



イベントひろば
EVENT PLAZA

こども 子供向け 子育て 子育て世代向け シニア 高齢者向け

催し

郷土博物館 準常設展 「杉並文学館」

9月9日(土)～24日(日)午前9時～午後5時
郷土博物館(大宮1-20-8) 費100円(観覧料。中学生以下無料)
郷土博物館 ☎3317-0841 他月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館

成田図書館

◆映画会「夏の庭」
9月12日(火)午後2時～4時 定20名(申込順)

◆大人のための折り紙工作会
9月18日(祝)・23日(祝)午後2時～3時30分
四角の箱・ウサギの貯金箱 師 日本折紙協会講師・谷地充子 定各16名(申込順) 他両日とも同じ内容
…………… いずれも ……………

場 成田図書館(成田東3-28-5 ☎3317-0341) 申電話で、同図書館

あきのおおぞらおはなし会 子育て

9月23日(祝)午前11時～11時30分
場 読書の森公園(荻窪3-39-16。雨天時は中央図書館(荻窪3-40-23))
対 幼児～小学生とその保護者 中 中央図書館 ☎3391-5754

バリアフリー映画会 「博士の愛した数式」

9月23日(祝)午後2時～4時 場 南荻窪図書館(南荻窪1-10-2) 定25名(先着順)
南荻窪図書館 ☎3335-7377 ☎3335-7755 他日本語字幕・音声ガイド付き

阿佐谷図書館

◆バリアフリーを考える特別映画会「ゆずり葉」
9月16日(土)午後2時～3時45分 定

30名(先着順)

◆大人のための朗読と語りの会

9月18日(祝)午後1時30分～3時 内 朗読・語り=ルピナス絵本の会 ▶ 演目=森鷗外「最後の一句」ほか 定40名(先着順)

◆親子で親しむ「手話おはなし会」

9月23日(祝)午後2時～3時 内 手話ソングほか 師 コミュニティサイン推進委員会 定30名(先着順)

…………… いずれも ……………

場 阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)

宮前図書館

◆三遊亭鳳志 独演会

9月18日(祝)午後2時～3時 内 出演=三遊亭鳳志 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定40名(申込順)

◆移動式プラネタリウム「秋の星座とお月さま」

9月30日(土)午後2時・2時30分・3時・3時30分 師 解説員・岩上洋子 対 区内在住・在勤・在学の方 定各10名(申込順)

…………… いずれも ……………

場 宮前図書館(宮前5-5-27 ☎3333-5166) 申電話で、同図書館

講演・講座

杉並ボランティアセンター

◆はじめてのボランティア説明会

9月16日(土)午後1時30分～3時 ▶ 26日(火)午前10時～11時30分・午後1時30分～3時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 定各回5名(申込順) 申電話で、各開催日の3日前までに同センター

ハガキ・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☑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。

※往復ハガキ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)	1人1枚
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)	

◆災害ボランティアセンター運営スタッフ養成講座

10月14日(土)午後2時～5時・21日(土)午後1時～4時30分、11月18日(土)午後1時30分～5時・25日(土)午後1時30分～4時、30年1月8日(祝)・20日(土)午後2時～4時30分(計6回) 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)ほか 内 講義、防災まち歩き体験ほか 対 区内在住・在勤・在学の方 定25名(申込順) 費3000円 申電話・ファクス・Eメール(記入例)に参加動機も書いて、同センター

…………… いずれも ……………

場 同センター ☎5347-3939 ☎5347-2063 ✉info@borasen.jp

いきいき文化教室 ～テーブル茶道教室

9月17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 表千家不白流竹花宗淡・竹花元木 対 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 定25名(申込順) 費1000円 申電話で、下高井戸区民集会所 ☎5374-6191

ムシムシ探検隊 秋の虫を観察しよう こども

公園内の虫を採集して観察カードをつくり、後日パネル化して郷土博物館分館内で紹介します。

9月17日(日)午前10時～正午 場 郷土博物館分館 師 NPO法人すぎなみムサ・小林弘一 対 小学生(保護者同伴可) 定20名(申込順) 申往復ハガキ・ファクス(記入例)で、9月8日(必着)までに郷土博物館分館(〒167-0032天沼3-23-1天沼弁天池公園内) ☎5347-9802 場 同館 ☎5347-9801 他 虫かご・虫とり網持参

視覚障害者のための「らくらくホン」使い方講座

9月17日(日)①午後0時30分～2時30分②3時～5時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 対 区内在住・在勤・在学で視覚障害のある方 定各10名(申込順) 申電話で、杉並視覚障害者会館 ☎3333-3444 他 使用機器は「ドコモF-02J」。①②ともに同内容

ちょこっと相談 介護のこと 消費者被害の最新版を知っておこう

9月19日(火)午前10時～11時 場 方南図書館 師 区消費者センター職員 定25名(申込順) 申電話または直接、方南図書館(方南1-51-2 ☎5355-7100)

大人向け英語教育講座「声に出して英語をしゃべってみよう!～こんな時なんて言う?」

9月20日(水)午前10時～11時 場 宮前図書館(宮前5-5-27) 内 「道案内」「電車の乗り換え」など 師 Jun International Preschool 校長・榛谷都 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定30名(申込順) 申電話で、宮前図書館 ☎3333-5166

赤ちゃんの病気と手当て 小児救急に関する普及事業

9月20日(水)午前11時～午後0時30分 場 和泉保健センター(和泉4-50-6) 内 急病時の適切な対処方法、上手な小児科医へのかかり方など 師 杉並堀ノ内クリニック医師・桑川好男 対 0歳児(第1子)の保護者 定25名(申込順) 申電話で、和泉保健センター ☎3313-9331



ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、☑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
方南館(方南1-51-7 ☎☎3324-1171)	「墨絵」で、日々の暮らしに彩りを	毎月第1・2日曜日、午前9時30分～正午 定14名(申込順) 費1回1000円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎☎3317-9156)	気持ちをハガキに～絵手紙教室	毎月第2・4木曜日、午後1時～2時30分 定5名(申込順) 費1回500円
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎☎3335-1716)	初心者のための三味線教室	10月2日から毎月第1・3月曜日、午前10時45分～午後0時15分 定3名(申込順) 費4000円(2カ月分)
下井草館(下井草3-13-9 ☎☎3396-8882)	「悠ゆう!ぬり絵」脳を元気に	9月12日から毎月第2火曜日、午後1時30分～3時30分 師 黒川よしたね 定20名(申込順) 費1回500円 他 24色色鉛筆持参(購入も可)
永福館(永福2-4-9 ☎☎3321-6632)	「はじめてのウクレレ」初心者からのウクレレ講座	9月10日から毎月第2・4日曜日、午前10時30分～午後0時30分 定10名(申込順) 費1回1000円 他 ウクレレ持参
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎☎3396-8871)	「パソコン初心者講習」ワードの基本、文書作成など	9月29日(金)・30日(土)午後1時～3時30分(計2回) 定7名(申込順) 費3000円 他 パソコン持ち込み可
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎☎5378-8179)	スマートフォンを使えるようになる～基礎編	9月27日(水)、10月4日(水)午前10時～正午(計2回) 定20名(申込順) 費1000円 他 スマートフォンはこちらで用意します

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。いずれも長寿応援対象事業。

すぎなみスポーツアカデミー

Dコース 障害者サポーター講座

障害者サッカーを知ろう・学ぼう

障害の有無にかかわらず、共にスポーツを楽しめるよう、アンパティサッカーやCPサッカーなどを学びましょう。

9月17日(日)午前9時30分～午後0時45分 場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 師 障害者スポーツ文化センター・宮地秀行ほか 対 16歳以上の方 定30名(申込順) 申電話で、9月15日までに杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 他 運動できる服装で、靴持参

凡例 ☑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

地域支援講座「特別支援教室ってなに??～お子さまの無限の可能性を」

時9月21日(木)午前10時～正午 場東京女子大学(善福寺2-6-1) 師天沼小学校長 定200名(申込順) 申電話・ファクス(12面記入例)で、こども発達センター療育相談担当☎5317-5661 5317-5664 他託児あり(事前申込制)

思春期の子育てにコーチング

時9月26日(火)、10月10日(火)・24日(火)午前9時30分～11時30分(全3回要出席) 場子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 師生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 区内在住の小学5年生～中学生の保護者 定15名(申込順) 申電話で、子ども家庭支援センター☎5929-1902(午前9時～午後7時。日曜日、祝日を除く) 他筆記用具持参

要約筆記講習会入門講座(昼コース)

聞こえに悩む方へ話し手の言葉を文字によって同時に伝えます。時10月4日～11月8日の毎週水曜日、午前10時～正午(計6回) 場杉並障害者福祉会館 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定20名(抽選) 申往復ハガキ(12面記入例)に在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、9月25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 3335-3581

女性と若者のための創業セミナー

時10月7日(土)=起業の心得・事業計画の作り方(キャリア・ママ代表取締役 堤香苗)▶14日(土)=ITを活用して地域で起業しよう(ノーブルウェブ代表取締役社長・松原伸禎)▶21日(土)=資金計画の基礎を学ぶ(ブレイクポイント代表取締役・若山泰親)▶28日(土)=地域のつながりを活用した起業・交流会(高千穂大学非常勤講師・辻井啓作) / いずれも午前10時～午後1時。28日は午後2時まで。全4回要出席 場産業振興センター(上荻1-2-1インテグラルタワー2階) 区内在住で創業を目指す女性・若者 定25名程度(申込順) 申電話で、産業振興センター中小企業支援係☎5347-9077 他筆記用具、電卓(21日のみ)持参

はたらく人の健康を応援する講座～姿勢改善ストレッチと体を整える呼吸法

アロマテラピーの効用もお伝えしま

す。時10月7日(土)午前10時～正午 場西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師ライフスタイル・デザイナー 栗原冬子(右上写真) 区内在勤の方、区内在住の勤労者 定40名(抽選) 申電話・ハガキ・ファクス・Eメール(12面記入例)で、9月14日(必着)までに産業振興センター勤労者支援担当(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階☎3391-0317 3392-7052) wakuwaku@joyful-suginami.jp) 他動きやすい服装で、バスタオル(またはヨガマット)・タオル・水・筆記用具持参。結果は9月21日ごろ郵送で通知



家族介護教室

◆食事と運動を意識して健康な毎日を 時9月13日(水)午前10時～11時30分 場上井草園(上井草3-33-10) 師管理栄養士・本吉淑恵 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

◆特別な技術がいらない!新しい認知症ケアです

時9月14日(木)午後1時30分～3時 場ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) 師八成グループ認知症ケア専門士・平野道代 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24下井草☎5303-5341

◆食べて学ぼう! 残暑に負けない食事の知識

時9月21日(木)午後2時～3時30分 場永福ふれあいの家(永福2-14-20) 師ベネッセパレット栄養士 区内在住で家族を介護している方ほか 定20名(申込順) 申電話で、ケア24永福☎5355-5124

◆はじめての老健、どういうところ、誰が使えるの?

時9月22日(金)午後1時30分～3時 場介護老人保健施設シーダ・ウオーク(桃井3-4-9) 師シーダ・ウオーク相談員 区内在住の高齢者、介護をしている家族 定20名(申込順) 申電話で、ケア24善福寺☎5311-1024

◆もしもの時に備えよう! 高齢者施設の選び方

時9月26日(火)午後2時～3時30分 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師あいらいふ入居相談室相談員・小沢孝之 区内在住・在勤の方

定25名(申込順) 申電話で、ケア24浜田山☎5357-4944

◆言語聴覚士(ST)による自宅できる口腔機能向上

時9月29日(金)午前10時～11時 場高円寺北ふれあいの家(高円寺北3-20-8) 師奉優会通所事業部言語聴覚士・谷口直子 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申電話で、高円寺北ふれあいの家☎3330-4903

◆メタボ予防講座 太らない習慣をめざす

時①9月29日(金)=太らない習慣を身に付ける「行動修正療法」②10月6日(金)=食べてみましょう「穀菜果食」/ いずれも午後6時30分～8時30分。計2回 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師東京衛生病院内科医・佐々木温子 区内在住・在勤で30～74歳の方 定20名(申込順) 費②500円 申電話で、高円寺保健センター☎3311-0116



環境活動推進センター

◆和布で作るダイヤ型の小物入れ

時9月14日(木)午後1時30分～3時30分 場同センター 定10名(申込順) 費450円 申電話で、同センター 他長寿応援対象事業

◆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。(1人1点まで) 時9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 定10名(申込順) 費部品代 申電話で、同センター

◆フリーマーケット in 高井戸

時9月24日(日)午前10時～正午 場同センター 定募集区画=14区画(抽選) 申往復ハガキ(12面記入例)で、9月11日(必着)までに同センター 他車での搬出入・来場はできません。当選権利の譲渡不可。業者出店不可。出品物は衣類・子ども用品・アクセサリ・雑貨

◆バス見学会～巨大な物流ターミナルと電気産業の最先端技術を体験しよう

最新鋭機器による宅急便の仕分けなどを見学します。時9月27日(水)午前8時30分～午後4時15分 場羽田クロノゲート(大田区、東

芝未来科学館(神奈川県川崎市)▶集合・解散=同センター 定30名(抽選) 費1700円(保険料含む) 申往復ハガキ(12面記入例)で、9月11日(必着)までに同センター 他昼食付き

◆和布で作る秋のブローチ

時9月28日(木)午後1時30分～3時30分 場同センター 定12名(申込順) 費500円 申電話で、同センター 他長寿応援対象事業

◆バスで行く「千葉県立中央博物館」と「道の駅 あずの里いちほら」

時10月4日(水)午前7時50分～午後5時 場千葉県立中央博物館(千葉県千葉市)、道の駅 あずの里いちほら(千葉県原市)▶集合・解散=同センター 定40名(申込順) 費2000円(保険料含む) 申電話で、同センター 他昼食付き

…… いずれも ……

区内在住・在勤・在学の方 場環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4)☎5336-7352)

◆消費者講座「よりイキイキと日常生活を送るために～正しい姿勢と元気体操」

時9月26日(火)午後1時30分～3時30分 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師姿勢教育指導士・篠田洋江 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申電話で、消費者センター☎3398-3141 他飲み物・タオル持参

就労支援センター

◆非正規職員の経験を活かした就職活動の方法～自分らしく働く

時9月21日(木)午後1時～4時 師2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 定14名(申込順)

◆就活初心者でも安心! 3日間集中～仕事探しからコミュニケーションまで

時9月25日(月)・26日(火)=人事コンサルタント・高橋健太郎▶29日(金)=就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人/ いずれも午前10時～午後4時。計3回 定10名(申込順)

◆働く人のために! 「社会人としてのココロとカラダの自己管理」

時9月28日(木)午後1時～4時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤那美 定14名(申込順)

…… いずれも ……

場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 区44歳以下で求職中の方 申電話で、同センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

杉並区シルバー人材センター **パソコン教室(少人数制)**

時10月=2日(月)～30日(月)(9日(祝)を除く)▶11月=2日(木)～30日(木)(3日(祝)・23日(祝)を除く) / 開催曜日・時間はお問い合わせください 場清水教室(清水3-22-4 2階)、阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)、荻窪教室(荻窪2-29-3 2階) 右表のとおり 定各1～5名(申込順) 費3回コース=6900円。4回コース=9170円。クリスマスカード=2370円。Win8&10倶楽部=2970円 申ハガキ・ファクス(12面記入例)にコース名・教室名・曜日・時間帯、昼間の連絡先も書いて、10月講座は9月15日、11月講座は10月16日(いずれも消印有効)までに杉並区シルバー人材センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4) 3394-5004) 同分室☎3394-2253 他アドレス帳、カレンダーは別途材料費がかかります

種別	コース名	回数
初歩	入門1・入門2	各4回
	インターネット・メール	各3回
ワード	入門・初級・中級	各4回
エクセル	初級・中級	各4回
活用	写真加工	各4回
	プレゼン(パワーポイント)	
趣味※	アドレス帳	4回
	年賀状	各3回
	カレンダー	
	クリスマスカード	1回
全般※	Win8&10倶楽部	1回

※のコースは、清水教室のみ開催。

すぎなみ大人塾

地域コースは、大人塾の卒業生が中心となり企画・運営する講座です。各地域のステキを発見しませんか。

すぎなみ大人塾 地域コース

◆高円寺コース「高円寺で〇〇カフェ～まちなかに対話する場をつくってみよう」 時10月5日(木)・19日(木)、11月2日(木)・16日(木)・30日(木)、12月14日(木)、30年1月11日(木)・18日(木)、2月8日(木)午後7時～9時(計9回。および30年1月19日(金)～2月7日(水)に〇〇カフェ実践) 場高円寺周辺施設 師コミュニティカフェ「大人の秘密基地アルコイリス」経営・川上和宏

◆西荻コース「ぷらっと西荻～暮らしを“サイズアップ”しましょう」 時10月～30年2月の第2土曜日、午後1時30分～4時30分 場西荻窪周辺施設 師クリエイティブ・ディレクター 船尾卒

…… いずれも ……

区内在住・在勤・在学の方 定各30名(抽選) 費一部有料 申電話・ファクス・Eメール(12面記入例)で、9月22日までに社会教育センター☎3317-6621 3317-6620 shakyo-c@city.suginami.lg.jp 他30年2月17日(土)に合同成果発表会を開催

※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

バレーボールを楽しむ集い

10月15日(日)午前9時～午後5時 場 区立小中学校体育館 内日本バレーボール協会9人制競技規則によるグループ戦(昼食付き) 対区内在住・在勤・在学で60歳以上の方(29年度中に満60歳になる方を含む) 費1500円 申込書(区体育館で配布)を、9月27日(必着)までに三好敏子(〒167-0031本天沼1-1-8)へ郵送 同三好☎5373-1584

区民体育祭

クレール射撃

9月24日(日)午前9時 場群馬ジャイアント射撃場(群馬県富岡市) 内種目=トラップ、スキート 対区内在住・在勤・在学の散弾銃所持者 費1種目5000円(当日) 同区クレール射撃連盟・森下☎3395-3303

卓球

10月8日(日)午前9時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=男女別シングルス=小学生、中学生、一般(順位トーナメントあり)、40歳代、50歳代、60歳代、70歳以上 対区内在住・在勤・在学の方 費1種目1000円(高校生以下500円)をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申込書(区体育館で配布)を、9月11日～21日(必着)に区卓球連盟・三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 同横尾☎3315-4862

ボウリング

10月9日(祝)午後2時 場荻窪ボウル 内種目=一般(満19～59歳。男

女別)、シルバー(満60歳以上。男女別)、ジュニア(小学生～高校生) / いずれも個人戦。年齢は4月1日現在 対区内在住・在勤・在学・在クラブの方 定60名(申込順) 費1500円(当日) 申込書(12面記入例)または申込書(荻窪ボウルで配布)を、10月5日(必着)までに荻窪ボウル(〒167-0043上荻1-16-16)☎3398-1792へ郵送・ファクス 同坂本☎080-3201-4361

ライフル射撃

10月15日(日)午前9時～午後4時 場伊勢原射撃場(神奈川県伊勢原市) 内費種目=SB=50m3×20・50mP60/各4000円▶AR=10mS60・10mAP60/各2000円▶BR=10m40/1000円(いずれも1人1種目まで) 対区内在住・在勤・在学の方ほか 申参加費を、9月29日までにゆうちょ銀行「00110-7-48361杉並区ライフル射撃協会事務局」へ振り込み(通信欄に参加種目を記入) 同同協会・松島☎3318-0120(午前10時～午後6時)

レスリング

11月4日(土)午前10時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=幼児、小学生、中学生の部 対区内在住・在学でスポーツ保険に加入している方(小学生以下は保護者同伴) 費1000円 申込書(区体育館で配布)を、9月20日までに区レスリング協会・成國☎080-3155-2838 他保険証を持参。車での来場不可

スポーツ教室

走って、投げて! こども

9月16日(土)午前9時30分～正午 場上井草スポーツセンター 内①走る②投げるの2班に分かれて練習 同①国際陸連CECSレベル1取得・井原直樹

②元プロ野球選手・山田真介ほか 対区内在住・在学の小学生(保護者の参加も可) 定40名(申込順) 費610円 申込書または直接、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)☎3390-5707 他運動しやすい服装で、タオル・飲み物・室内シューズ(雨天時)持参

ウォーキング・フットボール体験会

9月17日(日)午後3時～5時 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 同日本ウォーキングサッカー連盟、区サッカー連盟 対区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は保護者同伴) 定60名(先着順) 同下高井戸運動場☎5374-6191

初心者ビギナースイム

9月21日(木)午前11時～11時55分 場杉十小温水プール(和田3-55-49) 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定8名(申込順) 費入場料 申込書(区体育館で配布)を、9月15日から電話で、杉十小温水プール☎3318-8763 他車での来場不可

パウンドテニス・シニア①指導者講習会②審判講習会

①9月27日(水)②10月25日(水)午後7時～9時 場阿佐ヶ谷中学校(阿佐ヶ谷南1-17-3) 対区内在住・在勤で60歳以上の方 定各40名(申込順) 申込書(区体育館で配布)を、①9月20日②10月18日(いずれも必着)までに区パウンドテニス協会・福間富美子(〒166-0003高円寺南3-30-7)へ郵送 同福間☎090-1819-4732 他筆記用具・室内履き持参。車での来場不可

enjoyビーチバレーボールinお台場

10月1日(日)午前10時～正午 場お台場海浜公園おだいばビーチ(港区台場1-4-1) 対区内在住・在学で15歳以上の方

(中学生を除く) 定30名(申込順) 費1000円 申込書・ファクス(12面記入例)で、杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161☎5305-6162。または同財団ホームページから申し込み

丈夫な足腰をつくろう教室 シニア

10月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)午前10時～11時30分=筋力トレーニングマシン運動▶10月16日(月)・23日(月)・30日(月)午後1時～2時=無理のない体操&身体の機能改善運動(計7回) 場ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 対65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定15名(申込順) 費7560円 申込書(区体育館で配布)を、9月25日までにヴィムスポーツアベニュー☎3335-6644(午前11時～午後5時) 他同講座の受講経験者はご遠慮ください

ステップアップ!ジュニアボウリング教室 こども

10月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)午後4時～6時(計4回) 場笹塚ボウル(渋谷区笹塚1-57-10) 対区内在住・在学の小学生 定30名(申込順) 費3000円 申込書(区体育館で配布)を、9月25日までに区ボウリング連盟・井口☎090-4370-5753

弓道講習会

10月4日～30年3月30日の水・金曜日、午後6時～9時(計50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・在学中で中学生以上の方 定30名(抽選) 費1万2000円(別途教本代1260円) 申込書(12面記入例)で、9月22日(必着)までに区弓道連盟・中田龍治(〒166-0016成田西3-20-32) 同中田☎3391-2587(午前8時～正午) 他弓道用具貸与

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

女子美スピリッツ2017 嶋田しづ展 9月8日(金)～10月29日(日)午前10時～午後5時(日曜日、祝日を除く。10月29日は開廊) / 女子美ガレリアニケ(和田1丁目) / 同女子美ガレリアニケ☎5340-4688 お筆といけばな～4校合同伝統文化子ども教室発表会 9月9日(土)午後2時～4時 / 杉並公会堂 / 出演=三谷・いおぎ・荻窪・ももさん伝統文化子ども教室の児童・生徒ほか / 高谷浩子ほか / 1000名(先着順) / 同岩淵☎5310-2326 「はたらく消防の写生会」表彰式・消防フェア 9月10日(日)午後0時30分～4時 / 明治大学和泉キャンパス(永福1丁目) / 消防車両の展示ほか / 同杉並消防署予防課防火管理係☎3393-0119 杉並ねっこワーク「和田堀プレーパーク」 9月10日(日)午前10時30分～午後4時(雨天中止) / 都立善福寺川緑地・緑陰広場(成田東2丁目) / 高校生以下の方 / 同杉並ねっこワーク・小林☎070-6512-2672(午後7時～9時) / 汚れてもいい服装で、着替え・飲み物・お弁当など持参 地域福祉活動費助成金報告会・交流会 9月13日(水)午後1時30分～4時 / あんさんぶる荻窪 / 区内在住・在勤・在学の方 / 10名(申込順) / 申込書(区体育館で配布)を、9月12日までに杉並区社会福祉協議会地域福祉推進係☎5347-1017

座の市 9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、地方の逸品などの販売 / 同座・高円寺☎3223-7500 ハート・トゥ・アート 9月16日(土)～18日(祝)正午～午後7時(屋外での展示等は午後5時まで) / 蚕糸の森公園、セシオン杉並 / アーティストたちの作品展示など / 一部有料 / 同ハート・トゥ・アート 渡辺☎090-9301-3700 コール・フロイント定期演奏会 9月17日(日)午後2時 / 杉並公会堂 / 出演=下田正幸(指揮)ほか ▶ 曲目=混声合唱のためのカンタータ「土の歌」ほか / 小学生以上の方 / 1190名(先着順) / 1000円 / 同コール・フロイント 関☎090-8854-2539 オーケストラ・エクセルシス演奏会 9月18日(祝)午後2時～4時 / 杉並公会堂 / 出演=大浦智弘(指揮)ほか ▶ 曲目=クーラウ「妖精の丘序曲」ほか / 小学生以上の方 / 1100名(先着順) / 1000円 / 同オーケストラ・エクセルシス事務局・大林☎090-2210-6884 / 区民50組100名を招待(抽選) =ハガキ(12面記入例)で、9月8日(必着)までに同事務局・澤野宏(〒157-0073世田谷区砧3-6-9) オルケストラ・プレット口東京定期演奏会 9月23日(祝)午後2時～4時 / 杉並公会堂 / 出演=手島由紀子ほか ▶ 曲目=服部正「ミュージカルファンタジー かぐや姫」ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 1000名(申込順) / 1500円 / 申込書(区体育館で配布)を、9月16日までに申し込み / 同同団体・郡司

☎3399-3203 杉並区医師会芸術祭 9月23日(祝)～27日(水)午前10時～午後5時 / 杉並区医師会館(阿佐ヶ谷南3丁目) / 区内医師による絵画・写真・書道・工芸などの展示 / 同杉並区医師会・千葉☎3220-5222 青梅市文化財ハイキング「御岳山の秋を訪ねて」 9月30日(土)午前10時15分～午後2時30分(雨天中止) / 御岳山周辺 ▶ 集合=御岳登山鉄道御岳山駅 / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名(申込順) / 申込書(区体育館で配布)を、9月20日までに青梅市郷土博物館☎0428-23-6859 くにたち市民オーケストラ定期演奏会 10月1日(日)午後2時～4時 / 杉並公会堂 / 出演=和田一樹(指揮) ▶ 曲目=ファンク「交響曲二短調」ほか / 1000円。高校生以下無料 / 同チケット販売窓口=チケットぴあ(Pコード337-461) ☎0570-02-9999 / 同くにたち市民オーケストラ事務局☎080-5445-9292 / 未就学児の入場不可 バッハウィーク in JAPAN 10月8日(日)午後1時～3時30分 / 杉並公会堂 / 公開講座「本物のバッハの演奏法」、ピアノとバイオリンによるコンサート ▶ 出演=斎藤アンジュ玉藻(バイオリン)ほか ▶ 曲目=バッハ「シャコンヌ」ほか / 小学生以上の方 / 190名(申込順) / 2000円 / 申込書(区体育館で配布)を、9月15日までに申し込み / 同同委員会 杉本☎090-9957-0823 講演・講座 認知症ケアセミナー 9月11日(月)午後1時～3時10分 / 浴風会認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1丁目) / 「BPSDの予防とケア」ほか / 浴風会認

知症介護研究・研修東京センター長 山口晴保ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 200名(申込順) / 申込書(12面記入例)で、9月10日までに認知症介護研究・研修東京センター☎3334-2718 / 同同センター☎3334-2173 女子美術大学アート・デザイン表現学科公開講座 9月11日～30年1月12日の①月曜日=宇宙・人間・アート②金曜日=国際交流文化概論B(いずれも午後4時20分～5時50分。祝日を除く) / 女子美術大学(和田1丁目) / 漫画家・萩尾望都ほか / 区内在住・在勤・在学中で18歳以上の方 / 各50名(先着順) / 同同大学☎5340-4500 / 一部申し込み。詳細は同大学アート・デザイン表現学科ホームページ参照 分譲マンション管理セミナー「給排水管補修工事の進め方」 9月19日(火)午後1時30分～4時30分 / 荻窪タウンセブン(上荻1丁目) / セミナー、交流会 / 一級建築士・呼子政史 / 区内在住でマンション管理組合の役員・区分所有者ほか / 40名(申込順) / 申込書(12面記入例)で、9月16日までに荻窪マンション管理士会事務局☎5397-0686 / 同同事務局☎5397-0686 やってみましょう「はやね はやおき 四回食」 9月19日(火)午前10時～正午 / 東京第三友の家(松庵2丁目) / 乳幼児の生活リズムほか / 余湖はれみほか / 乳幼児の保護者 / 30名(申込順) / 300円 / 申込書(区体育館で配布)を、9月18日までに申し込み / 同同会・余湖☎3334-6409 / 1歳からの託児あり(事前申込制。400円(軽食付き)。定員15名)

太極拳入門II

10月4日～11月1日の水曜日、午前9時15分～10時45分(10月18日を除く。計4回) 場 荻窪体育館 師 下川和久 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定20名(抽選) 費2200円 往復ハガキ(12面記入例)に託児希望の有無も書いて、9月15日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2) 同体育館 ☎3220-3381 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

後期基礎水泳指導員養成教室

10月10日～30年3月27日の第2・4火曜日(30年2月13日を除く。計11回) 2010年3月～30年3月20日の原則第1・3火曜日(30年1月30日を含む。1月2日、2月6日を除く。計11回) / いずれも午後7時～9時 場 ①杉小温水プール(和田3-55-49) ②高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定各20名(抽選) 費各1万1000円 往復ハガキ(12面記入例)に性別・泳力(泳型・距離)も書いて、9月20日(必着)までに区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留)。同連盟ホームページからも申し込み可 同連盟 ☎090-2251-5992

障害者のためのわいわいスポーツ教室「ダンスで遊ぼう」

11月11日(出)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) 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程度が重い方 定30名(抽選) 申込書(スポーツ振興課〈区役所東棟6階〉、各福祉事務所、体育施設、障害者施設、障害者福祉

会館、障害者交流館で配布。区ホームページからも取り出せます)を、10月10日午後5時(必着)までにスポーツ振興課へ郵送・持参 同課 他公共交通機関の利用が困難な方は、リフト付き送迎バスを利用可。ボランティアも募集中(電話で、同課)

大宮前体育館

◆やってみよう!ゴールボール

10月3日(火)午後7時～9時 師 元ゴールボール日本代表・高田朋枝 区高校生以上の方(保護者同伴の場合は中学生以下も可) 定20名(先着順) 費500円 室内シューズ持参

◆①ゆっくりイス体操教室②ビューティーイス体操教室

10月3日～30年3月13日の火曜日 ①午後1時50分～2時50分②3時～4時(第3火曜日、12月26日、30年1月2日を除く。各計17回) 師 松浦美香子 区内在住・在勤の①75歳以上②60歳以上で、医師から運動制限を受けていない方 定①13名②20名(いずれも抽選) 費各8500円 往復ハガキ(12面記入例)で、9月16日(必着)までに同体育館

◆整形外科ヨガ

10月4日～12月27日の毎週水曜日、午後1時30分～2時30分(11月8日を除く。計12回) 師 ミキケイコ 区内在住・在勤の60歳以上で、医師から運動制限を受けていない方 定12名(抽選) 費1万2000円 往復ハガキ(12面記入例)で、9月16日(必着)までに同体育館

◆ロコモ対策運動

10月5日～12月21日の木曜日、午前10時15分～11時15分(11月9日・23日を

次世代育成基金活用事業

チャレンジ・アスリート



9月24日(日)午前9時～午後0時15分 場 高円寺中学校(高円寺北1-4-11) 師 バスケットボール(大山妙子)、パラリンピック種目にチャレンジしよう「シッティングバレー」(真野嘉久ほか) 区内在住・在学の小学4年生～中学生 定40名(抽選) 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、9月13日(必着)までにスポーツ振興課(区役所東棟6階 ☎5307-0693)へ郵送・ファクス・持参 同課 他運動できる服装で、体育館履き・飲み物持参。今年度他の次世代育成基金活用事業に参加した方は申し込み不可

除く。計10回) 師 北村ともみ 区内在住・在勤の16歳以上で、医師から運動制限を受けていない方 定10名(申込順) 費1万円 往復ハガキ(12面記入例)で、9月16日(必着)までに同運動場

場 大宮前体育館(〒167-0052南荻窪2-1-1 ☎3334-4618)

松ノ木運動場

◆はじめてのベースボール秋(ボールであそぼう)

9月26日～10月31日の毎週火曜日、午後3時30分～4時30分(予備日11月7日(火)・14日(火)・21日(火)。計6回) 師 五島義一ほか 区内在住で4～6歳の未就学児 定20名(抽選) 費3000円 往復ハガキ(12面記入例)で、9月12日(必着)までに同運動場

◆ランニング&ガイドランナー教室

9月30日(土)、10月21日(土)、11月18日(土)、12月16日(土)午後1時～3時(予備日11月25日(土)、30年1月13日(土)。計4回) 師 大森盛一 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費4000円 往復ハガキ(12面記入例)で、9月15

日(必着)までに同運動場 いずれも 場 松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22 ☎3311-7410)

永福体育館

◆エンジョイバドミントン教室

10月5日～11月30日の木曜日、午後1時～3時(11月23日を除く。計8回) 師 区バドミントン連盟 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定35名(抽選) 費6000円 往復ハガキ(12面記入例)で、9月14日(必着)までに同体育館

◆子どもチャレンジスポーツ(秋)教室①キッズ②ジュニア

10月11日～11月29日の毎週水曜日 ①午後3時～4時②4時～5時(各計8回) 師 Ti Amo 区内在住・在学の①4～6歳の未就学児②小学1～4年生 定各25名(抽選) 費各4000円 往復ハガキ(12面記入例)で、9月16日(必着)までに同体育館

..... いずれも 場 永福体育館(〒168-0064永福3-51-17 ☎3328-3146)

法人税申告書作成講座 9月14日(木)・21日(木)午後1時～4時30分(計2回) / 杉並税務署 / 杉並税務署担当官 / 区内在住・在勤の方 / 10名(申込順) / 3240円 / 申込電話で、9月11日までに杉並法人会 ☎3312-0912

相続税基礎セミナー 9月20日(水)午後2時～3時30分 / 産業商工会館 / 相続税の基礎知識 / 税理士・石倉祐司 / 区内在住の方 / 50名(申込順) / 1500円 / 申込電話・ファクス(12面記入例)で、9月18日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎3393-2864 / 長寿応援対象事業 税理士によるそこが知りたかったシリーズ 9月21日(木)午前9時30分～11時30分 / 産業商工会館 / 税理士・斎藤英一 / 区内在住・在勤の方 / 20名(申込順) / 2000円 / 申込電話で、9月19日までに杉並法人会 ☎3312-0912 / 筆記用具・電卓持参

まちづくりとオープンデータ活用 9月22日(金)午後6時30分～9時 = シンポジウム(内閣官房IT総合戦略室オープンデータ伝導師・庄司昌彦) ▶ 23日(祝)午後2時～4時30分 = ワークショップ / 産業商工会館 / 高校生以上の方 / 各60名(申込順) / 申込Eメール(12面記入例)で、9月15日までにCode for Suginami事務局 ☎info@office-maple.biz / 同事務局 ☎5929-9436

東京衛生病院「減量ステップアップ講座」 9月25日～11月6日の月曜日、正午～午後3時30分(10月9日を除く。全6回要出席) / 東京衛生病院(天沼3丁目) / 減量のこつ、個別食事サポート、昼食、血液検査・体組成測定ほか / 東京衛生病院健診センター医師・佐々木温

子 / 10名(申込順) / 3万9960円 / 申込電話で、同病院健康教育科 ☎3392-6151

高千穂大学の授業公開(総合科目B) 9月27日～30年1月17日の水曜日、午前10時40分～午後0時10分(12月27日、30年1月3日・10日を除く。計14回) / 高千穂大学 / 心の生態学～21世紀の心理学のフロントほか / 高千穂大学教授・染谷昌義ほか / 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 / 100名(抽選) / 往復ハガキ(12面記入例)に性別・職業も書いて、9月15日(必着)までに同大学学務部教務課総合科目B係(〒168-8508大宮2-19-1) / 同課 ☎3313-0146

東京女子大学公開講座「中国の不思議な物語り 古典文学と古典小説のはざま」 9月29日～11月3日の毎週金曜日、午後2時55分～4時25分(計6回) / 東京女子大学 / 同大学特任教授・安藤信廣 / 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 / 150名(抽選) / 1000円 / 往復ハガキ(12面記入例)で、9月20日(必着)までに同大学教育研究支援課(〒167-8585善福寺2-6-1) / 同課 ☎5382-6470

絵手紙からくりカレンダーを作ろう 10月7日(土)午後1時30分～3時30分 / セシオン杉並 / 日本絵手紙協会公認講師・板東スエコ / 80名(申込順) / 1500円 / 往復ハガキ(12面記入例)で、9月20日(必着)までに板東スエコ(〒168-0071高井戸西2-18-1-507) / 同 ☎6765-7662 / 鉛筆・はさみ・のり・定規・絵手紙道具持参(貸し出し可)

杉並区シルバー人材センター囲碁講座 10月4日～30年2月28日の①水曜日 = 中級コース(10級程度～有段。計20回)

②土曜日 = 初級コース(初心者～9級程度。計19回)。いずれも午後1時～4時 / 同センター荻窪分室 / 同センター会員の有段者 / 区内在住・在勤・在学の方 / 各20名(抽選) / ①1万6800円②1万6085円(別途テキスト代) / 往復ハガキ(12面記入例)に棋力も書いて、9月22日(必着)までに同分室(〒167-0051荻窪2-29-3) / 同分室 ☎3220-9804

その他

行方不明者・身元不明相談所の開設 9月30日(出)までの①午前9時～午後4時30分②午前9時～午後4時 / ①警視庁本部庁舎(千代田区)②巣鴨とげぬき地蔵尊高岩寺会館(豊島区) / 同警視庁鑑識課身元不明相談室 ☎3592-2440、警視庁生活安全総務課生活安全対策第二係 ☎3592-1640 / 各警察署でも相談に応じています

全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間 相談専用電話 = あんしん相談 ☎0570-003-110 ▶ 相談日時 = 9月4日(月)～10日(日)午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時) / 同東京法務局人権擁護部第二課 ☎5213-1234

無料不動産相談会 9月11日(月)午前10時～午後4時 / 区役所1階ロビー / 土地建物売買の相談ほか / 同東京都宅地建物取引業協会杉並支部 ☎3311-4937 / 関係書類がある場合は持参

東京税理士会税金なんでも相談会

◆杉並支部 9月12日(火)午前10時～正午、午後1時～4時 / 同支部(阿佐谷南3丁目) / 税金(事業・相続・贈与等)・帳簿のつけ方等 / 申込電話で、9月11日までに同支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度

◆荻窪支部 9月13日(水)午後1時～4時 / 同支部(荻窪5丁目) / 申込電話で、同支部 ☎3391-0411 (平日午前9時30分～午後5時〈正午～午後1時を除く〉) / 1人45分程度

杉並区シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 9月19日(火)～21日(木)午前11時～午後4時(初日のみ午前9時30分から整理券配布) / リサイクル自転車作業所(永福2丁目) / 販売価格 = 6700円～(先着順) / 同作業所 ☎3327-2287

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 9月25日(月)午後1時～4時 / 庚申文化会館(高円寺北3丁目) / 同東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

ささえあいサービス協力会員登録説明会 9月26日(火)午前10時～11時、午後1時30分～2時30分 / 高井戸地域区民センター / 日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方への家事の援助・外出時の付き添いなどの説明 / 18歳以上の方 / 申込電話で、杉並区社会福祉協議会 ささえあい係 ☎5347-3131 / 当日参加も可。後日2時間の研修に参加

消費税軽減税率制度合同説明会 10月2日(月)・3日(火)午前10時～正午、午後2時～4時 / セシオン杉並 / 区内事業者 / 各日各回500名(申込順) / 申込電話で、9月29日までに杉並区成年後見センター ☎5397-1551

成年後見制度・遺言・相続 相談会 10月7日(土)午前10時～午後4時 / あんさんぶる荻窪 / 司法書士ほか / 区内在住の方 / 25組(申込順) / 申込電話で、9月29日までに杉並区成年後見センター ☎5397-1551