イベントひろば EVENT PLAZA

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○○○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

催し

消費生活パネル展

時11月24日(火)～27日(金)午前9時～午後5時（24日は正午から。27日は3時まで） 場区役所1階ロビー 問消費者センター☎3398-3141

すぎ丸の日

時11月29日(日)午前10時～正午 場区役所 問都市整備部管理課交通企画係☎5307-0793

デジタルなんでも相談窓口

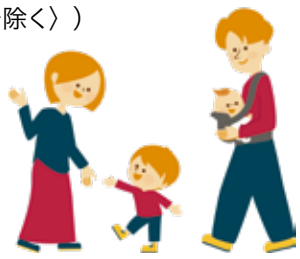
時12月4日(金)午前10時～午後5時（正午～1時を除く） 場サミット井荻駅前店（井草3-4-23） 対区内在住の方 問情報管理課デジタル戦略担当☎5307-0808 他1組30分。スマートフォンなど持参

おもちゃのクリニック

時12月20日(日)午後1時～3時 場環境活動推進センター（高井戸東3-7-4） 対区内在住・在勤・在学の方 費実費 問同センター☎5336-7352（水曜日を除く）

荻窪三庭園俳句さんぽ　堀本裕樹さんと歩く冬の吟行会

時12月20日(日)午後1時～5時 場角川庭園（荻窪3-14-22）、荻外荘公園（荻窪2-43-36） 対小学生以上の方 定15名（抽選） 費3000円 申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、11月16日～23日に 問角川庭園☎6795-6855（午前9時～午後5時〈水曜日を除く〉）



杉並区・韓国瑞草区友好都市35周年記念公演

時12月22日(火)午後2時30分～4時 場勤労福祉会館（桃井4-3-2） 内日本フィルハーモニー交響楽団による記念演奏、太神楽・韓国の伝統舞踊披露 対区内在住・在勤・在学の方 定200名（申込順） 申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、11月30日まで 問文化・交流課多文化共生・交流推進担当☎3312-9415

産業振興センター都市農業係

◆農業公園「収穫祭」

時11月28日(土)午前10時30分～午後0時30分 場成田西ふれあい農業公園（成田西3-18-9） 内野菜・焼き芋・けんちん汁の販売ほか 他小学生以下は保護者同伴

◆すぎなみ産野菜・草花即売会

時12月4日(金)・15日(火)・25日(金)午前10時～午後2時（売り切れ次第終了） 場区役所中杉通り側入り口

◆農業公園「しめ飾りづくり体験」

時12月19日(土)午前10時～正午・午後1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） 対区内在住で小学生以上の方（小学生は保護者同伴） 定各10名（抽選） 費各500円 申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、11月23日まで

…… いずれも ……

問産業振興センター都市農業係☎5347-9136

郷土博物館

◆年中行事「ヨウカゾ」

時12月1日(火)～8日(火)午前9時～午後5時（7日を除く）

◆子ども博物館教室「まゆだんごを作ろう！」

時9年1月11日(祝)午前10時～正午 対区内在住・在学の小学生とその保護者（3年生以下は保護者同伴） 定5組10名（抽選） 申往復はがき（記入例。子ども2名まで連記可）に子どもの氏名（フリガナ）・学校名・学年も書いて、同博物館。申し込みフォーム（区HP同案内参照）からも可／**期限**=12月16日

…… いずれも ……

場問郷土博物館（〒168-0061大宮1-20-8☎3317-0841） 費100円（中学生以下無料）

講演・講座

高井戸図書館①俳句でこころ散歩 ②ちいさな句会

時12月5日(土)①午前10時～正午②午後1時30分～4時 場同図書館 師俳句結社「秋草」・上川拓真 定①8名②12名（いずれも申込順） 申問電話・直接、11月21日から同図書館（高井戸東1-28-1☎3290-3456）



元気な今だから考えたい将来の安心～親亡き後に備えて

時12月10日(木)・24日(木)午後2時～4時（計2回） 場高円寺保健センター（高円寺南3-24-15） 師東京アドヴォカシー法律事務所・池原毅和ほか 対区内在住・在勤で18歳以上の方 定30名（申込順） 申申し込みフォーム（区HP同案内参照）で、11月16日から 問同センター☎3311-0116

演劇の役割～中学・高校演劇の現場から

時12月13日(日)午後2時～4時 場中央図書館（荻窪3-40-23） 師宇田川豪大 対中学生以上の方 定40名（抽選） 申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、11月20日～30日に 問同図書館事業係☎3391-5754

家族介護教室

◆フレイルってなに～自分らしく生活するために

時11月28日(土)午後1時30分～2時30分 場浜田山会館（浜田山1-36-3） 対区内在住・在勤・在学の方 定30名（申込順） 申問電話で、ケア24浜田山☎5357-4944

◆「終活」いろは～未来を輝かせる7つのこと

時12月2日(水)午後1時30分～3時30分 場コミュニティふらっと永福（和泉3-51-17） 対区内在住・在勤・在学の方 定20名（申込順） 申問電話で、ケア24永福☎5355-5124

◆食事、口腔ケア、服薬から考えるお口の健康

時12月5日(土)午後1時30分～3時 場西荻窪診療所（西荻南4-2-7） 対区内在住・在勤・在学の方 定30名（申込順） 申問電話で、ケア24西荻☎3333-4668

◆終活と相続　エンディングノートに書いてみよう！

時12月15日(火)午後2時～3時 場方南二丁目福祉施設（方南2-6-28） 対区内在住・在勤・在学の方 定15名（申込順） 申問電話で、ケア24方南☎5929-2751



◆フレイル・サルコペニア予防に必要な栄養を学ぼう

時12月17日(木)午後2時～3時 場特別養護老人ホームさんじゅ久我山（久我山3-47-16） 対区内在住・在勤・在学の方 定20名（申込順） 申問電話で、ケア24久我山☎5346-3348

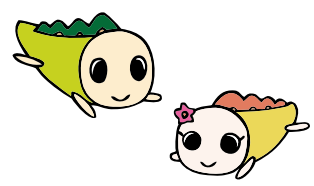
休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級

時①9年1月16日(土)・31日(日)**午前**=9時30分～正午▶**午後**=1時30分～4時（31日は午後のみ）②23日(土)午後1時30分～3時 場①子ども・子育てプラザ成田西（成田西3-10-38）②オンラインで実施 内妊娠・出産の話、産後の心・体の変化、おむつ替えの仕方ほか 対区内在住の初産で実施日時点妊娠24週～36週6日のカップル（②は経産婦のカップルも可） 定①各24組②100組

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
上荻窪館（上荻3-29-5 ☎FAX3395-1667）	**ギターの演奏で歌おう**	時11月28日(土)午後2時～3時 師貞末俊一・文子 定25名（申込順） 費300円
桃井館（桃井1-35-2 ☎FAX3399-5025）	**男性限定お料理教室 はじめてのおとこ飯**	時12月5日(土)午前10時～午後1時 師調理師・澤本幸枝 対18歳以上の男性 定9名（申込順） 費1500円
高井戸西館（高井戸西1-17-5 ☎FAX3332-1076）	**普段着で「らくらく太極拳」**	時12月1日からの第1・第3火曜日、午前10時～11時30分 師タイチ 定各10名（申込順） 費各500円
堀ノ内松ノ木館（松ノ木2-38-6 ☎FAX3315-7760）	**手拭い健康体操**	時第1・3水曜日、午後1時30分～3時 定各18名（申込順） 費各600円
下井草館（下井草3-13-9 ☎FAX3396-8882）	**ささえ愛くらぶ　井戸端かいぎ**	時第4火曜日、午後1時30分～3時30分 定各10名（申込順） 費各300円
和田館（和田1-41-10 ☎FAX3384-3751）	**シニアのための歌の広場「歌小屋」**	時第4日曜日、午後2時～3時30分 師声楽家・森野信生 対60歳以上の方 定各20名（申込順） 費各500円

※第3日曜日は休館。いずれも長寿。

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

すぎなみ天体観望会

ふたご座流星群から太陽系の故郷を探るの開催

ふたご座流星群についてのトークイベント・星空観望会を開催します。



日時 **12月①12日(土)・13日(日)午後5時45分～6時30分・6時45分～7時30分 ②13日(日)午後2時～3時・4時～5時**



場コミュニティふらっと高円寺南（高円寺南2-40-24） 内①観望会②トークイベント 師国立天文台・内藤誠一郎ほか 対区内在住・在勤・在学で②小学生以上の方（①小学生以下は保護者同伴） 定各50名（抽選） 申申し込みフォーム（左2次元コード）から、12月1日まで 問コングレ☎**6383-0296**（午前9時30分～午後5時30分〈火曜日を除く〉）



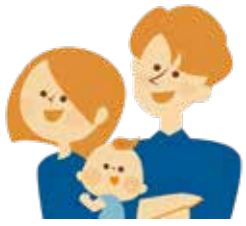
▲内藤誠一郎

◆休日母親学級

時①9年1月23日(土)午前10時30分～正午②31日(日)午前9時30分～正午 場①オンラインで実施②子ども・子育てプラザ成田西（成田西3-10-38） 内妊娠中の過ごし方、お産・母乳の話ほか 対区内在住の初産の方 定①100名②40名

…… いずれも ……

師助産師ほか 申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、12月5日まで 問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



荻窪保健センター

◆荻窪健康まつり

時11月28日(土)①午後1時～3時30分②1時30分～2時30分 場杉並保健所（荻窪5-20-1） 内師①測定会（体組成計・握力ほか）②健康ウオーキング講座（健康ウオーキングの専門家・篠田洋江） 対区内在住・在勤・在学の方 定②20名（先着順）



◆講座「健康寿命を延ばす“声”の力」

時12月5日(土)午後1時30分～4時 場高齢者活動支援センター（高井戸東3-7-5） 師日本発声医学協会代表理事・野口千代子 対区内在住・在勤の方 定80名（申込順） 申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、11月27日まで 他長寿

…… いずれも ……

問荻窪保健センター☎**3391-0015**

就労支援センターすぎJOB

◆働く私を支える「習慣の力」習慣化で仕事と人生に活力を

時12月3日(木)午後1時～3時 定18名（申込順） 申電話で、同施設

◆女性の就活実践講座　就職活動の実施ステップやポイントを具体的に解説

時12月4日(金)午後1時～3時30分 定18名（申込順） 申電話で、同施設

◆就労支援センターの上手な活用法

時12月5日(土)午前10時～11時 定5名（申込順） 申電話で、同施設。申し込みフォーム（区HP同案内参照）からも可

◆求職者のためのパソコンセミナー①エクセル基礎②ワード基礎

時①12月7日(月)②14日(月)午前10時～午後3時 対59歳以下の方 定各14名（申込順） 申電話で、同施設



◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時12月9日(水)午前10時～11時30分 定18名（申込順） 申電話で、同施設

◆ソーシャルスキルトレーニング　自分も相手も大切にする「聴き方」

時12月10日(木)午後1時～3時 定18名（申込順） 申電話で、同施設

…… いずれも ……

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

高齢者活動支援センター

◆マクラメ手芸講座「瑪瑙（めのう）ペンダント」

時12月20日(日)午前10時～正午 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30名（申込順） 費1800円 申電話・直接、11月20日午前8時45分から同センター（20日は電話のみ）

◆チェアヨガ教室

時9年1月13日～2月17日の水曜日、午前10時～11時20分（計6回） 対区内在住の60歳以上で日常生活で支障なく歩ける方 定20名（抽選） 費2400円 申往復はがき（12面記入例）で、12月1日～15日に同センター

…… いずれも ……

場問高齢者活動支援センター（〒168-0072高井戸東3-7-5☎**3331-7841**）

交流自治体の催し



区の交流自治体の特産品などを販売します。

おぢやフェア

日時 **11月22日(日)午前11時～午後1時30分**

場小千谷学生寮（井草4-16-23） 内特産・産直品の販売 問小千谷市産業開発センター☎ **0258-83-4800** 他車での来場不可

吾妻の朝市

日時 **11月26日(木)午前10時～午後2時**

場区役所中杉通り側入り口 内特産・農産品の販売 問東吾妻町まちづくり推進課☎ **0279-68-2111**

…… いずれも ……

他売り切れ次第終了

教育現場の今をお届けします

すぎなみ教育だより

第17号

社会教育士と創る学び合い



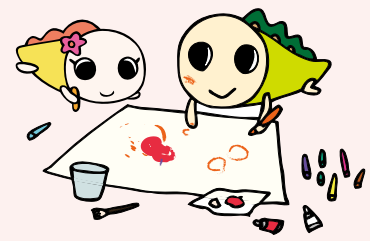
社会教育センターでは、地域に学びの輪が広がる機会づくりを進めています。その取り組みとして「伝えたいことをわかりやすく伝える」をテーマに、社会教育士などを対象としたスキルアップ講座を開催しました。参加者は実践を通してプレゼンテーションのコツを学び、互いの経験・知識を共有することで学びを深め合いました。

詳細は、教育委員会HP ▶▶▶

問社会教育センター☎**3317-6621**

※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。

アート・ファン・ミーティングの開催



アートが好きな方、アートに携わる方の交流会です。詳細は、スギナミ・S・アート・プロジェクトHP（右2次元コード）をご覧ください。

日時 12月10日㈭午後6時30分～8時30分

場Morcミュージアム（阿佐谷北2-11-2） 師怪獣絵師・開田裕治、SFイラストレーター・加藤直之、ジオラマ作家・情景師アラーキー 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定30名（抽選） 申同プロジェクトHPから、11月25日まで 問NPO法人TFF☎**5397-3400**（月～金曜日午前10時～午後5時〈祝日を除く〉）


▲開田裕治


▲加藤直之


▲情景師アラーキー

スポーツ

競技大会

都スポーツ大会予選会 バスケットボール（一般男子・女子）

時9年1月10日～3月14日の日曜日・祝日、午前9時～午後9時（うち8日間） 場区内体育館 対区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム（学連登録チーム、高校生以下・他区市町村で登録している方を除く） 費1チーム4000円 申はがき（12面記入例）にチーム名・性別・Eメールアドレスも書いて、11月25日までに区バスケットボール連盟・鐘尾勉（〒167-0032 天沼2-37-3）へ郵送 問鐘尾☎**090-6148-8007**

杉並区スポーツ祭 スキー

時9年1月17日㈯午前8時45分 場菅平表ダボスゲレンデ（長野県） 内**種目**=回転・大回転（男女・年齢別） 対区内在住・在勤・在学の方 費3000円。小学生以下1000円 申申込書（区体育館で配布）を区スキー連盟・新田FAX**3312-8552**✉**rider1020@gmail.com**へファクス・Eメール。同連盟HPからも可／**期限**=1月7日 問新田☎**3312-8552**

スポーツ教室

学校を活用したスポーツ教室「親子スポーツチャレンジ！」

時11月29日㈯午後2時～3時30分（雨天中止） 場高井戸第二小学校（久我山4-49-1） 師バスケットボール元日本代表・池田麻美 対区内在住・在園で3歳～就学前の子どもとその保護者 定20組（申込順） 申 Eメール（12面記入例）に子どもの氏名・年齢も書いて、11月26日までにスポーツ＆ワークス✉**toiawase@sports-works.net** 問同団体☎**3566-0288**

バタフライナイト

時12月4日㈮・18日㈮①午後7時～7時50分②8時～8時50分 場杉並第十小学校温水プール（和田3-55-49） 内①初心者向け②フォーム完成・泳力アップ 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の①泳法によらず25m②バタフライで25m泳げる方（いずれも中学生を除く） 定各10名（申込順） 費入場料 申問電話で、各実施日7日前午前10時から同プール☎**3318-8763**



区民スケート教室

時12月6日㈰、9年1月11日㈷、2月7日㈰午前7時45分～9時45分 場明治神宮外苑アイススケート場（新宿区霞ケ丘町11-1） 対区内在住の方 定各200名（先着順） 費1200円。中学生以下600円。同伴者500円（別途貸し靴料） 問池上☎**090-8111-0227**（午後6時～9時） 他手袋・帽子着用

区民新年親子＆シニアスキー教室

時9年1月5日㈫午前7時～7日㈬午後8時 場ニュー・グリーンピア津南スキー場（新潟県）▶**集合・解散**=JR阿佐ケ谷駅 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35名（申込順） 費6万3500円。小学生以下5万3500円を**ゆうちょ銀行「10060-80494621杉並区スキー連盟」**へ12月15日までに振り込み（通信欄に参加行事名を記入） 申ファクス（12面記入例）に生年月日・性別・Eメールアドレス・スキーレンタル希望の有無も書いて、同連盟・新田FAX**3312-8522**。同連盟HPからも可／**期限**=12月15日 問太田☎**090-3210-7821**

安心・安全・役に立つ！

杉並区の情報をお知らせしています



X

フォローしてね

イベント情報・区からのお知らせ・日々のちょっとした出来事などをお届けします。

★アカウント名=杉並区広報課

問広報課報道係☎**5307-0614**

なみすけインスタグラム

なみすけを応援してね

なみすけが区を探検して見つけた区の魅力を紹介します。

★アカウント名=【公式】なみすけ（杉並区公式アニメキャラクター）

問産業振興センター観光係☎**5347-9184**

YouTube

見てね

広報番組「すぎなみスタイル」「すぎなみビトMOVIE」、区長記者会見動画・各課作成の動画などを配信しています。

★アカウント名=杉並区公式チャンネル

問広報課報道係☎**5307-0614**

杉並区メールニュース

登録してね

区HPに新規掲載する区からのお知らせ・イベント情報などを、毎月1日・15日に配信しています。

問広報課広報係☎**5307-0846**

Facebook

いいね！してね

区からのお知らせなどを発信しています。

★アカウント名=杉並区広報課

問広報課報道係☎**5307-0614**

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

Sunday親子体操①そら組②ほし組

時9年1月17日～3月21日①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分／いずれも日曜日（各計10回）　場荻窪体育館　対区内在住・在園で9年1月17日時点①3・4歳②1歳半～2歳の子どもとその保護者　定各15組30名（抽選）　費各1組7500円　申往復はがき（12面記入例）に子どもの氏名（フリガナ）・生年月日・性別も書いて、同体育館。同体育館HPからも可／**期限**＝11月30日　問同体育館（〒167-0051荻窪3-47-2☎**3220-3381**）



高井戸温水プール

◆水曜夜間ヨガ教室

時9年1月20日～3月24日の水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分（2月10日・24日を除く。各計8回）　対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方　定各9名（抽選）　費各1万1200円　申往復はがき（12面記入例）に性別も書いて、12月1日～13日に同プール



◆障がい者①水中歩行②水慣れ水泳③水泳スキルアップ教室

時①9年1月23日、2月13日、3月6日②1月30日、2月20日、3月13日③2月6日・27日、3月20日／いずれも土曜日、午前10時～11時（各計3回）　対区内在住・在勤・在学の小学生以上で障害者手帳をお持ちで③は25m以上泳げる方　定各5名（抽選）　申往復はがき（12面記入例）に性別、障害の箇所・等級も書いて、11月23日～12月5日に同プール

◆初心者水泳教室

時9年1月25日～3月29日の月曜日、午前10時～10時50分（2月15日、3月15日・22日を除く。計7回）　対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方　定20名（抽選）　費8400円　申往復はがき（12面記入例）に性別・身長も書いて、11月23日～12月5日に同プール

◆①幼児水泳②小学生12.5メートル完泳教室

時9年1月25日～3月29日の月曜日①午後3時30分～4時20分②4時30分～5時20分（祝日・第3月曜日を除く。各計7回）　対区内在住で①4歳～就学前の子ども②泳力が12.5m未満の小学生（いずれも要保護者送迎）　定各20名（抽選）　費各1万1900円　申往復はがき（12面記入例）に性別・身長も書いて、11月23日～12月5日に同プール

……いずれも……

場問高井戸温水プール（〒168-0072高井戸東3-7-5☎**3331-7841**）



「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



問広報課広報係☎**5307-0339**

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

囲炉裏端でのお話し会　11月22日㈰午後1時～3時／郷土博物館／100円（中学生以下無料）／問NPO法人すぎなみムーサ☎**090-7707-2557**

女子美術大学・女子美術大学短期大学部退職教員記念展　11月25日㈬～12月19日㈯午前10時～午後5時（日曜日を除く）／女子美ガレリアニケ（和田1丁目）／問同施設☎**5340-4688**

阿佐谷イルミネーション　12月1日㈫～9年1月31日㈰日没後から／JR阿佐ケ谷駅南口噴水広場ほか／問同催し連合会☎**3312-6181**／12月1日午後4時30分から同広場で点灯式を実施（ペンライト配布〈先着700名〉）

商友会イルミ祭り　12月1日㈫～9年1月31日㈰日没後から／西荻北銀座商友会（西荻北3丁目）／問同会・樋代☎**090-3240-1620**

荻窪イルミネーション　12月1日㈫～9年2月28日㈰日没後から／荻窪駅北口駅前広場／問荻窪銀座商店会☎**3398-3398**

RE:3 MARKET　12月5日㈯午前10時～午後4時（雨天順延）／妙法寺（堀ノ内3丁目）ほか／フリーマーケットほか／問妙法寺門前通り商店会・井川☎**090-7571-5461**

全国矯正展（全国刑務所作業製品展示即売会）　12月5日㈯午前10時～午後5時・6日㈰午前9時30分～午後3時30分／東京国際フォーラム（千代田区丸の内3丁目）／問法務省矯正局成人矯正課作業係☎**3580-4111**

リキメモリアルオーケストラ定期演奏会　12月5日㈯午後6時30分～8時30分／杉並公会堂／小学生以上の方／900名（申込順）／1000円／申teket HPから／問同団体☎**080-6547-2365**／区民招待あり（詳細は区HP同案内参照）

ひとり親家庭のクリスマス会　12月13日㈰午後1時30分～3時／高井戸地域区民センター／区内在住のひとり親家庭で小学生以下の子どもとその保護者／20名（抽選）／申往復はがき（12面記入例）に子どもの氏名・年齢・学年も書いて、11月27日までに杉並区母子福祉会・田中光世（〒168-0072高井戸東1-15-4-407）／問田中☎**090-9255-6491**

講演・講座

美術講座「パリにも出来た富士の山？」　11月24日㈫午後2時～4時30分／産業商工会館／美術評論家・谷岡清／50名（申込順）／2000円ほか／申問電話・Eメール（12面記入例）で、NPO法人美術教育支援協会☎**3398-9155**✉**info@prehard.jp**／区民招待あり（詳細は区HP同案内参照）

介護技術　基本的な移乗介助（車イス・ベッド間の移乗）　11月25日㈬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・在学で18歳以上の方／10名（申込順）／申問電話で、同施設☎**5373-3911**

ケア24と成年後見制度　お役立ちセミナー　11月26日㈭午後2時～4時30分／井草地域区民センター／行政書士・瓜生律子／区内在住の方ほか／30名（申込順）／申問電話で、成年後見支援センターヒルフェ杉並地区・柴崎☎**080-6478-2394**

介助する側される側、双方のからだの負担を減らせる介助方法　11月28日㈮午後1時30分～2時30分／にんじん・荻窪ふれあいの家（荻窪2丁目）／区内在住・在勤・在学で18歳以上の方／15名（申込順）／申問電話で、同施設☎**3220-9637**

認知症サポーター養成講座　11月28日㈮午後1時30分～3時／すぎなみ正吉苑（清水2丁目）／キャラバン・メイト／区内在住・在勤・在学の方／12名（申込順）／申問電話で、ケア24清水☎**5303-5823**／認知症サポーターカードを差し上げます

善福寺公園探検隊「渡り鳥」パタパタ鳥を作ろう！　12月6日㈰午前10時～正午／同公園／区内在住・在勤・在学で3歳以上の方（小学3年生以下は保護者同伴）／15組（申込順）／1組500円／申Eメール（12面記入例）で、12月5日までにすぎなみPW＋✉**harumi-kimura@jcom.home.ne.jp**　問同団体・木村☎**090-9231-3321**

すぎなみ探究部　12月6日・20日、9年1月17日・31日、2月7日・21日／いずれも日曜日、午後2時～5時（計6回）／マルコせいさく所（阿佐谷北1丁目）／阿佐谷ジャズストリート実行委員会・柴田真光ほか／小学3年生～高校生／20名（申込順）／9000円／申Eメール（12面記入例）に学校名・学年も書いて、12月31日までにNPO法人みんなの進路委員会✉**info@minnanoshinro.com**／問同法人☎**070-6551-8521**

杉並区医師会　区民向け講演会「骨粗しょう症」　12月19日㈯午後3時～4時／同医師会館（阿佐谷南3丁目）／三友会高円寺整形外科理事長・大村文敏／区内在住で18歳以上の方／100名（先着順）／問同会☎**3392-4114**（月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉）

絵本ライブ　親と子でたのしむおはなし会　12月20日㈰午前10時30分～11時10分／中央図書館／絵本読み語りアカデミー認定講師／20組40名（申込順）／申Eメール（12面記入例）に参加者全員の氏名・年齢も書いて、12月16日までにこどもの成長を護る杉並ネットワーク✉**info@kodomo-net.org**／問同団体☎**070-6611-2925**

文化講座・演奏会「ベートーヴェン第九の世界」　12月25日㈮午後7時～8時40分／杉並公会堂／ヨーロッパ音楽史研究家・川瀬恵俐ほか／150名（申込順）／2000円（17歳以下無料）／申Eメール（12面記入例）で、12月20日までに異文化アカデミー✉**ibunkaac@gmail.com**／問同団体・山田☎**080-5090-7340**

その他

司法書士による無料相談会　12月2日㈫午後1時～4時／区役所1階ロビー／18歳以上の方／申問電話で、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　12月3日㈭午後1時～4時／申問電話で、東京都宅地建物取引業協会第10ブロック①☎**3311-4999**②☎**6407-9152**（①は実施日のみ）

税金なんでも相談会　12月9日㈫午後5時～8時／東京税理士会荻窪支部（荻窪5丁目）／18歳以上の方／9名（申込順）／申問電話で、11月16日から同支部☎**3391-0411**（月～金曜日午前9時30分～午後5時〈正午～1時、祝日を除く〉）／1人45分程度

※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。