

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))。

★は、地域の団体との協働事業です。

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

HPhttp://www.igusahome.sakura.ne.jp/ おもちゃの病院

11月11日(土)・25日(土)▶受け付け=午後1時30分～3時 場同センター 師片岡末廣ほか 費実費 他1家族3個まで

八成まつり

11月12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、芸能発表、工作教室、模擬店(地元産の野菜、鉢花など)

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2

☎3301-0815

HPhttp://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/ 太極拳の魅力で健康づくり

11月2日(木)・16日(木)午前10時30分～正午(計2回) 師中国武術健身協会 会長 シン・イェンリン 定30名(抽選) 費60円(保険料) 往復ハガキ(12面記入例)で、10月23日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

人生、後半からが本番!～地域と共に新しい大人になろう

11月7日(火)午後2時～4時 師西荻南ぎずなサロン運営委員・綾部庄一 定50名(抽選) 往復ハガキ(12面記入例)で、10月23日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

映画会「東京タワー オカンとボクと、時々、オトン」

11月10日(金)午後1時30分～3時45分 小学生以下は保護者同伴 定340名

(先着順) 他車椅子席あり(5席。事前申込制)

…… いずれも ……

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20

☎3398-9127

HPhttp://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/ パネル展示「荻窪の記憶展～大田黒公園周辺地区100年の歴史」

11月1日(水)～30日(木)午前9時～午後9時(13日(月)・20日(月)・27日(月)を除く) 荻窪の記憶～荻窪村の大英断

11月12日(日)午後1時30分～3時30分 内今日の荻窪の基礎を作った内田秀五郎村長の区画整理事業の意義 師首都大学 東京名誉教授・高見澤邦郎 定50名(抽選) 費200円 往復ハガキ(12面記入例)で、11月5日(必着)までに同センター 荻窪の記憶～西の鎌倉・東の荻窪

かつて別荘地として注目された荻窪についてお話しします。

11月23日(祝)午後1時30分～3時30分 師元郷土博物館館長・寺田史朗 定50名(抽選) 費200円 往復ハガキ(12面記入例)で、11月11日(必着)までに同センター

ニカラグア大使大いに語る

11月25日(土)午後2時～4時 内中米の国の歴史といま 師駐日ニカラグア特命全権大使 サウル・アラナ・カステジョン 定60名(抽選) 費200円 往復ハガキ(12面記入例)で、11月5日(必着)までに同センター

…… いずれも ……

場荻窪地域区民センター 区内在住・在勤・在学の方

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0004阿佐谷南1-47-17

☎3314-7215

HPhttp://www.asagaya-kyogikai.org/ 音でつなごう子どもの輪「2017阿佐谷子ども音楽祭」★

11月12日(日)午後1時～4時 師阿佐ヶ谷アイネビッテ音楽教室ほか

阿佐谷レクスポ2017★

障害者の方々を中心に健常者も交えてスポーツとしてのダーツ、輪投げを楽しみます。

11月19日(日)午後1時30分～3時30分 定60名(先着順) 他長寿応援対象事業 仏像の観方・楽しみ方～仏師と仏像、運慶・快慶を中心に

11月25日(土)午後1時～3時 師NPO 法人シニア総合研究協会理事長・木村健 定60名(抽選) 往復ハガキ(12面記入例)で、11月9日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……

阿佐谷地域区民センター

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32

☎3317-6614

HPhttp://www.koenji-kyogikai.org/ きた!きた!高円寺まつりin高円寺フェス2017

10月28日(土)・29日(日)午前11時～午後4時 場高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 内ミニ四駆サーキット、スタンプdeエコバッグ(各100円)、苗木de募金ほか

ふれあい音楽会～アイルランドの風に吹かれて

11月4日(土)午後2時～3時 場同センター 師McCann's Irish楽団 区内在住・在勤・在学の方 定80名(先着順)

高円寺の多彩な魅力を再発見する 高円寺まち歩き

高円寺を特徴づける店舗などを巡ります。

11月22日(水)午後1時30分～4時 場集合=高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 費100円(保険料) 往復ハガキ(12面記入例)で、

11月9日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

あわてんぼうのクリスマス会

12月3日(日)午後1時30分～3時30分 場和田小学校(和田2-30-21) 内和田中学校吹奏楽部演奏、マジックほか 区内在住・在勤・在学の方(未就学児は保護者同伴) 定200名(抽選) 往復ハガキ(12面記入例)で、11月23日(必着)までに同センター 他プレゼントあり

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

HPhttp://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/ 特殊詐欺被害防止講演会

11月15日(水)午後1時～3時 場同センター 師高井戸警察署 区内60歳以上の方 定40名(抽選) 往復ハガキ(12面記入例)で、10月23日(必着)までに同センター

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18

☎5300-9412

HPhttps://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/ 土曜日の音楽会「コーラスへの誘い～歌はともだち」

11月11日(土)午後6時～7時30分 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 内出演=あんさんぶる りら▶曲目=金もくせい句えど、3つのわらべ歌ほか 定80名(先着順)

和泉の今昔と住宅都市へのあゆみ

11月19日(日)午後1時30分～3時30分 場同センター 師和泉仲通り南商店会会長・梅田清永ほか 定100名(抽選) 往復ハガキ(12面記入例)で、10月27日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

アーティフィシャルフラワーのクリスマスアレンジ

12月1日(金)午後1時30分～4時 場同センター 師清家真弥 定20名(抽選) 費2000円 往復ハガキ(12面記入例)で、11月16日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……

区内在住・在勤・在学の方

毎月15日号は「すぎなみ学倶楽部」からちょっといい話をお届けします!

すぎなみ学倶楽部

なみすけの公式ブログ「てくてく×なみすけ」10周年!

杉並区公式アニメキャラクター「なみすけ」はいつも子供たちに大人気。イベント会場などで、次々と写真撮影に応じている姿を目にした方も多いのではないのでしょうか。

地域への愛着を深め、杉並の魅力を発信するために18年に公募で誕生したなみすけ。区民と区をやさしくつなぐキャラクターとして、さまざまな場所に登場しています。なみすけは恐竜に似ているといわれますが、実は背びれで空気をきれいにすることができる杉の木の妖精です。仲間には妹のナミー、なみきおじさん、風の妖精スピト、リンゴの芽のタネタがいます。

そんななみすけがブログでさまざまな情報を発信しているのをご存じでしょうか? 公式ブログ「てくてく×なみすけ」は、今月で10周年。なみすけのお気に入りの場所や区民おすすめの魅力的な場所を散歩して、写真で紹介しています。中には海外へのお出掛け日記もあり、ほのぼのとした雰囲気が多くファンを癒やしています。ほか

にも漫画家のG3井田さんによる「なみすけたちの4コマ漫画」やイベント出演情報など、なみすけの情報が盛りだくさんです。

また、なみすけグッズも、Tシャツ、バッグ、文具類、お菓子などバラエティ豊かに次々と誕生しています。なみすけのイラストは、区の承認を得て、無料で商品やサービスに使用することができるので、今後もなみすけグッズの広がりが期待できますね。

すぎなみ学倶楽部では、なみすけグッズやパソコン用のなみすけの壁紙などを紹介しています。いろんな場面で活躍のなみすけを、すぎなみ学倶楽部や「てくてく×なみすけ」から応援しませんか。(山)

- ▶文化・雑学▶なみすけグッズ
▶文化・雑学▶杉並のキャラクター
園産業振興センター観光係☎5347-9184



クイズに答えてプレゼントをもらおう!

11月4日(土)・5日(日)の「すぎなみフェスタ」で、「すぎなみ学倶楽部クイズ」を実施します。

クイズの答えは「すぎなみ学倶楽部」サイトのどこかに隠れている!!

解答用紙(右下QRコードから取り出せます)を持って、すぎなみフェスタの「すぎなみ学倶楽部」のテントへ。各日先着200名に、ささやかな記念品を、また全問正解者の中から後日抽選で30名になみすけグッズを差し上げます。

さあ、いまずクイズにアクセスしてフェスタに急げ!

クイズはこちら

(右QRコードからもご覧いただけます)

HPhttps://www.suginamigaku.org/docs/suginamigaku\_quiz.pdf



# 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

#### 企画展「8時だョ!全員集合」～昭和45年8月8日 旧杉並公会堂生放送

時 10月28日(土)～12月10日(日)午前9時～午後5時 場 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 図 舞台デザインの設計図面、旧杉並公会堂の資料の展示 問 郷土博物館分館 ☎5347-9801 他 月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館

#### 角川庭園 詩歌館まつり

時 10月29日(日)①午前10時・10時20分・10時40分・11時・11時20分・11時40分(受け付けは9時30分から) = 茶会(裏千家准教授・和田宗孝ほか) ②午前9時～正午 = 江戸独楽展示 ③午後1時30分～3時30分(受け付けは1時10分から) = 角川寄席(出演=荻外亭 飲太ほか) ④11月12日(日)までの午前9時～午後5時(水曜日を除く) = 風景画展示会(小島スケッチ会) 場 角川庭園(荻窪3-14-22) 定 ①各4名③18名(いずれも先着順) 問 角川庭園 ☎6795-6855

#### えいふく朗読会

時 10月29日(日)午後2時～4時 場 永福図書館 図 出演 = IBC岩手放送アナウンサー・大塚富夫、けやき会・深野弘子、平野肇(ギター)ほか ▶ 演目 = 山本周五郎「おかよ」ほか 対 小学生以上の方 定 55名(申込順) 申 問 電話または直接、永福図書館(永福4-25-7 ☎3322-7141)

#### すぎのき生活園陶芸作品展

時 10月31日(火)～11月2日(木)午前8時30分～午後5時(11月2日は4時まで) 場 区役所1階ロビー 問 すぎのき生活園 ☎3399-8953

#### 区立中学校連合文化祭

中学生の文化を肌で感じる絶好のチャンスです。ご来場をお待ちしています。 時 図 下表参照 場 セシオン杉並(梅里1-22-32)、勤労福祉会館(桃井4-3-2) 問 済美教育センター教育指導係 ☎3311-0021

日程	時間・内容	会場
11月4日(土)	午前10時20分～10時30分/開会式	杉並セシオン
	午前10時30分～午後0時25分/音楽発表会	
	午前9時20分～正午/書評座談会	勤労福祉会館
	午後1時30分～4時30分/英語学芸発表会	
11月4日(土)～7日(火)	午前9時～午後5時/美術科、技術・家庭科作品展	セシオン杉並
(4日は午後1時30分から)	午前9時～午後5時/杉並子どもサイエンス・グランプリ2017中学校の部	
11月5日(日)	午前9時20分～午後3時50分/演劇発表会	
	午後4時/閉会式	

#### 開館50周年記念DVD上映会「子どもに本を～石井桃子の挑戦」

時 11月12日(日)・19日(日)午後2時～3時30分 場 高円寺図書館 図 「ノンちゃん牧場」「子どもと文学」 対 区内在住・在勤・在学の方 定 各日30名(申込順) 申 問 電話または直接、高円寺図書館(高円寺南2-36-25 ☎3316-2421) 他 車ででの来場不可

#### 女性のためのお話し体験

時 11月13日(月)、12月11日(月)午前10時～10時30分・10時45分～11時15分・11時30分～正午 場 西荻図書館 師 産業カウンセラー・小澤昇悦ほか 対 区内在住・在勤・在学の女性 定 各日各回1名(申込順) 申 問 電話または直接、各開催日の前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)

### 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、各記事の図でご確認ください。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

#### ユネスコ・ギャラリーツアー「深大寺と橋本堅太郎氏」

国宝「銅造釈迦如来倚像(白鳳仏)」を拝観し、日本を代表する彫刻家の話を聞きます。

時 11月15日(水)午前10時30分～午後2時 場 集合・解散 = 深大寺(調布市深大寺元町5-15-1) 師 橋本堅太郎 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(抽選) 費 1500円 申 往復ハガキ(記入例。参加者全員分。代表者に〇印)で、10月31日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32) 問 杉並ユネスコ協会・朝倉 ☎3399-2383、社会教育センター ☎3317-6621 他 昼食付き

#### 荻外荘の北側敷地開放

時 10月28日(土)午前9時30分～午後3時 場 (仮称)荻外荘公園(荻窪2-43) 問 まちづくり推進課 他 建物内一部公開あり(午前10時～午後3時〈各回30分〉。午前9時45分から整理券配布(1人2枚まで)。各回15名〈先着順〉。靴を入れる袋持参)。建物は耐震補強工事実施前のため、人数や立ち入りエリアを限定。バリアフリー非対応。車での来場不可

#### 杉並の残したい風景展2017

時 11月2日(木)～6日(月)午前10時～午後5時(2日は正午から。6日は午後3時まで) 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 問 まちづくり推進課 他 11月4日(土)午後1時～2時にギャラリートーク・ワンポイントレッスンを開催

#### 郷土博物館

◆10月の年中行事「荒神さまのおたち」 時 10月21日(土)～31日(火)午前9時～午後5時

#### ◆10月の年中行事「十三夜」

時 10月28日(土)～11月1日(水)午前9時～午後5時

#### ◆昔の農家のくらし体験～かまどでご飯を炊こう

時 11月5日(日)午後1時30分～3時30分(荒天中止) 定 50名(先着順) 他 おにぎり配布

..... いずれも .....

場 郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-0841) 費 各100円(観覧料。中学生以下無料) 他 月曜日休館

#### 人形劇団ブーク公演会

時 11月23日(祝)午後2時～3時25分 場 高井戸地域区民センター 対 小学生以下の方と区内在住・在勤・在学の方 定 200名(抽選) 費 1人1000円 申 往復ハガキ(記入例。4名まで連記可)で、10月27日(必着)までに高井戸地域区民センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 問 同センター ☎3331-7841

### 講演・講座①

#### ハロウィン工作会「迷路とマント作り」

時 10月29日(日)午後1時30分～2時30分 場 中央図書館(荻窪3-40-23) 対 2歳以上の方 定 50名(先着順) 問 中央図書館 ☎3391-5754

#### みどりのワークショップ～高尾の森からこんにちは

時 10月29日(日)午後2時～3時30分 場 今川図書館(今川4-12-10) 師 自然教育研究センター・佐藤多寿子、佐藤舞子 定 20名(申込順) 申 問 電話で、今川図書館 ☎3394-0431 他 手話通訳あり

#### ギリシア神話講座

時 11月7日(火)午後1時35分～2時25分 場 高井戸中学校(高井戸東1-28-1) 師 作家・阿刀田高 対 区内在住・在勤・在学の方 定 50名(申込順) 申 問 電話で、高井戸図書館 ☎3290-3456

#### キレイな口もと応援教室

時 11月8日(水) = 来て・見て・やっ いろいろなお口のチェック「歯医者さんから聞けるお得な健口情報」(あき歯科医院歯科医師・伊藤明子) ▶ 15日(水) = 笑顔が輝くメイク術&フェイスストレッチでイキイキと(資生堂ジャパンビューティーセラピスト) / いずれも午前10時～正午(全2回要出席) 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 対 区内在住・在勤・在学で64歳以下の女性 定 18名(申込順) 申 問 10月16日から電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 他 皮膚疾患等治療中の方、化粧品アレルギー体質の方はご遠慮ください

#### 古典講座「竹取物語」

時 11月9日(木)午後1時30分～3時30分 場 宮前図書館(宮前5-5-27) 師 元杉森中学校国語科教諭・貝瀬弘子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(申込順) 申 問 電話で、宮前図書館 ☎3333-5166

## ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、図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
四宮館(上井草2-28-3 ☎3396-7692)	「はじめての板絵」 顔彩で板に絵を描く	11月29日(水)午後1時～4時 師 はらゆりこ 定 8名(申込順) 費 500円(別途材料費500円)
大宮前館(宮前5-19-8 ☎3334-9640)	脳をイキイキ活性化 楽しいきれいなぬり絵の力	10月23日から毎月第2・4月曜日、午後2時～4時 定 15名(申込順) 費 1回500円
久我山館(久我山5-8-8 ☎3332-2011)	背骨・骨盤 身体を整える ポールストレッチ	毎月第2・4火曜日、午前10時～11時30分 定 15名(申込順) 費 1回925円(初回500円)
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎3304-9573)	大人のぬり絵	毎月第2・4火曜日、午前10時～正午 定 10名(申込順) 費 1回600円
馬橋館(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	和菓子づくり体験	11月1日(水)午後1時～3時30分 師 奥山直人 定 16名(申込順) 費 500円(別途材料費500円)
阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13 ☎3338-0436)	パソコンでオリジナル 年賀状を作りませんか	①11月8日(水)・15日(水)②22日(水)・29日(水)午後1時30分～3時30分(各計2回) 定 各15名(申込順) 費 各2800円(別途材料費500円)
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎3315-7760)	コミュニティカフェ歴20年。 ノウハウを伝授	10月23日(月)午後2時～3時 定 12名(申込順)

※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。

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 図 Eメールアドレス HP ホームページアドレス

家族介護教室

◆すぎなみ介護大学「認知症の方の歴史について」

10月22日(日)午後1時～3時 場 地域(まち)カフェ・れおん(高円寺南3-41-12) 師 杉並区グループホーム連絡会 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申 電話で、グループホーム豊生 3318-1151 他 終了後にグループホームの見学可

◆「来て、見て、食べて」じょうずに活用、配食サービス

10月24日(火)午後1時30分～3時 場 西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師 配食サービス事業所 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 電話で、ケア24西荻 3333-4668

◆知っておきたい高齢者介護のコツ「上手な服の着せ方と簡単な介護体操」

10月25日(水)午後2時～3時 場 さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1-2-1) 師 さんじゅ阿佐谷介護福祉士 区内在住の方 定20名(申込順) 申 電話で、さんじゅ阿佐谷 5373-3911

◆認知症ケアを学ぶ～周辺症状へのケアをみんなで考えよう

10月26日(木)午前10時～11時30分 場 河北総合病院(阿佐谷北1-6-25) 師 同病院認知症看護認定看護師・八木裕美子 区内在住の方 定30名(申込順) 申 電話で、ケア24阿佐谷 3339-1588

◆「有料老人ホーム」と「サービス付き高齢者向け住宅」ってどう違うの？

10月27日(金)午後2時～3時30分 場 上井草園(上井草3-33-10) 師 民間介護施設紹介センター・関口光博 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申 電話で、ケア24上井草 3396-0024

◆あんしん見守り講座

10月30日(月)午後1時30分～3時 場 杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師 総合警備保障・三苦雄太 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 電話で、ケア24荻窪 3391-0888

◆高齢者向けの住宅にはどんなものがある？

10月31日(火)午後2時～4時 場 ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5) 師 全国有料老人ホーム協会入居相談室長・五十嵐さち子 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申 10月16日から電話で、ケア24高井戸 3334-2495

◆認知症サポーター養成講座

11月2日(木)午後3時～4時30分 場 ケア24和田(和田3-52-4) 師 キャラバン・メイト 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申 電話で、ケア24和田 5305-6024 他 終了後に認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます

◆お口のケアで健康長寿

11月15日(水)午後1時30分～3時 場 方南会館(和泉4-42-5) 師 ひまわり歯科・内藤洋介 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申 電話で、ケア24方南 5929-2751

子育て支援講座2「親子でワイワイリトミック」

10月25日(水)①午前10時30分～11時②午前11時20分～正午 場 方南図書館 師 リトミック研究センター上級認定講師・高橋裕子 区①6カ月～1歳②2・

3歳のお子さんとその保護者 定①15組②12組(いずれも申込順) 申 電話または直接、方南図書館(方南1-51-2 5355-7100) 他 動きやすい服装で参加

講演会「子どもたちの未来のために」

11月10日(金)午後2時～4時 場 座・高円寺(高円寺北2-1-2) 師 しんぐるまざあず・ふおーらむ理事長 赤石千衣子(右下写真) 定250名(申込順) 申 電話で、消費者センター 3398-3141 他 1歳～未就学児の託児あり(事前申込制。10名〈申込順〉。電話で、10月16日～25日に同センター)



職業能力アップ講座「仕事に必要なパソコン教室」

11月11日(土)・13日(月)・18日(土)・20日(月)午前10時～正午(計4回) 場 ゆうゆう高円寺南館 師 エクセルを使った作表と簡単な関数、データの扱い方など 師 NPO法人竹箒の会ほか 区内在住・在勤のおおむね55歳以上で就業中または求職中の方 定13名(抽選) 申 ハガキ・ファクス(12面記入例)で、11月2日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11) 5378-8179 同館 5378-8179

犬のしつけ方・ふれあい教室

◆犬のしつけ方教室

初歩的なしつけ方(リーダーウォーク、排せつコントロール等)を学びます。

11月11日(土)①午前10時～11時②午後1時～2時 対 中学生以上の飼い主1人につき飼い犬1頭 定各15名(申込順) 他 参加犬の条件=(1)生後6カ月以上(2)狂犬病予防接種・混合ワクチン接種済み(当日確認できるものを持参)(3)鑑札の交付を受けている(当日持参)(4)生理中の雌は除く

◆犬とふれあい教室

11月11日(土)午前11時30分～正午 対 小学生以下で犬を飼っていないお子さん(未就学児は保護者同伴) 定10名(申込順)

…… いずれも ……

場 下高井戸おおぞら公園(下高井戸2-28-23) 師 NPO法人日本同伴犬協会 申 往復ハガキ(12面記入例)に犬の名前・犬種・性別・年齢(月齢)も書いて、10月31日(消印有効)までにみどり公園課管理係 同係 他 見学も可

つくる!ミュージアム「掘って、分けて、考える」

採集・出土したものをなかま分けし、小さな博物館を作ります。

11月11日(土)午後2時～3時30分 場 西荻図書館 師 プレゼント・ラボ 杉沢杏 区小学生とその保護者 定6組(申込順) 申 電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9) 3301-1670

産後のセルフケアで元気でキレイなママになろう

11月13日(月)①「産後のママのボディメンテナンス」②20日(月)③「産後ヨガでココロもカラダもリフレッシュ」(友永ヨーガ学院・遠山智子)④27日(月)⑤「簡単バランスアップメニュー(試食付き)」(日本医歯薬研修協会管理栄養士・宇田川孝子) ①②③④⑤いずれも午前10時～正午(計3回) 場 上井草保健センター(上井草3-8-19) 区内在住で産後2～6カ月程度の母親とそのお子さん 定15組(申込順) 申 電話で、11月

12日までに上井草保健センター 3394-1212 他 託児あり。おむつ・着替え・飲み物、②はバスタオル2枚・母親の飲み物・赤ちゃんのお気に入りのおもちゃも持参

今日からはじめる血糖改善教室

11月25日(土)午前9時20分～午後3時30分 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 講義と実技「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(血糖快膳食付き) 師 城西病院院長・笠原督ほか 区内在住・在勤・在学の30～74歳で、次のいずれかに当てはまる方とその家族①健診の結果HbA1cが5.6%以上または空腹時血糖値が1dl中100mg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 定20名(申込順) 費500円 申 電話で、高井戸保健センター 3334-4304 他 動きやすい服装で参加。初回参加者優先

育児講習会「歌と絵本とリトミック」

11月25日(土)午前10時～正午 場 子育てサポートセンター中瀬(下井草4-25-10) 師 吉田敦子・長井静 区3歳以下のお子さんとその保護者 定25組(申込順) 申 電話で、子育てサポートセンター中瀬 3399-6447 他 車での来場不可

12月の休日パパママ学級

12月3日(日)・17日(日)午前9時30分～午後0時30分、1時30分～4時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 もく浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けた話など 師 助産師ほか 区内在住で開催日現在妊娠24週以上37週未満の初産のカップル 定各回24組 申 休日パパママ学級 http://bbff.or.jp/sugi-papamama/ から10月21日～11月15日に申し込み 申 ベビー&バースフレンドリー財団杉並区休日パパママ学級担当 6804-9570 他 母子手帳・筆記用具持参。結果は11月25日ごろに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。車での来場不可

足腰げんき教室

ボールを使った体操などを紹介します。 場 下表のとおり 師 健康運動指導士 区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 定各15名(抽選) 申 ハガキ(12面記入例)に希望会場(1カ所)・番号(下表参照)も書いて、10月22日(必着)までに荻窪保健センター足腰げんき教室担当(〒167-0051荻窪5-20-1) 同担当 3391-0015 他 飲み物・タオル、お持ちの方はボール持参

Table with 3 columns: 番号, 会場, 日時(全4回要出席). Rows include 19, 20, 21 with specific dates and times for various locations like 杉並保健所 and 高井戸保健センター.

就労支援センター

◆こんな会社がいい会社!働き方改革・人手不足・AI共生時代を解説

11月1日(水)午後1時～4時 場 就活プロモーション・プロデューサー 小澤

明人 区54歳以下で求職中の方

◆あなたの働きたいを全力でサポート～就労支援センターの上手な活用法

11月4日(土)午前10時～11時 区 求職中の方 他 当日参加も可

◆求職者のためのパソコンセミナー①パワーポイント基礎②エクセル基礎

11月6日(月)②13日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・木内恵里子、長沢春子 区44歳以下で求職中の方

◆ストレスと上手につきあい、心を元気にする方法

11月7日(火)午前10時～正午 区 求職中の方

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

11月8日(水)午前10時～正午 区 求職中の方

◆時間の上手な使い方～イキイキと自分らしく働くために

11月10日(金)午後1時～4時 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤那美 区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 電話で、同センター若者就労支援コーナー 3398-1136

杉並視覚障害者会館

◆点字教室 身近にある点字を読んでみよう

11月1日・22日、12月13日・20日、30年1月10日・17日・31日、2月7日・21日・28日/いずれも水曜日、午後1時30分～3時30分(計10回) 区内在住・在勤・在学の視覚障害者とその支援者 定20名(申込順) 他 ボランティアも参加可

◆文化講演会「ヨーロッパ古楽器ってなあに？」

11月8日(水)午後1時30分～3時30分 師 古楽器アンサンブル・リュミエール 区内在住の方 定40名(申込順)

◆一般の方を対象にした三療(マッサージ・はり・きゅう)

午前9時～午後9時(水曜日・第3月曜日・年末年始を除く。受け付けは午後7時まで) 費30分=1800円。60分=3600円。90分=5000円

…… いずれも ……

場 杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10) 3333-3444 申 電話で、同会館

杉並障害者福祉会館

◆障害者のための「そば打ち教室」

11月23日(祝)午前9時30分～午後1時 師 手打ちそば研究家・内澤恵治 定18名(抽選) 費600円

◆障害者のための「リトミック教室」(後期)

11月26日(日)、12月17日(日)、30年1月14日(日)、2月18日(日)午前10時30分～正午(計4回) 師 音楽療法士・内田あずさ、栗田萌 定15名(抽選)

…… いずれも ……

場 杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5) 3332-6121 3335-3581 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 申 往復ハガキ(12面記入例)に障害の状況、参加する介助者名、手話通訳を希望する方はその旨、在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、10月30日(必着)までに同会館

※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

環境活動推進センター

◆裂き織りでコースター作り
11月9日(木)午前10時30分～午後0時30分 場同センター 定10名(申込順) 費100円 申電話で、同センター 他長寿応援対象事業

◆布ぞうり作り
11月11日(土)午前10時30分～午後3時30分 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 定10名(抽選) 費1000円 申往復ハガキ(12面記入例)で、10月25日(必着)までに同センター 他昼食持参。長寿応援対象事業

◆すぎなみの息づく緑で草木染 秋の色を染める
11月11日(土)午後1時30分～4時 場同センター 師小枝のフレディ代表・横山ひろこ 定12名(申込順) 費1600円 申電話で、同センター 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。100円(保険料))

◆かんきょう講演会「グリーンインフラって何」
ニューヨークの水辺再生の事例から、区の都市環境を考えます。
11月18日(土)午後2時～4時 場同センター 師上智大学大学院グローバルスタディーズ研究科准教授・渡辺剛

弘、水辺総研取締役・滝澤恭平 定30名(申込順) 申電話で、同センター 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。100円(保険料))。長寿応援対象事業

◆バスで行く、筑波実験植物園
11月22日(水)午前9時～午後5時 場筑波実験植物園(茨城県つくば市) ▶集合・解散=同センター 定30名(申込順) 費500円(保険料含む) 申電話で、同センター 他歩きやすい服装・靴で、昼食・飲み物・雨具持参

◆着物や洋服のリメイク
11月27日(月)午後1時30分～3時30分 場同センター 定10名(申込順) 費600円 申電話で、同センター 他長寿応援対象事業

◆清澄庭園 名石の庭「深川親睦園」の今を訪ねて
11月28日(火)午前10時～午後0時30分 場清澄公園(江東区) ▶集合・解散=清澄公園入り口前 師自然観察の会・杉並 山室京子ほか 定20名(申込順) 費300円(保険料含む) 申電話で、同センター 他歩きやすい服装で、飲み物・雨具持参

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)

スポーツ

競技大会

さわやかスポ・レク大会
11月3日(祝)午前9時～午後5時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内下表のとおり 費200円。中学生以下100円(保険料含む) 場杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

Table with columns: 会場, 種目, 開会式=午前9時～9時30分. Rows include: アリーナ (半面A, 半面B), 小体育室 (全面), 野球場 (A/B面, C/D面), ホール (正面・左奥).

秋季ソフトテニス選手権大会
11月19日(日)午前9時～午後7時(予備)

日11月26日(日) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内一般(年齢制限なし)、成年(35歳以上)、シニア1部(45歳以上)、シニア2部(60歳以上)、チャレンジの部(上級者=70歳以上、初級・中級者=年齢制限なし。男女混合、ミックスペアも可) / 予選はリーグ戦、決勝はトーナメント戦またはリーグ戦で、いずれもダブルス戦 場区内在住・在勤・在学の方ほか 定合計60組(抽選) 費1組2000円。小学生～高校生1組1000円(当日) 申往復ハガキ・Eメール(12面記入例)にクラブ名、種目別参加ペアの氏名、責任者の氏名も書いて、11月8日(必着)までに区ソフトテニス連盟・毒島智和(〒168-0071高井戸西1-5-38-403 ☎busujima0303@nifty.com) 場毒島 ☎3332-8038 (午後7時～9時)

杉並区民スポレク交流大会オープンユニカール大会
11月5日(日)午前9時～午後5時 場天沼小学校(天沼2-46-3) 内各レーンごとのリーグ戦(区内在住・在勤・在学・在クラブの方ほか) 定25チーム(申込順) 費1人800円。小中学生・障害者ほか1人500円(当日) 申申込書(区体育館、地域区民センターで配布)を、10月21日(必着)までに石井功樹(〒167-0051荻窪3-5-5 ☎5932-3655)へ郵送・ファクス 場石井 ☎5932-3655

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

あすなろ祭り2017 10月21日(土)午前10時～午後2時30分 / あすなろ作業所(方南1丁目) / 模擬店・バザーほか / 場同作業所 ☎3322-1020 (午前8時30分～午後5時30分。土・日曜日、祝日を除く)

荻窪ロックフェス 10月22日(日)午後1時～4時 / 荻窪駅北口広場 / 出演=元キャロル・内海利勝ほか / 場荻窪銀座商店会 ☎3398-3398

あしたの会・ものづくりたいけんまつり
10月27日(金)・28日(土)午前10時～午後2時 / 杉並・あしたの会福祉作業所(阿佐谷南3丁目) / ステンシル型染め・手織り体験ほか / 場同作業所・白井 ☎5397-3636 (午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日を除く)

プロップK文化祭 10月28日(土)午前10時30分～午後4時30分 / 浴風会(高井戸西1丁目) / 出演=高井戸第二小学校、高井戸東小学校、西宮中学校、立教女学院短期大学ほか / 250名(先着順) / 場NPO法人プロップK ☎3335-6230

わがまち一番体操祭り～介護予防・いつまでも元気で! 10月28日(土)午後1時～3時30分 / 高井戸地域区民センター / 講演会「高齢者と認知症」ほか / 浴風会病院診療部長・雨宮志門 / 65歳以上の方 / 80名(先着順) / 場NPO法人わがまちいちばんの会・中島 ☎3328-9905

第9コリアンまつり 10月29日(日)午前11時～午後3時 / 東京朝鮮第九初級学校(阿佐谷北1丁目) / コリアンフードの販売ほか / 場コリアンまつり実行委員会事務局 ☎3338-9525 / 詳細は、同校ホームページ参照

すぎなりハロウィンフェスティバル
10月28日(土)午後1時～5時 / 杉成商店会

(成田東1・3丁目) / ①仮装パレード②お菓子クエスト / ①各120名(先着順) / 場杉成商店会 ☎3312-4078 / ①はファミリーマート成田東3丁目店で午後1時～3時に受け付け。自転車での来場不可

薬と健康の週間イベント 10月29日(日)午後1時～4時30分 / 高井戸地域区民センター / 認知症予防ゲーム、ヨガ講座ほか / 150名(先着順) / 申一部事前申込制 / 場杉並区薬剤師会 ☎3393-3080 / お持ちの方はお薬手帳持参

地域のひと考えるaround杉並健康ライフ2017 地域で支えるみんなの健康生活
11月5日(日)午前10時～午後4時 / 阿佐谷地域区民センター / 体力・骨密度測定・介護相談・カフェ・セミナー・屋台ほか / 河北医療財団理事長・河北博文ほか / 場河北医療財団around杉並健康ライフ2017事務局 ☎3339-5724

ボーイスカウト第12回バザー 11月5日(日)午前10時～午後2時 / 杉並第一小学校 / バザー、模擬店ほか / 場ボーイスカウト第12回・渡辺 ☎3393-5058

300mバス通りが巨大キャンパス～バス通りにチョークで落書きしよう
11月5日(日)午後1時～2時30分(雨天中止。受け付けは正午～午後1時) / 西荻北4-5～30のバス通り ▶受け付け=西荻北郵便局前(西荻北4丁目) / 200名(先着順) / 200円 / 場商店街ギャラリー・清水 ☎080-3412-2439 / バスは午前11時～午後4時まで迂回運転

ベルディ「レクイエム」 11月5日(日)午後2時 / 杉並公会堂 / 出演=ビート・クレメンテ(客演指揮者) ▶曲目=ベルディ「レクイエム」 / 指定席5000円ほか / 申電話で、ベルレクコア事務局 ☎090-1805-6164

カルテットNコンサート 11月5日(日)午後2時～4時 / 東京オペラシティ(新宿区) / 曲目=シューベルト「弦楽四重奏曲」ほか / 小学生以上の方 / 160名(申込順) / 3000円。小学生～大学生・大学院生・65歳以上の方2000円 / 場ファ

クス(12面記入例)で、10月28日までにななさわ音楽工房 ☎3303-1210 / 場同団体 ☎090-1545-5188 / 区民5組10名を招待(申込順) =ファクス(12面記入例)で、同団体

名作劇場「アルルの女」「切腹致し候う」 11月7日(火)午後6時、8日(水)午後2時・6時 / 座・高円寺 / 出演=原口剛ほか / 小学生以上の方 / 各日各回200名(申込順) / 全席自由各日各回4000円 / 申電話で、あけぼの杉の会・諏佐 ☎3391-9908 (正午～午後8時。日曜日、祝日を除く)

フィルモア合奏団 フィルモアコンサート 11月19日(日)午後2時～5時 / セシオン杉並 / 出演=成田徹(独奏)ほか ▶曲目=グラズノフ「サクソフォン協奏曲」ほか / 578名(申込順) / 1000円 / 申電話・ファクス(12面記入例)で、10月31日までにフィルモア合奏団事務局 ☎3392-1077 ☎3392-1079 / 区民100名を招待(抽選) =往復ハガキ(12面記入例。2名まで連記可)で、10月31日(必着)までに同事務局(〒167-0051荻窪5-22-7-101「クレモニア内」)

講演・講座
城西病院区民健康講演会「慢性疾患と上手につきあう」 10月25日(水)午後2時～4時30分 / 杉並公会堂 / 城西病院内科医師・田中祐希ほか / 190名(先着順) / 場同病院・永田 ☎3390-4166

セミナー「相続・遺言・成年後見制度の無料相談」 10月31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、交流会ほか / 弁護士・畝本卓弥、司法書士・藤本宏 / 区内在住・在勤・在学の方 / 40名(申込順) / 申ファクス(12面記入例)で、10月28日までに荻窪相続コンサル協会事務局 ☎3399-7205 / 場同事務局 ☎3399-7205

シナプソロジー&ブレインジム親子ふれあい講座～遊んで脳を元気に! 11月5日(日)、12月3日(日)午前10時～11時30分 / 高井戸地域区民センター / シナプソロジー

アドバンス教育トレーナー・山崎美貴子ほか / 3歳～小学生のお子さんとその保護者(大人1名でも参加可) / 各10組(申込順) / 各1組1500円 / 申Eメール(12面記入例)にお子さんの年齢も書いて、各開催日の3日前までにNPO法人グループあいびー ☎yurarika248@gmail.com / 場同団体 ☎050-3658-9856 / 動きやすい服装で、飲み物、筆記用具持参

柏の宮公園剪定講習会 11月5日(日)午後1時～4時30分 / 柏の宮公園 / 植木剪定の基礎知識(講義)、きんもくせいなどの剪定実習 / 柏の宮公園くらぶ・柏の宮植木応援団 / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名(申込順) / 300円(保険料含む) / 申往復ハガキ(12面記入例)で、10月23日(必着)までに柏の宮公園くらぶ・植木応援団事務局(〒168-0073下高井戸4-44-13松田方) / 場同事務局・松田 ☎080-1274-7814 / 手袋、筆記用具、お持ちの方は剪定バサミ、のこぎり持参

多摩森林科学園(高尾)で秋の森の動植物観察 11月7日(火)午前10時～午後2時30分 / 多摩森林科学園(八王子市) / 自然観察の会・杉並 山室京子ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 30名(抽選) / 500円(保険料含む) / 申往復ハガキ(12面記入例)で、10月23日(必着)までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0051荻窪5-26-3-302石原方) / 場同事務局・石原 ☎3392-5998

合同講演会「あしんな地域生活と財産管理」 11月8日(水)午後1時30分～3時30分 / あんさんぶる荻窪 / 地域福祉権利擁護事業と成年後見制度の説明 / 成年後見センター相談員ほか / 区内在住・在勤の方 / 30名(申込順) / 申電話で、杉並区社会福祉協議会あしんサポート係 ☎5347-1020

石けん作り体験 11月10日(金)午前10時30分～正午 / 環境活動推進センター / 区内在住・在勤・在学の方 / 10名(申込順) / 申電話で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701

スポーツ教室

荻窪体育館

◆小学生集まれ!ソフトバレーボール

時 11月5日(日)午前9時~11時 区 ソフトバレーボール連盟 区内在住・在学の小学生 定15名(先着順) 費100円 他 体育館履き持参

◆気軽にフィットネスⅡ リラックスヨガ

時 11月5日(日)・12日(日)・19日(日)午後1時~2時30分 師 金田絵美 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定各日20名(申込順) 費各日550円 他 各開催日の7日前から電話で、同体育館

◆Saturday Brunch TimeⅢ~小さいボールで柔らかい体・強い体

時 11月11日(土)・25日(土)午前11時15分~午後0時45分 師 HIKARU 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各60名(先着順) 費各550円

◆障がい者ユニカール体験教室

時 11月12日(日)午前11時~午後1時 師 日本ユニカール協会理事・石井功樹 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(先着順) 費100円

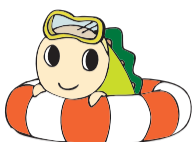
..... いずれも .....

場 荻窪体育館 (荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

杉十小温水プール

◆木曜アクアサイズ

時 11月2日(木)・9日(木)・16日(木)・30日(木)午前10時~10時55分 区 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各30名(先着順) 費各500円



◆初心者ビギナースイム

時 11月2日(木)午前11時~11時55分 区 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 他 10月27日から電話で、同プール

◆個人向け泳法ワンポイントレッスン

時 11月5日(日)・19日(日)午前10時~10時55分 区 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は水着着用の保護者同伴) 定各10名(先着順) 費入場料

◆泳力アップ初級コース

時 11月5日(日)午前11時~11時55分 区 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定10名(申込順) 費入場料 他 10月29日から電話で、同プール

◆水中運動

時 11月6日(月)午前10時~10時55分 区 区内在住・在勤・在学で15歳以上の

方(中学生を除く) 定30名(先着順) 費入場料

..... いずれも .....

場 杉十小温水プール (和田3-55-49 ☎3318-8763) 他 車ででの来場不可

◆ノルディック・ウオークで健康寿命をのばそう

時 11月5日(日)午前10時(雨天中止) 場 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師 全日本ノルディック・ウオーク連盟公認指導員 大方孝 区 3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費1080円(保険料含む。別途ポールレンタル料540円) 申 電話で、スポーツハイツ ☎3316-9981 他 ウエストバッグまたはリュックサック、飲み物・タオル・帽子持参。長寿応援対象事業

松ノ木運動場

◆小学生チャレンジ広場タグラグビー教室

時 11月8日(水)午後3時30分~4時30分(予備日=11月15日(水)) 師 FIELD OF DREAMS 区内在住・在学の小学生 定30名(申込順) 費100円 申 電話または直接、同運動場

◆ノルディックウオーキング教室

時 11月9日(木)午前9時~11時 師 NPO 法人日本ノルディックウオーキング協会 マスタートレーナー・長谷川佳文 区 区内在住・在勤・在学で15歳以上の

方(中学生を除く) 定30名(申込順) 費1000円(保険料含む) 申 電話で、11月8日までに同運動場

..... いずれも .....

場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22 ☎3311-7410)

杉並区小・中学生バレーボール教室

時 11月23日(祝)午前9時30分~午後0時30分・1時30分~4時30分 場 松ノ木中学校(松ノ木1-4-1) 師 FC東京バレーボールチーム・高橋寛記、竹内香奈子ほか 区 区内在住・在学の小学生 定各50名(抽選) 申 申込書(区内体育施設で配布)を、11月10日までに阿佐ヶ谷中学校・高津 ☎3314-3572 へファクス 高津 ☎3314-2261

その他

◆シルバー体力測定会

シニア

時 11月18日(土)午前10時~正午・午後1時30分~3時30分 場 上井草スポーツセンター 区 6種7項目の体力測定、簡単な体操・ストレッチなどの紹介 区 65歳以上の方 定各20名(申込順) 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) 他 動きやすい服装で、室内用の運動靴・飲み物持参。途中参加不可。65歳未満も参加可(評価基準は65歳以上)

心が通じる絵手紙~基本と年賀状

11月10日(金)午後1時30分~3時30分/高井戸地域区民センター/日本絵手紙協会公認講師・小川栄子/区内在住・在勤の方/30名(抽選)/500円/申 往復ハガキ(12面記入例)で、10月31日(必着)までに生きがいクラブ杉並・渡辺美智子(〒167-0042西荻北4-38-29)/☎渡辺 ☎080-5482-6640/用具は用意します 家庭教育講座「子どもが『学校に行きたくない』と言ったら」 11月11日(土)午前10時~午後1時/すぎなみ協働プラザ/特別講演「フリースクールってどんなところ?」、情報交換会/フリースクール「フェルマータ」代表・大橋勲/不登校のお子さんを持つ保護者/40名(申込順)/申 Eメールに氏名、Eメールアドレス(または電話・ファクス番号)、お子さんの学年・性別を書いて、11月8日までにミモザの花~子どもの不登校を考える会・五十嵐 mashuw82@gmail.com/☎同会・小川 ☎3303-1617/筆記用具持参

明治大学公開講座「イスラームを問い直す」 11月11日(土)午後1時~2時30分/明治大学和泉キャンパス(永福1丁目)/同大学情報コミュニケーション学部准教授・横田貴之/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/120名(申込順)/申 電話で、11月10日までに同大学リベ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。日曜日、祝日を除く)

私たちは星の子~悠久の時の流れに立ちて~太陽は23歳 11月11日(土)午後1時30分~3時30分/高井戸地域区民センター/東京大学名誉教授・日江井榮二郎/区内在住の方/90名(先着順)/200円/申 杉の樹大学同窓会・塩澤 ☎090-5499-5712 杉並区シルバー人材センター ◆「体芯力(大腰筋)」体操、頑張らない筋力トレーニング 11月14日(火)午後1時30分~3時/西荻地域区民センター

/日本体芯力協会会長・鈴木亮司/区内在住で60歳以上の方/10名(申込順)/申 電話・ファクス(12面記入例)に性別・生年月日も書いて、10月31日までに杉並区シルバー人材センター/運動できる服装で、飲み物持参

◆杉並区シルバー人材センター入会説明会 11月14日(火)・16日(木)、12月11日(月)・13日(水)午後1時30分~4時30分/杉並区シルバー人材センター(阿佐谷南1丁目)/センターでの働き方を説明。希望者には、入会手続きも実施/区内在住の60歳以上で臨時的・短期的または軽易な仕事を希望の方/申 電話で、杉並区シルバー人材センター

..... いずれも .....

場 杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217 ☎3317-9090

税理士によるそこが知りたかったシリーズ(3) 11月15日(水)午前9時30分~11時30分/産業商工会館/「みるみる会社が元気になる 決算書の読み方・使い方2017版」入門/税理士・斎藤英一/区内在住・在勤の方/20名(申込順)/2000円ほか/申 電話で、11月13日までに杉並法人会 ☎3312-0912/筆記用具・電卓持参

善福寺川クリーン大作戦と自然観測 11月18日(土)午後1時30分~3時30分/善福寺川緑地・尾崎橋(成田西1丁目)~和田堀池(大宮2丁目)/ごみ拾いと自然観察/区内在住・在勤・在学で小学生以上の方/15名(申込順)/申 電話・ファクス(12面記入例)で、NPO 法人杉並環境カウンセラー協議会 ☎ ☎3392-0606(電話は午前10時30分~午後4時)

立教女学院短期大学主催図書館公開講座 11月18日(土)午後1時~2時30分/立教女学院短期大学(久我山4丁目)/講演会「日韓関係 悪化の根源にあるものは何か」/毎日新聞論説委員・澤田克己/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/150名(申込順)/申 往復ハガキ(12

面記入例)に性別も書いて、11月11日(必着)までに立教女学院短期大学図書館(〒168-8626久我山4-29-23)/☎同図書館 ☎3334-7029

読み聞かせ講座「レオ・レオニ~愛と真実の絵本」 11月18日(土)午後2時~3時40分/高井戸地域区民センター/「あおくときいろちゃん」ほか▶出演=えほん教育協会会長・浜島代志子/子育て中の方ほか/40名(申込順)/1500円/申 往復ハガキ(12面記入例)にお子さんの同伴の有無と人数も書いて、11月15日(必着)までにこどもの成長を護る杉並ネットワーク・井原太一(〒168-0073下高井戸2-10-21-611)/☎井原 ☎070-6611-2925/詳細は、同団体ホームページを参照

杉並青色申告会

◆改正所得税法説明会 10月24日(火)午後2時~3時30分/産業商工会館/29年度配偶者控除の見直しほか/区内在住の方/50名(申込順)/申 電話・Eメール(12面記入例)で、10月23日までに同会/長寿応援対象事業

◆記帳確認と中間決算指導会 11月1日(水)~30日(木)午前9時~午後4時(1人1時間程度。土・日曜日、祝日を除く)/同会(阿佐谷南3丁目)/同会職員/事業所得者、不動産所得者/各15名(申込順)/各1000円/申 電話で、各開催日の3日前までに同会

..... いずれも .....

場 杉並青色申告会 ☎3393-2831 ✉ seminar@aioiro.org 東京衛生病院

◆ウエルネス操体法教室 10月27日(金)、11月10日(金)・24日(金)午後0時30分~2時/同病院(天沼3丁目)/東京学芸大学名誉教授・池田克紀/区内在住・在勤の方ほか/各25名(申込順)/各1000円/申 電話で、同病院健康教育部

◆認知症予防講座 ①入門クラス=10月31日(火)、11月28日(火)午前10時~11時30分▶②実践クラス=10月31日(火)、11

月28日(火)午後1時30分~3時/①認知症予防講話ほか②計算、漢字、記憶力などの脳トレ演習ほか/同病院(天沼3丁目)/同病院健康教育部長・仲本桂子/区内在住・在勤の方ほか/①各10名②各20名(いずれも申込順)/①各3000円②各2000円/申 電話で、同病院健康教育部

◆健康セミナー「更年期からの女性の疾患について」 11月15日(水)午後2時~3時/同病院(天沼3丁目)/中高年女性のヘルスケアのために知っておきたいこと/同病院産婦人科医師・佐野陽子/区内在住・在勤の方ほか/70名(先着順)

..... いずれも .....

場 東京衛生病院健康教育部 ☎3392-6151

その他

土曜無料公証相談 11月4日(土)、12月2日(土)午前9時30分~午後0時30分/杉並公証役場(天沼3丁目)/遺言、離婚、尊厳死宣言、任意後見、贈与、金銭貸借などの公正証書作成の相談/区内在住・在勤の方/申 電話・ファクス(12面記入例)で、各開催日の前日午後5時までに杉並公証役場 ☎3391-7100 ☎3391-7103/相談は1人45分

都立練馬特別支援学校 学校公開 11月10日(金)午前9時50分~正午/都立練馬特別支援学校(練馬区)/全体会、校内見学ほか/入学希望者および保護者/申 ファクス(12面記入例)に所属(学校名等)も書いて、10月27日までに都立練馬特別支援学校 ☎5393-3550/☎同校 ☎5393-3524/上履き、ビニール袋持参

裁判所の調停委員による無料調停相談会 11月11日(土)午前10時~午後3時30分/武蔵野公会堂(武蔵野市)/土地建物、金銭債務、夫婦関係、扶養、相続などの調停手続きの相談/☎東京民事調停協会 ☎5819-0267(平日午前10時~午後4時)

※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。