

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 10/15 }

令和8年(2026年)
No.2438

30歳以下の若い世代
が交流を広げる場。

学校・職場の枠を超えて集まった30歳以下の若い世代が協力してプロジェクトをやり遂げる「U30ミーティング」。今号では、U30ミーティングメンバーであり、プロジェクトのプログラム企画・参加者同士の対話を円滑にする役割を担っているコーディネーターの3人に活動の魅力について伺いました。

特集



すぎなみビト

U30ミーティングメンバー



発行：杉並区 | 〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 代表TEL：3312-2111 | 編集：広報課 TEL：5307-0339 FAX：3312-9911



「広報すぎなみ」は月2回（1・15日）発行。新聞折り込みでの配布のほか、区施設・区内各駅などの広報スタンドに置いています。入手が困難な方には個別配布をしています。ご希望の方は、電話・ファクス・申し込みフォームからお申し込みください。

詳細は、区HP
(右2次元コード)を
ご覧ください。



杉山 凜さん

一歩踏み出すことが自分の成長につながっている

—高校生の時にU30ミーティング（以下、U30）に参加されたそうですが、きっかけは何だったんですか？

普段から家族で地方に旅行に行くことが多く、中学生の頃から地域の活性化・地域活動に興味を持つようになり、自分の地元でも何かやってみたいという気持ちがありました。高校の担任の先生に相談したところU30のコーディネーターを紹介していただき、参加することにしました。

—これまでの活動で一番心に残っていることは何ですか？

5年度のU30で運動会のスローガンを決めたのですが、私が提案したスローガンが採用されたんです。最初は自分より年上の方しかなくて不安だったのですが、みんなに「いいね」と言ってもらえた時に、いろいろな人とつながることの喜び・地域活動の楽しさを実感しました。

—6年度は参加されず、7年度に再び参加しようと思ったのはなぜですか？

6年度は大学受験の年で、運動会当日がテストと重なってしまったために断念しました。もしテストの日程と重なっていなければ参加していたと思います。7年度にまた参加しようと思ったのは、5年度の活動が楽しかったことや、学生にもっと運動会に参加してもらいたいという目標があったからです。8年度はコーディネーターとして友人を誘い、学生の参加を増やそうと取り組みました。



—U30の活動を通じて、ご自身の成長を実感することはありますか？

初めは年上の方たちの意見に流されがちだったのですが、今では自分から「こうしたい」「こうしたらいいんじゃない？」と積極的に意見を発言できるようになりました。



プロフィール：杉山凜（すぎやま・りん） 平成18年杉並区生まれ。大学2年生。高校生の頃から区内外の地域活動に関わり、U30には5・7・8年度に参加。

ました。もともと内気で人と関わるのは苦手だったのですが、初対面の人ともすぐ打ち解けられるようになったと思います。また、U30とは別に、地域のイベントにボランティアとして参加するなど、興味があることに対して積極的に行動できるようになったのも成長した点かなと思います。

—地域活動への参加を考えている同世代にメッセージをお願いします。

何事も一歩踏み出すことはとても大切です。例えばU30に参加することも、その一つです。自分自身の成長につながるし、周りにも良い影響を与えられるかもしれません。少しでも興味があれば、一歩踏み出すことを恐れず、ぜひ参加してみてください。

浦野 眞さん

フラットな関係性の中から自然に生まれるコミュニティが魅力



プロフィール：浦野眞（うらの・まさる） 平成8年武蔵野市生まれ。杉並区在住。町会などさまざまな地域活動に携わり、U30には7年度から参加。

—U30は何がきっかけで参加されたんですか？

私は武蔵野市の出身なのですが、社会人になって、高円寺へ転居してきました。たまたま町会への参加を促すチラシを目にして「面白そうだな」と思い参加してみたところ、自然な流れでさまざまな地域活動のお手伝いをするようになりました。その地域活動で出会ったU30のコーディネーターから声をかけられて参加することになりました。同世代の若い人たちだけで行う地域活動がどのようなものか知りたいという好奇心が参加を決めた理由です。

—これまでの活動で一番印象に残っていることを教えてください。

U30の活動を通して、人とのつながりが深まったことです。U30で出会った

友人と区境を散策しまちを知る活動を行ったり、その友人を高円寺阿波おどりのボランティアに誘ったりするようになり、U30をきっかけに自分の行動・活動がさらに広がりました。

—現在はコーディネーターとして参加されているそうですが、特に気をつけていることは何ですか？

コーディネーターとして発言の影響力を意識して、なるべく自分の立場からは意見を言わない・新しい提案をしないう心掛けています。ただし、傍観者になってしまうのもよくないので、さまざまな意見が出やすいような雰囲気づくりを意識しています。他には休憩時間の雑談・講座後の飲み会に参加することで、メンバーと同じ目線であることを伝えるよう心掛けています。

—活動を通じて感じた魅力・意義とは何でしょうか？

U30の魅力は、フラットな関係性による自然発生的なコミュニティの広がりにあると思います。町会などの既存の地域活動がトップダウンのピラミッド型の組織になりがちなのに対し、同世代のフラットな関係性の中で各々ができることをするという新たな地域コミュニティの在り方を体現しているのではないのでしょうか。また、参加者が自然と杉並区への愛着を持つようになって、派生的な活動が生まれていく点も魅力だと感じています。30歳以下という年齢上限を設けた活動に対して、多くの若い世代が関心を持って集まっています。既存の地域活動をしている方々にも、地域に愛着を持って活動している20・30代の若い世代がたくさんいることをぜひ知ってほしいと思います。



U30ミーティングとは？

社会教育センターが主催している全8回の講座です。毎年、公募によって集まった30歳以下の若い世代が、職場・学校以外でのつながりを地域でつくり、地域に関わるきっかけを生み出すことを目指しています。5～8年度は、誰もが楽しめる運動会開催をテーマとして、U30ミーティングメンバーが企画・当日の運営をしています。約6か月間にわたり、グループワーク形式で、種目・企画のアイデアを出し合いつくりあげていきます。

乾 和美さん

同世代をはじめ、さまざまな人たちと交流できる貴重な場

—U30を何で知り、なぜ参加しようと思ったのですか？

U30のことはSNSで知りました。大阪府出身で就職を機に上京したのですが、上京して1年ほどでコロナ禍になり、テレワーク勤務になったこともあって、人とのつながりを求めていることが参加の動機になりました。東京に知り合いが少なく、同世代の友人を作りたいという気持ちがあって、30歳以下という年齢制限も応募のきっかけになりました。

—活動の中で一番心に残っているのはどんなことですか？

運動会の当日、メンバーたちが臨機応変に対応している姿がとても印象に残っていて、8回程の講座の中でお互いに信頼関係を築いて本番をうまく回せるなんてすごい！と感銘を受けました。運動会の開催という大きな目標があることで、結束力・信頼感が生まれやすい環境があるのだと思います。あとは、飲み会が好きなメンバーがいたので、講座外での交流を通じてメンバー同士の仲が深められたことも大きかったです。

—U30の活動の魅力・価値はどこにあると思いますか？

さまざまな人と知り合い、話ができることが大きな魅力です。メンバーだけでなく、この活動に関わらなければおそらく出会うことのなかった方たちとも交流を持てるのが素晴らしいと思います。杉並区は上京して3カ所目に住んだ場所なのですが、お祭りが多く、地域のコミュニティ活動が活発なところに引かれています。U30の活動を通じて、よりのまちに愛着が湧きました。

—現在はコーディネーターとして参加されているそうですが、どんなことを心掛けていますか？

EVENT!

すぎなみ みんなの大運動会に参加しませんか？

U30ミーティングメンバーが企画した、子どもから大人までどなたでも参加できる運動会です。

日時 10月25日(日)午前11時～午後3時30分

📍杉並第十小学校（和田3-55-49）👥200名（申込順）📄申し込みフォーム（右2次元コード）から、10月21日まで 📍社会教育センター☎3317-6621



YouTubeで
配信中!

すぎなみビト
MOVIE

すぎなみビト「U30ミーティングメンバー」のインタビュー動画を、右2次元コードからご覧いただけます。



杉並区公式チャンネル



区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

老齢基礎年金を請求する方へ

老齢基礎年金は、国民年金の保険料納付済み期間、免除・猶予期間、厚生年金・共済組合の加入期間などが合計10年以上ある方が、原則65歳から受給できます。受給するためには日本年金機構から発送される請求書の提出が必要で、受け付けは65歳の誕生日前日からです。条件を満たした方は、マイナポータルとねんきんネットを利用して、スマートフォンなどからも申請ができます。また、繰り上げ請求・繰り下げ請求をすることができます。

加入期間の全てが国民年金の第1号被保険者＝国保年金課国民年金係☎5307-0646▶国民年金の第3号被保険者期間がある・厚生年金など（第2号）に加入したことがある方（脱退一時金を受給した期間も含む）＝杉並年金事務所☎3312-1511



子育て・教育

小児慢性特定疾病医療費助成の受給者証の変更

杉並区児童相談所が11月1日に開設されることに伴い、小児慢性特定疾病医療費助成事務が都から区へ移管されます。これにより、現在お使いの受給者証は11月1日以降使用できなくなります。新しい受給者証を、10月末頃に発送します。なお、申請窓口（保健センター）に変更はありません。

杉並保健所保健サービス課小児慢性特定疾病医療等支援担当☎3391-0015

健康・福祉

国保特定健診はお済みですか

8年度の国保特定健診は9年2月15日までです。1月以降は混み合うため、早めに受診しましょう。受診していない方には10月下旬に案内を発送します。また、受診券を紛失した場合は再発行ができますので、お問い合わせください。

国民健康保険加入で40～74歳の方 国保年金課医療費適正化担当☎5307-0745



保健福祉サービス苦情調整委員制度

保健福祉サービスについて、本人・配偶者・親族などが苦情を申し立てることができます（1年以上過去の出来事、裁判で係争中または判決などのあった事項、議会に請願・陳情を行っている事項、医療行為に関する事項を除く）。同委員と面談の上、苦情申立書に記入していただきます。

◆苦情調整委員相談日

11月～9年2月の相談日＝11月10日(火)・18日(水)・26日(木)、12月1日(火)・9日(水)・17日(木)、9年1月5日(火)・13日(水)・21日(木)、2月2日(火)・10日(水)・18日(木)▶受け付け＝午後1時30分～4時 場保健福祉部管理課（区役所西棟10階） 申☎電話・直接、同課保健福祉支援担当 他1人1時間

麻しん抗体検査・予防接種費用助成の開始

麻しん抗体検査・予防接種費用の全額助成を11月1日より開始します。詳細は、区HP同案内をご覧ください。

区内契約医療機関 抗体検査＝区内在住の19歳以上で①妊娠を希望している方②①のパートナーまたは同居者③妊婦のパートナーまたは同居者④0歳の子どもの同居者▶予防接種＝上記に該当し、麻しんの抗体価が低い方 杉並保健所保健予防課保健予防係☎3391-1025

施設情報

図書館の臨時休館

空調工事・特別整理（蔵書点検）を行うため、下表のとおり臨時休館します。臨時休館中、当該図書館の本などは通常通り予約できますが、用意ができるまでに時間がかかる場合があります。

図書館名	休館期間
阿佐谷☎5373-1811	11月2日(月)～28日(土)
宮前☎3333-5166	11月9日(月)～12日(木)

各図書館

募集します

すぎなみ本の帯アイデア賞の作品

作品は本にかけて提出。用紙の種類・字体・字数などは自由。著作権・個人情報保護に触れるものは使用不可。応募者本人の創作で未発表のもの。1人1点 区内在住・在勤・在学で小学生～18歳の方 区立小中学生で在学の学校で作品をまとめている場合＝学校へ提出▶個人＝作品に応募用紙（図書館で配布。区HP同案内からも入手可）を添えて、中央図書館（〒167-0051荻窪3-40-23）へ郵送・持参／期間＝11月4日～11月16日 同図書館事業係☎3391-5754

審議会などのお知らせ

環境清掃審議会

時10月22日(木)午前10時～正午 場区役所第3・4委員会室（中棟5階） 内「杉並区環境白書」についての報告ほか 環境課庶務係

特別職報酬等審議会

時10月27日(火)午後3時～5時 場区役所第2委員会室（中棟4階） 内区議会議員の議員報酬・政務活動費ほか 総務課総務係

AIオンデマンド交通検討部会

時11月6日(金)午後2時～4時 場小川ビル4階会議室（成田東5-42-13） 都市整備部管理課交通企画係☎5307-0793

11月の各種健康相談

いずれも予約制。申し込み・問い合わせは、各保健センターへ。

保健センター名	赤ちゃん計測相談		平日母親学級		平日パパママ学級		離乳食講習会		0歳からの 歯みがき・歯科健診 (乳幼児歯科相談)			歯みがき デビュー教室		栄養・食生活 相談		ものわすれ相談		心の健康相談						
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	19日(木)	計測は1歳の誕生日まで（荻窪保健センターは7カ月になる月まで）。 時間はお問い合わせください。 週数制限なし。初産の方優先。	4日(水) 11日(水)	時間はお問い合わせください。母子健康手帳持参。	—		25日(水)		午後1時30分	午前	13日(金) 27日(金)	午前11時～10時20分 ▼午後11時15分～2時35分 0～5歳の子ども	26日(木)	上の前歯が生えた生後8カ月～1歳3カ月の子ども 午後1時15分～2時25分	13日(金)	午前9時～正午	12日(木) 午前9時45分 27日(金) 午後1時30分		11日(水) 午後1時30分					
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	2日(月)		19日(木) 26日(木)		—		10日(火) 24日(火) (24日は生後9カ月ごろから)			午前	2日(月) 16日(月)						27日(金)	16日(月)	20日(金) 午後1時30分		6日(金) 午前9時30分 17日(火) 午後1時30分			
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	17日(火)		6日(金) 13日(金)		—		11日(水)			午前	10日(火) 24日(火)								19日(木)	10日(火)	25日(水) 午後2時		5日(木) 午後1時30分 9日(月) 午後2時	
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	25日(水)		—		26日(木)	午後1時30分	26日(木)			午後	5日(木)										18日(水)	—	10日(火) 午後1時30分	
							午前	25日(水)		午後	11日(水)								—				—	
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	12日(木)	—	—	25日(水)	午後1時30分	19日(木) (生後9カ月ごろから)		午前	12日(木)	—	—	16日(月) 午前9時30分		10日(火) 午後1時30分										
						午後	25日(水)																	

※杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種予診票が必要な方は、各保健センターまたは地域子育て支援課母子保健係（区役所東棟3階）へ。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。ベビーカーにチェーン錠をつけるなど各自でご注意ください。

ひとり親家庭ホームヘルプサービス事業の実施事業者

☑ひとり親家庭に対する家事援助・育児サービスの提供▶委託期間=9年4月1日～10年3月31日 ☑詳細は、区[HP]同案内参照 ☑申し込みフォーム（区[HP]参照）から、12月15日まで ☑子ども家庭部管理課ひとり親家庭支援担当☎5307-0343

ファミリー・サポート・センター協力会員

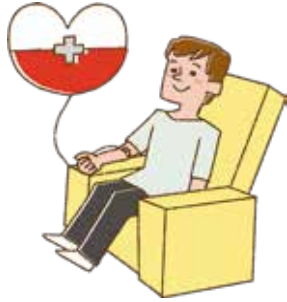
☑保育園・学童クラブなどへの送迎、会員宅・児童館などでの子どもの一時的な預かりなど▶謝礼=

1時間800円。早朝・夜間1000円 ☑区内または区に隣接する区市在住の20歳以上で研修に参加できる方 ☑☎電話で、杉並区社会福祉協議会杉並ファミリー・サポート・センター☎5347-1021 ☑会員登録後、11月11日(水)に研修あり

その他
献血会のお知らせ

200ml献血は16～64歳、400ml献血は18～64歳（男性は17歳から）の方が対象です。60歳を過ぎて献血の経験がある方は、69歳まで献血できます。詳

細は、区[HP]同案内をご覧ください。
☎11月4日(水)午前10時～正午・午後1時30分～4時
☎区役所1階ロビー ☑杉並保健所健康推進課管理係☎3391-1355



特別区民税・都民税・森林環境税（普通徴収分）の納付をお忘れなく

第3期納期限 11月2日

納付には、金融機関などの窓口のほか、口座振替・Pay-easy・スマートフォン決済アプリなどのキャッシュレス納付をご利用ください。また、生活困窮・事業不振などのやむを得ない事情により納付が困難な場合は、分割納付・徴収猶予などの納税相談を受け付けています。詳細は、区[HP]（右2次元コード）をご覧ください。



☎納税課

ご寄付ありがとうございました

7・8月（広報すぎなみ8月15日号掲載分を除く）のご寄付（敬称略・順不同）



【社会福祉基金】音のわConcert代表吉田寛子=1万円▶匿名分計=13万1000円
【みどりの基金】みどりの保全=ひまわりフェスタ来場者有志=1万141円▶成田西ふれあい農業公園来場者有志=4700円／荻外荘 文化財を未来へつなぐ=望月孝男=3000円／匿名分計=12万7000円
【NPO支援基金】安出崇=5000円▶杉並で暮らす外国人のための日本語学習支援講座受講生▶匿名および氏名のみ公表分計=4万3169円
【次世代育成基金】方南銀座商店街振興組合=2万5740円▶上井草結いの会=4210円▶与島正彦=5万円▶戸叶司武郎=3万円▶小野三枝子=

3万円▶XUQIN=1万4000円▶岡崎誠=5000円▶大森享子▶中川亜起子▶平田愛子▶大羽繁▶駒田愛子▶匿名および氏名のみ公表分計=155万2554円
【日本フィル被災地支援活動寄附】匿名分計=4万円
【杉並区応援寄附金】加賀崇元▶匿名および氏名のみ公表分計=56万2000円
【児童養護施設退所者等応援基金】与島正彦=5万円▶勝村祐紀=2万3000円▶藤橋優太=1万7000円▶菊地哲郎▶星弘之▶清水照子▶樋口蓉子▶匿名および氏名のみ公表分計=40万2000円

急病診療のご案内

必ず事前に電話で相談し、マイナ保険証または資格確認書・医療証を持参してください。未成年者の受診は、原則保護者などが付き添いをお願いします。

	機関	診療科目	月～金曜日	土曜日	日曜日	祝日	
休日・夜間急病診療	休日等夜間急病診療所 (杉並保健所内) ☎3391-1599	小児科	午後7時30分～10時30分	午後5時～10時	午前9時～午後10時		
		内科・耳鼻咽喉科	－				
		外科	－			午前9時～午後5時	
	急病診療医療機関 (当番医)の案内は ☎#7399 (または☎5347-2252)	内科・小児科					
	歯科保健医療センター (杉並保健所内) ☎3398-5666	歯科					
小児急病診療	東京衛生 アドベンチスト病院 (天沼3-17-3) ☎3392-6151	小児科	午後1時～11時	午前9時～午後5時		－	
	杏林大学医学部付属 杉並病院 (和田2-25-1) ☎3383-1281		24時間受け付け				

※受け付けは終了30分前（歯科保健医療センターは1時間前）まで。受診前に各施設または医療機関へお問い合わせください。

医療機関案内・急病相談

医療情報ネット ナビイ（右2次元コード）からも検索ができます。



機関	月～金曜日	土・日曜日、祝日	対応
杉並区急病医療 情報センター ☎#7399 (または☎5347-2252)	午後8時～ 翌午前9時	午前9時～ 翌午前9時	相談員
東京都医療機関 案内サービス (ひまわり) ☎5272-0303	案内=24時間受け付け		コンピューターでの自動応答
	相談= 午前9時～ 午後8時	－	相談員
東京消防庁 救急相談センター ☎#7119 (または☎3212-2323)	24時間受け付け		相談医療 チーム
子供の健康相談室 (小児救急相談) ☎#8000 (または☎5285-8898)	午後6時～ 翌午前8時	午前8時～ 翌午前8時	看護師・ 保健師・ 医師

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※申込期限に（消印有効）の記載がない場合は必着です。
※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



▲区[HP]

意見募集の結果をお知らせします

「杉並区個人番号の利用^{およ}及び特定個人情報の提供に関する条例」の改正（案）

策定に先立ち、「杉並区区民等の意見提出^{てつづき}手続に関する条例」に基づき、「広報すぎなみ」7月15日号などで公表し、皆さんからご意見を伺いました。

頂いたご意見と区の考え方などは、情報管理課管理係（区役所東棟7階）、区政資料室（区役所西棟2階）、区民事務所、図書館で11月13日まで閲覧できます（いずれも休業日を除く）。また、区HP（右2次元コード）からも閲覧できます。



●意見提出期間＝7月15日～8月14日 ●意見提出件数＝8件（延べ9項目） 図情報管理課番号制度・情報セキュリティ担当

頂いたご意見（概要）	区の考え方（概要）
子どもの医療費助成などの申請書類が減り、手続きが便利になることには賛成である。ただ、制度が便利になっても区民がそれを知らないという意味がないため、マイナンバーカードの更新手続きや出生届などを提出するときに、チラシなどで周知してほしい。	ご意見は、区としても重要な視点であると考えています。ご提案の機会も含め、制度を利用する可能性が高い方へ効果的に情報を届けられるよう、周知時期・方法について検討します。

グリーンインフラの活用について一緒に考えてみませんか

つながるグリーンインフラを開催します

グリーンインフラを学び、区民・団体・専門家の取り組み・課題を共有し、交流します。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



日時 11月14日(土)午後1時～3時30分

場所 IMAGINUS（高円寺北2-14-13）

深ぼり！グリーンインフラ！が始まりました

グリーンインフラに関心のある人同士がつながり、学び合い、対話できる場と、グリーンインフラについて気軽に相談できる窓口を公民連携プラットフォーム「すぎなみプラス」に立ち上げました。詳細は、すぎなみプラス（右2次元コード）をご覧ください。



…………… いずれも ……………
図都市整備部管理課都市環境調整担当



ひとり親家庭の方の資格取得を支援しています

ひとり親家庭の方を対象に、資格取得・講座受講にかかる費用の一部を支給しています。受講前に事前相談が必要です。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



自立支援教育訓練給付金

雇用保険制度の教育訓練給付の指定講座を受講した場合、受講修了後に受講料の一部を支給します。

支給額

- 入学金・受講料の60%相当額（要件を満たす場合には85%相当額）



高等職業訓練促進給付金

指定の国家資格などを取得するために修業する場合、修業期間中の生活費支援として、訓練促進給付金を支給します。また修了後、修了支援給付金を支給します。

支給額

- 訓練促進給付金 月額7万5000円（住民税非課税世帯は10万円。修業期間の最後の12カ月は4万円加算。支給期間は修業期間の全期間〈上限48カ月〉）
- 修了支援給付金 2万5000円（住民税非課税世帯は5万円）



高等学校卒業程度認定試験合格支援

ひとり親家庭の親または19歳以下の子どもが、高卒認定試験合格のための講座（通信制講座を含む）を受講した場合、受講料の一部を支給します。

支給額

- 受講料の60%相当額（受講開始・受講修了・合格時に分けて支給）



…………… いずれも ……………

図子ども家庭部管理課ひとり親家庭支援担当 ☎5307-0343

あさがやまちづくりセッションを開催します

阿佐谷のまちの課題・将来像について話し合い、みんなでつくるまちづくりの取り組みとして、あさがやまちづくりセッションを開催します。今回はみどりをテーマに、グリーンインフラを活用したまちづくりについて学び、実践するプログラムを実施します。

テーマ グリーンインフラで考える、阿佐谷のまちづくり
日時 11月15日(日)午後2時～4時30分

場 阿佐谷地域区民センター（阿佐谷北1-1-1） **区** 区内在住・在勤・在学の方 **定** 30名程度（抽選） **用** はがき（12面記入例）で、市街地整備課拠点整備係。申し込みフォームからも可／**期限**＝11月1日 **同** 同係 **他** 手話通訳・生後6カ月～就学前の子どもの託児・要約筆記あり（いずれも事前申込制）。結果は当選者のみに11月6日以降に通知



▲申し込みフォーム

上井草駅周辺地区まちづくり意見交換会を開催します

上井草駅周辺地区では、6年3月に西武新宿線（井荻駅～西武柳沢駅間）連続立体交差事業・上井草駅北口駅前広場整備事業などが始まりました。地域にふさわしいまちづくりをさらに進めるため、まちの魅力・課題などについての意見交換会を開催します。

日時 11月14日(土)午前9時～正午
場所 井草中学校（上井草3-20-11）

区 区内在住・在勤・在学で10歳以上の方 **定** 40名程度（抽選） **用** はがき・ファクス・Eメール（12面記入例）にEメールアドレス・必要な配慮も書いて、市街地整備課鉄道立体係 **TEL** 3312-2907 **E** tetsuritsu-t@city.suginami.lg.jp。申し込みフォームからも可／**期限**＝11月2日 **同** 同係 **他** 手話通訳・生後6カ月～就学前の子どもの託児あり（事前申込制。10月26日までに申し込み）



▲申し込みフォーム

10月22日(木)～31日(土)

駅前放置自転車 クリーンキャンペーンを実施します

放置自転車問題を広く訴え、放置防止への理解・協力を得るため、関係機関と協力して行います。放置自転車の防止にご協力をお願いします。

放置自転車が事故・災害対応の妨げになります

放置自転車は、歩行者・他の車両の通行の妨げとなり、接触・転倒による事故などにつながる可能性があります。また、発災時に緊急車両の通行を妨げ、救援・救助活動の遅滞・妨害となる恐れがあります。

放置自転車は撤去します

駅周辺などの放置禁止区域内に放置された自転車は、警告後も移動がない場合、放置時間・理由にかかわらず随時撤去します。放置禁止区域外（私道・私有地を除く）でも、区民の皆さんの良好な生活環境が阻害されている場合は、警告後に撤去します。撤去した自転車は、集積所で保管します。返還には撤去費用5000円などが必要です。撤去日の翌日から30日を経過しても引き取りがない場合は、条例に基づき処分します。

自転車駐車場をご利用ください

一部区立自転車駐車場には、入庫から1時間は無料で利用できるスペースがあります。その他無料時間を設ける民営自転車駐車場もあります。詳細は、区公式電子地図サービス「すぎナビ」・「ちかくも」アプリをご覧ください。



▲「ちかくも」アプリ

民営自転車駐車場育成補助金の交付

自転車駐車場の設置促進のために、民営自転車駐車場（バイク駐車場を含む）の設置・管理に対する助成制度があります。詳細は、お問い合わせください。

図 都市整備部管理課自転車駐車場係 ☎5307-0663

「広報すぎなみ」の特集記事がスマートフォンでも読みやすく！ もっと知る すぎなみをご利用ください

「広報すぎなみ」で特集している区の施策や「すぎなみビット」の記事が、スマートフォン・パソコンからウェブテキストでご覧いただけます。また、防災・安全、子ども・教育、スポーツ・文化など、カテゴリーごとに読みたい特集記事を探すことができます。

閲覧は
こちらから！



▲もっと知る すぎなみ



図 広報課広報係 ☎5307-0339

すぎなみフェスタ 2026



「人と人、地域と地域をつなぎ、杉並を元気に」を基本理念に、環境に配慮しながら開催します。杉並の野菜・おいしいもの・交流自治体の特産品の販売、さまざまなステージイベントなど、杉並の魅力が盛りだくさんです。多くの皆様のご来場をお待ちしています。詳細は、すぎなみフェスタ[HP] (右2次元コード) をご覧ください。

——問い合わせは、地域課地域支援担当☎5307-0611へ。



日時 11月7日^土 午前10時～午後3時30分
8日^日 午前10時～午後3時

場所 桃井原っぱ公園 (桃井3-8-1)・杉並会館 (上荻3-29-5)



桃井原っぱ公園

すぎなみ産業フェアG

杉並の産業の歴史・区内の特徴ある事業所の紹介など、区の産業について理解を深める展示・産業フェアならではの商品を販売します。また、多種多様な事業所を紹介する冊子「すぎなみ産」を配布します。

園産業振興センター就労・経営支援係☎5347-9077

杉並区農業祭E

野菜の宝船・花のオブジェの展示、農産物の即売会、工作体験、野菜クイズなどを行います。

●杉並区農業祭農産物品評会

園7日(土)午後2時30分＝出品物の一般公開▶8日(日)午前10時30分＝販売 園出品物購入者に宝船で使用した野菜・花の宝船の整理券を配布

●ちょこっと園芸 (寄せ植え体験)

園7日(土)午後2時15分・2時45分▶受け付け＝午後1時15分

園各10組 (先着順) 園各1000円

●野菜・草花・植木の即売会

園売り切れ次第終了

..... いずれも

園産業振興センター都市農業係☎5347-9136

すぎなみパン祭り・スイーツフェアF

区内のパン屋・スイーツなど、27店舗が出店します。園杉並産業振興運営協会☎3393-1501

お仕事って楽しい!すぎなみキッズタウンI

杉並で働く人たちと一緒にさまざまな仕事を体験して、社会の仕組み・地域の活動を知ることができます。

いろいろなスポーツを体験しよう!

すぎなみスポーツパーク

クリケット・キックターゲット・パルクールなど、さまざまなスポーツを気軽に体験できます。

..... いずれも

園地域課地域支援担当☎5307-0611

桃井原っぱ公園メインステージプログラム

7日^土

時 間	内 容	出演者
午前10時～10時15分	オープニング	実行委員長、区長、議長ほか
午前10時25分～10時45分	笑顔をつなぐフラステージ	Hula Halau 'O Pū'ālikoa wiwo'ole o nālanī Japan
午前10時55分～11時15分	八重山の歌と踊り	八重山うた大哲会 杉並支部
午前11時25分～11時55分	国内交流自治体物産紹介&なみすけ20周年を祝おう ※餅まきも行います	国内交流自治体、なみすけほか
午後0時15分～0時35分	生バンドで歌おう!! カラオケ体験会	BANDIES
午後0時45分～1時5分	Con Spirito e Brillante!	中央大学杉並高等学校吹奏楽部
午後1時15分～1時35分	Sing, Speak and Shine with English! ～英語でつながる音楽と物語	明光キッズe下井草
午後1時45分～2時5分	北辰一刀流剣術演武	北辰一刀流玄武館
午後2時15分～2時35分	その場でできるPILATEAS	YOURBODY
午後2時45分～3時5分	スギプロ プロレスプロジェクト	スギナミプロレスプロジェクト

8日^日

時 間	内 容	出演者
午前10時～10時20分	みんなでダンス!! ～Joy×fullと踊ろう♪	Joy×full
午前10時30分～10時50分	バレエ作品「フー・ケアーズ?」	トサカバレエスタジオ
午前11時～11時20分	Akinoと青空ウクレレ教室 with チームマヒナ	Akinoと青空ウクレレ教室
午前11時30分～11時50分	交通安全PR	荻窪交通安全少年団
正午～0時30分	すぎなみ舞祭ダンスパフォーマンス	すぎなみ舞祭実行委員会
午後0時50分～1時10分	保育戦隊パンプキンジャー	清香会 荻窪りとるぱんぷきんず・高円寺とるぱんぷきんず
午後1時20分～1時40分	みんなを元気にするハワイアンフラ	Pule Aloha Hula
午後1時50分～2時	お礼のあいさつ	実行委員会副委員長、副区長
午後2時10分～2時30分	ボリウッドダンス by BOLLYQUE	BOLLYQUE

地球にやさしいフェスタにご協力ください

すぎなみフェスタでは「もったいない!」を減らし、ごみが少なく地球にやさしいフェスタを目指しています。

- 出店には、レジ袋の配布をできるだけ控えていただくようお願いしています。また、マイ箸・マイバッグ持参にご協力をお願いします。
- 食品は、プラスチック容器ではなく、紙容器など環境に配慮した容器で提供します。
- 飲料は、缶・瓶・紙製容器のものを中心に販売します。

杉並会館

中野×杉並×豊島 アニメ・マンガフェス in 杉並

詳細は、区[HP] (右2次元コード) をご覧ください。

園7日(土)・8日(日)午前10時～午後6時



アニメのまちすぎなみ すぎアニ・エキスポ

アニメ制作会社が日本一集まる杉並区の特別イベント!
園詳細は、区[HP]参照



●アニメ制作会社Presents 特設ステージイベント!

区内アニメ制作会社が携わる作品の上映会・トークショーなどのステージイベントです。

●アニメ制作体験ワークショップ

区内アニメ制作会社による体験ブースで、アニメの作画・音付けを体験できます。また、杉並アニメーションミュージアムでは、動画トレーズのワークショップを開催します。

●似顔絵ブース

東京工芸大学マンガ学科の学生が似顔絵を描きます。

●荻窪音楽祭Presents アニソンアンサンブルステージ

同日開催の荻窪音楽祭に出演する「アニソン合唱団」の特別ステージを開催します。

●なみすけ撮影会&グッズフェア

なみすけ・ナミー・なみきおじさんと写真撮影ができます。かわいいグッズが大集合するフェアも開催します。

..... いずれも

園産業振興センター観光係☎5347-9184 園主催=中野・杉並・豊島アニメ等地域ブランディング事業実行委員会

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セシオン杉並内 ☎3317-6621 FAX3317-6620)
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・電話は区役所宛て FAX5307-0693)

生涯学習・芸術・文化
ドイツ語会話(初・中級) / 杉並ドイツ語会 金曜日午前10時～正午 / 阿佐谷地域区民センター / 入会金2000円。各1200円 / 岡井上 ☎3334-4783

英語 / ネイティブ英会話サロン 第1・3木曜日午後3時～4時30分ほか / ゆうゆう荻窪東館 / 各2000円 / 岡萩原 ☎3392-5199
フランス語(入門・初級) / ボンセジュール 第1・3木曜日午後1時～3時

／阿佐谷地域区民センター / 月4000円 / 岡稲葉 ☎090-1548-3064
フランス文学の読書 / 現代フランス文学研究会 第2・4土曜日午後3時～5時 / ゆうゆう荻窪東館 / 各500円 / 岡鹿島 ☎090-4831-1883
写真 / グリーンフォトクラブ 第3金曜日午後1時～3時 / 西荻地域区民センター / 入会金2000円。月3500円 / 岡松本 ☎080-3201-0145
民謡盆踊り / 民謡盆踊り会 第1日曜日午後1時～3時 / ゆうゆう荻窪東館 / 各1000円 / 岡西崎 ☎3391-0368
ウクレレ(初心者) / イリアヒ 第2・4火曜日午後3時～4時 / 杉並公会堂 / 入会金2000円。月5000円 / 岡佐藤 ☎090-6517-2483 / 見学可
合唱 / コーロ・アルモニコ東京 第1・3・4水曜日午後6時30分～8時30分 / 西荻地域区民センターほか / 月3000円 / 岡須崎 ☎090-2484-9528
唱歌・童謡 / 歌の会「花」 木曜日午前10時～正午(月3回) / 高井戸地域区民センター / 月2250円 / 岡杉長 ☎5313-0517

ピアノ(初心者) / 西荻健康ピアノの会 第2・4土曜日午後1時～3時30分 / ゆうゆう今川館 / 月3000円 / 岡長峰 ☎090-8330-6594
囲碁 / 櫻美会囲碁部 水・金曜日午後1時～5時 / ゆうゆう下高井戸館 / 年4000円 / 岡宮本 ☎080-3753-5648

スポーツ
社交ダンス / 優美会 月曜日午後7時～9時 / 杉並第三小学校 / 入会金1000円。月4500円 / 岡石田 ☎080-8867-5684
社交ダンス / ジャンプアップ 金曜日午後7時～9時 / 阿佐谷地域区民センター / 各1500円 / 岡桑名 ☎090-4253-7653
フォークダンス / 杉並区FD友の会 水曜日午後1時～3時 / 主に阿佐谷地域区民センター / 月2000円 / 岡関守 ☎090-1704-8176
卓球(ラージボール) / ひまわり同好会 月曜日午前9時～11時 / 荻窪体育館 / 入会金1000円。月1500円 / 岡石尾 ☎080-6562-8098

杉並区総合震災訓練

大規模地震の発生に備え、関係機関が連携した総合震災訓練を実施します。防災体験・訓練の見学を通して、災害時の対応・日頃の備えについて理解を深めましょう。

日時 10月31日(土)午前10時～午後0時30分(荒天中止)

場所 桃井原っぱ公園(桃井3-8-1)

広報・展示・体験コーナー

☑さまざまな防災体験、炊事訓練(カレー配食あり。定員あり(先着順))、はしご車乗車体験(抽選。詳細は、荻窪消防署HP(右2次元コード)参照)ほか

関係機関連携訓練

☑午前11時～11時50分 ☑消防・警察・自衛隊・消防団・防災会・中学生レスキューなどによる救出・救助訓練

岡防災課 ☎5307-0730

暮らしを支えるおしごと
就職相談・面接会

区内の医療・介護・保育分野の職種を募集する事業者10社程度が参加する就職相談・面接会を開催します。仕事内容・職場環境についての相談・面接ができる個別ブースのほか、就職活動に関する総合相談コーナーもあります。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。

日時 11月26日(木)午後1時～4時30分 場 区役所第4会議室(中棟6階) 岡産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077 ▶当日の求人=ハローワーク新宿事業所第二部門 ☎3200-8609



杉並清掃工場環境フェア

詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。

内工場見学(自由見学)、環境作品展表彰式、アンネのバラボランティア活動紹介ほか 他車・バイクでの来場不可

日時 10月25日(日)午前10時～午後3時

場所 杉並清掃工場(高井戸東3-7-6)

「ごみぱっくん号」でごみ収集体験

ごみを清掃車に積み込み、圧縮板を動かすボタン操作を行うことができます。清掃車は中が見えるスケルトン仕様になっており、積み込んだごみの動きを確認できます。

専用地下道探検

清掃車両専用の地下道を歩きます。
☑午前10時10分・10時40分・11時10分・11時40分・午後0時40分・1時10分・1時40分・2時10分(各40分程度) ☑各50名(申込順) ☑申し込みフォーム(区HP参照)から、10月19日正午～23日正午に

プラネタリウム

小型ドームでプラネタリウムを鑑賞します。
☑①午前10時15分・10時45分・11時15分・11時45分②午後1時15分・1時45分・2時15分(各20分) ☑各20名(先着順) 他整理券を①午前10時②午後0時15分から配布

キャンドル作り

賞味期限切れの廃食用油などでキャンドルを作ります。
☑①午前10時15分・11時・11時45分②午後1時35分・2時20分(各30分) ☑各18名(先着順) 他整理券を①午前10時②午後0時15分から配布

岡杉並清掃工場 ☎3334-5301

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〉)

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

おもちゃの病院
時10月24日(土)、11月14日(土)午後1時30分～3時 場同センター 師杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣ほか 費実費 他1人1点

八成まつり
時11月15日(日)午前10時～午後3時 場八成区民集会所(井草1-3-2) 内作品展示・模擬店ほか

松ぼっくりで作るクリスマスミニツリー
時11月20日(金)午前10時～正午 場同センター 師伊東佳子ほか 定15名(抽選) 費500円 申往復はがき(12面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。同協議会(HP)からも可/期限=11月10日 他(長寿)

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2

☎3301-0815

秋の健康講座 認知症、軽度認知障害を知ろう
時11月28日(土)午前10時～11時30分 師循環器内科医長・大島暢ほか 定70名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。同協議会(HP)からも可/期限=11月6日 他(長寿)

西荻センターまつり出展者・出演者募集
時9年2月13日(土)・14日(日)午前10時～午後3時 内出展=書道・絵画・写真ほか 出演=舞踊・楽器演奏ほか 申往復はがき(12面記入例)にグループ名・代表者名(フリガナ)・出展内容、出演は人数・演目も書いて、同協議会。同協議会(HP)からも可/期限=11月6日 他申し込み多数の場合は抽選。代表者は説明会(11月27日(金)午後6時・28日(土)午後2時のいずれか)に要出席

…… いずれも ……
場西荻地域区民センター

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0001阿佐谷北1-1-1

☎5364-9903

チャレンジ!腰痛体操
時11月5日(木)午後1時30分～3時 場同センター 師Best Life代表・高橋晃史 定15名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。同協議会(HP)からも可/期限=10月26日 他(長寿)

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32

☎3317-6614

きた!きた!高円寺まつり
時11月3日(祝)午前11時～午後3時 場高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 内輪ゴム射的・苗木de募金(100鉢〈先着順〉)・模擬店など 他一部有料

杉並区の樹冠について考える
時11月21日(土)午後1時30分～4時 場同センターほか 師増田義彦 定60名(抽選) 申同協議会(HP)から、11月6日まで 他(長寿)

高井戸地域区民センター協議会

〒168-0072高井戸東3-7-5

☎3331-7980

上高井戸集会所まつり
時11月15日(日)午前10時～午後2時 場上高井戸区民集会所(上高井戸1-15-5)ほか 内高井戸はやし、餅つき、野菜・草花販売ほか



永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18

☎5300-9412

健康フォーラム「私らしい終活を考える」
時11月14日(土)午後1時～5時 師杏林大学保健学部臨床検査技術学科准教授・角田ますみほか

笑って暮らそう!ユーモア生活入門
時12月12日(土)午後1時～3時 師企画・構成作家 東野ひろあき 定50名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に手話通訳・車いす席を希望の方はその旨も書いて、同協議会。同協議会(HP)からも可/期限=11月30日 他(長寿)

…… いずれも ……
場永福和泉地域区民センター

名寄市・杉並区共同開催

太陽観測会&星空観望会

区の交流自治体・北海道名寄市の天文台「きたすばる」のスタッフが、望遠鏡から見える秋の天体を解説します。

☀ 昼の太陽観測会

時11月7日(土)・8日(日)午前10時～正午・午後1時～2時30分 場桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 他車での来場不可

🌙 夜の星空観望会

時場11月7日(土)=高井戸第四小学校(西荻南1-8-16)▶8日(日)=高井戸小学校(高井戸西2-2-1)▶9日(月)=杉並第九小学校(本天沼1-2-19) / いずれも午後6時・6時30分・7時(各30分) 定各70名(申込順) 申申し込みフォーム(右2次元コード)で、10月20日から 他小学生以下は保護者同伴。車・自転車での来場不可

…… いずれも ……

場社会教育センター①☎3317-6621②☎090-4129-4460 (②は実施日のみ。午前9時～午後8時)

区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部

見て、学んで、楽しめる!杉並のさまざまな施設

▲高円寺図書館

区内には、誰でも気軽に利用できる区立施設が充実しています。近年はデザイン性が高く心地よい空間が増え、さまざまなイベント・講座も開催しています。交流・くつろぎ・学習の場として、お気に入りの過ごし方を見つけてみませんか。

詳しくは

すぎなみ学

さまざまな施設

または

☎5347-9184

すぎなみ学倶楽部 とは?

区民ライターが区民目線で杉並の魅力を取材・執筆・記事にして公開している区公式情報サイトです。

歴史

▲郷土博物館所蔵 中島飛行機の軌跡、都電杉並線の思い出、町の変遷などを探究

文化・雑学

イベント、文化人のお気に入り散歩コース、寺社、なみすけグッズなどを紹介

食

老舗の名物、隠れ家的カフェ、ラーメン店など、食の情報も満載

ゆかりの人々

タレント・作家・偉人・地域活動者など、区にゆかりのある人を紹介

自然

荻窪で発見された絶滅危惧種、区内で見られる野鳥、自由研究にも役立つ情報

特集

お花見ポイント・公園の紹介、水害・震災対策、教育、対談などの特集記事

その他にもこんなコンテンツがあります

スポーツ

杉並発祥のスポーツや注目の競技、楽しみ方などを紹介

産業・商業

戦禍を乗り越えた老舗企業・商店、起業家・職人にも注目

詳しくは

すぎなみ学

または

☎5347-9184

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 区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 区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☎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

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)
関問い合わせ 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

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。

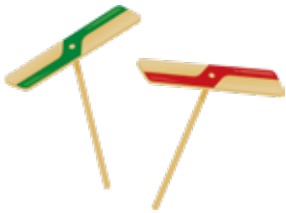


- 日時** ①12月2日(水)午後3時30分～5時30分②19日(土)午前10時～正午
③23日(水)午後3時～5時
- 場所** ①荻窪体育館（荻窪3-47-2）②TAC杉並区永福体育館（永福1-7-6）
③TAC杉並区上井草スポーツセンター（上井草3-34-1）

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）





高円寺が熱くなる！ 高円寺フェス秋の大文化祭

個性的な店舗が集う高円寺の街を会場にしたユニークな大文化祭イベントが今年も開催されます。トークショー・スタンプラリーなどさまざまなイベントが盛りだくさんの高円寺フェスに、ぜひお越しください。詳細は、同催し [HP](#) (右2次元コード) をご覧ください。



日時

10月24日 **土**・25日 **日**

午前11時～午後4時 (イベントにより異なる)

場所

JR高円寺駅南北広場
座・高円寺 (高円寺北2-1-2)
高円寺中央公園 (高円寺南4-31-7)
参加店舗 ほか

主なイベント

- 書・墨・アート・デモンストレーション
- 高円寺フェスストリートライブ
- カレーなる戦い in 杉並
- デジタルスタンプラリー
- なみすけ20周年イベント ほか



▲カレーなる戦い in 杉並



▲なみすけ20周年イベント



▲デジタルスタンプラリー

問 同催し実行委員会事務局 ☎3313-5589

こども
伝統芸能
わくわく体験
日本の
芸・技・あそび

日程 **11月29日 日**

場所 **セッション杉並**

(梅里1-22-32)

子どもたちが日本の伝統話芸を体験できるイベントです。
詳細は、区 [HP](#) (右2次元コード) をご覧ください。



子ども向け落語ワークショップ

落語家から所作の基本を学び、登場人物になりきって表現する楽しさを体験できる講座です。

時 午前10時～10時30分・10時50分～11時20分 師 三遊亭歌彦 対 小中学生 定 各40名 (申込順) 申 申し込みフォーム (区 [参照](#)) から、11月16日まで

やってみよう！



▲三遊亭歌彦

上方落語公演

落語家が巧みな語り・しぐさで物語の世界へ引き込みます。

時 午前11時30分～午後0時30分 師 桂九ノーほか 対 小中学生ほか 定 460名 (申込順) 申 申し込みフォーム (区 [参照](#)) から、11月16日まで



▲桂九ノー

昔あそび体験

お手玉・折り紙など昔懐かしい遊びを体験できます。

時 午前10時～11時45分



いずれも 問 文化・交流課文化振興担当 ☎5307-0734

オーケストラの奏でる美しい音色をあなたに♪

日本フィルコンサートの開催

区と日本フィルハーモニー交響楽団は、音楽を通じた区民の豊かな交流の促進と地域文化の創造を目的に友好提携を結んでいます。

日本フィル出張ロビーコンサート in 西荻図書館

細田工務店は、音楽を楽しむひとときを応援します。

時 11月24日(火)午後3時30分～4時10分
場 同図書館 (西荻北2-33-9) 内 編成＝弦楽四重奏 問 同図書館 ☎3301-1670

日本フィル杉並公会堂シリーズ 杉並定期演奏会

時 9年3月3日(水)午後3時～5時 場 杉並公会堂 (上荻1-23-15) 内 出演＝藤岡幸夫 (指揮)、安川みく (ソプラノ)、富岡明子 (メゾ・ソプラノ) ほか ▶ 曲目＝ベートーベン「交響曲第9番『合唱』」 対 小学生以上の方 費 S席8800円。A席7800円 申 問 電話で、11月4日から同施設 ☎5347-4450 (その他申し込み方法は、区 [HP](#) 〈右2次元コード〉参照) 他 託児あり (事前申込制。有料。電話で、マザーズ ☎0120-788-222)



▲藤岡幸夫
© Shin Yamagishi