



催し

消費生活パネル展

安心・安全な消費生活に役立つ身近な情報を提供します。
 時10月11日(月)～15日(金)午前9時～午後5時(11日は正午から。15日は午後3時まで) 場区役所1階ロビー 問消費者センター☎3398-3141

大田黒公園「竹灯籠とお月見会」

時10月15日(金)～17日(日)午後6時～8時30分(入園は午後8時まで。荒天中止) 場同公園(荻窪3-33-12) 内クラシックや箏等のコンサート 費300円。小中学生100円(未就学児以下は無料) 問同公園管理事務所☎3398-5814 他12歳以下は保護者同伴

郷土博物館 10月の年中行事「十三夜」

時10月16日(土)～24日(日)午前9時～午後5時(18日・21日を除く) 場同博物館(大宮1-20-8) 費100円(観覧料。中学生以下無料) 問同博物館☎3317-0841

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時10月20日(水)午前9時～午後5時 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 場ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師相談員・久野哲、小川裕子ほか 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

すぎなみ仕事ねっとフェア

施設通所者が作るお菓子、パン、お弁当、雑貨などを販売します。
 時10月21日(木)・22日(金)午前11時～午後3時 場区役所1階ロビー、西棟前広場 問障害者生活支援課就労支援担当

ツリークライミング®体験会

時11月6日(土)午前10時・11時・午後1時・2時(各50分程度) 場柏の宮公園(浜田山2-5-1) 内小学生 定各6名(抽選) 費各1000円(保険料含む) 申往復はがき・Eメール(記入例)に希望時間(第3希望まで)も書いて、10月15日(必着)までにみどり公園課みどりの協働係☎MIDORI-K@city.suginami.lg.jp 問同係

講演・講座

塚山公園「みどりの相談所」剪定講習会

時10月9日(土)午前10時～正午・午後1時～3時 場みどりの相談所(下高井戸5-23-12同公園内) 師みどりの相談員 定各10名(申込順) 費各500円 申問電話・Eメール(記入例)で、同公園管理事務所☎3302-8989 tsukayama@hakone-ueki.com 他小学生以下は保護者同伴

消費者講座「自然災害と損害保険」

時10月18日(月)午後2時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師日本損害保険協会そんぽ安心・安全アドバイザー 道家謙太郎 定30名(申込順) 申問電話で、消費者センター☎3398-3141

杉並視覚障害者会館「点字教室(後期・中級)」

時10月20日・27日、11月17日、12月8日・15日、4年1月12日・26日、2月2日・16日、3月2日/いずれも水曜日、午後1時30分～3時30分(計10回) 場同会館(南荻窪3-28-10) 区内在住・在勤・在学の方で視覚障害のある方、同会館の点字教室初級の修了者

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、各記事の申問でご確認ください。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

定5名(抽選) 申問電話で、10月12日までに同会館☎3333-3444

野菜を育てて、おいしく食べよう「体験 こまつなベランダ菜園」

時10月24日(日)午後1時～2時・2時30分～3時30分 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 内こまつなの種まきの実習、野菜クイズ 師坂井園芸・坂井清人、杉並保健所管理栄養士 区内在住・在学で5歳～小学生のお子さんとその保護者 定各15組(申込順) 申電話・ファクス・Eメール(記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・年齢も書いて、10月22日までに杉並保健所健康推進課栄養指導担当☎3391-1377 KOUZA-TANTOU@city.suginami.lg.jp 問同担当☎3391-1355 他軍手・空のペットボトル(500ml程度)持参。プランターは持ち帰り

杉並でくらす外国人のためのにほんご教室

時10月29日～4年3月4日の火・金曜日、午後7時～9時(11月23日、12月21日～4年1月11日の火・金曜日、2月11日を除く。計28回) 内オンラインで実施 師にほんご学習すぎなみの会 区内在住・在勤・在学で入国日から3週間経過した外国人 費月2000円(別途テキスト代) 申Eメール(記入例)で、10月24日までににほんご学習すぎなみの会☎suginaminihongo@gmail.com 問同会☎090-7212-7909、社会教育センター☎3317-6621 他クラス分け面接を10月26日(火)午後6時30分から実施。開講後も申し込み可

認知症と共に歩むために「コミュニケーションスキルアップ講座」

時10月30日(土)午後2時～4時 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)

師自靖会事務局部長・島田洋介 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申問電話で、杉並保健所保健サービス課☎3391-0015

海洋生物講話 ペンギン

時10月31日(日)午前10時～正午 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 師国立極地研究所准教授・渡辺佑基 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定25名(申込順) 費500円 申問電話で、下高井戸区民集会所☎5374-6192

児童虐待防止講演会「どうすればいいの?子どもの癪癪への対応」

時11月4日(木)午前10時～正午 場区役所第4会議室(中棟6階) 師明治大学文学部教授・加藤尚子 定60名(申込順) 申問電話で、杉並子ども家庭支援センター☎5929-1902(月～土曜日の午前9時～午後7時(祝日を除く)) 他お子さんの同席不可

大切な人に届けよう、はじめての絵てがみ講座

時11月8日(月)午前10時～11時30分 場高齢者活動支援センター 師PFCアドバイザー・井上幸知子 区内在住で60歳以上の方 定15名(申込順) 費300円 申問10月2日から電話または直接、高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)☎3331-7841

キレイな口もと応援教室～あなたは大丈夫? 静かに進む歯周病

時11月8日(月)午前10時～正午 場コミュニティふらっと馬橋(高円寺南3-29-5) 師東京都杉並区歯科医師会会員・伊藤明子 区内在住・在勤の69歳以下の方 定15名(申込順) 申問電話で、高円寺保健センター☎3311-0116

障害者のための「リトミック教室」

時11月14日(日)、12月19日(日)、4年1月16日(日)、2月20日(日)午前10時30分～正午(計4回) 場杉並障害者福祉会館 師音楽療法士・小方久美子、及川飛鳥 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定15名(抽選) 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、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、10月27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) 問同事務局☎3332-6121

訂正とおわび

・8月1日付広報「不動産利活用セミナー 障害者の方が暮らす住まいの普及を目指して」の「10月11日(月)開催の申込締め切り日」に誤りがありました。正しくは、「10月7日」です。
 ・9月15日付広報「大人のための一日リトミック教室」の「開催日」と「申込締め切り日」に誤りがありました。正しくは、開催日が「10月31日(日)」、申込締め切り日が「10月13日(必着)」です。

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、区内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	日時等
和泉館(和泉4-16-22 ☎3323-5663)	「益子焼」陶芸教室(初心者対象) ★	毎月第1日曜日、午前10時～11時30分 定各15名(申込順) 費1回2500円
久我山館(久我山5-8-8 ☎3332-2011)	みんなで楽しむ「シニア交流ダーツ大会」	11月21日(日)午後0時30分～4時 場富士見丘中学校(久我山2-20-1) 定40名(申込順) 費500円
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎5378-8179)	アートの新しい楽しみ方～カードゲームに触れる ★	10月19日から毎月第3火曜日、午前10時～正午 定各10名(申込順) 費1回500円
今川館(今川4-12-10 ☎5303-1501)	水彩画教室～抽象画を描いてみよう ★	11月3日から毎月第1水曜日、午前10時～11時30分 定各10名(申込順) 費1回800円(別途画材代500円)
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎3395-1667)	脳科学から見た認知症予防 ★	10月31日(日)午前10時～正午 師河面吉彦 定14名(申込順) 費500円
方南館(方南1-51-7 ☎3324-1171)	魅惑と癒しの音色「ガムラン」青銅打楽器体験 ★	11月3日(木)午前10時～正午 定10名(申込順) 費600円。小学生400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日曜日、第3木曜日は休館。★は長寿応援対象事業。

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

◆あなたが知らない施設選びのメリット・デメリット

10月16日(土)午後1時30分～3時 場 リバービレッジ杉並 (清水3-3-13) 師 民間介護施設紹介センターみんかい・藤本公子 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申 電話で、ケア24清水 ☎5303-5823

◆知っておきたい高齢者介護のコツ「基本的な移乗介助」

10月27日(水)午後2時30分～3時30分 場 さんじゅ阿佐谷 (阿佐谷北1-2-1) 師 さんじゅ阿佐谷・介護福祉士 区内在住・在勤・在学の方 定5名(申込順) 申 電話で、さんじゅ阿佐谷 ☎5373-3911

◆賢く使う介護保険～人生100年時代を乗り切ろう

10月29日(金)午前10時～11時30分 場 産業商工会館 (阿佐谷南3-2-19) 師 ウォームハート居宅介護支援・戸嶋哉寿男 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

◆健口で健康になろう～噛む力と飲み込む力が衰えないように

11月2日(火)午後2時～3時30分 場 四宮区民集会所 (上井草2-28-13) 師 さくら歯科在宅医療相談員・土田啓介 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申 電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

荻窪保健センター

◆栄養満点サロン

食生活のヒントを紹介し、簡単な体操もします。

10月20日(水)②11月12日(金)③22日(月)午後1時30分～2時30分 場①③同センター②和泉保健センター (和泉4-50-6) 師 NPO法人すぎなみのたね 定各10名(先着順) 他 長寿応援対象事業

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命

11月4日(木)・11日(木)・25日(木)午前10時～正午(計3回) 場 杉並保健所 (荻窪5-20-1) 師 NPO法人杉並さわやかウォーキング 定20名(抽選) 申 はがき(12面記入例)で、10月15日(必着)までに同センター 他 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とサコッシュを差し上げます。長寿応援対象事業

◆口腔・栄養講座「おいしく食べよう噛むかむ講座」

11月5日(金)、12月6日(月)、4年1月7日(金)、2月7日(月)午前10時～11時40分(計4回) 場 同センター 師 歯科衛生士・管理栄養士・健康運動指導士 定10名(抽選) 申 はがき(12面記入例)で、10月15日(必着)までに同センター 他 お持ちの方ははつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

…………… いずれも ……………

区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 場 荻窪保健センター (〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

就労支援センター

◆MOS検定Excel2013～PCスキルを証明できる5日間対策講座

10月8日(金)または12日(火)午前10時から(予約制) = ガイダンス、個人面談 ▶ 10月28日(木)、11月1日(月)・2日(火)・4日(木)・5日(金)午前10時～午後3時

=MOS検定Excel対策(計6回) 師 PC専任講師・小林理佳 区54歳以下で求職中の方 定9名(申込順) 他 同講座受講経験者は受講不可。事前にテキストの購入が必要

◆「自己肯定感」のトリセツ～自分に自信が持てるようになる実践講座

10月16日(土)午後1時～3時 師 人材コンサルタント・神谷敏康 区54歳以下で求職中の方 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

10月22日(金)午後1時～4時 対 おおむね55歳以上で求職中の方 定6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26日(火)午後1時～4時 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

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

故障したおもちゃを、おもちゃドクターが修理します。

10月17日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 場 同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費 部品代 申 電話で、同センター 他 1人1点まで

◆ウール100%の毛糸で編むベレー帽

10月26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(抽選) 費 300円 申 電話・Eメール(12面記入例)で、10月11日までに同センター 他 布切りはさみ持参。長寿応援対象事業

◆ネイチャーゲーム～落ち葉であそぼう

11月14日(日)午後1時15分～3時45分(雨天中止) 場 蚕糸の森公園 (和田3-55-30) 師 すぎなみシェアリングネイチャーの会 区内在住・在学で4歳以上の方(小学3年生以下は保護者同伴) 定20名(抽選) 費 100円(保険料) 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)で、10月11日(必着)までに同センター 他 バンダナ・敷き物持参

…………… いずれも ……………

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

スポーツ①

競技大会

■秋季ソフトテニス選手権大会

11月3日(祝)②23日(祝)午前9時～午後7時 場 松ノ木運動場テニスコート(松ノ木1-3-22) ①一般=男女(年齢制限なし) ▶ チャレンジI・II部=男女混合(ミックスペア可) ②シニア=男女(50歳以上、60歳以上、70歳以上) / いずれも予選はリーグ戦、決勝はトーナメント戦またはリーグ戦でいずれもダブルス戦 区内在住・在勤・在学の方ほか 定60組(抽選) 費 1組2000円。中高生1組1000円 申 はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)にクラブ名、種目別の参加ペアの氏名、責任者の氏名も書いて、10月21日(必着)までに区ソフトテニス連盟・毒島智和(〒168-0071

10月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

完成!“すぎなみみやげ” なみすけのすぎぱん

東京2020大会を契機に公募した「杉並のお土産」のアイデアが、さまざまな試行錯誤を経て、かわいくておいしいお菓子「なみすけのすぎぱん」として完成しました。新たな杉並のお土産「なみすけのすぎぱん」がどのように生まれたかをご紹介します。

● 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)
場 広報課



高井戸西1-5-38-403 ☎3332-8038 busujima0303@nifty.com 場 毒島 ☎3332-8038 (午後7時～9時)

区民体育祭

◆馬術

11月23日(祝)午前11時～午後6時 場 東京乗馬倶楽部(渋谷区代々木神園町4-8) ①種目=馬場馬術(A2課目。1種目のみ)、部班競技A(100鞍未満)、部班競技B(100鞍以上)、ジムカーナA(速歩。100鞍未満)、ジムカーナB(速歩。100鞍以上) / A・Bを選択。2種目まで参加可 区内在住・在勤・在学で参加種目に見合う乗馬歴を有し、スポーツ安全保険に加入している方 費 2000円(別途エントリー料馬場馬術2000円。そのほか1000円) 申 往復はがき(12面記入例)に乗馬歴と参加種目も書いて、10月22日(必着)までに区馬術連盟・平野光子(〒168-0064永福2-18-18) 場 平野 ☎3327-1749 (午後7時～9時)

◆バウンドテニス

11月28日(日)午前9時～午後4時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) ①種目=午前=ダブルス(男子・女子・小中学生体験コーナー) ▶ 午後=シングルス(男子・女子) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定36名(申込順) 費 500円 申 はがき・ファクス(12面記入例)に参加種目も書いて、10月31日(必着)までに区バウンドテニス協会・手塚順子(〒167-0021井草2-12-3-103) 場 手塚 ☎3397-0132 他 ラケットの貸し出しあり

スポーツ教室

楽しくアクティブに学ぼう! 卓球教室～小学生から初心者限定

10月17日(日)午前11時15分～午後0時30分 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 師 友田浩司 対 小学生以上の未経験者 定12名(抽選) 費 620円 申 上井草スポーツセンターホームページから、10月10日までに申し込み 場 同センター ☎3390-5707 他 お持ちの方はラケット持参

■シニアターゲットボードゴルフ教室

10月20日(水)・27日(水)、11月2日(火)午後1時～3時(計3回。雨天中止) 場 塚山公園運動場(下高井戸5-23-12) 区内在住・在勤で60歳以上の方 定20名(申込順) 申 電話で、10月15日までに区ターゲットボードゴルフ協会・芹澤悦司 ☎3303-0482 他 ゴルフ用手袋持参

■シニアのためのパドルテニス講習会

10月30日(土)午後1時～5時 場 妙正寺体育館(清水3-20-12) ①60歳未満 ②60歳以上 定①10名②30名(いずれ

も抽選) 申 往復はがき(12面記入例)で、10月20日(必着)までに区パドルテニス協会・柳沢実(〒167-0033清水3-26-6) 場 柳沢 ☎070-3667-3208

■チャレンジ・アスリート

スポーツ体験を通じて、夢に向かってチャレンジする子どもたちを応援します。

10月31日(日)①午前9時10分～午後0時15分②午後1時15分～4時20分 / オリンピック選手と「ビーチバレーボール」を楽しもう!(東京2020大会代表・石島雄介、村上めぐみ)、パラリンピック選手と「車いすラグビー」にチャレンジしよう!(東京2020大会代表・島川慎一、小川仁士) 場 永福体育館(永福1-7-6) 区内在住・在学の①小学1～3年生②4年生～中学3年生 定各25名(抽選) 申 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、10月14日(必着)までにスポーツ振興課 ☎5307-0693 sp-sinkoka@city.suginami.lg.jpへ郵送・ファクス・Eメール 場 同課

健康運動セミナー

11月3日(祝)②23日(祝)午前10時～正午 場①上井草スポーツセンター②妙正寺体育館 対 おおむね50歳以上の方 定各15名(申込順) 費 各940円 申 電話または直接①上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) ②妙正寺体育館(清水3-20-12 ☎3399-4224) 他 車での来場不可

バレエ&ストレッチ

11月4日～12月9日の毎週木曜日、午後6時15分～7時45分(計6回) 場 下高井戸区民集会所 師 蜂谷麻美 区内在住・在勤・在学の女性 定15名(申込順) 費 4800円 申 往復はがき(12面記入例)で、10月14日(必着)までに下高井戸区民集会所(〒168-0073下高井戸3-26-1) 場 同集会所 ☎5374-6192

ノルディック・ウォークで免疫力アップ・フレイル予防

済美山運動場、善福寺川緑地、和田堀公園等で2本のポールを持ってノルディック・ウォークをします。 11月7日(日)午前10時30分～11時45分 ▶ 集合=10時(雨天中止) 場 集合=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 1100円(保険料含む。別途ポールレンタル料550円) 申 電話で、11月5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・帽子持参。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。

スポーツ②



水曜夜間ヨガ教室

11月10日～4年1月5日の水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(12月29日を除く。各計8回) 高井戸温水プール 師ヨガインストラクター・糸ゆう子 区内在住で16歳以上の方 定各7名(抽選) 費各8000円 往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、10月12日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同プール ☎3331-7841

バックストロークナイト

11月12日(金)・26日(金)①午後7時～7時55分②8時～8時55分 場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 師区水泳連盟 区内在住・在勤・在学の15歳以上で、クロールで①25m②50m泳げる方(いずれも中学生を除く) 定各7名(申込順) 費入場料 申同各実施日7日前の午前9時から電話で、杉並第十小学校温水プール ☎3318-8763 他車での来場不可

体験乗馬(引き馬)

11月23日(祝)午後2時40分 場東京乗馬倶楽部(渋谷区代々木神園町4-8) 区内在住・在学の小学生 定10名(申込順) 費500円 申同電話で、10月22日までに区馬術連盟・中島 ☎3382-8255

障害者のための「ヨガ&ストレッチ教室」

11月28日(日)、12月19日(日)、4年1月23日(日)午後1時30分～3時30分(計3回) 場杉並障害者福祉会館 師障害者スポーツ指導員・齋藤なみ 区内在住・在勤・在学で障害のある方 定9名(抽選) 往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、10月27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

荻窪体育館

初めての太極拳

10月24日(日)午前9時～10時30分 師区太極拳連盟 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定16名(申込順) 費600円 申10月15日午前10時から電話で、同体育館

体幹エクササイズ

11月10日～4年2月9日の水曜日、午後6時～6時50分・7時～7時50分・8時～8時50分(第3水曜日、12月29日を除く。各計10回) 師佐々木達也 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定各10名(抽選) 費各6000円 往復はがき(12面記入例)で、10月14日(必着)までに同体育館

楽しく健康タイム エアロビクス

11月10日～4年3月9日の水曜日、午前11時～正午・正午～午後1時(第3水曜日、12月29日、4年1月5日を除く) 師山田裕子 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定各50名(先着順) 費各350円

①はじめてバレエ②かろやかバレエ③しなやかバレエ

11月25日～4年3月3日の木曜日①午前9時～10時20分②10時30分～11時50分③正午～午後1時20分(12月30日、4年1月20日・27日を除く。計12回) 師川村智由美 区内在住・在勤・在学で15歳以上の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1万2600円 往復はがき(12面記入例)で、10月15日(必着)までに同体育館

タイ式ヨガ ルーシーダットン

11月30日～4年3月1日の火曜日、午前9時30分～10時20分・10時30分～11時20分・11時30分～午後0時20分(12月28日、4年1月4日を除く。各計12回) 師亜紀 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(抽選) 費各7200円 往復はがき(12面記入例)で、10月18

日(必着)までに同体育館

..... いずれも

場同荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2) ☎3220-3381

杉並区スポーツ振興財団

東京2020パラリンピック大会6位木村選手の講演&ボッチャ体験

10月9日(土)午前10時30分～正午 場杉並第十小学校(和田3-55-49) 師トリアスロン男子(運動機能障害PTWC)・木村潤平(右下写真) 定40名程度(抽選) 申電話・ファクス(12面記入例)で、10月4日までに同財団。または同財団ホームページから申し込み



ふれあいバスケットボール教室

10月31日(日)午後1時～3時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 師後藤岳人 区内在住・在勤・在学・通所の小学生以上で知的障害のある方(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 申電話・ファクス(12面記入例)で、同財団

はだしになろう♪みんなでビーチスポレク

11月3日(祝)午前10時～正午 場永福体育館(永福1-7-6) 区内在住・在学の小学生とその保護者 定30名(抽選) 費1人1000円 申同財団ホームページから、10月14日までに申し込み

自宅でエンジョイ!筋力アップ体操

配信日時=11月16日(火)・17日(水)午前7時～8時 場オンラインで実施 師松浦美香子 区内在住・在勤でおおむね50歳以上の方 定各10名(申込順) 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 ☎5305-6161 ☎5305-6162 (月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

ヴィムスポーツアベニュー

カラダ若えろ教室

11月6日～12月25日の毎週土曜日、

午前10時30分～11時15分(計8回) 内バランス&体幹トレーニング 定20～64歳の方 定14名(申込順) 費1万円

丈夫な足腰をつくろう教室

筋力アップトレーニングと有酸素マシンでの運動です。 11月10日(水)・17日(水)・24日(水)午前10時～11時15分(計3回) 定65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定14名(申込順) 費4500円 同教室受講経験者は参加不可

..... 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 申電話で、10月20日までに同施設(午前11時～午後5時)

高円寺体育館

やさしいヨガ

10月28日～12月23日の木曜日、午前11時15分～午後0時45分(11月4日を除く。計8回) 師石丸あかね 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定8名(抽選) 費6400円 往復はがき(12面記入例)で、10月14日(必着)までに同体育館

親子チャレンジ体操教室

11月6日～12月11日の毎週土曜日①午前9時～9時50分②10時～10時50分(各計6回) 師HERO KIDS 区内在住の①3歳半～4歳②2歳半～3歳半未満とその保護者(いずれも開催日時点) 定各8組(抽選) 費各4500円 往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・生年月日・年齢・性別も書いて、10月14日(必着)までに同体育館

骨盤エクササイズ

11月15日～12月20日の毎週月曜日、午後7時～8時(計6回) 師松藤幸子 区内在住・在勤で15歳以上の方(中学生を除く) 定8名(抽選) 費3600円 往復はがき(12面記入例)で、10月14日(必着)までに同体育館

..... いずれも

場同高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) ☎3312-0313

情報のぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

都立西高OB吹奏楽団 定期演奏会 10月10日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/ 曲目=N.ヘス「イーストコーストの風景」ほか/500名(先着順)/同楽団・池田 ☎050-5874-5526/詳細は、同楽団ホームページ参照

四大学合同写真展「O展」 10月13日(水)～24日(日)(10月17日を除く)/女子美術大学(和田1丁目)/同女子美ギャラリーニケ ☎5340-4688/開催方法等の詳細は、女子美ギャラリーニケホームページ参照

高円寺駅北口広場献血会 10月16日(土)午前10時30分～午後4時30分/JR高円寺駅北口広場/同杉並法人会第2ブロック ☎3312-0912

座の市 10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区の交流自治体の物産品(小千谷市の新米等)、地方の逸品などを販売/同座・高円寺 ☎3223-

7500

自然と遊ぼう ネイチャーゲーム「秋を楽しもう」 10月17日(日)午後1時15分～3時45分/善福寺公園(善福寺2・3丁目)/落ち葉やどんぐりなどの木の实を使ったアート創作ほか/日本シェアリングネイチャー協会公認指導者・小野恵子ほか/4歳以上のお子さんとその保護者/20名(申込順)/300円(子育て応援券利用可)/同はがき(12面記入例)。参加者全員分)で、10月9日(必着)までにすぎなみシェアリングネイチャーの会(〒167-0034桃井1-33-5)/同会・小野 ☎5932-2664

わくわくフィールドSUGINAMI'21楽しい野外ゲームを体験しよう! 10月24日(日)午後1時～3時30分/桃井幼稚園(清水2丁目)/野外活動体験(フィールドゲーム等)/区内在住・在学で年長～小学4年生の児童とその保護者/20組40名(申込順)/同電話・Eメール(12面記入例)で、ボーイスカウト杉並第3団・植松 ☎5934-8130 ☎taiken201801@yahoo.co.jp (電話は午後7時以降)

杉並区2021美術作品展 10月28日(木)～11月6日(土)午前10時～午後5時(10月28

日(木)、11月2日(火)は午後1時から。11月1日(月)・6日(土)は午後4時まで) /永福和泉地域区民センター/10月28日～11月1日=書道▶2日～6日=洋画・日本画・彫刻・工芸/同区美術作家連盟 ☎3381-1204

映画「あまのがわ」上映会 11月1日(月)午前10時～午後1時/勤労福祉会館/150名(先着順)/同NPO法人みかんぐみ ☎080-5091-1992

シヴァ神へ捧ぐ 宇宙を舞ふ花々 インド古典舞踊×日本画のコラボレーション

11月7日(日)午後2時～3時30分/座・高円寺/出演=丸橋広実/7歳以上の方/一般4000円ほか/同電話・Eメール(12面記入例)で、ケララ企画 ☎080-3013-0924 ☎keralakikaku@gmail.com/区民5組10名を招待(抽選)=Eメールで、10月15日までにケララ企画。1組2名で申し込み

講演・講座

法人税申告書作成講座 10月20日(水)・21日(木)午後1時～4時30分(計2回)/産業商工会館/杉並税務署担当官/区内在住・在勤の方/15名(申込順)/同電話で、杉並法人会 ☎3312-0912

家庭教育講座「子どもの自己肯定感を育てよう」 配信日時=10月21日(木)午

前10時～11時30分/オンラインで実施/スコレ家庭教育振興協会講師・寺嶋妙子/子育て中の保護者/35名(申込順)/同Eメール(12面記入例)で、10月20日までにスコレ家庭教育振興協会杉並地区実行委員会 ☎suginami@schole.org/同委員会・澤 ☎080-1188-0244

認知症サポーター養成講座「知っておきたい身近な認知症とその対応」 10月24日(日)午後1時30分～3時30分/ゆうゆう大宮前館/キャラバン・メイト 中目昭男/区内在住・在勤・在学の方/10名(申込順)/同電話で、ゆうゆう大宮前館 ☎3334-9640/講座受講終了後に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

家庭教育講座「思春期の子どもの接し方」 10月25日(月)午前10時～11時30分/高井戸地域区民センター/思春期・発達障がい研究会 ajuga 会長 飯塚ひろみ/小学5・6年生の保護者ほか/40名(申込順)/同電話・Eメール(12面記入例)で、思春期・発達障がい研究会 ajuga 飯塚 ☎090-6501-1352 ☎ajuga-reptans@outlook.jp

東京都最低賃金のお知らせ

10月1日から東京都最低賃金(地域別最低賃金)は、時間額1041円に改正されました。東京都内で働く全ての労働者に適用されます。都は最低賃金の引き上げに向けた環境整備のための支援策として、業務改善助成金などの各種助成金制度を設けています。

●東京都最低賃金について=東京労働局労働基準部賃金課 ☎3512-1614 ▶東京都最低賃金および業務改善助成金について=東京働き方改革推進支援センター ☎0120-232-865



海外文化セミナー パキスタン



杉並区がパキスタンとホストタウン交流宣言を交わしたことから、「パキスタン」を取り上げます。講演(事前申込制)、写真展示、舞踊、観光・文化紹介、物産販売などを予定しています。詳細は、杉並区交流協会ホームページ(右上2次元コード)をご覧ください。



写真:パキスタンイスラーム共和国大使館

日時 10月24日(日)正午~午後4時

●杉並区交流協会 ☎5378-8833

場所 旧杉並第四小学校
(高円寺北2-14-13)

●車での来場不可 ▶後援=パキスタンイスラーム共和国大使館、日本・パキスタン協会

区役所ギャラリー展 「杉並区新指定文化財」

日時 10月18日(月)~22日(金)午前9時~午後5時

場所 区役所2階区民ギャラリー

2年度に区の文化財として指定した「柏屋七兵衛干菓子製造道具」、追加指定した「須田家文書(附文書収納容器一式)」、2年度の埋蔵文化財調査で出土した遺物を展示します。「柏屋」は、以前妙法寺門前にあった老舗のせんべい屋です。

●生涯学習推進課文化財係



▲柏屋七兵衛干菓子製造道具

男女平等推進センター啓発講座



男性の家庭進出 ~コロナ禍で変わる? 男の育休・家事育児分担

時 内 師 10月31日(日)=コロナ禍でも両親/父親学級だけは届けたい(NPO法人育児サポートdouce.理事長・難波直子) ▶11月14日(日)=コロナ禍でどうなった?男女の家事育児分担(両立支援コンサルタント・吉村満実子、みらい子育て全国ネットワーク副代表・井上竜太) /いずれも午前10時~正午
場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) ●各25名(申込順) ●電話・ファクス(12面記入例)で、実施日2日前までに男女共同・犯罪被害者支援係。または東京共同電子申請・届出サービス(右2次元コード)から申し込み ●生後7カ月~就学前の託児あり(定員あり(申込順)。実施日10日前までに申し込み) ▶企画運営=みらい子育て全国ネットワーク



社会とジェンダー ~全ての人々が輝くために

時 内 師 ①10月30日(土)=未来の社会を探る~男女共同参画がめざす社会像(群馬県立女子大学教授・佐々木尚毅) ②11月13日(土)=社会を担う人間の心と体~包括的性教育のススメ(アトラスレディースクリニック院長・塚田訓子) /いずれも午後1時30分~4時 ●①産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) ②阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) ●各35名(申込順) ●電話・ファクス(12面記入例)で、男女共同・犯罪被害者支援係。または東京共同電子申請・届出サービス(右2次元コード)から申し込み ●生後7カ月~就学前の託児あり(定員あり(申込順)。実施日10日前までに申し込み) ▶企画運営=杉並女性団体連絡会



..... いずれも

●区内在住・在勤・在学の方 ●男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347 ●5307-0681

年賀状に使える楽しいゴム印作り 11月6日(土)午前10時~正午/久我山会館/日本絵手紙協会公認講師・坂東エエコほか/50名(申込順)/1000円/●往復はがき(12面記入例)で、10月15日(必着)までに小松原恭子(〒166-0012和田3-48-1)/●小松原 ☎3312-7021

誰一人取り残さない視覚障害者のIT講習会 11月23日(祝)・24日(水)・30日(火)午前9時45分~午後3時(計3回)/高井戸地域区民センター/IT指導員・佐野彰芳ほか/スマホを持っていない視覚障害者/5名(申込順)/●電話で、NPO法人グローイングピープルズウィル ☎080-3699-5333

●荻窪青色申告会

◆大家さんのための帳簿の書き方講習会 10月19日(火)・20日(水)午前9時30分・10時30分・午後1時30分・2時30分・3時30分(各1時間)/同会(荻窪5丁目)/同会事務局職員/不動産所得のある個人事業主/各3名(申込順)/各500円

◆帳簿の書き方なんでも相談会 10月21日(木)・22日(金)午前9時30分・10時30分

分・午後1時30分・2時30分・3時30分(各1時間)/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

●電話で、荻窪青色申告会 ☎3393-1951

●杉並青色申告会

◆改正税法説明会 10月19日(火)午後2時~3時30分/産業商工会館/インボイス制度ほか/35名(申込順)/●電話・Eメール(12面記入例)で、10月18日までに同会/長寿応援対象事業

◆女性のため~給与収入による「0万の壁」説明会 10月21日(木)午前10時~11時30分/同会(阿佐谷南3丁目)/所得額に応じて発生する税金や変化、確定申告の必要性について/同会職員/区内在住で給与収入がある方/10名(申込順)/●電話で、10月20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 ●seminar@aioiro.org

●その他

●遺留品等の手掛かり情報がない戦没者遺骨の身元特定のためのDNA鑑定 ●

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DNA鑑定担当へ提出/●同担当 ☎3595-2219/詳細は、お問い合わせください

税金なんでも相談会 10月7日(木)午後1時~4時・21日(水)午後5時~8時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/●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時を除く>)/1人45分程度

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 10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~/●18日のみ往復はがき(12面記入例)で、10月8日(消印有効)までに同センター(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル6階)/●リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

ファミリーサポートセンター協会員募集説明会 10月19日(火)午前10時~11時・11時~正午/ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)/区内または隣接区

市在住の20歳以上で、子育て支援に意欲があり、各研修に参加できる方/各10名程度(申込順)/●電話で、杉並ファミリーサポートセンター ☎5347-1021

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 10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/●東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

あなたの力を地域でいかしてみませんか?「ささえあいサービス」 日常生活を行うことが困難な高齢者や障害のある方のための掃除や食事作りほか▶謝礼=1時間800円(家事)。1000円(介護)/18歳以上の方/●電話で、区社会福祉協議会ささえあい係 ☎5347-3131/登録説明会を実施(10月22日(金)午後1時30分~4時、11月17日(水)午前9時30分~正午▶会場=ウェルファーム杉並<電話で、各説明会の3営業日前までに同係>)