

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

大田黒公園「竹灯籠とお月見会」
 10月6日(金)～8日(日)午後6時～8時30分(入園は8時まで。コンサートは6時15分～8時。荒天中止) 場大田黒公園(荻窪3-33-12) 対12歳以下保護者同伴 費各300円(小中学生100円) 大田黒公園管理事務所 ☎3398-5814

福祉会館まつり「思いやる 笑顔あふれる 会館まつり」

10月14日(土)・15日(日)午前9時30分～午後3時30分 場杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 障害者団体等の活動紹介や作品展、バザーほか 同館運営協議会事務局 ☎3332-6121 FAX 3335-3581 他車ででの来場不可。リフト付きマイクロバスを運行(乗り場などはお問い合わせください)

区役所ロビー展「国史跡荻外荘に残された平面図・棟札そして遺構」

10月16日(月)～20日(金)午前9時～午後5時 場区役所1階ロビー 生涯学習推進課

▶棟札

うたごえサロン

10月20日(金)午前10時～11時30分 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師ボーカルトレーニングコーチ・金澤敏子 区内在住で60歳以上の方 定90名(申込順) 費300円 申電話で、高齢者活動支援センター ☎3331-7841 他飲み物持参

燃料電池自動車「H2なみすけ号」(ホンダクラリティ)の体験乗車会

10月21日(土)・28日(土)午後1時30分

～3時30分 場日通自動車学校(宮前5-15-1) 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。未就学児は乗車不可) 定各12名(申込順) 申電話で、各開催日の前日までに環境課環境活動推進係 他車ででの来場不可。日通自動車学校のスクールバス運行。詳細は、日通自動車学校ホームページ参照

映画会「東京物語」

10月28日(土)午後2時～4時20分 場高井戸図書館(高井戸東1-28-1) 定40名(先着順) 高井戸図書館 ☎3290-3456

杉並チャレンジ!フレイルチェックイベント

11月1日(水)午前9時～正午 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 内講義「いつまでも元気であるために、だから今からフレイル予防」、身体能力測定 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 他ふくらはぎを出しやすく運動しやすい服装で、タオル・飲み物持参

高円寺図書館

◆高円寺図書館開館50周年記念文化寄席

11月3日(祝)午後2時～3時30分 師真打・台所おさん 小学3年生以上の方

◆開館50周年記念講演会「高円寺時代の吉川英治」

11月5日(日)午後2時～4時 師吉川英治記念館学芸員・片岡元雄 区内在住・在勤・在学の方

…… いずれも ……

場高円寺図書館(高円寺南2-36-25) ☎3316-2421 定各30名(申込順)

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)
- 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

10月10日から電話または直接、同図書館 他車ででの来場不可

農業公園「秋の収穫体験2」

11月11日(土)午前10時～11時30分(雨天中止) 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 小学生以下保護者同伴 定20組(抽選) 費1組500円 申往復ハガキ(記入例)に代表者以外の参加者名(体験希望者に○印)・年齢も書いて、10月10日(必着)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階) 同係 ☎5347-9136 他10月下旬に結果を通知。汚れてもいい服装・靴で、野菜を持ち帰るための袋持参

講演・講座①

なごみ先生の健康講座 健康寿命を延ばす簡単エクササイズ

10月13日(金)・14日(土)午後2時～3時30分 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師管理栄養士・常木和味 定各25名(申込順) 申電話で、成田図書館 ☎3317-0341 他両日とも同内容

はじめてのボランティア体験会～障害者施設編

場内説明会=10月14日(土)午前10時～正午=あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) ▶体験会=①10月27日(金)、11月2日(木)(あけぼの作業所〈上井草4-3-11〉)②10月21日(土)(あすなろ作業所〈方南1-3-4〉)③11月8日(水)・11日(土)(ひまわり作業所〈松庵2-22-22〉)④日程は相談(視覚障害者支援総合センター〈桃井4-4-3〉)のいずれか/①③は計2回 定15名(申込順) 費300円(保険料) 申電話で、10

月11日までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939

図書館ネットワーク講演会「源氏物語への扉—その光と闇—」

10月14日(土)午後2時～3時30分 場中央図書館(荻窪3-40-23) 師東京立正短期大学講師・高橋汐子 定60名(申込順) 申電話で、中央図書館 ☎3391-5754 他10月2日～8日は休館

ハロウィン飾り作り教室(季節飾り教室)

10月15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) 師高倉りこ 区内在住の方 定25名(申込順) 費1500円 申電話で、下高井戸区民集会所 ☎5374-6191



すぎなみ大人塾総合コース公開講座「国語辞典から見えることばの変化」

10月18日(水)午後7時～9時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 師三省堂国語辞典編集委員・飯間浩明 区内在住・在勤・在学の方ほか 定20名(申込順) 申電話・ファクス・Eメール(記入例)に託児希望の有無も書いて、社会教育センター ☎3317-6621 FAX 3317-6620 shakyo-c@city.suginami.lg.jp

消費者講座「医療保険と介護保険」

10月19日(木)午後1時30分～3時30分 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師生命保険文化センター・木宮紀子 区内在住・在勤・在学の方 定39名(申込順) 申電話で、消費者センター ☎3398-3141 他筆記用具持参。1歳～未就学児の託児あり(電話で、10月10日までに同センター。定員4名。申込順)

食の安全を考えるシンポジウム

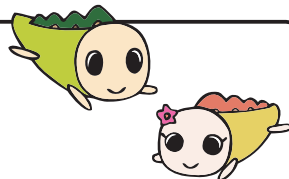
10月21日(土)午後2時～4時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師講演「災害時の食品衛生」(東京都多摩府中保健所・平公崇、救世軍ブース記念病院・金子攻) 区内在住・在勤・在学の方 定70名(先着順) 場杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991 FAX 3391-1926 他車ででの来場不可。質問がある場合は電話・ファクス(記入例)で、10月13日までに同課食品衛生担当

杉並視覚障害者会館福祉セミナー「地歌箏曲ひとすじ60年」

10月28日(土)午前10時～正午 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師日本盲人会連合音楽家協議会会長・富田清邦 区内在住の方 定40名(申込順) 申電話で、杉並視覚障害者会館 ☎3333-3444 (平日午前9時～午後5時。第3日曜日〈祝日の場合翌日〉休館)

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
下高井戸館(下高井戸4-19-6) ☎3302-2161	ビーズで美しいアクセサリを作ってみませんか	毎月第4火曜日、午後1時30分～3時30分 費1回500円(別途材料費)
井草館(井草2-15-15) ☎3390-9672	生活に役立つ傾聴講座	11月14日～30年1月23日の第2・4火曜日、午前10時～正午(計6回) 師村上朋子 定15名(申込順) 費6480円
今川館(今川4-12-10) ☎5303-1501	楽しいフラレッスン	毎月第2・4月曜日、午後6時30分～8時 師島山千種 小学生以上の方(15歳未満は保護者同伴) 定20名(申込順) 費1回600円
高円寺東館(高円寺南1-7-22) ☎3315-1816	「男性のための育児・介護講座」上手な向き合い方	10月8日(日)=育児講座▶29日(日)=介護講座/いずれも午前10時～午後3時 定各20名(申込順)
浜田山館(浜田山4-18-31) ☎3315-7815	手芸に触れてみましょう「楽しいビーズ教室」	10月18日(水)午前9時30分～11時30分 対高校生以上の方 定12名(申込順) 費500円(別途材料費)
高円寺北館(高円寺北3-20-8) ☎3337-2266	「スローエアロビック」音楽に合わせたエクササイズ	10月17日(火)・31日(火)、11月14日(火)午後6時～7時 定各12名(申込順) 費各300円
和田館(和田1-41-10) ☎3384-3751	はっぴー食堂	毎月第3金曜日、午後6時30分～8時 定各20名(申込順) 費高校生以上各300円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。今川館は第1日曜日・第3木曜日、10月2日～8日休館。下高井戸館は10月1日休館。いずれも長寿応援対象事業。

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

荻窪保健センター

◆男のヘルシー料理倶楽部

時 10月17日(火)、11月21日(火)、12月19日(火)午前10時～午後1時 場 同センター 師 同センター栄養士 対 区内在住・在勤で60歳以上の男性 定 各15名(申込順) 費 各300～500円 申 電話で、各開催日の7日前までに同センター 他 三角巾・エプロン・布巾持参

◆講演会「うつ病は人を選ばない・働く人と家族の最善メンタルヘルス対策」

時 10月29日(日)午後1時30分～3時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 因 病気の理解、心身の鍛え方 師 橋本社会保険労務士事務所代表・橋本幸雄 対 区内在住・在勤・在学の方 定 80名(申込順) 申 電話で、同センター

◆今日からはじめる血糖改善教室

時 11月11日(土)午前9時20分～午後3時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 因 専門医が語る「糖尿病の予防と治療の最前線」「最新栄養情報」「続けて得する運動のコツ」、自己血糖測定と尿検査(希望者)ほか 師 東京都立多摩総合医療センター医師・西田賢司ほか 対 区内在住の30～74歳で、次のいずれかに該当する方とその家族①1年以内の健診結果で空腹時血糖値が100mg/dl以上またはHbA1cが5.6%以上②糖尿病の家族歴がある③尿検査で糖が陽性だったことがある(妊娠中など) 定 20名(申込順) 費 500円 申 電話で、11月9日までに同センター 他 動きやすい服装で、室内用運動靴持参。初回受講者優先

…………… いずれも ……………
 問 荻窪保健センター(荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

高井戸保健センター

◆やってトライ 健康エアロビクス

時 10月30日(月)午後1時30分～3時 場 久我山会館(久我山3-23-20) 師 ラビアンローズインストラクター 対 区内在住で、医師に運動を止められていない方 定 70名(申込順) 費 200円 他 運動できる服装で、飲み物・上履き持参。長寿応援対象事業▶企画=高井戸保健センター健康づくり自主グループ山菜英の会

◆赤ちゃんの病気とホームケア

時 11月8日(水)午前10時～11時30分 場 同センター 師 たがみ小児科・田上尚道 対 区内在住で0歳児(第1子)の保護者 定 30名(申込順) 他 筆記

用具持参

◆手軽でおしゃれなベジタブルクッキング!

時 11月8日(水)午前10時～正午 場 同センター 師 JA東京中央杉並中野地区女性部 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 他 筆記用具・飲み物持参

…………… いずれも ……………
 申 問 10月2日から電話で、高井戸保健センター(高井戸東3-20-3 ☎3334-4304)

就労支援センター

◆仕事をしやすくするコミュニケーション力～感情の表現と会話力アップ

時 10月21日(土)午後1時～4時 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤那美 対 おおむね44歳以下で求職中の方

◆面接に自信がない人の「マナー・自己PR・転職やブランクの表現」

時 10月24日(火)午後1時～4時 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 対 54歳以下で求職中の方

◆変化の時代の自己分析～パソコンを使って簡単!適性・適職診断

時 10月26日(木)午前10時～午後0時30分 師 2級キャリア・コンサルティング技能士 須田万里子 対 44歳以下で求職中の方

◆時短?フルタイム?最新求人情報!求人が多い仕事・職種解説

時 10月27日(金)午前10時～午後0時30分 師 就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 対 49歳以下で求職中の方 他 1歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり。申込順)

◆仕事の苦手意識を解消!電話対応やメールの書き方、言葉づかいを学ぶ

時 10月30日(月)午後1時～4時 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤那美 対 44歳以下で求職中の方

…………… いずれも ……………
 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 定 各14名(申込順) 申 問 電話で、同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

◆ネイチャーゲーム 秋とあそぼう

時 10月29日(日)午後1時30分～4時(雨天中止) 場 集合=柏の宮公園管理事務所前(浜田山2-5-1) 師 すぎなみシェアリングネイチャーの会 対 区内在住・在学で4歳以上の方(小学3年

生以下は保護者同伴) 定 30名(申込順) 費 100円(保険料) 申 電話で、同センター 他 バンダナ・敷物・飲み物持参

◆着物で作務衣作り

時 ①11月2日(木)午前10時30分～午後3時30分 ②16日(木)午前10時30分～午後0時30分(計2回) 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(抽選) 費 1100円 申 往復ハガキ(12面記入例)で、10月11日(必着)までに同センター 他 ①は昼食持参。長寿応援対象事業

…………… いずれも ……………
 問 環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352)

高円寺保健センター

◆新米パパママへ 小児科医からのメッセージ

時 10月30日(月)午後1時30分～3時 師 多田小児クリニック医師・野崎真紀 対 0歳児(第1子)とその保護者 定 25組(申込順) 他 筆記用具持参

◆精神保健講座2回制「統合失調症の理解と対応」

時 因 師 10月31日(火)午後2時～4時=「統合失調症の最新治療と回復」(北里大学東洋医学総合研究所 精神科専門医・遠藤大輔)▶11月7日(火)午後1時30分～4時=「学んで実践!回復力が高まるコミュニケーション(心の相談カウンセラー・高森信子) / 計2回 対 区内在住・在勤・在学の方 定 60名(申込順)

…………… いずれも ……………
 場 問 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15 ☎3311-0116) 申 10月2日から電話で、同センター

男女平等推進センター

◆連続講座「表現する女性、表現される女性～表現するよろこび」

時 因 11月18日(土)午後2時～4時30分=講演「近・現代の絵画や文学にみる女性」▶25日(土)午後1時30分～4時30分=制作「鉛筆で自画像(もしくは石膏像)を描こう」 / 計2回 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 画家・渡辺みえこ 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 費 300円 申 問 電話・ファクス(12面記入例)で、11月9日までに同センター ☎3393-4410 ☎3393-4716(午前9時～午後5時。月曜日(祝日の場合は翌日)休館) 他 生後7カ月～就学前の託児あり(事前申込制)▶企画・運営=杉並女性

団体連絡会

◆オリジナルの父子手帳を作って、パパも子育てを楽しもう

時 11月26日(日)午前10時15分～正午 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師 白梅学園大学学長・汐見稔幸 対 出産を控えているまたは子育て中のパパ・ママ(パパのみの参加も可) 定 20組(申込順) 費 500円 申 NPO法人親子コミュニケーションラボ ☎http://www.oyakom.com/apply/から申し込み 問 同団体・斉藤 ☎090-9381-8197 他 のり、はさみ持参。生後7カ月～就学前の託児あり(事前申込制(11月16日まで)。定員あり)

家族介護教室

◆おむつ講習会～あて方ひとつでこんなに違う紙おむつ

時 10月13日(金)午後2時～3時30分 場 和田ふれあいの家(和田3-52-4) 師 白十字・柴野壮史 対 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申 問 電話で、和田ふれあいの家 ☎3312-9556

◆自宅で暮らせなくなったときの終の棲家を考えよう

時 10月13日(金)午後2時～3時30分 場 ケア24善福寺(西荻北4-31-11) 師 シニアホーム相談センター・笹川泰宏 対 区内在住の高齢者、介護をしている家族 定 15名(申込順) 申 問 電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024

◆病気になるない体づくり～免疫力をあげて感染症を撃退しよう

時 10月16日(月)午後1時30分～3時 場 すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) 師 すぎなみ正吉苑管理栄養士・宮川真紀子 対 区内在住の方 定 15名(申込順) 申 問 電話で、ケア24清水 ☎5303-5823

◆健康寿命をのばす～「サルコペニア」の予防について学ぼう!

時 10月26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 河北総合病院リハビリテーション部門理学療法士 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 問 電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

◆暮らしとくすりの良い関係づくり

時 10月26日(木)午後2時～3時 場 ゆうゆう久我山館(久我山5-8-8) 師 セコム薬局杉並薬剤師・太田純子 対 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申 問 電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348

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
群馬県 東吾妻町	吾妻の朝市	10月19日(木)、11月22日(水)午前10時～午後1時 場 区役所中杉通り側入り口前 因 高原野菜や加工品の販売	文化・交流課
北海道 名寄市	物産展	10月27日(金)午前11時～午後7時・28日(土)午前10時～午後4時 場 区役所青梅街道側入り口前 因 糖度が極めて高い「アイコ」を使用したトマトジュース、野菜の販売	
福島県 南相馬市	物産展	11月9日(木)午前10時～午後2時 場 区役所中杉通り側入り口前 因 漬物や野菜などの販売	

自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
山梨県 忍野村	物産展	11月16日(木)・17日(金)午前10時～午後3時 場 区役所中杉通り側入り口前 因 新鮮高原夏野菜、卵、そば等の特産品の販売	文化・交流課
新潟県 小千谷市	小千谷フェア	10月15日(日)、11月26日(日)午前11時～午後1時30分 場 小千谷学生寮(井草4-16-23) 因 笹団子や小千谷そばなどの販売 他 車での来場不可	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800

※売り切れ次第終了。買い物袋持参。混雑時は人数制限あり。

※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。

講演・講座②

小学校低・中学年の子育てに「コーチング」

10月31日(火)、11月14日(火)午前9時30分～11時30分(全2回要出席) 場子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8)

郷土博物館 古文書講座

11月12日～12月3日の毎週日曜日、午後2時～4時(全4回要出席) 場郷土博物館 師早稲田大学講師・久保貴子

スポーツ

競技大会

すぎなみチャリティーゴルフ大会

10月23日(月) 場森林公園ゴルフ倶楽部(埼玉県) 因スクランブルプレー(チーム対抗。1チーム4名)

区民体育祭

◆フォークダンス大会

10月29日(日)午前10時～午後3時 場

荻窪体育館(荻窪3-47-2) 因区内在住・在勤の方 場区フォークダンス連盟・秋本☎3312-2912

◆ゴルフ

11月7日(火)午前8時 場立川国際カントリー倶楽部(あきる野市) 因18ホールストロークプレー

◆バウンドテニス

11月12日(日)午前9時～午後6時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 因種目=午前=ダブルス(男子・女子・小中学生体験コーナー)

◆バドミントン(混合の部)

11月12日(日)午前9時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 因種目=A～Hランク。ペア合計120歳以上

受領証の写しを、10月8日～22日(必着)に区バドミントン連盟・山口由記子(〒168-0073下高井戸3-33-2)へ郵送

◆馬術

11月23日(祝)午前11時～午後6時(受け付けは正午まで) 場東京乗馬倶楽部(渋谷区代々木神園町4-8) 因種目=馬場馬術(A2課目。1種目のみ)

◆ダブルスだけの大会(卓球)

11月26日(日)午前9時～午後9時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 因種目=男女別、一般混合、混合合計110歳以上の部

スポーツ教室

杉十小温水プール

◆木曜アクアサイズ

10月5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木) 午前10時～10時55分 定各30名(先

着順) 費各回500円

◆泳力アップ中級コース

10月15日(日)午前11時～11時55分 定10名(申込順) 因10月8日から電話で、同プール

◆アクアビクスタイム～初心者向け

10月16日(月)午前10時～10時55分 定30名(先着順)

◆初級者エンジョイスイム

10月19日(木)午前11時～11時55分 定10名(申込順) 因10月13日から電話で、同プール

…… いずれも ……

場園杉十小温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) 因区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 費入場料 因車ででの来場不可

ジュニアライフル射撃講習会

10月8日(日)午前9時～午後0時30分(エアライフル) ▶1時～5時(ビームライフル・ピストル) 場中央区立総合スポーツセンターAR射撃場(中央区日本橋浜町2-59-1)

シニア・アーチェリー教室

10月22日(日)、11月12日(日)・26日(日)、12月10日(日)・24日(日)、30年1月14日(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)

情報ぽけっと 申し込みは、各団体へ

催し

杉並ねっこワーク「和田堀プレーパーク」 10月8日(日)午前10時30分～午後4時(雨天中止)

10月10日は銭湯の日!みんなで銭湯に行こう 区内銭湯でラベンダー湯を実施

10月10日(火)(開催日が異なる銭湯あり) /区内各銭湯/460円。小学生180円。幼児80円

阿佐谷グリーンマーケット(区内産新鮮野菜と草花の販売)

10月14日(土)・15日(日)午前10時～午後4時(売り切れ次第終了) /阿佐ヶ谷神明宮(阿佐谷北1丁目)

大人のための朗読

10月15日(日)午後2時～4時 /中央図書館 /向田邦子「字のない葉書」ほか6編 /50名(先着順)

落語を楽しむ会

10月18日(水)午後6時～8時30分 /杉並公会堂 /出演=古今亭寿輔ほか

城西病院ホスピタリティコンサート

静謐と躍動と 10月19日(木)午後7時～9時 /城西病院(上荻2丁目) /出演=沢木良子(ピアノ)

花と緑の井草まつり

10月21日(土)午前10時～午後2時 /井草森公園 /花と野菜の即売会ほか

杉並オペラ倶楽部公演 オペラ「イル・トロバトーレ」

10月22日(日)午後1時・5時 /座・高円寺 /出演=澤木和彦(指揮)ほか /各230名(申込順)

遅野井新能

10月22日(日)午後6時30分～8時30分 /井草八幡宮(善福寺1丁目) /出演=辻井八郎ほか

アテフ・ハリムのエンジョイ!ブラムス

11月2日(休)午後7時～8時45分 /杉並公会堂 /出演=アテフ・ハリム(バイオリン)ほか

ト販売窓口=杉並公会堂

チャリティー杉並文化フォーラム

11月3日(祝)午後3時～5時 /杉並公会堂 /出演=雅楽師・東儀秀樹 /小学生以上の方 /全席指定4000円

東京文化財ウィーク 杉並区境を歩く～久我山から烏山寺町に行く

11月5日(日)午前9時～正午 /集合=久我山中央緑地 ▶解散=芦花公園駅 /約4.8kmを散策 /杉並郷土史会会長・新村康敏ほか

モンブランのマジックショー「モンちゃんパワワ～!」

11月5日(日)午後2時～3時 /杉並公会堂 /区内在住・在勤・在学の方 /190名(申込順) /2000円。3～15歳1000円。

ひまわりまつり

11月11日(土)午前10時～午後3時 /ひまわり作業所(松庵2丁目) /バザー・模擬店・パン販売ほか

作業所

◆バザー品募集

11月23日(祝)午後2時～4時30分 /杉並公会堂 /出演=大村恵美子(指揮)ほか

座・高円寺

◆座の市

10月21日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了) /座・高円寺 /杉並でとれた野菜などの販売

◆若者のためのじっくりものづくり塾～フェルトでつくろう、ステキな帽子!

11月4日～30年2月24日の土曜日、午後2時～4時30分(12月30日、30年1月6日を除く)

講座

葬儀のこと 知りたい聞きたい

10月15日(日)、11月19日(日)午前10時～正午(計2回) /松深ふれあいの家(荻窪2丁目) /NPO法人葬儀を考えるNPO東京代表・高橋進 /30名(申込順)

ターゲットバードゴルフ体験教室

10月23日(月)午後0時30分～2時30分(荒天中止) 場 上井草スポーツセンター 区ターゲットバードゴルフ協会 16歳以上の方 40名(申込順) 費200円 申 電話または直接、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 運動できる服装で、帽子、運動靴、タオル、飲み物、お持ちの方はゴルフ用手袋持参

高円寺体育館

ふれあいフットサル教室

10月22日(日)午前11時～午後1時 区サッカー連盟 区内在住・在学・通所で知的障害のある方(自己管理ができる方、簡単な指示のもと集団行動ができる方) 30名(申込順) 申 電話・ファクス(12面記入例)で、同体育館

親子チャレンジ体操Ⅳ教室①パンダクラス②コアラクラス 子育て

11月4日～12月9日の毎週土曜日①午前9時～10時②10時～11時(各計6回) 師 Ti Amo ①3歳半～4歳②2歳半～3歳半未満のお子さんとその保護者(いずれも実施日年齢) 各12組(抽選) 費各4500円 申 往復ハガキ(12面記入例)に親子の氏名(フリガナ)、お子さんの生年月日・年齢・性別も書いて、10月12日(必着)までに同体育館

…………… いずれも …………… 場 高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313 ☎3312-0312) 車・バイクでの来場不可

すぎなみスポーツアカデミー Cコーススーパーキッズ講座

10月28日(土)午前9時30分～午後0時30分 場 高円寺中学校(高円寺北1-4-11) 師 ロンドンパラリンピック400m4位入賞・春田純、管理栄養士・港屋ますみ 区内在住・在学の小学生とその保護

者 30組(抽選) 費500円(保険料含む) 申 往復ハガキ(12面記入例)に学校名、学年、性別、保護者の氏名も書いて、杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)または同財団 ☎http://sports-suginami.org/から申し込み ▶ 申込期限=10月19日(必着) 同財団 ☎5305-6161 運動できる服装・靴持参

①マタニティヨガⅡ ②産後エクササイズⅡ

11月1日(水)・8日(水)・22日(水)・29日(水)・12月6日(水)・13日(水)・30年1月10日(水)・24日(水)①午前9時～10時30分②10時30分～正午(各計8回) 場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 師 Yumi ①妊娠4カ月～出産間近で医師に運動を止められていない方②産後1年以内の方(生後12カ月以内の赤ちゃん同伴可) 各12名(申込順) 費各6400円 申 電話で、下高井戸運動場 ☎5374-6191

ヴィムスポーツアベニュー

運動不足改善 カラダ若返ろう教室

11月4日～12月16日の毎週土曜日、午前10時15分～11時5分(計7回) 20～64歳の方 費7560円

丈夫な足腰をつくろう教室 シニア

11月8日(水)・15日(水)・22日(水)午前10時～11時30分=筋力トレーニングマシン運動▶11月6日(月)・13日(月)・20日(月)・27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 65歳以上で運動制限を受けていない方 費7560円

…………… いずれも …………… 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4 ☎3335-6644 <午前11時～午後5時>) 各15名(申込順) 申 電話で、10月22日までに同施設 同講座

受講経験者を除く

松ノ木運動場

◆キッズテニス体験教室2①1・2年生クラス②3～6年生クラス こども

11月1日～22日の毎週水曜日①午後3時～4時②4時～5時(各計4回。予備日=11月29日(水)、12月6日(水)) 師 細川雅希 区内在住・在学の小学生で、テニス未経験者 各10名(抽選) 費各5200円 申 往復ハガキ(12面記入例)に学年も書いて、10月15日(必着)までに同運動場

◆硬式テニス教室①初中級レベルクラス②中上級レベルクラス

11月10日～12月1日の毎週金曜日①午前11時～午後1時②1時～3時(各計4回。予備日=12月8日(金)・15日(金)) 師 内山汐里 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 各10名(抽選) 費各6000円 申 往復ハガキ(12面記入例)で、10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)

シニアスポーツ振興事業「ソシアルダンス体験会」

11月1日(水)・8日(水)・15日(水)・29日(水)午後7時～9時(計4回) 場 桃井第二小学校(荻窪5-10-25) 区内在住・在勤で60歳以上の方 20名(抽選) 費200円(保険料含む。当日) 申 往復ハガキ(12面記入例)に性別・生年月日も書いて、10月20日(必着)までに区ダンススポーツ連盟・国定千幸(〒167-0034桃井2-10-7) 同国定 ☎090-8517-2441 動きやすい服装で、ダンスシューズまたは運動靴持参

太極拳講習会 11月6日～27日の毎週月曜日、午前9時～10時45分(計4回) 場 高円寺

体育館(高円寺南2-36-31) 区内在住・在勤・在学の方 30名(申込順) 申 往復ハガキ・ファクス・Eメール(12面記入例)で、10月30日(必着)までに区太極拳連盟・下川和久(〒167-0051荻窪5-14-4-304 ☎3391-3515 ✉ yawaragiwushu@gmail.com) 同連盟・下川 ☎3391-3515 動きやすい服装で、体育館履き持参

体験乗馬(引き馬) こども

11月23日(祝)午後2時40分 場 東京乗馬倶楽部(渋谷区代々木神園町4-8) 区内在住・在学の小学生 10名(申込順) 費500円(当日) 申 電話で、10月22日までに区馬術連盟・中島 ☎3382-8255

その他

秋の健康づくりフェスタ 施設開放デーと各種運動教室

11月1日(水)午前10時～午後5時 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 各教室(スタジオ・カラダ引締め・プール)、スカッシュ体験ほか 区内在住で16歳以上の方 200名(先着順) 場 ヴィムスポーツアベニュー ☎3335-6644(午前11時～午後5時) 各イベントの時間、内容、定員などの詳細は、同施設 ☎http://vimsports.net/参照

新宿～青梅43キロメートルかち歩き大会

11月12日(日)午前8時～午後6時30分 集合=新宿中央公園水の広場(新宿区西新宿2-11) 43kmを歩ける方(10歳以下保護者同伴) 費2000円(中学生以下1000円) 申 行事名・住所・氏名・年齢・電話番号・参加人数を書いた用紙と参加費を、11月7日(必着)までに青少年交友協会(〒171-0014豊島区池袋3-30-22-2階)へ現金書留で郵送 同協会 ☎5391-1901

杉並区シルバー人材センター

◆シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 10月16日(月)～18日(水)午前11時～午後4時/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)/ 区リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)/販売初日は午前9時30分から整理券配布

◆転倒予防講習「体芯力(大腰筋)体操、頑張らない筋力トレーニング」 10月18日(水)午前10時～11時30分=産業商工会館▶23日(月)午後1時30分～3時=高井戸地域区民センター/日本体芯力協会会長・鈴木亮司/区内在住で60歳以上の方/各10名(申込順)/ 申 電話・ファクス(12面記入例)に性別も書いて、10月10日までに杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217 ☎3317-9090/運動できる服装で、飲み物持参

家庭教育講座～子どものやる気を引き出す親はここが違う 10月19日(木)午前10時～正午/永福和泉地域区民センター/スコレ家庭教育振興協会講師・藤田恵子/幼児～高校生の親/50名(申込順)/500円/ 申 電話で、10月18日までにスコレ家庭教育振興協会・澤 ☎080-1188-0244

明治大学公開講座「日本の祭り」と異形の神々 シリーズ8 10月21日(土)・28日(土)、11月18日(土)、12月9日(土)・16日(土)、30年1月20日(土)午後1時～2時30分(計6回)/明治大学和泉キャンパス(永福1丁目)/「芸能と神々・戸下神楽」ほか/元同大学文学部兼任講師・水谷類/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/100名(申込順)/3000円/ 申 電話

で、10月20日までに同大学リバティアカデミー事務局 ☎3296-4423(月～土曜日午前10時30分～午後7時。土曜日は3時30分まで。祝日を除く)

戦争と現代「教育勅語」を今読み直してわかること 10月21日(土)午後2時～5時/産業商工会館/琉球大学名誉教授・高嶋伸欣/区内在住・在勤・在学で高校生以上の方/70名(先着順)/600円。学生300円/ 区杉並歴史を語りあう会・山本 ☎090-1804-5971

夢を実現!すぎなみ創業スクール 10月22日(日)・29日(日)、11月5日(日)・12日(日)・26日(日)/産業商工会館/創業を考えている方ほか/30名(申込順)/1万8000円/ 申 電話・ファクス(12面記入例)で、10月20日までにNPO法人杉並中小企業診断士会 ☎3390-4227/ 同会 ☎6271-8764/時間などの詳細は、お問い合わせください

荻窪青色申告会 はじめての会計ソフト 10月23日(月)～27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(1人1時間)/同会(天沼3丁目)/同会職員/青色申告の個人事業者/各日各回3名(申込順)/各500円/ 申 電話で、10月20日までに同会 ☎3393-1951

杉並青色申告会 ◆申告前の確認作業!確定申告見直しセミナー 10月25日(水)午後2時～3時30分/同会(阿佐谷南3丁目)/同会職員/区内在住・在勤の個人事業主/25名(申込順)/ 申 電話で、10月23日までに同会/長寿応援対象事業

◆講演会「震災を超えて～税と地域社会を考える」 11月7日(火)午後3時～4時30分

/産業商工会館/28年の熊本地震で被災者と向き合い得られた教訓等について/区内在住・在勤・在学の方/70名(申込順)/ 申 電話・ファクス(12面記入例)で、11月2日までに同会/長寿応援対象事業

…………… いずれも …………… 区杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎3393-2864

学習会「香害、そのニオイから身を守るために」 10月28日(土)午後2時～4時/あんなさんぶる荻窪/フリージャーナリスト・岡田幹治/39名(先着順)/200円/ 区杉並区消費者グループ連絡会・田中 ☎080-3256-8299/筆記用具持参

家事家計講習会「あなたも家計簿仲間になりませんか」 ①11月2日(木)午前10時～正午=東京第三友の家(松庵2丁目)②11日(土)午前10時～正午=細田工務店(阿佐谷南3丁目)/東京第三友の会会員/区内在住・在勤の方/①30名②40名(いずれも申込順)/各400円/ 申 電話で、各開催日の前日までに東京第三友の会・佐々木 ☎3390-2551/1歳～就学前の託児あり(事前申込制。250円。軽食付き)。詳細は、同会ホームページ参照

同団体 ☎6383-0875

その他

東京税理士会杉並支部 ◆税金なんでも相談会 10月10日(火)午前10時～正午、午後1時～4時/同支部(阿佐谷南3丁目)/ 申 電話で、10月6日までに同支部/1人40分程度

◆税理士による相続税無料相談会 10月21日(土)午前9時30分～午後1時/同支部(阿佐谷南3丁目)/ 申 電話で、10月20日までに同支部/1人40分程度

…………… いずれも …………… 区東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028

税金なんでも相談会 10月13日(金)午後1時～4時・25日(水)午後6時～9時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/ 申 電話で、同支部 ☎3391-0411(平日午前9時30分～午後5時<午～午後1時を除く>)/1人45分程度

ファミリーサポートセンター協力会員募集説明会 10月17日(火)午前10時～11時・午後1時30分～2時30分/浜田山会館/保育園等への子供の送迎や預かり活動を始めたい方の説明会/区内在住で20歳以上の方/ 区杉並ファミリーサポートセンター ☎5347-1021

東京都行政書士会杉並支部 ◆行政書士による無料相談会 10月10日(火)午前10時～午後4時/区役所1階ロビー/相続等の書類作成手続き

◆相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 10月23日(月)午後1時～4時/高円寺パルプラザ(高円寺南3丁目) …………… いずれも …………… 区東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537