

イベントひろば
EVENT PLAZA

催し

■角川庭園「幻戯山房」2階特別公開

時10月22日(木)～11月3日(木)午前10時～午後4時(28日を除く) 場同庭園(荻窪3-14-22) 問同庭園 ☎6795-6855 (午前9時～午後5時〈水曜日を除く〉)

■生活習慣病予防口ビー展

時10月27日(火)・28日(水)午前10時～午後4時 場区役所1階ロビー 問国保年金課医療費適正化担当 ☎5307-0745

■ご近所クラシック♪西荻で楽しむ日本フィル室内楽コンサート

時10月28日(水)午後7時～8時 場勤労福祉会館(桃井4-3-2) 内曲目=シューマン「ピアノ五重奏曲」ほか 対小学生以上の方 定250名(申込順) 費1500円ほか 申teket[HP]から 問西荻地域区民センター ☎3301-0811

■昔の農家の暮らし体験

時11月1日(日)午後2時～4時(雨天中止) 場郷土博物館(大宮1-20-8) 費100円(中学生以下無料) 問同博物館 ☎3317-0841

■区立中学校連合文化祭・杉並子どもサイエンスグランプリ

時場内右上表のとおり 問済美教育センター管理係 ☎6379-3521

内容	日時	会場
英語学芸発表会	11月7日(土)午前9時25分～11時45分	久我山会館(久我山3-23-20)
書評座談会	11月7日(土)午後1時～4時	
美術・技術・家庭科作品展 杉並子どもサイエンス・グランプリ 中学校の部・小学校の部	11月7日(土)～9日(月)午前9時30分～午後4時	セシオン杉並(梅里1-22-32)
音楽発表会	11月7日(土)午前10時20分～午後0時40分	
演劇発表会	11月8日(日)午前10時～午後0時40分	

■杉並区いきいきクラブ連合会 芸能福祉大会

時11月16日(月)・17日(火)午前10時～午後4時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 問高齢者施策課いきがい活動支援係

■セシオン杉並 Meet The Artists クリスマスファミリーコンサート

時12月13日(日)午前11時～正午・午後2時～3時 場同施設 対4歳以上の方 定各491名(申込順) 費各2000円 申直接、同施設(梅里1-22-32)。MYBunkamura[HP]からも可 問同施設 ☎3317-6611 (午前9時～午後9時)

■産業振興センター都市農業係 ◆すぎのこ農園まつり

時11月21日(土)午前10時～正午 場農福連携農園すぎのこ農園(井草3-19-23) 内すぎのこマルシェ・各種体験ほか ◆農業公園「冬の収穫体験」

時11月21日(土)、12月5日(土)午前10時～正午(雨天中止) 場成田西ふれあ

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、子どもの氏名・年齢・性別も記入。

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

い農業公園(成田西3-18-9) 対区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定各24組(抽選) 費各1組500円 申申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)から、10月26日まで

いづれも

問産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

郷土博物館分館 ◆農村に生まれた小さな西洋～天沼教会と東京衛生病院の歩みからみる地域史

時11月13日(金)～9年1月24日(日)午前9時～午後5時 場同分館 ◆講演会「セブンスデー・アドベンチストの日本における医療宣教」

時12月6日(日)午後4時～6時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 定50名(抽選) 申往復はがき(記入例)で、同分館。申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)からも可/期限=11月17日

いづれも

問郷土博物館分館(〒167-0032天沼3-23-1天沼弁天池公園内) ☎5347-9801

講演・講座①

①点字教室(中級) ②唄・三線とギターによるデュオ

時①11月4日～9年3月10日の水曜日(計10回〈詳細は、区[HP]同案内参照〉) ②11月11日(水)/いづれも午後1時30分～3時30分 場杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10) 対区内在住・在勤・在学の方(①は初級修了者)

定①5名(抽選) ②35名(申込順) 申問電話で、①10月28日②11月6日まで同会館 ☎3333-3444 (月～金曜日午前9時～午後4時〈休館日、祝日を除く〉)

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11月5日(木)▶受け付け=午後1時40分 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 内身体能力測定(身長・筋肉量〈体組成〉、パタカ測定ほか)、専門職による個別相談 対区内在住の65歳以上で介助の必要がない方 定60名(先着順) 問高齢者在宅支援課フレイル予防推進係 ☎5307-0311 他[長寿]お持ちの方は、はつらつ手帳持参

読書週間記念講演会「心の盲点」

時11月8日(日)午後2時～3時30分 場西荻図書館 師東京女子大学教授・工藤恵理子 対中学生以上の方 定30名(申込順) 申問電話・直接、10月16日～11月4日に同図書館(西荻北2-33-9) ☎3301-1670)

人生100年時代を歩き抜く！ 大人のための筋活骨活レッスン

時11月12日(木)・26日(木)午前10時～正午(計2回) 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師松浦整形外科・井上留美子ほか 対区内在住・在勤で69歳以下の方 定35名(申込順) 申申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)から 問高円寺保健センター健康づくり事業担当 ☎3311-0116 他[長寿]

家族介護教室 仕事と介護の両立～理想と現実

時11月13日(金)午後7時～8時30分 場ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師ベネッセの介護相談室室長・大野真一ほか 対区内在住・在勤・在学の方 定50名(申込順) 申問電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151。申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)からも可

デューク更家ウォーキングイベント

時11月14日(土)午後2時～3時30分 場桃井第二小学校(荻窪5-10-25) 対18～79歳で健幸アプリなみチャレの登録者 定70名(申込順) 申詳細は、区[HP]同案内参照 問杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355

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。申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へご連絡ください。

ゆうゆう館名

内容

日時など

高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎FAX 5378-8179)	スマートウォッチ体験会★	時10月29日(木)・30日(金)午後1時30分～3時(計2回) 師NPO法人竹箒の会モバイルインストラクター 定15名(申込順) 費1000円
高円寺北館(高円寺北3-20-8) ☎FAX 3337-2266)	リラックスヨガ！心と身体をほぐす★	時11月4日からの第1・3水曜日、午前10時～11時 定各6名(申込順) 費各400円
荻窪館(南荻窪2-25-17) ☎FAX 3335-1716)	アクリル絵の具で描く、いの花アート★	時11月9日からの第2月曜日、午後1時30分～3時30分 師造形作家・村上妙子 定各8名(申込順) 費各1500円
善福寺館(善福寺2-26-18) ☎FAX 3394-8963)	実用書道 来年の干支を筆文字で書こう★	時11月25日(水)午前9時30分～11時30分 師日本習字学会書道師範・米山由美子 定10名(申込順) 費800円
久我山館(久我山5-8-8) ☎FAX 3332-2011)	もったいないをつなげよう 地域交流バザー	時11月29日(日)午前10時～午後2時30分
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) ☎FAX 3313-4319)	長谷川淳一・バイオリンコンサート★	時11月29日(日)午後2時～3時 定40名(申込順) 費500円

※第3日曜日は休館。★は[長寿]。

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 [長寿]長寿応援対象事業

ネパールの伝統文化にふれてみよう ～ネパール料理づくり体験

時11月15日(日)午前9時30分～午後0時10分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 区内在住・在勤・在学中の中学生以上の方 定16名(抽選) 申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、10月30日まで 区文化・交流課 多文化共生・交流推進担当 ☎3312-9415

児童向け講座「松原由幸さん講演会」

時11月21日(土)午後2時～4時 場中央図書館(荻窪3-40-23) 小学生 定30名(抽選) 申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、10月23日午前9時～11月9日午後11時59分に 区図書館事業係 ☎3391-5754

家庭でできる！食品ロス削減講座

時11月27日(金)午後2時～4時 場農福連携農園すぎのこ農園(井草3-19-23) 区内在住・在勤・在学の方 定12名(申込順) 区電話で、ごみ減量対策課管理係 ☎5307-0666。申し込みフォーム(区HP同案内参照)からも可/期限=11月20日

犬のしつけ方教室

時11月28日(土)午前9時30分～10時30分・11時30分～午後0時30分 場高井戸公園(久我山2丁目) 師ヒューマン財団ドッグトレーナー 区飼い犬1頭につき飼い主2名まで▶参加犬の条件=生後6カ月以上、飼い犬の登録を行っている(マイクロチップまたは犬鑑札の装着必須)、狂犬病予防注射済票の交付を受けている(注射済票の装着必須)/生理中の雌を除く 定各10組(申込順) 区電話で、11月25日までに杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991



休日パパママ学級・母親学級

◆休日パパママ学級 時12月5日(土)・6日(日)・13日(日)午前=9

時30分～正午▶午後=1時30分～4時(13日は午後のみ) 区妊娠・出産の話、産後の心・体の変化、おむつの替え方ほか 区区内在住の初産で実施日時点妊娠24週～36週6日までのカップル 定各24組

◆休日母親学級

時12月13日(日)午前9時30分～正午 区妊娠中の過ごし方、お産・母乳の話ほか 区区内在住で初産の方 定40名

..... いずれも 場子ども・子育てプラザ善福寺(善福寺1-18-9) 区助産師ほか 区申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、11月5日まで 区杉並区休日パパママ学級担当 ☎3447-5826 他応募者多数の場合は出産予定日などで調整

産業振興センター就労・経営支援係

◆勤労者のこころとからだの健康づくり

時11月14日(土)午前10時～正午 場勤労福祉会館(桃井4-3-2) 区Bon22代表取締役・栗原冬子 区区内在住の勤労者・区内在勤の方 定30名(申込順) 区電話で、同係。申し込みフォーム(区HP同案内参照)からも可/期限=11月12日

◆「わが子」の自立・就職のための保護者向けセミナー

時11月14日(土)午後1時～3時 場産業振興センター(上荻1-2-1 Daiwa荻窪タワー2階) 区NPO法人育て上げネット家族相談士・墓田薫ほか 区49歳以下の子どもの保護者ほか 定25名(申込順) 区電話で、同係。申し込みフォーム(区HP同案内参照)からも可 他個別相談あり(定員あり。先着順)

..... いずれも

区産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077

就労支援センターすぎJOB

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時11月4日(水)午前10時～11時30分 定18名(申込順) 区電話で、同施設

◆就労支援センターの上手な活用法

時11月7日(土)午前10時～11時 定5名(申込順) 区電話で、同施設。申し込みフォーム(区HP同案内参照)から

がんを知って歩む

がん治療による生活への影響などについてグループで話し合い、がんとの付き合い方・これからの生活の在り方を考えます。

時11月29日(日)、12月6日(日)午後1時30分～4時30分(計2回) 場杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 区NPO法人ホスピスケア研究会「がんを知って歩む会」スタッフ 区がん患者とその家族 定25名(申込順) 区電話・ファクス(12面記入例)に病名も書いて、在宅医療・生活支援センター ☎5335-7317 ☎5335-7318。申し込みフォーム(右2次元コード)からも可/期限=11月20日



も可

◆求職者のためのパソコンセミナー

時①11月9日(月)②30日(月)午前10時～午後3時 区①エクセル応用②パワーポイント基礎 区59歳以下の方 定各14名(申込順) 区電話で、同施設



◆ミドル・シニアの就カツ!ココにある!キャリアチェンジの選択肢

時11月10日(火)午後1時～3時30分 区おおむね45歳以上の方 定18名(申込順) 区電話で、同施設

◆選ばれる応募書類と面接 自己PRや志望動機の見方と表現の仕方

時11月12日(木)午後1時～3時 区59歳以下の方 定18名(申込順) 区電話で、同施設

..... いずれも

場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136

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1日(日)午後1時30分～3時30分

区NPO法人プロップK・石山恵子 区電話・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、介助者も参加の場合は介助者氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、10月31日までに同会館

◆障害者のためのリトミック教室

時11月22日(日)、12月20日(日)、9年1月24日(日)、2月21日(日)午前10時～11時30分(計4回) 区音楽療法士・栗田萌 定15名(抽選) 区往復はがき(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氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、10月30日までに同会館

◆料理教室 知って便利な非常食「パックスクッキング」を作ってみよう

時11月29日(日)午前11時～午後1時 区管理栄養士・栗田圭子 定16名(抽選) 区700円 区往復はがき(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氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、11月10日までに同会館

..... いずれも

場区杉並障害者福祉会館(〒168-0072 高井戸東4-10-5 ☎3332-6121 ☎3335-3581) 区区内在住・在勤・在学中で障害のある方

交流自治体の催し

区の交流自治体の物産展を開催します。

吾妻の朝市

時10月22日(木)午前10時～午後2時 場区役所中杉通り側入り口 区特産品・なみすけ誕生20周年を記念した絵入りリンゴの販売 区東吾妻町まちづくり推進課 ☎0279-68-2111



おぢやフェア

時10月25日(日)午前11時～午後1時30分 場小千谷学生寮(井草4-16-23) 区笹団子・へぎそばなどの販売 区小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800 他車で



..... いずれも 他売り切れ次第終了

高齢者の学びの場

杉の樹大学 「健康と体力づくり」

健康づくりに役立つ知識を学びながら、体操・ストレッチ・ヨガなどで体を動かします。



時12月11日～9年3月26日の第2・4金曜日、午後1時30分～4時(計8回) 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 区区内在住で60歳以上の方 定30名(抽選) 区往復はがき(12面記入例)にEメールアドレスも書いて、11月6日までに同大学事業企画運営事務局(〒169-0075新宿区高田馬場4-4-2教育センタービル2階ヒューマンアカデミー内)。申し込みフォーム(右2次元コード)からも可/期限=11月6日 区同事務局 ☎5348-2039 他結果は11月13日以降に通知



区役所ロビーパフォーマンス「上方落語公演」

気軽に落語を楽しんでみませんか。笑いにあふれるひとときをお届けします。

時10月30日(金)午前11時～11時50分 場区役所1階ロビー 師桂九ノ一 関文化・交流課文化振興担当☎5307-0734



企画展「近衛文麿の大礼服」

近衛文麿の大礼服の復元に携わった職人の資料などを交えながら、歴史・魅力を紹介します。

時10月24日(土)～9年2月14日(日)午前9時～午後5時(入場は4時30分まで。水曜日、年末年始を除く〈11月4日～12月2日の水曜日は開館〉) 場荻外荘展示棟(荻窪2-42-12) 関荻外荘公園☎6383-5711



▲大礼服 ©荻窪三庭園

荻窪三庭園を臨時開園します

時11月4日～12月2日の水曜日、午前9時～午後5時(入園は4時30分まで) 場大田黒公園(荻窪3-33-12)、角川庭園(荻窪3-14-22)、荻外荘公園(荻窪2-43-36) 関みどり公園課運営グループ☎5307-0313

講演・講座②

高齢者活動支援センター

◆ペン習字講座「年賀状を書く」

時11月25日(水)午前10時～正午 師シルバー人材センター講師・中西亜彩子 定15名(申込順) 費300円 申電話・直接、10月28日午前8時45分から同センター(28日は電話のみ)

◆クラフト講座「紙紐で作るお正月飾り」

時12月6日(日)午前10時～正午 師クラフト作家・中澤ひろみ 定30名(申込順) 費800円 申電話・直接、11月6日午前8時45分から同センター(6日は電話のみ)

……… いずれも ………

場関高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5☎3331-7841) 対区内在住で60歳以上の方

環境活動推進センター

◆簡易金継ぎクラフト方式

時11月14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・在学で高校生以上の方 定12名(抽選) 費1800円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、10月28日まで 他[長寿]



◆おもちゃのクリニック

時11月15日(日)午後1時～3時 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 関実費

◆ネイチャーゲーム～広っぱであそぼう！

時11月15日(日)午後1時15分～3時45分(雨天中止) 場高井戸公園(久我山2丁目) 師すぎなみシェアリングネイチャーの会 対区内在住・在学・在園で4歳以上の子どもとその保護者 定15組30名(抽選) 費1組200円(保険料) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、10月28日まで

◆バスで行く！森活グリーンアクション～みんなで育てる海の森公園へ

時11月21日(土)午前8時30分～午後5時 場同公園ほか▶集合・解散=同センター 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36名(抽選) 費500円(保険料を含む) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、10月26日まで

◆講演会「今こそシンプルで心豊かな暮らしを」&杉並清掃工場見学

時11月21日(土)午後1時～3時45分 場同清掃工場(高井戸東3-7-6) 師整理収納アドバイザー・井田典子 対区内在住・在勤・在学の方 定90名(申込順) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、11月8日まで 他[長寿]



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

花と緑の井草祭り 10月24日(土)午前10時～午後2時/井草森公園/花・野菜の即売会ほか/関東京商工会議所杉並支部☎3220-1211

わくわくフィールドSUGINAMI in 西荻窪 10月25日(日)午前10時～正午/桃井第三小学校/5歳～小学4年生(就学前の子どもは保護者同伴)/20組40名(申込順)/関申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)から、10月23日まで/関ボーイスカウト杉並第6団・山中☎090-5807-3895

更生保護女性会バザー 10月25日(日)午前10時30分～午後2時30分/杉並第一小学校/関杉並区更生保護女性会・市村☎3311-9143

薬と健康の週間イベント～薬局・薬剤師のこともっと知ろう 10月25日(日)午後1時～4時30分/杉並保健所/150名(先着順)/関杉並区薬剤師会☎3393-3080

杉並シニアアンサンブル「さわやか秋のコンサート」 10月27日(火)午後1時30分～4時30分/杉並公会堂/曲目=ハイドン交響曲101番「時計」ほか/100名(先着順)/関大塚☎070-9170-1175

シニア・パラダイス・ウィンドアンサンブル定期演奏会 11月1日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/曲目=白鳥の湖ほか/1190名(先着順)/関同楽団☎090-6544-1120

MOA美術館杉並児童作品展 入賞作品展示 11月2日(月)～6日(金)午前8時30分～午後5時(3日を除く。2日は1時から。6日は3時まで)/区役所2階区民ギャラリー/関奥山☎090-8452-6778

ヨーデル北川桜とエーデルワイスムジカンテン お寺でヨーデル 11月8日(日)午前11時～正午・午後2時～3時/万歳山永福寺(永福1丁目)/各120名(申込順)/各2000円ほか/関電話・Eメール☎3315-1581 info.sakurakikaku1@gmail.com/手話通訳・同時翻訳あり(事前申込制)。区民招待あり(詳細は区[HP]同案内参照)

「絵本ライブ天沼」対話式でおはなし会 11月13日(金)午後2時30分～3時10分/子

ども・子育てプラザ天沼/絵本読み語りアカデミー認定講師/35名(先着順)/関こどもの成長を護る杉並ネットワーク・井原☎070-6611-2925

聞いて楽しむお話の世界 11月15日(日)午後2時～3時30分/中央図書館/中学生以上の方/30名(申込順)/関電話で、10月23日～11月10日に杉並おはなしの会「三つのりんご」☎090-2206-0924(午後4時～5時)

大人のためのおはなし会 11月18日(水)午前10時～11時45分/中央図書館/中学生以上の方/30名(申込順)/関電話で、11月16日までにおはなしチモの会☎080-2085-8626(午後8時～9時)

杉並弦楽合奏団定期演奏会 11月21日(土)午後2時～4時/セシオン杉並/曲目=ドボルザーク「アメリカ」ほか/490名(先着順)/関同合奏団・杉森☎3398-6411

杉並フィルハーモニー管弦楽団定期演奏会 11月22日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/曲目=シューベルト交響曲ハ長調「グレート」ほか/1000名(先着順)/関同団体 info.sugiphil@gmail.com

フィルムアコンサート 11月22日(日)午後2時～4時/セシオン杉並/曲目=ベートーベン「交響曲第5番『運命』」ほか

/490名(申込順)/1000円ほか/関同団体[HP]から/関同団体☎090-3441-6414/区民招待あり(詳細は区[HP]同案内参照)

稲わらでお正月飾りをつくろう 12月6日(日)午前10時～正午/郷土博物館/藁工芸ひこばえの会代表・尾澤千鶴子ほか/区内在住の小学生とその保護者/8組(抽選)/1組500円ほか(保険料を含む)/関Eメール(12面記入例)で、11月5日までにNPO法人すぎなみムーサ info.suginamimusa@gmail.com/関同法人☎090-7707-2557

講演・講座

区民健康講座 10月25日(日)午後1時～4時/セッション杉並/講演「お口の衰えを予防して健康長寿」ほか/日本大学歯学部摂食機能療法学講座主任教授・米永一理/300名(先着順)/関杉並区歯科医師会☎3393-0391(月～金曜日午前9時～午後5時)

認知症サポーター養成講座 10月25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/区内在住・在勤・在学の方/10名(申込順)/関電話で、同館☎3334-9640/認知症サポーターカードを差し上げます

ユニバーサルタイムを実施します

障害のある方のスポーツ・運動のきっかけづくりの場として、さまざまなプログラムを実施しています。詳細は、[区HP](#)（右2次元コード）をご覧ください。

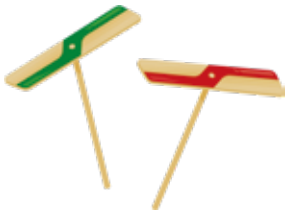


- 日時** ①12月2日(水)午後3時30分～5時30分②19日(土)午前10時～正午
③23日(水)午後3時～5時
- 場所** ①荻窪体育館（荻窪3-47-2）②TAC杉並区永福体育館（永福1-7-6）
③TAC杉並区上井草スポーツセンター（上井草3-34-1）

④ボール種目・ウォーキング・ストレッチほか ⑤障害のある方（介助が必要な方は介助者同伴） ⑥スポーツ振興課事業係☎5307-0765 他①②上履き持参。駅などからの誘導サポートあり（電話・Eメール〈12面記入例〉で、各実施日前日までに同係✉sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp）

◆良く飛ぶ竹とんぼづくり！

時11月23日(木)午後1時30分～3時30分
場同センター 対区内在住・在学・在園の5歳～小学生（小学3年生以下は保護者同伴）定20名（抽選）費300円（保険料を含む）申NPO法人すぎなみ環境ネットワークHPから、11月9日まで



◆コンパクトで使いやすい小銭入れ

時11月26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・在学で高校生以上の方 定10名（抽選）費450円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークHPから、11月12日まで 他長寿

◆さあ！東京の里山へ～豊かな自然の中、自給自足と循環型ライフを体感

時11月28日(土)午前8時55分～午後3時
場檜原村藤倉地区▶集合・解散＝JR武蔵五日市駅 師NPO法人さとやま学校・東京代表 川上玲子 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方（小

中学生は保護者同伴）定10名（抽選）費5000円（保険料を含む）申NPO法人すぎなみ環境ネットワークHPから、11月4日まで

◆再生おはじきで作るおやすみランプ

時11月28日(土)午前10時～午後3時 場同センター 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定10名（抽選）費2000円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークHPから、11月11日まで 他長寿

◆年末年始の飾り小物手作り教室

時11月29日(日)午後1時30分～3時30分
場同センター 対区内在住・在学の小学生（小学3年生以下は保護者同伴）定10名（抽選）費600円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークHPから、11月11日まで

…………… いずれも ……………

場環境活動推進センター（高井戸東3-7-4☎5336-7352〈水曜日を除く〉）

スポーツ



競技大会

■杉並区スポーツ祭 なぎなた

時11月29日(日)午前10時～午後3時 場荻窪体育館（荻窪3-47-2） 対種目＝

演技・試合（団体・個人） 対区内在住・在勤・在学の方 費1000円 申 問電話で、10月30日までに区なぎなた連盟・木村☎3334-9111

スポーツ教室

■ボールコーディネーション

時11月8日(日)午前10時～正午（雨天中止） 場方南小学校（方南1-52-14） 師バスケットボール元日本代表・池田麻美 対区内在住・在学の小学生 定20名（申込順） 申Eメール（12面記入例）で、11月5日までにスポーツ＆ワークス✉toiawase@sports-works.net 問同団体☎3566-0288

■ダンススポーツ初心者講習会

時11月18日～12月16日の水曜日、午後7時～9時（11月25日を除く。計4回） 場桃井第二小学校（荻窪5-10-25） 対区内在住・在勤で60歳以上の方 定20名（抽選） 申往復はがき（12面記入例）に性別・生年月日も書いて、11月5日までに区ダンススポーツ連盟・國定千幸（〒167-0034桃井2-10-7） 問 國定☎090-8517-2441

■シニア・アーチェリー教室

時11月22日～9年2月14日の第2・4日曜日、午前9時～正午（計6回） 場TAC杉並区上井草スポーツセンター

（上井草3-34-1） 対都内在住で60～79歳の方 定10名（申込順） 申区アーチェリー協会HPから 問井口☎090-2416-8379

■サウンドテーブルテニス教室

時11月29日(日)午前10時～正午 場荻窪体育館（荻窪3-47-2） 定15名（申込順） 申問電話で、同体育館☎3220-3381 他駅からの誘導あり（事前申込制）

杉並第十小学校温水プール

◆ゆるゆる水中運動教室

時11月2日(月)・9日(月)・16日(月)午前10時～10時55分 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く）

◆クロールナイト

時11月6日(金)・20日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分 対区内在住・在勤・在学の15歳以上でクロールで①25m完泳を目指す方②25m泳げる方（いずれも中学生を除く）

…………… いずれも ……………

場 問杉並第十小学校温水プール（和田3-55-49☎3318-8763） 定各10名（申込順） 費入場料 申電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール

フレイル予防「予防して元気な毎日を送るために」

10月28日(水)午後3時～4時／さんじゅ阿佐谷（阿佐谷北1丁目）／区内在住・在勤・在学の方／10名（申込順）／問電話で、同施設☎5373-3911
ウォーキング基礎講座 10月29日(木)・30日(金)午前9時30分～午後0時15分／セシオン杉並／区内在住・在勤の方／各20名（申込順）／問はがき・Eメール（12面記入例）に性別も書いて、10月25日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・稲田哲郎（〒166-0001阿佐谷北2-34-18）／問稲田✉inada_tetsuro_623@yahoo.co.jp

歴史講演会 「なぜ「坊ちゃん」は今も愛されているのか？」 10月31日(土)午後1時30分～3時30分／高井戸地域区民センター／新宿区漱石山房記念館学芸員・今野慶信／80名（先着順）／700円／問杉並郷土史会・幸田☎090-2436-1962

学習会 「知っていますか？良いカビ、悪いカビ」 10月31日(土)午後2時～4時／ウェルファーム杉並／国立医薬品食品衛生研究所名誉所員・小西良子／40名（先着順）／200円／問杉並区消費者グループ連絡会・佐々木☎090-5520-8241

①会計ソフトで帳簿をつけよう②フリーランスのための帳簿の書き方

①11月2日(月)・4日(水)・5日(木)②6日(金)・9日(月)・10日(火)午前10時15分・11時15分・午後2時15分・3時15分・4時15分（各45分）／荻窪青色申告会（荻窪5丁目）／各2名（申込順）／各500円／問電話で、同会☎3393-1951

文化講座「シルクロード・異文化の旅2」

11月3日(木)午後1時15分～3時15分／阿佐谷地域区民センター／古代エジプト壁画研究家・村治笙子／区内在住・在勤・在学の方／80名（申込順）／1000円（17歳以下無料）／問Eメール（12面記入例）で、11月2日までに異文化アカデミー✉ibunkaac@gmail.com／問同団体・山田☎080-5090-7340

「終活」って何から始めればいいの？

11月13日(金)午後2時30分～3時30分／河北前田病院（本天沼1丁目）／終活のコレカラ代表理事・野中利浩／25名（申込順）／問電話で、同病院☎3330-0384（月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉）

西高のタペ講演会「自然の恵みと防災」とコンサート 11月21日(土)午後1時30分～3時45分／杉並公会堂／元京都大学防

災研究所水資源環境センター准教授・竹門康弘／1000名（先着順）／問西高会☎3332-1688（月～金曜日午前9時～午後4時）

笑いの中で知る、それぞれの歩み～経験者と相方から学ぶ支え合いのヒント

11月29日(日)午後1時30分～4時30分／阿佐谷地域区民センター／お笑いコンビ・キラーコンテンツ／小学生以上の方／80名（申込順）／1000円ほか／問電話・Eメール（12面記入例）に参加人数も書いて、11月29日までにフリーランス杉並家族会・飯田☎090-4749-2497✉freelance-suginami@ymail.ne.jp（月～金曜日午前9時～午後5時）

●NPO法人てにをは倶楽部

◆国際交流の扉を拓く～外国人のための日本語教育をのぞいてみよう

①10月25日(日)、11月15日(日)・29日(日)②11月1日(日)③12月6日(日)午後1時15分～2時45分／①各12名②25名③18名（いずれも申込順）
◆お話、あれこれ！日本人であり、日本人でない私が見た不思議な国ジャパン 9年2月7日(日)午後1時15分～2時45分／16名（申込順）

…………… いずれも ……………

場高井戸地域区民センター／問早稻田

大学名誉教授・川口義一ほか／対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方／費各500円／問電話・Eメール（12面記入例）で、各実施日2日前午後5時までにNPO法人てにをは倶楽部・大石☎090-9012-0870✉tobira0375@gmail.com

●杉並法人会

法人税申告書作成講座 10月22日(木)・23日(金)午後1時30分～4時30分／区内在住・在勤の方／各12名（申込順）／問電話で、10月20日までに同会

事業者の担当の方向け「年末調整説明会」 11月16日(月)午後2時～4時／区内事業者ほか／60名（申込順）／問同会HPから、11月15日まで

…………… いずれも ……………

場産業商工会館／問杉並法人会☎3312-0912

その他

司法書士による無料相談会 11月4日(水)午後1時～4時／区役所1階ロビー／問電話で、東京司法書士会杉並支部☎3395-0311

電話による不動産に関する無料相談

11月5日(木)午後1時～4時／問東京都宅地建物取引業協会第10ブロック①☎3311-4999②☎6407-9152（①は実施日のみ）

