

なかま集まれ!

区民主催のサークル活動をご紹介します。
活動に区は関与していません。問い合わせは、直接各掲載団体へ。

1・4・7・10月の15日号に掲載

掲載の申し込み・問い合わせ
生涯学習・芸術・文化・その他
社会教育センター
(〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6621 ☎3317-6620)
スポーツ(ダンス・健康的運動を含む)
スポーツ振興課施設管理係(住所・電話は区役所宛 ☎5307-0693)

生涯学習・芸術・文化

英会話の学習/英会話サークル 第2・4木曜日午後1時～3時/コミュニティふらっと馬橋/1回1000円/園祐植 ☎090-5824-5647

仏人講師による仏語と仏文化/ボンセジュール 第1・3木曜日中級=午前10時～正午▶初級=午後1時～3時/荻窪地域区民センター/月4000円/園竹井 ☎080-3318-2424

スペイン語会話/フェベス 第1・3木曜日午後6時～8時/ゆうゆう荻窪東館/月3000円/園柄谷 ☎5932-2598

有名俳人指導句会/スナメリの会 第1木曜日午前10時～正午/主に角川庭園/6ヵ月5000円/園山本 ☎080-5529-0337

声に出して本を読もう/60歳からの健康朗読 毎週水曜日午後1時～2時30分/主に西荻地域区民センター/1回

1500円/園保田 ☎080-7994-1122

プロによる写真技術指導/グリーンフォトクラブ 金曜日午後1時～3時30分(月1回)/主にウェルファーム杉並/月2500円/園安部 ☎3391-8326

水彩画/ふづき会 第2・4水曜日午後1時～5時/コミュニティふらっと阿佐谷/入会金1000円、月2500円/園稲垣 ☎3314-1667

書道/書研会 第2・4月曜日午前9時30分～11時30分/阿佐谷地域区民センター/月3000円(別途テキスト代1000円)/園伊東 ☎3315-3751



コーラス/コール紫苑 第2・4木曜日午前10時～正午/荻窪地域区民セン

ター/月2500円/園平井 ☎3335-7493

カラオケ/福友会こまどり 第1～3金曜日午後1時～4時/西永福商店会事務所/月500円/園森 ☎3328-7370

囲碁/阿佐谷囲碁愛好会 第1・2・4土曜日、第3金曜日午後0時15分～3時/コミュニティふらっと阿佐谷/園松浦 ☎5936-1415

スポーツ

練功十八法と自強術・太極拳/コスモスの会 火曜日午後1時～2時30分(月2回)/ゆうゆう今川館/園伊藤 ☎080-3257-2301

健康体操/はまゆうの会 金曜日午前10時～11時30分(月3・4回)/主に浜田山会館/入会金1000円、月3000円/園山内 ☎3302-8328

ヨガ/ヨガ フラム 火曜日午前10時～11時30分/高円寺体育館または高円寺中央会議室/月4000円/園大河原 ☎090-1766-1017

シニア&初心者向けヨガ/ヨガ蓮 水曜日午前10時～11時、金曜日午後1時30分～2時30分/長仙寺(高円寺南3

丁目)または高円寺駅周辺/1回1500円/園上久保 ☎050-5373-1231

社交ダンス/やさしい社交ダンスの会 土曜日午後1時～3時/阿佐谷地域区民センター/月400円/園平塚 ☎3220-0280

カントリーウエスタンダンス/TTC&C(初心者歓迎) 木曜日午後2時40分から/阿佐谷地域区民センター/1回1000円/園伊藤 ☎080-3257-2301

ダンス/ストリートダンスサークル CHALLENGE 第3・4土曜日午後1時30分～3時/高井戸地域区民センター/1回500円/園橋本 ☎090-2469-5326 ✉atussydance@gmail.com

硬式テニス中上級/テニスの王様 土・日曜日、祝日ほか/区内外の区営・都営コート/月2000～3000円/園山本 ☎090-5611-4066



お知らせ

社会教育センターは11月1日(月)に、仮移転します。なかま集まれ!「生涯学習・芸術・文化・その他」への掲載についてのお問い合わせは、以下までお願いします。

住所

〒166-0013堀ノ内2-5-26 済美教育センター内
※電話・ファクス番号は変わりません。



今年の秋も高円寺が熱い!



個性的な店舗が集う高円寺の街中を会場に、ユニークな大文化祭イベントが開催されます。新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を講じた上で、規模を縮小して開催します。

10月30日(土)・31日(日)午前11時～午後4時/開催日時は会場により異なります 園座・高円寺(高円寺北2-1-2)、参加店舗ほか 園トークショー(みうらじゅん、山田五郎、大槻ケンヂ、タブレット純ほか)、スタンプラリー&福引きほか 園高円寺フェス実行委員会事務局(HOT WIRE内) ☎3313-5589 園詳細は、高円寺フェス ☎https://koenjifes.jp/参照

イルミネーションとジャズのまち

阿佐谷ジャズストリート・クリスマス

日程 12月4日(土)～18日(土)

場所 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)ほか

クリスマスに合わせ阿佐谷ゆかりのメンバーを中心に素敵なジャズをお届けいたします。

出演 = 谷川賢作、大橋美加、小田陽子、志賀聡美、塚越三代、宇川彩子、小林陽一、魚返明未 園1会場30～50名(申込順) 園前売り2000円、当日2500円 園チケット販売窓口=コミュかるショップ(区役所1階)、阿佐谷ジャズストリートホームページ 園阿佐谷ジャズストリート実行委員会 ☎5305-5075 園詳細は、阿佐谷ジャズストリート ☎https://asagayajazzstreets.com/参照



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

☎3301-7723

🌐<https://www.igusahome.org/>

自分史を書こう

📅10月28日(木)、11月11日(木)・25日(木)
午前10時～正午(計3回) 師フリー
ランスライター・蜂須賀裕子 定10
名(抽選) 往復はがき(12面記入
例)で、10月22日(必着)までに同
協議会。または同協議会ホームページ
から申し込み

ベトナムの魅力を知ろう

📅10月30日(土)午後4時～6時 師人
材紹介会社職員・グエン テイトウイ
ホン 定20名(抽選) 往復はがき
(12面記入例)で、10月25日(必着)
までに同協議会。または同協議会ホー
ムページから申し込み

はじめての保育園 in 杉並★

📅11月3日(水)午後1時～3時 師普光
院亜紀ほか 定30名(抽選) 往復
はがき(12面記入例)で、10月26日
(必着)までに同協議会。または同協
議会ホームページから申し込み



組みひもでアクセサリを作ろう

📅11月11日(木)午後1時～3時 師阿部
たつじ 定10名(抽選) 費500円
(保険料含む) 往復はがき(12面

記入例)で、11月4日(必着)までに
同協議会。または同協議会ホームペー
ジから申し込み

………… いずれも ………

📍井草地域区民センター 他手話通
訳あり(事前申込制)。長寿応援対象
事業

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034 桃井4-3-2

☎3301-0815

🌐<https://nisiogi-kyogikai.org/>

防犯寸劇を楽しみながら、詐欺に負けない知識を学ぼう★

📅11月24日(水)午前10時～11時30分
📍同センター 定24名(抽選) 往
復はがき(12面記入例)で、11月8日
(必着)までに同協議会。または同協
議会ホームページから申し込み 他長
寿応援対象事業▶協力=荻窪警察署生活
安全課防犯係、区消費者センター、グ
ループ・スリーS

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051 荻窪2-34-20

☎3398-9127

🌐<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>

マルシェ in 荻窪地域区民センター

📅10月31日(日)午前10時～午後0時30
分 師杉並産新鮮野菜の直売、クッ
キー・パウンドケーキ・パン・和菓
子・花の販売、ハロウィン仮装撮影
コーナー、苗木で募金(150本〈先着
順〉) 他仮装で来場したお子さん
にはプレゼントあり

地域ふれあいアフタヌーンコンサート

📅11月6日(土)午後1時30分～3時 内
出演=江口純子(ピアノ)、吉久亜紀
(バイオリン)、都立杉並高等学校吹
奏楽部 定40名(抽選) 往復はが
き(12面記入例)で、10月24日(必
着)までに同協議会

災害情報で命を守る

📅11月7日(日)午後1時30分～3時30分
師東京大学大学院情報学環特任教授・
田中淳 定30名(抽選) 費200円
往復はがき(12面記入例)で、10
月24日(必着)までに同協議会

荻窪健康サロン in 荻窪地域区民センター★

📅11月27日(土)午後1時20分～1時
50分=落語家・立川抜志の落語会▶
1時30分～3時=初心者のための太極
拳教室▶1時50分～2時50分=アン
デス音楽の演奏会 定各25名(抽選)
往復はがき(12面記入例)に希望
時間も書いて、11月7日(必着)ま
でに同協議会 他詳細は、同協議会
ホームページ参照▶協働=荻窪保健セ
ンター

秋を楽しむ木の実工作教室

📅11月28日(日)午後1時～3時 師環
境カウンセラー・山室京子 定12名(抽
選) 費200円 往復はがき(12面
記入例)で、11月7日(必着)までに
同協議会

背骨を整えよう 腰痛スッキリ体操

📅12月3日(金)・10日(金)・17日(金)午前
9時30分～11時30分(計3回) 師背骨
コンディショニングスペシャリスト・高
橋晃史 定20名(抽選) 費200円
往復はがき(12面記入例)で、11
月14日(必着)までに同協議会 他
ヨガマットまたはバスタオル持参



………… いずれも ………

📍荻窪地域区民センター

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011 梅里1-22-32

☎3317-6614

🌐<https://www.koenji-kyogikai.org/>

郷土博物館見学と秋の善福寺川緑地公園散策

📅11月13日(土)午前10時～11時30分
📍郷土博物館(大宮1-20-8) 内特別
企画展(棟方志功展・杉並物語)の解
説、善福寺川緑地公園の散策 師郷
土博物館学芸員 定30名(抽選) 費
180円 往復はがき(12面記入例。
2名まで連記可)で、10月28日(必
着)までに同協議会。または同協議会
ホームページから申し込み

親子で数楽 切り折り紙

📅11月21日(日)①午前11時～正午②
午後2時～3時 師①和田区民集
会所(和田2-31-21) ②高円寺北
区民集会所(高円寺北3-25-9) 師青
山学院大学理工学部准教授・松田能文 内
小学生のお子さんとその保護者 定
各10組20名(抽選) 費各1組100円
往復はがき(12面記入例)で、10
月28日(必着)までに同協議会。また
は同協議会ホームページから申し込み

………… いずれも ………

他長寿応援対象事業

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063 和泉3-8-18

☎5300-9412

🌐<https://member.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>

杉並ゆかりの文士たち

📅11月17日(水)午後1時30分～3時 師
郷土博物館分館学芸員 定20名(抽
選) 往復はがき(12面記入例)
で、11月1日(必着)までに同協議会

ゴールド使いのクリスマスワッグ(ドア飾り)

📅11月27日(土)午後1時～3時 師ジュ
リアンフローラ1級・清家真弥 定10
名(抽選) 費2200円 往復はが
き(12面記入例)で、11月11日(必
着)までに同協議会

………… いずれも ………

📍永福和泉地域区民センター 他長
寿応援対象事業

区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部



写真提供：田中次郎



世界に誇る航空エンジンを
開発した中島飛行機

例年「すぎなみフェスタ」の会場となる桃井原っぱ公園には、かつて中島飛行機東京工場がありました。当時を知る区民の証言によると、大正14年に工場が建つまでは大根畑でしたが、大工場ができたことで従業員の住宅もたくさん建ち、まちが発展したそうです。

詳しくは

すぎなみ学 中島飛行機

または



📍産業振興センター観光係 ☎5347-9184

10月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

東京2020大会 in 杉並 エピローグ I



私たちの心に数々の感動を残し幕を下ろした東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会。区でもさまざまな関連イベントが開かれました。今回は9月20日に桃井第一小学校で開催されたイベント「東京2020大会 in 杉並 エピローグ I」の様子を紹介します。



● 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)



📍広報課

！ 特殊詐欺にご注意！

区役所を名乗った電話で、お金の話がでたら、一旦電話を切って、遠慮なくご相談ください。24時間受け付けています。>>>>>



杉並区振り込め詐欺被害ゼロダイヤル
5307-0800



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、各記事の申図でご確認ください。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

① 感染症防止対策

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

【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。



催し

■角川庭園 詩歌館まつり

時 10月31日(日)①午前10時・11時=角川庭園ツアー②午後1時30分~3時=講演「人生100年時代の俳句とは」(鶴田智哉ほか) 場 同庭園(荻窪3-14-22) 定①各7名(先着順)②12名(申込順) 申 10月16日午前9時から電話で、同庭園 ☎6795-6855

■大田黒公園「秋の野点」

時 11月3日(祝)午前10時・11時・午後2時・3時 場 同公園(荻窪3-33-12) 定 各10名(申込順) 費 各500円 申 Eメール(記入例)で、同公園管理事務所 ☎otaguro1@cyber.ocn.ne.jp 同管理事務所 ☎3398-5814



福祉映画「星に語りて ~Starry Sky~」の上映会

時 11月3日(祝)午後2時~4時30分 場 西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 対 区内在住・在勤・在学の方ほか 定 100名(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HP http://borasen.jp から申し込み 他 配慮が必要な方は要事前連絡

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 11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・久野哲、小川裕子ほか 対 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 1人45分程度

区立中学校連合文化祭

時 場 下表のとおり 場 済美教育センター管理係 ☎3311-0021。当日連絡先 ☎080-8735-5672

日程	時間/内容	会場
11月6日(土)	午前9時40分~11時30分/英語学芸発表会	勤労福祉会館(桃井4-3-2)
11月6日(土)~8日(月)	午前9時30分~午後4時/美術科、技術・家庭科作品展	旧杉並第四小学校(高円寺北2-14-13)
	午前9時30分~午後4時/杉並子どもサイエンス・グランプリ2021中学校の部	
11月7日(日)	午前9時15分~正午/演劇発表会	勤労福祉会館
	午後1時45分~4時45分/書評座談会	

■高次脳機能障害者の家族交流会

時 11月20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 定 15名(申込順) 申 電話・ファクス(記入例)で、11月12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

◆10月の年中行事「荒神さまのおたち」 古民家のかまどに台所の神様・荒神さまのいでたちを見送るお供えをします。 時 10月23日(土)~31日(日)午前9時~午後5時(25日を除く)

◆古民家で昔の農家のくらし体験

実際に使われていた農具を使って稲の脱穀体験を行います。 時 11月3日(祝)午後2時~4時(雨天中止)

..... 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)

産業振興センター都市農業係

◆農業公園「収穫祭2021」

時 11月20日(土)午前10時~午後1時(雨天中止) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 内 旬の野菜の

収穫体験、収穫したサツマイモを使った焼き芋の販売 定 60組(抽選) 費 1組100円から

◆すぎのこ農園「秋の収穫体験」

時 11月27日(土)午前10時~11時30分(雨天中止) 場 農福連携農園すぎのこ農園(井草3-19-23) 定 20組(抽選) 費 1組500円



..... いずれも

対 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 申 往復はがき(記入例)に代表者以外の参加者名・年齢も書いて、10月25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 野菜を持ち帰る袋持参。結果は11月上旬に通知

講演・講座①

精神保健学級 青年期の発達障害 ~社会で自分らしく生活するために

時 11月11日(木)午後2時~4時 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 カケミチプロジェクト代表・岡塚哉 対 区内在住・在勤の方ほか 定 20名(申込順) 申 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304

「海洋生物講話 クジラ」

時 11月14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 東京大学大気海洋研究所助教・青木かがり 対 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 電話で、下高井戸区民集会所 ☎5374-6192

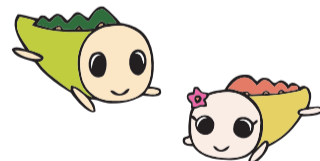
マクラメ手芸講座

色の異なるひもに飾り物を通して編み込み、「クリスマスツリー」を作ります。

時 11月21日(日)午前10時~正午 場 高齢者活動支援センター 師 日本マクラメ普及協会・田中公代 対 区内在住で60歳以上の方 定 15名(申込順) 費 800円 申 10月16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)

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対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
永福館(永福2-4-9 ☎3321-6632)	クラシック音楽講座	10月29日(金)午前10時~11時30分 定 15名(申込順) 費 500円 他 オンラインでも実施
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎3306-0441)	アートカードでコミュニケーションアップ	10月28日(木)午後3時~4時30分 師 アートカード&コミュニティ研究会 定 15名(申込順) 費 100円
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎3396-8871)	脳の健康維持・向上のための「大人のぬり絵」	毎月第2・4水曜日、午後2時~4時 定 各10名(申込順) 費 各600円
浜田山館(浜田山4-18-31 ☎3315-7815)	心と身体の歌のクラブ	毎月第1・3火曜日、午前10時30分~正午 師 鐵京子 定 5名(申込順) 費 1回700円
和田館(和田1-41-10 ☎3384-3751)	脳トレサロン	11月4日(木)午前10時~11時・11時~正午 定 各10名(申込順) 費 各500円
下井草館(下井草3-13-9 ☎3396-8882)	ダーツ de あそぼう	毎月第1・2土曜日、午前10時~11時30分 定 各5名(申込順) 費 各300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。いずれも長寿応援対象事業。

みどりの講座「三井の森公園自然観察会と腐葉土袋詰め体験」

時11月21日(日)午前10時～正午(荒天中止) 場三井の森公園(高井戸東1-28-2) 師三井の森公園クラブ・山室京子、中村雅美 対区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、10月31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 他汚れてもいい服装で、軍手または手袋持参

足腰げんき教室

時場定下表のとおり 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(12面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、10月31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 他お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

番号	会場	日時・定員(計4回)
19	JA東京中央城西支店(成田東5-18-7)	12月1日～22日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分 定15名(抽選)
20	新泉サナホーム(和泉1-44-19)	12月7日～28日の毎週火曜日、午前9時30分～11時30分 定10名(抽選)
21	杉並保健所(荻窪5-20-1)	12月10日(金)・17日(金)・23日(木)、4年1月5日(水)午後1時30分～3時30分 定15名(抽選)

杉並区休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級

時12月4日(土)・12日(日)・18日(土)▶午前=10時～11時30分▶午後=1時～2時30分・3時～4時30分 対お産の流れ、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(デモのみ)ほか 対区内在住の初産で開催日時点妊娠24～36週6日のカップル 定各10組

◆休日母親学級

時12月19日(日)午後1時15分～2時30分・3時～4時15分 対妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳・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 定各18名



………… いずれも ………

場子ども・子育てプラザ成田西(成田西3-10-38) 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、11月5日までに申し込み 同担当☎3447-5826 他結果は11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

家族介護教室

◆最新版 上手な調剤薬局の使い方

時10月23日(土)午後2時30分～4時 場杉並会館(上荻3-29-5) 師メディカルグレース代表取締役・永井倫典 対

区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申☎電話で、ケア24上荻☎5303-6851

◆今から始める栄養と介護予防～いつまでもイキイキとした生活を

時10月26日(火)午後1時30分～3時 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師クリニック・涌井大輝 対区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申☎電話で、ケア24浜田山☎5357-4944

◆失敗しない有料老人ホーム&紹介センターの攻略法

時10月27日(水)午後2時～3時30分 場杉並区医師会(阿佐谷南3-48-8) 師匠シニアサポート相談センター・小川智也 対区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申☎電話で、ケア24荻窪☎3391-0888

◆親に終活を勧める前に知っておきたいこと

時10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) 師マリーゴールド代表理事・矢尾真理子 対区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申☎電話で、ケア24阿佐谷☎3339-1588

◆介護する家族の気持ちに寄り添う

時10月29日(金)午後1時30分～2時30分 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師NPO法人杉並介護者応援団・北原理良子 対区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申☎電話で、ケア24松ノ木☎3318-8530



◆今すぐ始める生前整理

時10月29日(金)午後1時30分～3時 場ゆうゆう高円寺東館(高円寺南1-7-22) 師あんしんネット整理コーディネーター・石見良教 対区内在住・在勤の方 定12名(申込順) 申☎電話で、ケア24和田☎5305-6024

◆書こう、話そう、あなたの人生のこと

時11月9日(火)午後2時～3時30分 場ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5) 師ケア24高井戸職員 対区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申☎電話で、ケア24高井戸☎3334-2495

就労支援センター

◆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

時11月6日(土)午前10時～11時 対求職中の方 定8名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

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

◆シニア世代のための再就職実践テクニック～応募書類の作成と面接対策

時11月12日(金)午後1時～4時 師1級キャリアコンサルティング技能士・江森富雄 対おおむね55歳以上で求職中の方 定8名(申込順)



◆求職者のためのパソコンセミナー①エクセル応用②パワーポイント基礎

時①11月15日(月)②29日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・深井妙子、日坂元娘 対54歳以下で求職中の方 定各9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

◆裂き織りでコースター作り

時11月6日(土)午前10時30分～午後0時30分 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費100円 申☎電話・Eメール(12面記入例)で、10月27日までに同センター 他布切りはさみ・お持ちの方は目打ち持参。長寿応援対象事業

◆着物からブラウス作り

時11月7日(日)・14日(日)午前10時30分～午後4時(計2回) 場同センター 対区内在住・在勤・在学でホームソーイングができる方 定10名(抽選) 費1500円 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、10月27日(必着)までに同センター 他ブラウスに直す着物・裁縫道具一式・昼食持参。長寿応援対象事業

◆ウール地を毛糸かぎ針編みでつなげて作るひざ掛け

時11月9日(火)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(抽選) 費900円 申☎電話・Eメール(12面記入例)で、10月28日までに同センター 他裁縫道具一式・かぎ針4/0号持参。長寿応援対象事業

◆布ぞうり作り

時11月11日(木)午前9時30分～午後1時30分 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定5名(抽選) 費1000円 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、10月29日(必着)までに同センター 他Tシャツ類3・4枚、伸縮性のある布、裁ちばさみ、お持ちの方は先割れ靴下持参。長寿応援対象事業

◆親子で体験「ecoと防災」、災害から身を守る知恵を学ぼう

時11月13日(土)午前9時30分～午後0時30分 場集合=遊び場118番(高円寺北4-35-32) 師プロボノ消防志代表理事・木家浩司 対区内在住・在学の小中学生とその保護者 定10組(抽選) 費1人100円(保険料) 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、10月24日(必着)までに同センター 他軍手・非常時持ち出し用リュック持参

◆おはじきと貝がらで作るおやすみランプ

時11月13日(土)・20日(土)午後1時～4時(計2回) 場同センター 師NPO法人日本渚の美術協会・市川真澄 対区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費2000円 申☎電話・Eメール(12面記入例)で、10月29日までに

同センター 他エプロン・ハンドタオル・軍手持参。長寿応援対象事業

◆小野路里山エコツアー

時11月16日(火)午前10時～午後3時30分(荒天中止) 場集合・解散=京王相模原線多摩センター駅改札口 師みどり文化の会・淀川正進 対区内在住・在勤の方 定10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24日(必着)までに同センター 他昼食持参



◆バス見学会～川崎で再生可能エネルギーを体感!

時11月20日(土)午前8時30分～午後4時 場東芝未来科学館、かわさきエコ暮らし未来館、川崎大規模太陽光発電所▶集合=同センター 対区内在住・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500円(保険料含む) 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、10月27日(必着)までに同センター 他昼食持参

◆講演会「生物多様性と地球温暖化～世界・自然・未来との共生とSDGs」

時12月11日(土)午後2時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師東京都立大客員研究員・高橋進(右写真) 対区内在住・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10月28日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業



………… 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 対kouza@ecosuginet.jp(水曜日を除く)

杉並障害者福祉会館

◆障害者のための「ダーツ体験教室」

時11月14日(日)午後1時30分～3時30分 師NPO法人プロップK・石山恵子 対区内在住・在勤・在学の小学生以上で障害のある方 申☎電話・ファクス(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、手話通訳を希望の場合はその旨も書いて、11月13日までに同会館運営協議会事務局

◆「障害者のためのカルトナーージュ教室」

時11月21日(日)午前10時～正午 師カルトナーージュアーティスト・佐藤久子 対区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定12名(抽選) 費900円 申往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者も参加の場合は介助者名、手話通訳を希望の場合はその旨も書いて、10月30日(必着)までに同会館運営協議会事務局

………… いずれも ………

場同杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5)☎3332-6121 対3335-3581) 他車での来館不可

※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

競技大会

杉並区区民ロードレース大会

時 4年1月9日(日)午前8時～午後1時 場 善福寺池周辺コース 内 ①5km②10km 対 区内在住・在勤・在学で開催日当日15歳以上の方。または区陸上競技協会登録者 定 ①100名②200名(いずれも申込順) 費 1500円(申込書で申し込みの方=ゆうちょ銀行「00130-2-730697杉並区陸上競技協会」へ振り込み▶ホームページから申し込みの方=カード決済またはコンビニ払い) 申 申込書(区体育館で配布。区陸上競技協会ホームページからも取り出せます)を、11月30日(必着)までに同協会(〒168-0072高井戸東4-11-5-602✉sugiriku2021@gmail.com)へ郵送・Eメール。またはRUNNETHP <https://runnet.jp/>から申し込み 問 同協会 ☎090-3346-4837(月～金曜日午前10時～午後5時)

スポーツ教室

シニア・アーチェリー教室

時 11月14日～4年1月23日の毎月第2・4日曜日、午前9時～正午(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・在勤で60～79歳の方 定 10名(申込順) 申 Eメール(12面記入例)に性別も書いて、10月23日までに区アーチェリー協会・井口✉yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 問 井口 ☎090-2416-8379(午後6時～9時) 他 用具の貸し出しあり

荻窪体育館

◆運動不足解消!土曜の朝活①座ったままエクササイズ②スローフローヨガ

時 10月30日(土)、11月6日(土)、20日(土)①午前10時～11時②11時15分～午後0時15分 師 Yumi 対 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500円 申 各実施日7日前の午後4時から電話で、同体育館

◆集まれ!小学生ソフトバレーボール

時 11月7日(日)午前9時～11時 師 区ソフトバレーボール連盟 対 区内在住・

在学の小学生 定 15名(先着順) 費 100円



◆気軽にフィットネス ヨガ～心と身体を整える

時 11月7日(日)・14日(日)・28日(日)午後1時～1時50分・2時～2時50分 師 山本美也子 対 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500円 申 各実施日7日前の午後4時から電話で、同体育館

◆ふらっとエクササイズ～自分のカラダが好きになる自重トレーニング

時 11月13日(土)・27日(土)午前11時15分～午後0時45分 師 大和弘明 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各50名(先着順) 費 各600円

◆障がい者ユニカール体験教室

時 11月14日(日)午前11時～午後1時 師 日本ユニカール協会所属指導員 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 6名(申込順) 費 100円 申 電話で、11月12日までに同体育館

◆障がい者サウンドテーブルテニス体験教室

時 11月20日(土)午後1時～3時 師 佐野守 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 10名(申込順) 費 100円 申 電話で、11月18日までに同体育館

…… いずれも ……

場 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

上井草スポーツセンター

◆マット運動 Road To バク転

時 11月3日(祝)①午後1時10分～2時10分②2時30分～3時30分③3時50分～4時50分 対 ①後転ができる年中長②後転ができる小学1～3年生③後転と側転ができる小学4～6年生 定 各10名(いずれも抽選) 費 各620円 申 同セ

ンターホームページから10月24日までに申し込み

◆年少サッカー教室

時 11月4日(木)・11日(木)午後3時20分～4時 師 FC東京普及部コーチ 対 区内在住・在勤(保護者)・在園で3年度に4歳になるお子さん 定 各15名(申込順) 費 各730円 申 電話または直接、同センター

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

時 11月10日(水)・17日(水)・24日(水)午前10時～10時50分=2歳児▶11時～11時50分=3・4歳児 師 FC東京普及部コーチ 対 区内在住・在勤(保護者)・在園で2～4歳のお子さんとその保護者 定 各15組30名(申込順) 費 各1組520円(子育て応援券利用可) 申 電話または直接、同センター

◆スマイルサッカー教室

障害の有無に関係なく一緒に楽しむサッカー教室です。

時 11月25日(木)午後5時30分～6時40分 師 FC東京普及部コーチ 対 区内在住の小学生と走ることができる障害児 定 20名(申込順) 費 620円 申 電話または直接、同センター



…… いずれも ……

場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)

松ノ木運動場

◆野球場のナイター照明で、夜のマイペース・ラン&ウォーキング

時 11月4日(木)・11日(木)・18日(木)午後5時20分～7時20分 場 同運動場 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 各20名(先着順) 費 各500円

◆全身エクササイズ!ノルディックウォーキング教室

時 11月18日(木)午前10時～11時30分 場 松ノ木野球場ほか 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 対 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。別途ポールレンタル料300円) 申 電話または直接、11月15日までに同運動場



…… いずれも ……

場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22 ☎3311-7410)

杉並第十小学校温水プール

◆泳力アップコース

時 内 ①11月7日(日)=クロール・平泳ぎ▶②21日(日)=全泳法/いずれも午前11時～11時55分 師 ①飛田慶子②高見沢美恵子 対 区内在住・在勤・在学の15歳以上で②は25m程度泳げる方/いずれも中学生を除く 定 各7名(申込順) 費 入場料 申 各実施日7日前の午前9時から電話で、同プール

◆知的障がい者水泳教室

時 11月20日(土)、12月4日(土)午後1時～2時55分 師 区水泳連盟 対 区内在住・在勤・在学・通所で知的障害のある方(小学生は水着着用の保護者同伴) 定 各7名(申込順) 費 各100円 申 電話で、同プール

…… いずれも ……

場 杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) 他 車での来場不可

杉並区スポーツ振興財団

◆出張教室 ゆったり寺ヨガ

時 11月13日(土)午前9時30分～11時 場 長善寺(高円寺南2-40-50) 師 藤澤加寿美 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 15名(申込順) 費 500円 申 電話で、同財団 他 ヨガマット持参。更衣室はありません



◆初級障がい者スポーツ指導員養成講習会

時 11月14日(日)午前9時～午後4時40分・21日(日)午前9時～午後5時40分・28日(日)午前9時～午後5時35分(計3回) 場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 師 東京都障害者スポーツ協会ほか 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 15名(抽選) 費 3500円 申 申込書(区体育施設、地域区民センター等で配布)を、10月28日(必着)までに同財団へ郵送・ファクス・持参。または同財団ホームページから申し込み

◆すぎなみスポーツアカデミー 学習型フォロー研修「スポーツ栄養学」

時 11月20日(土)・27日(土)午後1時～5時(計2回) 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 公認スポーツ栄養士・佐藤郁子 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定 10名(申込順) 費 1000円 申 電話で、同財団。または同財団ホームページから申し込み

◆秋のすぎなみ区民歩こう会「すみだの魅力・ぶらり街ウォーキング」

時 11月21日(日)▶受け付け=午前10時～10時30分 場 集合=錦糸公園(墨田区錦糸4-15-1) 内 約9km/コースの詳細は、お問い合わせください 対 区内在住・在勤・在学で全行程を歩ける方(小学生以下は保護者同伴) 定 200名(抽選) 申 はがき(12面記入例。4名まで連記可)で、11月1日(必着)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

時 11月28日(日)午後1時～3時 場 永福体育館(永福1-7-6) 師 後藤岳人 対 区内在住・在勤・在学・通所の小学生以上で知的障害がある方(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) 費 100円 定 30名(申込順) 申 電話・ファクス(12面記入例)で、同財団

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
青梅市	物産展	時 11月1日(月)・2日(火)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前 他 買い物袋持参。混雑時は人数制限あり	文化・交流課
	写真展	時 11月1日(月)～5日(金)午前8時30分～午後5時(1日は午前10時から。5日は午後4時まで) 場 区役所2階 区民ギャラリー	

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

◆すぎなみスポーツアカデミー シニア世代のサポート方法

時11月29日(月)午後6時30分～8時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 画 東京都理学療法士協会スポーツ局・西條攻、むらい浜田山クリニック・村井謙治 区 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 画 15名(申込順) 画 500円 申 電話で、同財団。または同財団ホームページから申し込み

◆ゆっくりがすごい! 「スロージョギング教室」

画 12月3日～17日の毎週金曜日、午後7時～9時(計3回) 画 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 画 日本スロージョギング協会・讀井里佳子 区 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 画 20名(抽選) 画 3000円 申 往復はがき(12面記入例)で、11月19日(必着)までに同財団。または同財団ホームページから申し込み 画 体育館履き持参

…… いずれも ……

画 杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2 ☎5305-6161 FAX 5305-6162 <月～金曜日午前9時～午後5時。祝日を除く> 画 https://sports-suginami.org/)

いろいろなスポーツに挑戦しよう!

さわやかスポ・レク大会



誰でも参加できる楽しいレクリエーションスポーツ大会です。生涯スポーツとして、さまざまなレクリエーションスポーツを家族や友達と体験してみませんか。

日時 10月31日(日)午前9時～午後5時 場所 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)

画 内下表のとおり。スタンプラリー方式で、好きな種目に参加可 画 200円。中学生以下100円(いずれも保険料含む) 画 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

会場		種目	
開会式=正午～午後0時45分			
アリーナ	半面A	●健康体操=午前9時～10時45分 ●コーフボール=午前9時～10時45分 ●チア・HIPHOP演技=正午～午後0時45分	●ペガールボール、ミニテニス=午後1時～2時45分
	半面B		●ソフトバレーボール、インディアカ=午後3時～4時45分
小体育室		●スポーツチャンバラ=午前9時～10時45分 ●ユニカール=午後1時～2時45分 ●ポッチャ、ダーツ=午後3時～4時45分	
グラウンド		●スポーツデビュー、ペタンク、モルック、ウォーキングフットボール=午後1時30分～4時45分	

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

できる。できない。じゃない! やってみるんだ! 展 10月21日(木)～24日(日)午前10時～午後7時(21日は午後1時から。24日は5時まで) / 産業商工会館 / 障害の有無に関係なく誰もが参加できるアート作品展 / 各50名(先着順) / 画 同催し実行委員会・やぶうちゆう ☎090-3612-8854

千日紅奉納祭 10月23日(土)・24日(日)午前10時～午後3時 / 妙法寺(堀ノ内3丁目) / 千日紅鉢配布、ワークショップほか / 画 千日紅繋和会・山田 ☎3311-0725

自転車交通安全教室 10月30日(土)午前10時～正午(荒天中止) / 立正佼成会(和田2丁目) / 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 / 画 杉並法人会 ☎3312-0912

土曜フォーラム「エジプト美術」 10月30日(土)、11月20日(土)、12月11日(土)午後2時～4時30分 / 産業商工会館 / 谷岡清 / 各35名(申込順) / 2000円ほか / 申 画 電話・ファクス(12面記入例)で、NPO法人美術教育支援協会 ☎3398-9155 FAX 3398-9158

すぎなみピースフォーラム 11月2日(火)午後1時～6時・3日(水)午前10時～午後4時 / 阿佐谷地域区民センター / 核も戦争もない平和な世界の実現へ / 琉球大学名誉教授・高嶋伸欣 / 画 すぎなみピースフォーラム・矢内 ☎090-8085-0651

新空間&山田とうしパントマイム公演 11月2日(火)午後7時～8時30分・3日(水)午後1時～2時30分=新空間 ▶ 3日(水)午後6時30分～8時=山田とうし / 座・高円寺 / 小学生以上の方 / 各80名程度(申込順) / 3500円ほか / 申 画 電話・Eメール(12面記入例)で、10月25日までに新空間 ☎042-365-9662 画 mimesinkukan@gmail.com / 区民各5組10名を招待(抽選)=Eメール(12面記入例)で、10月25日までに同団体

荻窪音楽祭 11月4日(木)～7日(日) / 杉並公会堂ほか / 荻窪ユース・アンサンブルコンサートほか / 画 同催しホームページから申し込み / 画 同催し事務局 ☎5347-0244

0歳からのコンサートとおはなしの会 ほっくる音楽館スペシャルコンサート 11月6日(土)①午前11時～正午②午後2時～3時 / 葉月ホールハウス(善福寺2丁目) / 出演=田島華乃(バイオリン)ほか / 各25名(申込順) / 2000円ほか(子育て応援券利用可) / 申 Eメール(件名は「葉月ホールハウス①(または②)」)に氏名・電話番号・お子さまの月齢を書いて、11月6日までに音の家 画 kano.otonoya@gmail.com / 画 同団体・田島 ☎050-6874-0060

みんな大好きピアノコンサート～「シューマン 子供の情景」 11月22日(月)午後5時～6時・7時～9時 / 杉並公会堂 / 音楽と絵画と語り / 各180名(申込順) / 各2000円ほか(5時～6時のみ子育て応援券利用可) / 申 画 電話で、ヒロミュージックスクール ☎6804-0807

ポールde歩こう会 11月25日(土)午前10時～正午(雨天中止) / 桃井原っぱ公園 / 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料200円) / 申 画 電話で、11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 / 帽子・手袋・健康保険証持参。長寿応援対象事業

杉並区民写真展 12月13日(月)～17日(金)午前9時～午後5時(13日は午前10時から。17日は午後2時まで) / 区役所2階区民ギャラリー / 作品募集=テーマ=自由 ▶ サイズ=ワイド四ツ切 / 1点2000円(1人1点まで) / 申 11月5日～7日に直接、阿佐谷地域区民センター / 画 区フォト連合会・服部 ☎3332-8780

●わくわくフィールドSUGINAMI'21

◆親子で楽しむ野外ゲーム 10月31日(日)午前10時～正午(荒天中止) / 桃井原っぱ公園 / フィールドゲームほか / 区内在住・在学の年長～小学4年生のお子さんとその保護者 / 30組60名(申込順) / 申 画 電話・Eメール(12面記入

例)で、10月24日までにボーイスカウト杉並第6団・岡村 ☎070-2666-6635 画 oscar314mino@jcom.home.ne.jp

◆お外で遊ぼう! ゲーム&クラフト 10月31日(日)午前11時～午後2時(荒天中止) / 梅里公園 / 初歩のロープワークほか / 区内在住・在学の5歳～小学5年生のお子さんとその保護者 / 20組40名(申込順) / 申 画 電話で、10月30日までにボーイスカウト杉並第5団・大原 ☎090-9136-2827

講演・講座

認知症サポーター養成講座 ①10月29日(金)午後2時～3時30分②11月5日(金)午後1時30分～3時 / ①ゆうゆう永福館②高円寺中央会議室 / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤の方 / ①12名②20名(いずれも申込順) / 申 画 電話で、①ケア24永福 ☎5355-5124②ケア24梅里 ☎5929-1924 / 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

石けん作り体験 11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・在学中で高校生以上の方 / 10名(抽選) / 申 画 電話・Eメール(12面記入例)で、10月25日までにNPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701 画 kouza@ecosuginet.jp (午前9時～午後5時(水曜日を除く))

良い子が育つ読み聞かせ講座(番外編)「グリム童話と絵本」 11月6日(土)午後2時～3時40分 / 高井戸地域区民センター / えほん教育協会会長・浜島代志子 / 40名(申込順) / 1500円(子育て応援券利用可)。中学生以下無料 / 申 往復はがき(12面記入例)にお子さんの同伴の有無と人数、子育て応援券利用の有無も書いて、11月3日(必着)までにこどもの成長を護る杉並ネットワーク・井原太一(〒168-0073下高井戸2-10-21-611) / 画 井原 ☎070-6611-2925

剪定講習会 11月7日(日)午後1時～4時30分 / 柏の宮公園 / 柏の宮公園くらぶ・柏の宮植木応援団 / 区内在住・在勤・在学の方 / 19名(申込順) / 300円(保険料含む) / 申 往復はがき(12面記入

例)で、10月26日(必着)までに柏の宮公園くらぶ・柏の宮植木応援団事務局(〒167-0022下井草2-22-8川浪方) / 画 川浪 ☎080-6519-6859 / 園芸用手袋、お持ちの方は剪定ばさみ・刈り込みばさみ・剪定のこぎり持参

テント泊! 木密地域で生き延びるを考える@馬橋公園 11月13日(土)午前10時～14日(日)午前10時 / 馬橋公園 / 1泊キャンプで木密地域での避難を考える / 小学生以下は保護者同伴 / 20名(申込順) / 500円(保険料含む) / 申 画 電話・Eメール(12面記入例)で、サバイバルキャンプ杉並・山田 ☎5377-7166 画 survacamp@gmail.com / テント・テント泊に必要なと思うもの・自慢したい防災グッズや非常食持参

歴史講演会「学童集団疎開～危機管理の一態様」 11月14日(日)午後1時30分～3時30分 / 阿佐谷地域区民センター / 杉並郷土史会顧問・真板道夫 / 40名(抽選) / 500円 / 申 往復はがき(12面記入例)で、11月1日(必着)までに西トミ江(〒168-0082久我山1-3-20-609) / 画 杉並郷土史会・西 ☎5336-3537

荻窪青色申告会

◆固定資産台帳の記帳の仕方 10月28日(木)・29日(金)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 / 個人事業者 / 各3名(申込順) / 各500円

◆会計ソフトで帳簿をつけよう 11月1日(月)・2日(火)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 / 個人事業者 / 各3名(申込順) / 各500円

…… いずれも ……

申 画 電話で、荻窪青色申告会 ☎3393-1951

その他

電話による不動産に関する無料相談 11月4日(木)午後1時～4時 / 申 画 電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並支部 ☎3311-4999

※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。