申込順) 費 1100円(保険料含む。別途ポールレンタル料550円) 申 電話で、2月19日までにスポーツハイツ ☎3316-9981 他 ウエストバッグ またはリュック サック・飲み物・タオル・帽子等持参。長寿応援対象事業



ヨガ教室～ストレッチポールとヨガを楽しもう!!

開 2月21日(日)午後1時30分～3時 場 杉並障害者福祉会館 師 齋藤なみゑ 関 区内在住・在勤・在学中で障害のある方 定 9名(抽選) 費 100円(保険料) 申 往復はがき(8面記入例)に障害の状況、区外在住の方は勤務先または学校名、手話通訳をご希望の方はその旨、介助者の有無も書いて、1月22日(必着)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) 同事務局 ☎3332-6121 ☎3335-3581

杉並区スポーツ振興財団

◆すぎなみスポーツアカデミー 地域スポーツ with コロナ実技編

コロナ禍においても、安全に楽しくスポーツを行うため、実践に役立つ知識を専門家から学びます。

開 ①1月29日(金)②2月15日(月)午後6時30分～8時 場 ①高円寺学園(高円寺北1-4-11) ②永福体育館(永福1-7-6) 関 「withコロナ実技編」①ランニング ②ダンス 師 ①パラアスリート・井草貴文 ②日本女子体育大学教授・宮本乙女 ①②久我山病院医局長・阿部克俊 定 各15名(申込順)

◆すぎなみスポーツアカデミー 基礎講座 子どもの体づくり

子どもと楽しく体を動かす方法とその重要性を学びましょう。

開 2月14日(日)午後2時～4時 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 内 師 講座「子どもの心とからだを知ろう!」(山梨大学大学院教育学研究科教授・中村和彦、順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科教授・内藤久士) 定 25名(申込順)



関 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方 費 500円 申 電話で、杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 (平日午前9時～午後5時)。同財団ホームページからも申し込み可

ヴィムスポーツアベニュー

◆丈夫な足腰をつくろう教室

開 2月3日～24日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 関 体の機能改善運動、筋力アップトレーニングと有酸素マシンでの運動 関 65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 費 6000円 他 同講座受講経験者は申し込み不可



◆運動不足改善 カラダ若がえろう教室

開 2月6日～3月27日の土曜日、午前10時30分～11時15分(3月20日を除く。計7回) 関 バランス&体幹トレーニング 関 20～64歳の方 費 8750円

…… いずれも …… 場 同ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4 ☎3335-6644 (午前11時～午後5時)) 定 14名(申込順) 申 電話で、1月20日までにヴィムスポーツアベニュー

静岡県南伊豆町 観光物産展

開 1月18日(月)午前10時～午後2時30分(売り切れ次第終了) 場 区役所1階コミュかるショップ前 関 干物(アジ・金目鯛等)、乾物(わかめ、ひじき等)などの海産品を販売 申 文化・交流課 他 混雑時は人数制限あり。買い物袋持参



1月26日(火)

中野区・杉並区



わかもの就職相談・面接会 面接直前対策セミナー

場所 中野区産業振興センター(中野区中野2-13-14)

対象 おおむね39歳以下で求職中の方

就職相談・面接会

中野区・杉並区内の企業の人事担当者と面接ができます。開 午後1時30分～4時30分 ▶受け付け=午後1時～4時 関 約10社の企業が参加。正社員の求人のみ 申 杉並区産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077 他 面接を希望する企業分の履歴書を持参。求人内容はハローワーク新宿ホームページに1月上旬ごろ掲載

面接直前対策セミナー

セミナーで自信をつけて、そのまま面接会へ向かいましょう。開 正午～午後1時 申 ハローワーク新宿就職支援ナビゲーター 定 12名(申込順) 申 1月6日から電話で、中野区産業観光課産業振興係 ☎3228-8729



保育に関する



「学び直し」等学習講座

仕事からしばらく離れている方、新たに保育園での就労(非常勤含む)を希望する方、保育士の資格習得を考えている方のための講座です。

開 内定下表のとおり 場 東京保育専門学校 関 区内在住・在勤・在学の方 申 はがき・ファクス・Eメール(8面記入例)に希望の講座①～⑧(複数選択可。ただし、同日同時間帯の講座はいずれか1つのみ)も書いて、1月13日(必着)までに東京保育専門学校「学び直し」係(〒166-0003高円寺南2-32-30 ☎3311-7014 ☎3312-2060 ✉ksaito@tokyo-hoiku.ac.jp) 同校

【講座一覧】

日時	午前9時30分～10時50分	午前11時～午後0時20分
1月16日(出)	①読み聞かせ(絵本・紙芝居)	③多様な保育の形態～モンテッソーリ教育、シュタイナー教育など
	②ピアノ・レッスン(定員5名<抽選>)	④今の保育現場に求められていること～保育士の働き方
1月23日(出)	⑤障がいのある子どもの理解	⑦今の保育現場に求められていること～保育士の働き方
	⑥ピアノ・レッスン(定員5名<抽選>)	⑧子どもの体操

広告

お見合い結婚しませんか

お世話してお陰様で27年目になります 日高 晶元 ひだかあきもと がサポートします

全国仲人連合会・高田馬場 ☎03-5386-3161 木曜休



※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

次世代育成基金活用事業

チャレンジ・アスリート

職場見学

スポーツは「する」だけじゃありません。いろいろな人のスポーツを支える職場を見学します。

時場内定右表のとおり 区区内在住・在学の小学5年生～高校3年生 申込書(区立学校で配布。区ホームページからも取り出せます)を、1月22日(必着)までにスポーツ振興課へ郵送・ファクス・Eメール FAX 5307-0693 SP-SINKOKA@city.suginami.lg.jp 同課

日時	内容・場所等
2月11日(祝) 午後1時15分～4時30分	スポーツクラブインストラクター スポーツクラブに通う人をサポートしよう! 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 定3名
2月13日(土) 午前10時～正午	スポーツシューズ企画・生産スタッフ スポーツシューズ開発の舞台裏を知ろう! 場 区役所 定5名
2月27日(土) 午後1時～5時30分	スポーツ栄養士 スポーツ選手の食事・栄養をアドバイスしよう! 場 日本体育大学東京・世田谷キャンパス(世田谷区深沢7-1-1) 定5名
3月20日(祝) 午前9時15分～正午	スポーツ選手のマネジメント アスリートをあらゆる面でサポート! 場 永福体育館(永福1-7-6) 定3名

※いずれも抽選。各集合・解散場所、持ち物等は、お問い合わせください。
※開催場所が変更となる場合や、オンラインで実施する場合あり。

おうちで過ごす時間が増える今こそ、おトクで環境にもやさしい自然の電気に切り替えませんか?

参加無料

「みんなでいっしょに自然の電気」キャンペーン

太陽光や風力などの自然由来で環境にやさしい電気を提供する電力会社の料金メニューを都が提案します。電力会社を切り替えることで、今よりもお得に電気を利用できるとともに、地球環境にも貢献できます。

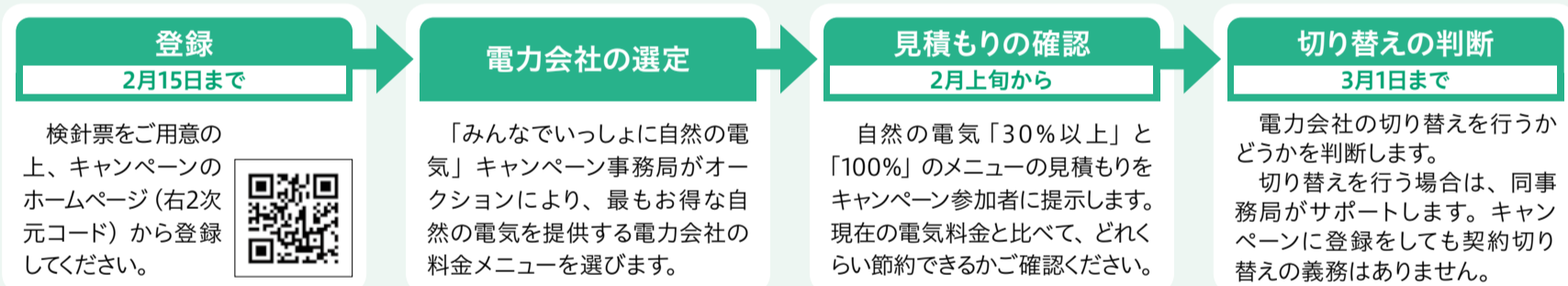
夏のキャンペーンでは、約4800世帯が参加し、再生可能エネルギー100%の電気でも、平均4%お得になりました。

対象

首都圏在住の一般家庭、商店、小規模オフィスほか



キャンペーンの流れ



問「みんなでいっしょに自然の電気」キャンペーン事務局 ☎0120-267-100 ▶ 携帯電話からは ☎0570-058-100 (いずれも平日午前10時～午後6時)

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
座の市 1月16日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了) / 座・高円寺/杉並でとれた野菜や交流自治体の物産品などを販売 / 問座・高円寺 ☎3223-7500
音楽体験 きて、みて、さわって2021 1月31日(日)、2月7日(日)・14日(日)・28日(日)、3月7日(日)①午後1時10分～2時30分②2時40分～4時 / 東田中学校ほか / ①第②三味線の体験会と発表会(3月14日(日)午前11時30分～午後4時に発表会あり。各計6回) / 高市雅風ほか / 小学生以上の方 / ①②各12名(申込順) / 1500円 / 問Eメール(8面記入例)に保護者名、学校名・学年、希望の楽器(①②のどちらか)も書いて、1月15日までに音楽プロジェクトここふた杉並 ☎kokofutas@moto.lomo.jp / 問村上 ☎5347-0830

杉並アマ美連盟美術展 2月3日(水)～7日(日)午前10時～午後4時(7日は3時まで) / センシオン杉並 / 同連盟会員による作品展、講師による講評 / 問同連盟・小林 ☎3390-3329
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 1月25日(月)、2月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)、3月1日(月)正午～午後3時30分(計6回) / 同病院(天沼3丁目) / 血液検査、身体測定、管理栄養士による個別食事サポートほか / 同病院内科医師・佐々木温子 / 10名(申込順) / 4万7000円 / 問電話で、同病院健康教育科 ☎3392-6151
法人税申告書作成講座 1月26日(火)・27日(水)午後1時～4時30分(計2回) / 産業商工会館 / 杉並税務署担当 / 区内在住・在勤・在学の方 / 11名(申込順) / 問電話で、1月20日までに杉並法人会 ☎3312-0912
認知症サポーター養成講座 1月29日(金)午後2時～3時30分 / 四宮区民集会所 / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤の

方 / 15名(申込順) / 問電話で、1月4日午前9時からケア24上井草 ☎3396-0024 / 終了後、認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます
その他
電話による不動産に関する無料相談 1月7日(木)午後1時～4時 / 問電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並支部 ☎3311-4999
シルバー人材センター入会説明会 1月14日(木)・20日(水)、2月10日(水)・16日(火) / いずれも要予約。実施時間はお問い合わせください / 同センター(阿佐谷南1丁目) / 区内在住のおおむね60歳以上で臨時的、短期的または軽易な仕事を希望の方 / 問同センター ☎3317-2217
リサイクル自転車の販売 1月18日(月)～20日(水)午前11時～午後4時 / リサイクル自転車作業所(永福2丁目) / 販売価格=7000円 / 問18日のみ往復はがき(8面記入例)で、1月6日(必着)までにシルバー人材センター(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル6階) / 問リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287

(土・日曜日、祝日を除く)
税理士による相続税無料相談会 1月21日(木)午後1時～4時30分 / 東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) / 問電話で、1月20日までに同会杉並支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度
相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 1月25日(月)午後1時～4時 / 庚申文化会館(高円寺北3丁目) / 区内在住・在勤・在学の方 / 問東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537
●税金なんでも相談会
◆東京税理士会杉並支部 1月12日(火)午前10時～正午・午後1時～4時 / 同会杉並支部(阿佐谷南3丁目) / 問電話で、1月8日までに同会杉並支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度
◆東京税理士会荻窪支部 1月13日(水)午後1時～4時 / 同会荻窪支部(荻窪5丁目) / 問電話で、同会荻窪支部 ☎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

広告

相続・遺言・生前対策

行政書士・司法書士による 杉並相続・遺言サポートセンター(荻窪駅 徒歩1分) 無料相談実施中! 03-3220-4533 (土日祝休み)

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。