

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

コミュニティー通信

詳細・問い合わせは、各地域区民センター協議会へ
(月～金曜日午前8時30分～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉)。
★は、地域の団体との協働事業です。

毎月15日号に掲載

井草地域区民センター協議会
〒167-0022下井草5-7-22
☎33301-7723
HP<https://www.igusahome.org/>
おなか元気教室 腸から健康に!
時2月3日(水)午前10時～11時30分 場同センター 定30名(抽選) 申往復はがき(11面記入例)を、1月26日(必着)までに同協議会

西荻地域区民センター協議会
〒167-0034桃井4-3-2
☎33301-0815
HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>
時短家事や整理術を楽しく学びましょう
時2月21日(日)午前10時～11時30分 場同センター 師知的家事プロデューサー・本間朝子 定40名(抽選) 申往復はがき(11面記入例)で、2月8日(必着)までに同協議会 他1歳～就学前の託児あり(事前申込制)。筆記用具持参

荻窪地域区民センター協議会
〒167-0051荻窪2-34-20
☎33398-9127
HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
リズム&ストレッチ教室
時2月2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(水)午後1時30分～2時30分・3時～4時(各計4回) 師健康運動指導士・後藤鈴香 定各15名(抽選) 費各200円

申往復はがき(11面記入例)で、1月27日(必着)までに同協議会



続・はやぶさ2の挑戦～リュウグウからの玉手箱
時2月21日(日)午後1時30分～3時30分 師JAXA研究総括・澤岡昭 定30名(抽選) 費200円 申往復はがき(11面記入例)で、2月7日(必着)までに同協議会 他小学校低学年以下は保護者同伴

阿佐谷地域区民センター協議会
〒166-0004阿佐谷南1-47-17
☎33314-7215
HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>
基礎から学ぶ遺言・相続のいろは★
時2月20日(土)午前10時～正午 因遺言、相続の基本的な知識と自筆証書遺言保管方式の具体策 師司法書士・榎下健、河井正人、小関研太郎 定30名(抽選) 申往復はがき(11面記

入例)で、2月10日(必着)までに同協議会 他筆記用具持参。長寿応援対象事業▶共催=東京司法書士会杉並支部



親子で楽しむハンドベル♪
時2月21日(日)午後2時～3時 師ハンドベルデュオ・ベリーラブ 定5歳～小学生のお子さんとその保護者 定10組20名(抽選) 申往復はがき(11面記入例)で、1月30日(必着)までに同協議会

…… いずれも ……
場阿佐谷地域区民センター
高円寺地域区民センター協議会
〒166-0011梅里1-22-32
☎33317-6614
HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>
セッション寄席★
時2月19日(金)午後2時～4時 場同センター 因出演=三遊亭鳳志、三遊亭好二郎(いずれも落語)、宮田陽・昇(漫才) 定200名(先着順) 費500円 他協働=高円寺演芸まつり

永福和泉地域区民センター協議会
〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412
HP<https://member.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>
苔テラリウムを作ろう!
時2月7日(日)午後1時～3時 師花屋の苔テラリウム・大久保すずか 定区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 費2000円ほか 申往復はがき(11面記入例)で、1月28日(必着)までに同協議会
ジェンダーバイアスについて知ろう
時2月26日(金)午前10時～正午 師湘南合同法律事務所弁護士・太田啓子 定区内在住・在勤・在学の方 定25名(抽選) 申往復はがき(11面記入例)で、2月12日(必着)までに同協議会
…… いずれも ……
場永福和泉地域区民センター 他長寿応援対象事業



地域の情報満載！ ホームページもご覧ください

各地域区民センター協議会のホームページには、「広報すぎなみ」に掲載した催し・講座の詳細や、その他のイベントのお知らせだけでなく、協議会が発行する会報や、地域の情報も掲載しています。ぜひご覧ください。

ユネスコ 世界寺子屋運動

書き損じはがきを募集しています!

～世界中の恵まれない子どもたちに教育支援を

世界には経済的な理由から、学校に通えない子どもや中途退学してしまう子どもがたくさんいます。書き損じはがきが募金となり、教育支援(寺子屋運動)として使われます。区内施設に回収ボックスを設置していますので、ご協力をお願いします(郵送も可)。

因回収期間=3月31日まで▶回収場所=区役所1階ロビー、図書館、地域区民センター、区民事務所、ゆうゆう館、セッション杉並(梅里1-22-32)▶郵送=杉並ユネスコ協会事務局(〒167-0031本天沼3-11-9国嶋方) 同事務局・国嶋☎3394-9482

もっと自分らしく、ワクワクしながら 地方とつながってみたいあなたと…

「観光以上、移住未満」の 地方との関わり方 すぎなみ会議

自然豊かな地域で暮らし、活動している方を招いて、これからの地方との関わり方や新しい暮らし方・働き方を考える会議を開催します。

—— 問い合わせは、文化・交流課地方創生担当へ。

時2月7日(日)午後2時～5時 場区役所第4会議室(中棟6階) 因第1部「少しディープなプレゼンテーション」、第2部「みんなでディスカッション～自分らしく、ワクワクする地方とのつながりを追求しよう。」/第1部のみYouTubeで同時配信 定20名(抽選) 申電話で、文化・交流課地方創生担当☎5307-0750。または区ホームページ(右2次元コード)から申し込み/申込締め切り日=1月29日 他結果は、電話またはメールで連絡。詳細は、お問い合わせください



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



シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

2月6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・蒔田憲史ほか 関 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 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

高次脳機能障害者の家族交流会

2月20日(土)午後1時30分～3時30分 場 杉並区障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 関 高次脳機能障害者の家族 定 15名(申込順) 申 電話・ファクス(記入例)で、2月10日までに障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎ 3332-1817 ☎ 3332-1826 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「節分」

節分行事について楽しく学んで、悪い鬼を追い払いましょ。

1月31日(日)午後2時～2時30分 内 豆まき(10分程度)、紙芝居▶出演=すぎなみ昔話紙芝居一座「すかい」

◆年中行事「初午」

五穀豊穡などを祈り、お稲荷様を祭る日です。古民家の庭のお稲荷様を祭り、区内の初午行事を紹介します。

2月2日(火)～7日(日)午前9時～午後5時 …… いずれも ……

場 郷土博物館(大宮1-20-8 ☎ 3317-0841) 費 100円(観覧料。中学生以下無料)

農業公園「麦踏み体験」

1月24日(日)午前11時～正午(雨天または畑に雪が残っている場合は中止) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 定 20名(先着順) 関 産業振興センター都市農業係 ☎ 5347-9136 他 長靴または汚れてもいい靴・服装で参加。小学生以下は保護者同伴

講演・講座①

NPO支援基金チャリティ映画上映会「インディペンデント リビング」

1月23日(土)午後3時～5時・7時～9時 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 関 区内在住・在勤の方 定 各80名(申込順) 費 各1000円 申 登録フォーム ☎ https://forms.gle/tiNahcBCXmk9WhEF9 から申し込み。またはEメール(記入例)に団体名(プラザ登録団体か否か)も書いて、すぎなみ協働プラザ ✉ nposhienkikin@gmail.com 関 同団体 ☎ 3314-7260 他 参加費は全て杉並区NPO支援基金への寄附となります

短歌講演会「百人一首」の世界～恋のうた

百人一首の「恋歌」にしぼって、楽

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。



しく分かりやすく解説します。

1月30日(土)午後2時～3時30分 場 南荻窪図書館 師 古典文学研究者・入谷いずみ 関 中学生以上の方 定 16名(申込順) 申 電話または直接、南荻窪図書館(南荻窪1-10-2 ☎ 3335-7377)

シニア生涯ワーキングセミナー

2月8日(月)午後1時～3時45分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 内 ① これからのライフプランニング ② シニア世代の再就職の現状と考え方 師 ① CFP・高田のり子 ② 東京しごとセンターシニアコーナー職員 関 55歳以上(開催日時)で、就職活動中または就職活動予定の方 定 20名(申込順) 申 電話で、予約専用ダイヤル ☎ 5843-7665(平日午前9時～午後5時(祝日を除く)) 関 東京しごとセンターシニアコーナー ☎ 5211-2335 他 電卓・筆記用具持参▶共催=東京しごとセンター

災害ボランティア講座

災害ボランティアや区の災害ボランティアセンターについて、基本的な内容を学びます。

① 2月17日(水)午後7時～8時30分 ② 25日(木)午後7時～9時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 内 ① 入門編「災害ボランティア及び災害ボランティアセンターについて」 ② 発展編「災害ボランティアセンターのスタッフって何をしているの?」/いずれもオンラインでも実施 関 区内在住・在勤・在

学の方 定 各10名。オンライン各30名(いずれも申込順) 申 電話で、杉並ボランティアセンター ☎ 5347-3939。または同センター ☎ http://borasen.jp から申し込み

「ごちゃまぜ社会(共生)をつくる 共感がつなぐ地方×都市×私たち」

「共感」をベースに資源を循環させていく新しい生き方、消費者から生活者になるような暮らし方を考えます。 2月24日(水)午後7時～9時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 都市と地方をかき混ぜて見えてくる「幸せな社会」 師 eumo代表取締役・新井和宏、ポケットマルシェ代表取締役 CEO・高橋博之 定 30名(申込順) 申 2月19日までにすぎなみ大人塾連 ☎ https://2020jukurenkoza02.peatix.com から申し込み 関 社会教育センター ☎ 3317-6621 他 主催=すぎなみ大人塾連

家族介護教室 ウィズコロナの軽度認知症ケア、閉じこもらない工夫を考えよう

1月28日(木)午前10時～11時30分 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師 河北総合病院認知症看護認定看護師・八木裕美子 関 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 申 電話で、ケア24阿佐谷 ☎ 3339-1588

就労支援センター

◆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

2月1日(月)②22日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・深井妙子、森下みどり 関 ①54歳以下②44歳以下で求職中の方 定 各9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

2月6日(土)午前10時～11時 関 求職中の方 定 8名(申込順) 他 当日参加も可

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

2月10日(水)午前10時～11時30分 関 求職中の方 定 8名(申込順)

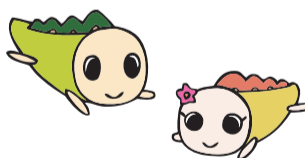
◆テレワークを知り新しい働き方を発見～コロナ後の大きな変化を予測

2月15日(月)午後1時～4時 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 関 54歳以下で求職中の方 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

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、関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 |
|--------------------------------|-------------------------------|---|
| 堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎ 3315-7760) | みんなの handmade 教室～身近なものを使って楽しく | 2月2日から毎月第1火曜日、午後1時30分～3時 定 10名(申込順) 費 1回600円(別途材料費300円) |
| 西荻北館(西荻北2-27-18 ☎ 3396-8871) | 手遊び遊戯で脳トレもできる「歌って元気」 | 毎月第1・3月曜日、午後6時～7時 定 各16名(申込順) 費 1回500円 |
| 永福館(永福2-4-9 ☎ 3321-6632) | スマホ講座～スマホのこともっと知りたい方へ | 1月29日(金)午前10時～正午 定 10名(申込順) 費 500円 他 スマートフォン持参 |
| 高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎ 3315-1816) | 広池流ヨガ～体調を整え気持ち良さを実感 | 2月4日から毎月第1・3木曜日、午後2時30分～4時 定 各10名(先着順) 費 1回500円 |
| 荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎ 3335-1716) | 簡単!楽しい! シニアピアノ教室 | 毎月第2・4水曜日、午後1時～2時30分・2時40分～4時10分 定 各8名(申込順) 費 1回1500円(初回のみテキスト代3200円) |
| 高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎ 3332-1076) | 新しい時代のスマホ活用講座 | 2月6日(土)・20日(土)午後2時～3時30分(計2回) 定 12名(申込順) 費 1000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。

※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。

杉並区役所 ☎ 3312-2111(代表) 〒166-8570阿佐谷南1-15-1

農作業のプロに学ぶ!

農業体験農園の利用者募集!



農園主の指導を受けながら、作付けから収穫までの農作業を体験できます。

—— 問い合わせは、産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136へ。

農園概要

園農園名称=井草体験農園(井草5-16) ▶利用期間=3月上旬~4年1月下旬(更新は農園主と相談) ▶募集区画=若干数(1区画約25.2㎡。抽選) ▶入園料=4万3760円。区に住民票がない方は4万9260円 対20歳以上で定期的に畑に来られる方(家族での参加も可) 申往復はがき(11面記入例。1世帯1枚)で、1月31日(消印有効)までに井草体験農園農園主・井口明(〒167-0021井草5-8-10) 他種・苗・肥料・農具は農園主が用意。特別な資材等を使う場合は別途料金。栽培する作物の選定などは農園主が行います。車での来園不可。区は農業体験農園を直接管理していません

抽選方法

区職員の立ち会いのもと、農園主が抽選を行い、結果は2月上旬に申込者全員に通知します。当選者には、利用手続き会(2月20日(土)・21日(日)午後1時。いずれかに参加)の案内も送付します。

講演・講座②

環境活動推進センター

◆繰り返し使える快適なマスク作り

時2月1日(月)午後1時30分~4時 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定12名(申込順) 費200円 申1月21日から電話で、同センター 他待ち針・縫い針・目打ち・はさみ(布用と紙用)・メジャーまたは定規持参。長寿応援対象事業

◆裂き織りでコースター作り

時2月4日(木)午後1時30分~3時30分 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費100円 申1月21日から電話で、同センター 他糸切りはさみ・布切りはさみ持参。長寿応援対象事業

◆ふろしきで包んで、結んで、おしゃべりにエコしよう

時2月13日(土)午前10時~正午 場同セ

ンター 師ふろしき文化研究家・善財裕美 対区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 申往復はがき・Eメール(11面記入例)で、1月28日(必着)までに同センター

◆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」

時2月13日(土)午前10時~正午(荒天等の場合は、14日(日)) 場都立善福寺公園(善福寺3-18) ▶集合=同公園上の池ボート乗り場前 師野鳥図鑑画家・谷口高司、元日本野鳥の会東京支部長・西村真一 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30名(抽選) 費100円(保険料) 申往復はがき・Eメール(11面記入例)で、1月28日(必着)までに同センター

◆すぎなみの息づく緑で草木染め~季節の色を染める

時2月20日(土)午後1時30分~3時30分

場同センター 師小枝のフレディ代表・横山ひろこ 対区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費1800円 申往復はがき・Eメール(11面記入例)で、1月28日(必着)までに同センター

時環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352) 申kouza@ecosuginet.jp

荻窪保健センター

◆認知症予防講演会 今、知っておきたい認知症のこと~予防と治療の最前線

時2月19日(金)午後2時~4時 場区役所第4会議室(中棟6階) 師河北総合病院心療科(精神科)部長・大地武 対区内在住・在勤・在学の方 定50名(申込順) 申電話で、同センター 他筆記用具持参

◆足腰げんき教室

時場下表のとおり 師健康運動指導士 対区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 申はがき(11面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、1月31日(必着)までに荻窪保健センター 他飲み物・タオル・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

| 番号 | 場所 | 日時(全4回要出席) |
|----|------------------------|---|
| 28 | 杉並保健所(荻窪5-20-1) | 3月1日~22日の毎週月曜日、午前9時30分~11時30分 定11名(抽選) |
| 29 | 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) | 2月26日~3月26日の金曜日、午前9時30分~11時30分(3月5日は除く) 定15名(抽選) |
| 30 | 杉並保健所(荻窪5-20-1) | 3月1日(月)・9日(火)・15日(月)・23日(火)午後1時30分~3時30分 定11名(抽選) |

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命

時3月8日(月)・15日(月)・22日(月)午後1時30分~3時30分(全3回要出席) 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師NPO法人杉並さわやかウォーキング 対区内在住の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(11面記入例)で、2月10日(必着)までに荻窪保健センター 他筆記用具・飲み物・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。ウォーキング記録ノートを差し上げま

す。長寿応援対象事業
..... いずれも

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

杉並区パピママ学級・休日母親学級

◆パピママ学級

時①3月7日(日)・14日(日)・27日(土)▶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(14日・27日は午前のみ) ②17日(水)午後1時40分~3時20分 場①杉並保健所(荻窪5-20-1) ②子ども・子育てプラザ下井草(下井草3-13-9) 内お産の流れ、産後の心の変化、おむつ替えと抱っこの仕方、もく浴の仕方(デモンストレーションのみ)ほか 対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①各10組②15組

◆休日母親学級

時3月14日(日)午後1時15分~2時30分・3時~4時15分 内妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳の話、産後の話、地域の子育て情報ほか 対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 申杉並区パピママ学級・休日母親学級 ☎https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から2月5日までに申し込み 園ポピンズ杉並区パピママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 他結果は2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。車での来場不可

スポーツ

競技大会

都民体育大会予選会 空手道

時3月28日(日)午前9時45分 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=個人組手 申申込書(電話で、区空手道連盟事務局・判澤へ請求)に参加費を添えて、2月5日(必着)までに同事務局(〒180-0022武蔵野市境3-14-1)へ現金書留で郵送 申判澤 ☎0422-53-0822 他対象・費用は、お問い合わせください

順)/100円(別途ポールレンタル料200円)/申電話で、2月18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

その他

電話による不動産に関する無料相談 2月4日(木)午後1時~4時/申電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並支部 ☎3311-4999

自衛官等募集 種目・資格=①自衛官候補生=18~32歳②幹部候補生(一般・歯科・薬剤)=22~25歳(院卒者は27歳まで)③一般曹候補生=18~32歳④予備自衛官補(一般・技能)=18~33歳。技能は国家免許を有する方▶受け付け=①通年②3月1日~4月28日(1回目締め切り。2回目締め切りは6月18日)③3月1日~5月11日④4月9日まで/園自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所 ☎3318-0818

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

杉並書道人協会展 1月24日(日)~27日(水)午前10時~午後6時(24日は午後1時から。27日は5時まで)/セッション杉並/園同協会 ☎3321-9846(平日午前7時~9時・午後6時~8時)

シェルム弦楽四重奏団東京公演2021

2月7日(日)午後2時~3時/杉並公会堂/出演=木野雅之ほか▶曲目=芥川也寸志「日曜随想」ほか/90名(申込順)/3000円。学生1500円/申販売窓口=チケットぴあ(Pコード=189-940)/園同団体・マツノキ ☎090-7834-5728/区民12名(うち車いす専用席2席)を招待(抽選)=Eメール(11面記入例)で、

1月24日までに同団体 ☎kmatsunoki@aol.com

プリオプラスバンド定期演奏会 2月28日(日)午後2時~4時/杉並公会堂/出演=加藤淳(指揮)ほか▶曲目=「SYMPHONIC DANCES from WEST SIDE STORY」ほか/480名(申込順)/申プリオプラスバンドホームページから申し込み/園同団体広報 ☎080-7068-1101

講演・講座

認知症サポーター養成講座 ①1月28日(木)午後2時~3時30分②29日(金)1時30分~3時③2月16日(火)午前10時~11時30分/①暮らしの処方箋(阿佐谷南1丁目)②永福和泉地域区民センター③ゆうゆう高井戸西館/キャラバン・メイト/区内在住・在勤の方/①③各15名②20名(いずれも申込順)/申電話で、①ケア24松ノ木 ☎3318-8530②ケア24堀ノ内 ☎5305-7328③ケア24高井戸 ☎3334-

2495/終了後に、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 石けん作り体験 2月5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)/申1月21日から電話で、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))

歴史講演会「内田秀五郎と荻町土地区画整理」

2月20日(土)午後1時30分~3時30分/阿佐谷地域区民センター/元杉並区立郷土博物館館長・寺田史郎/40名(抽選)/500円/申往復はがき(11面記入例)で、1月31日(必着)までに西トミ江(〒168-0082久我山1-3-20-609)/園杉並郷土史会会長・新村 ☎3397-0908

ポールde歩こう会 2月25日(木)午前10時~正午(雨天中止)/桃井原つば公園/区内在住で65歳以上の方/20名(申込

スポーツ教室

初めてラッコ

時 1月21日～3月19日の毎週木・金曜日、午前11時～11時40分(毎月第3木曜日、祝日を除く) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 2歳半～3歳でおむつがとれたお子さん 定 各6名(先着順) 費 各330円(初回無料。別途指定帽子代310円) 画 上井草スポーツセンター ☎3390-5707 他 水着・タオル持参

初心者弓道教室

時 2月1日～3月8日の毎週月曜日、午後1時30分～5時(計6回) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定 20名(抽選) 費 3000円 画 往復はがき・Eメール(11面記入例)で、1月25日(必着)までに区弓道連盟・佐藤多紀(〒168-0065浜田山1-18-6 ☎yumi.kazusato2322@gmail.com) 画 佐藤 ☎090-1858-4240 他 弓道具の貸し出しあり

ふれあいバスケットボール教室

時 2月14日(日)午後1時～3時 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 画 後藤岳

人 区内在住・在勤・在学・通所の知的障害のある方で、小学生以上の方(簡単な指示のもと集団行動ができる方。小学生は保護者同伴) 定 30名(申込順) 費 100円 画 電話・ファクス(11面記入例)で、2月5日までに杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 ☎5305-6162

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。

画 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(下2次元コード)からご覧になれます 画 同財団 ☎5305-6161



光も踊る
東京高円寺阿波おどり
plus+

「郷土芸能」×「プロジェクションマッピング」によるイベントです。本事業は、観光庁「あたらしいツーリズム」の一環として実施します。時期等の詳細は、以下フェイスブック(Facebook)、ツイッター(Twitter)でご確認ください。

——問い合わせは、産業振興センター観光係 ☎5347-9184へ。

NPO法人東京高円寺
阿波おどり振興協会



▲Facebook



▲Twitter

内容

- 第1部 座・高円寺喫茶
阿波おどり談義はもちろん、「杉並高円寺の人・モノ・こと」などをテーマに語る交流会です。
- 第2部 高円寺阿波おどり × NAKED –Groovy Waves–
プロジェクションマッピングなどのデジタル演出を取り入れた、五感で感じる東京高円寺阿波おどり公演です。
※演出中に光の明滅があります。

1月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

「まだまだ警戒中! 特殊詐欺!」

区内でも多発している特殊詐欺について、犯人の巧妙な手口をご紹介! 今回は荻窪警察署の警察官も出演し、被害を防ぐために気を付けるポイントを解説しています。ストップ詐欺被害!

●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)

日本フィルハーモニー交響楽団
コンサートのお知らせ in 杉並公会堂 (上荻1-23-15)

2日間実施します!

日本フィル杉並公会堂シリーズ
Go for it! コンサート in SUGINAMI

文化の祭典でもある東京2020大会を盛り上げるため、クラシックになじみのない方にも親しみやすく楽しいコンサートを開催します。なお、11日は小中学生の方におすすめの内容です。
——問い合わせは、杉並公会堂 ☎5347-4450へ。

時 2月4日(日)・11日(祝)午後2時～2時50分(開演後は入場不可) 画 出演=海老原光(指揮)、坂井田真実子(ソプラノ)ほか ▶曲目=杉並応援テーマ曲「Go for it!」、歌劇「椿姫」より「乾杯の歌」ほか 対 小学生以上の方 定 各440名(抽選。指定席) 申 往復はがき(11面記入例。3名まで連記可)で、1月26日(消印有効)までに杉並公会堂(〒167-0043上荻1-23-15) 他 結果は、1月末ごろに通知。詳細は、杉並公会堂および区ホームページをご覧ください。

▲過去のコンサートの様子 ©浦野俊之

▲過去のコンサートの様子 ©山口敦

時 3月28日(日)午前11時～正午・午後3時～4時 画 出演=永峰大輔(指揮)、江原陽子(司会)ほか 対 4歳以上の方 費 各2500円 申 1月29日から電話で、日本フィル・サービスセンター ☎5378-5911(平日午前10時～午後5時(祝日を除く)) 他 詳細は、日本フィルホームページ(右下2次元コード)をご確認ください。