



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

「平和のためのポスターコンクール」入賞作品展

区内在住・在学の小学4年生～中学生が平和をテーマに描いたポスターの入賞作品30点を展示します。
 12月5日(火)～15日(金)午前8時30分～午後5時(9日・10日を除く) 区役所2階区民ギャラリー 区民生活部管理課庶務係

分館10周年記念「Sさんの玩具箱～資料整理のプロセスと気づき」

12月9日(土)～30年2月18日(日)午前9時～午後5時 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 郷土博物館分館 ☎5347-9801 月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日)は休館。12月16日(土)、30年1月14日(日)午後1時～3時に関連イベント「コマであそぼう」開催

燃料電池自動車「H₂なみすけ号」体験乗車会

12月10日(日)②16日(土)午前10時45分～午後0時30分 日通自動車学校(宮前5-15-1) 区内在住・在勤・在学の方(小学生は保護者同伴。未就学児は乗車不可) 各12名(申込順) 申込電話で、①12月8日②15日までに環境課環境活動推進係 運転はできません。車での来場不可。日通自動車学校のスクールバスあり。詳細は、同校ホームページ参照

障害者のための就職準備フェア

就労に必要な心構えや、企業の担当者、就労中の障害者本人から話を聞きます。
 12月11日(月)午後1時30分～4時 東京新卒応援ハローワーク(新宿区

西新宿2-7-1) 区内在住で、就職を希望している知的・精神障害のある方 200名(申込順) 申込電話で、12月8日までにワークサポート杉並 ☎5346-3250(平日午前9時～午後5時) 保護者・支援者の同行も可

明るい選挙啓発ポスターコンクール作品展

12月11日(月)～18日(月)午前9時～午後9時(11日は正午から。18日は午後3時まで。13日・15日を除く) =永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) ▶20日(水)～25日(月)午前8時30分～午後5時(25日は午後3時まで。23日・24日を除く) =区役所1階ロビー 選挙管理委員会事務局

ベルシスターズのはじまるはじまるクリスマス

12月16日(土)午後2時～3時 永福図書館(永福4-25-7) ハンドベルの演奏、人形劇など ▶出演=ベルシスターズ・滝田恵子ほか 60名(先着順) 永福図書館 ☎3322-7141

今川図書館・ゆうゆう今川館 開館10周年記念コンサート

12月16日(土)午後2時～3時 今川図書館 出演=日本フィルハーモニー交響楽団 小学生以上の方 50名(申込順) 申込電話または直接、今川図書館(今川4-12-10) ☎3394-0431

サイエンスワークショップ2017 「玉ねぎの皮でハンカチ染色」

30年1月6日(土)午後2時～4時 阿佐ヶ谷中学校(阿佐谷南1-17-3) キッチン の科学プロジェクト 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学1・2



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

年生は保護者同伴) 24名(抽選) 往復ハガキ(記入例)で、12月11日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32) 同センター ☎3317-6621 汚れてもいい服装で、エプロン持参

郷土博物館

◆12月の年中行事「すす払い」

年神様を迎えるための、正月準備の行事です。
 12月12日(火)午前10時30分～午後3時(予備日13日(水)) 費100円(観覧料。中学生以下無料)

◆親子で体験「まゆだんご作り」こども

30年1月8日(祝)午前10時～正午 区内在住・在学の小学生(1～3年生は保護者同伴) 10組20名(抽選) 往復ハガキ・Eメール(記入例。子ども2名まで連記可)に参加者全員の氏名(フリガナ)・学校名・学年も書いて、12月20日(必着)までに同館

…… いずれも ……
 郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8) ☎3317-0841 ✉kyodo-m@city.suginami.lg.jp

講演・講座①

外出がむずかしくなっても大丈夫! ～杉並の移動サービス・車編

12月15日(金)午前10時～11時30分 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 区内在住・在勤・在学の方 30名(申込順) 申込電話で、杉並区外出支援相談センターもびーる ☎5347-3154

▶はじめてのボランティア説明会

12月16日(土)午後1時30分～3時・19日(火)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 あんさんぶる荻窪(荻

窪5-15-13) 各日各回5名(申込順) 申込電話で、各開催日の3日前までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939

発達障害児地域支援講座 講演会「発達障害と防災」

12月17日(日)午前10時～正午 東京女子大学(善福寺2-6-1) ハワイ大学・北海陽子 50名(申込順) 申込電話・ファクス(記入例)で、こども発達センター療育相談担当 ☎5317-5661 ☎5317-5664 託児あり(事前申込制)

介護予防講演会「ロコモ予防で健康寿命を延ばそう」

ロコモの予防方法、簡単な体操などを紹介します。
 12月18日(月)午後1時30分～3時30分 杉並保健所(荻窪5-20-1) 清泉クリニック整形外科院長・加藤敦夫、同病院理学療法士・新野浩隆 区内在住・在勤の方 70名(申込順) 申込電話で、荻窪保健センター介護予防担当 ☎3391-0015

妊活ひろば ～みんなで語る「つどい」の場

12月20日(水)午後1時30分～4時30分 杉並保健所(荻窪5-20-1) ミニ講座「妊活のモヤモヤどうする?」、体験プログラム「妊娠力を高めるアロマ体験」、お話し会 生殖心理カウンセラー・小倉智子(上写真)ほか 区内在住・在勤・在学の方(カップルでの参加も可) 15名(申込順) 申込電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355 協力=PICA



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
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) ☎3315-7760	レコードで聴くクリスマスの名曲(洋楽)	12月10日(日)午後1時30分～3時 15名(申込順)
高円寺東館(高円寺南1-7-22) ☎3315-1816	歌舞伎講座～鑑賞のコツ・楽しみ方	12月11日から毎月第2・4月曜日、午後1時45分～3時30分 藤村藤之輔 各20名(先着順) 費1回300円
和泉館(和泉4-16-22) ☎3323-5663	一節ずつ丁寧に指導・初心者の吟詠入門	毎月第1金曜日、午後1時～2時30分 16名(申込順) 費1回500円
善福寺館(善福寺2-26-18) ☎3394-8963	お正月フラワーアレンジメント講習会	12月25日(月)午前10時～正午 池田洋子 20名(申込順) 費2000円
高円寺北館(高円寺北3-20-8) ☎3337-2266	「ほぐしヨガ」ヨガで疲れた頭と体をリフレッシュ	毎月第1・3水曜日、午後6時～7時 各6名(先着順) 費1回500円
井草館(井草2-15-15) ☎3390-9672	プロの音楽家による朗読会	毎月第2・4土曜日、午前11時～正午 松崎由香 15名(申込順) 費1回500円(別途資料代100円)
西田館(荻窪1-57-4) ☎3391-8747	心に響くメロディー 大正琴を弾いてみませんか	12月11日から毎月第2月曜日、午後2時～3時30分 5名(申込順) 費1回500円

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

異業種交流会
inすぎなみ

30年2月20日(火)午後2時～4時=グループミーティング(自己紹介、製品・商品・サービスの紹介) ▶4時10分～5時=自由交流会(名刺交換、情報交換、商談) 杉並公会堂(上荻1-23-15) 区内または区外近隣の事業者(個人事業を含む) 50社(1社2名まで。申込順) 申込書(区ホームページから取り出せます)を、30年1月26日(必着)までに産業振興センター中小企業支援係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階) ☎3392-7052 ✉chusho-k@city.suginami.lg.jp)へ郵送・ファクス・Eメール 同係 ☎5347-9077 名刺・自社製品・商品・サービスなどの案内・紹介物など持参。会社案内、製品・商品サンプル等を展示するスペースあり。参加事業所の資料を事前配布

凡例 ☑日時 場場所 内容 講師 対象 定員 参加費(記載のないものは無料) 申込み(記載のないものは直接会場へ) ☑お問い合わせ 他その他 ✉Eメールアドレス HPホームページアドレス

**水引で正月飾り作り教室
(季節飾り教室)**

時 12月17日(日)①午前10時～正午②午後1時～3時 場 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 師 小杉あゆみ 区内在住の方 定①13名②12名(いずれも申込順) 費各1500円 申 電話で、下高井戸運動場・区民集会所 ☎5374-6191

大田黒公園「ミニ門松作り講習会」

時 12月24日(日)午前10時～正午・午後1時～3時 場 大田黒公園 師 大田黒公園職員 区小学生以上のお子さんとその保護者 定各回10組(抽選) 費各回1組1000円 申 往復ハガキ(12面記入例)にお子さんの氏名・年齢も書いて、12月16日(必着)までに大田黒公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12)。または直接、同事務所 同 事務所 ☎3398-5814 他 植木ばさみ持参

**杉並区認定特定創業支援事業
「実践!創業セミナー」**

時 30年2月3日(土)・10日(土)・17日(土)・24日(土)午前10時～午後3時(3日は9時45分から。全4回要出席) 場 中野区役所(中野区中野4-8-1) 師 中小企業診断士・酒井勇貴ほか 区 杉並・中野区内で創業を考えている方、創業後間もない方で、融資の利用を検討している方 定40名(申込順) 申 申込書(西武信用金庫 ☎http://www.seibushinkin.jp/から取り出せます)を、西武信用金庫法人推進部 ☎gyomu04@seibushinkin.comへEメール 同 同部 ☎3384-6111(平日午前9時～午後5時)、区産業振興センター中小企業支援係 ☎5347-9077 他 託児あり(事前申込制)

家族介護教室

◆終活セミナー～今日からはじめよう自分らしい最期を迎える為の準備

時 12月11日(月)午後1時30分～3時 場 すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) 師 終活コンシェルジュ相談員・池田朋子 区内在住の方 定15名(申込順) 申 電話で、ケア24清水 ☎5303-5823

◆認知機能低下予防プログラム「シナプソロジー」の体験会

時 12月13日(水)午後2時～3時 場 杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師 シナプソロジー公認インストラクター・米本康二 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

◆認知症サポーター養成講座

時 12月13日(水)午後1時30分～3時 場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師 キャラバン・メイト 区内在住の方 定20名(抽選) 申 電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151 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

◆正しいオムツの当て方

時 12月13日(水)午後2時～3時 場 さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1-2-1) 師 花王プロフェッショナルサービスシルバーケアプランナー・神田守代 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

◆すぎなみ介護大学「認知症がある方とのコミュニケーション方法」

時 12月17日(日)午後2時～4時 場 上高井戸大地の郷みたけ(上高井戸2-12-1) 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、12月16日までに上高井戸大地の郷みたけ ☎3334-6655 他 講座後にグループホームの見学可

◆素敵なこれからのために今できること～知っておきたい!心を軽くする整理術

時 12月18日(月)午後2時～3時30分 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 ケアサービス・菊池崇 区内在住・在勤の方 定25名(申込順) 申 電話で、ケア24荻窪 ☎5336-3724

◆みんなで楽しくクリスマス!

時 12月20日(水)午前10時～11時30分 場 高円寺北区区民集会所(高円寺北3-25-9) 師 三枝由美ほか 区 高齢者を介護している家族、本人ほか 定30名(抽選) 費500円 申 電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151

◆介護予防、認知症予防に効果的なこと

時 12月20日(水)午後2時～4時 場 ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5) 師 認知症介護研究・研修東京センター研修企画主幹 中村考一 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申 電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

◆冬の感染症対策

時 12月21日(木)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 東京サラヤ職員 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

◆シニア世代のこれからの住まいや暮らしを考えてみよう

時 12月25日(月)午後2時～3時30分 場

区役所ロビー クリスマスコンサート

区と友好提携を結んでいる日本フィルハーモニー交響楽団の区役所ロビーでの定期コンサートです。
時 12月19日(火)午後0時10分～0時50分 場 区役所1階ロビー
内 出演=日本フィルハーモニー交響楽団金管五重奏団▶曲目=クリスマスソング・メドレー 定100名(先着順) 問 文化・交流課



▲昨年度の様子

河北総合病院(阿佐谷北1-6-25) 師 高齢者住みかえ支援センターロイヤル入居相談室・嘉門桂介 区内在住の方 定30名(申込順) 申 電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588

環境活動推進センター

◆布合わせで作る冬のティーポットマットとコースター

時 12月15日(金)午前10時30分～午後0時30分 費450円 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 12月17日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 費 部品代

…… いずれも ……

場 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) ☎5336-7352 区内在住・在勤・在学の方 定各10名(申込順) 申 電話で、環境活動推進センター

高齢者活動支援センター

◆うたごえサロン

ピアノ伴奏に合わせて、一緒に楽しく歌いませんか。

時 12月15日(金)午前10時～11時30分 師 ポ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、同センター 他 飲み物持参

◆水引でお正月飾りを作ろう

時 12月17日(日)午後1時～3時 師 創作水引作家・平田奈々 区内在住で60歳以上の方 定20名(申込順) 費500円 申 12月3日から電話で、同センター

◆頭と身体の体操「にこわくわーく」

転びにくい体作りや、体の力みを取り除き快適に歩くことを目指します。
時 30年1月10日(水)・24日(水)、2月14日(水)・28日(水)、3月14日(水)・28日(水)午前

10時～11時20分(計6回) 師 日本ゆる協会公認ゆる体操正指導員中級・川合圭子 区内在住の60歳以上で、自立して歩くことができ、あおむけで寝られる方 定25名(抽選) 費1500円 申 往復ハガキ(12面記入例)で、12月15日(必着)までに同センター 他 動きやすい服装で参加。結果は12月16日以降に通知

…… いずれも ……

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

就労支援センター

◆最新求人情報!いい企業の選び方～進化する事務系・IT系・福祉系職種

時 12月16日(土)午後1時～4時 師 就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 区 おおむね44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 12月20日(水)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 区 44歳以下で求職中の方

◆採用される応募書類の書き方～自己PRや志望動機の考え方と表現の仕方

時 12月21日(木)午後1時～4時 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 区 44歳以下で求職中の方

◆仕事をしやすくするコミュニケーションカ～感情の表現と会話力アップ

時 12月25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 区 54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

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	12月21日(木)午前10時～午後1時 場 区役所中杉通り側入り口前 区 高原野菜や加工品の販売	文化・交流課
静岡県 南伊豆町	物産展	12月11日(月)、30年1月29日(月)午前10時～午後2時30分(伊勢エビみそ汁の試食サービスは午前11時から〈先着200名〉) 場 区役所中杉通り側入り口前ほか 区 干物、乾物などの海産品の販売	

※売り切れ次第終了。買い物袋持参。混雑時は人数制限あり。

自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
新潟県 小千谷市	小千谷ふるさと市場	12月19日(火)午前10時～午後2時 場 区役所中杉通り側入り口前 区 昆布巻きや棒だらなどのお総菜、餅、米菓などの販売	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800
	小千谷フェア	12月23日(祝)、30年1月28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 笹団子や小千谷そばなどの販売 他 車での来場不可	

講演・講座②

杉並でくらす外国人のためのにほんご教室

30年1月12日～3月20日の毎週火・金曜日、午後6時30分～8時30分(計21回) 場セシオン杉並 師にほんご学習すぎなみの会 対区内在住・在勤・在学の外国人 費月2000円×3回(別途テキスト代) 申Eメール(12面記入例)で、にほんご学習すぎなみの会 suginaminihongo@gmail.com。またはハガキ(12面記入例)で、社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内)▶申込締め切り日=30年1月5日(必着) 問同会 ☎090-7212-7909、社会教育センター ☎3317-6621 1歳～就学前の託児あり(事前申込制)。クラス分けのための面接を1月9日(火)午後6時30分からセシオン杉並で実施。3月18日(日)に合同学習会

スポーツ

競技大会

区民体育祭 スキー 開会式=30年1月20日(土)午後7時(菅平国際ホテルベルニナ)▶大会=21日(日)午前8時45分(菅平高原表ダボスグレンデ)ノいずれも長野県 種目=回転・大回転(男女・年齢別) 対区内在住・在勤・在学の方 費1000円(18歳未満無料) 申申込書(区体育館で配布)を、30年1月9日(必着)までに区スキー連盟・高木敦子(〒167-0031本天沼3-13-17 ☎3390-4846 takagi@sugikko.jp)へ郵送・ファクス・Eメール 問高木 ☎090-4660-2927 他回転競技の上位入賞者は都民体育大会の選手候補の参考とします

都民体育大会選手選考会兼杉並リーグ サッカー

30年1月21日～3月25日の日曜日・祝日、午前9時～午後5時 場井草森公園運動場(井草4-12-1)、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)、下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 対区内在住・在勤で18歳以上の男子(高校生を除く)で編成されるチーム 費1チーム1万8000円 申問連盟未加盟チームは電話で、12月11日までに区サッカー連盟・大槻 ☎090-9833-5041(午前9時～午後10時)

都民体育大会 春季大会杉並区選手選考会 剣道

30年2月11日(祝)午前9時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 個人戦・団体戦 対区内在住・在勤の方ほか 費個人戦1200円(高校生以下1000円)、団体戦1チーム3000円をゆうちょ銀行「00100-9-172667杉並区剣道連盟」へ振り込み 申申込書(区体育館で配布)を、30年1月10日(必着)までに区剣道連盟事務局(〒168-0073下高井戸1-3-14ハイムMYM201 ☎6768-9934)へ郵送・ファクス 問同事務局・岡田 ☎080-5094-5415

スポーツ教室

個人フットサルナイトII

12月12日～30年3月13日の毎月第2火曜日、午後7時～9時 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 師S-JUEGO代表・井口真 対区内在住・在勤・在学の方(中学生以下保護者同伴) 定各50名

(先着順) 費各600円 問下高井戸運動場 ☎5374-6191

やってみよう! ゴールボール

12月12日(火)、30年1月9日(火)午後7時～9時 場大宮前体育館 師元ゴールボール日本代表・高田朋枝 対高校生以上の方(保護者同伴の場合は、中学生以下も可) 定各20名(申込順) 費各500円 申問電話または直接、大宮前体育館(南荻窪2-1-1 ☎3334-4618) 他室内シューズ持参

杉並区民スケート教室

12月17日(日)、30年1月14日(日)、2月11日(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(新宿区霞ヶ丘町11-1) 対区内在住の方 費各回1000円(小中学生500円) 問柴田 ☎3391-8593(土・日曜日午後7時～9時) 他長ズボンで、帽子・手袋持参

射初め

30年1月8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) 対区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定40名(抽選) 費500円 申往復ハガキ(12面記入例)で、12月26日(必着)までに区弓道連盟・中田龍治(〒166-0016成田西3-20-32) 問中田 ☎3391-2587(午前8時～正午)

区民ロードレース大会兼区町村対抗都民駅伝大会予選会

30年1月8日(祝)午前9時30分～午後0時30分 場善福寺池周辺コース 対区内在住・在勤・在学で、開催日当日満15歳以上の方 定120名(申込順) 費1000円 申申込書(区体育館で配布。区陸上競技協会 http://www.sugi-chiiki.com/286からも取り出せます)を、12月19日(必着)までに区陸上競技協会事務局(〒166-0016成田西2-5-15) 問同協会 ☎090-3203-2571(午前10時～午後5時)

ヴィムスポーツアベニュー

運動不足改善カラダ若がえろう教室 30年1月6日～2月24日の毎週土曜日、午前10時15分～11時5分(計8回) 内バランス&体幹トレーニング 対20～64歳の方 費8640円

丈夫な足腰をつくろう教室 シニア

30年1月10日(水)・17日(水)・24日(水)午前10時～11時30分=筋力トレーニングマシン運動▶1月15日(月)・22日(月)・29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6回) 対65歳以上で医者から運動制限を受けていない方 費6480円

ヴィムスポーツアベニュー

場 問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)) 定各15名(申込順) 申電話で、12月25日までに同施設 他同講座の受講経験者はご遠慮ください

上井草スポーツセンター

アクアムーブメント

12月17日(日)午後0時45分～1時55分 師楽しいスポーツを支援する会・荒井正人 対6～18歳で、水慣れができていない知的・身体障害のある方(身長110cm未満のお子さん、視覚障害・自力歩行困難なおさんは保護者同伴) 定20名(申込順) 費510円 他水着・キャップ・ゴーグル・タオル持参

クリスマス☆アクア

12月23日(祝)午後1時～1時45分 師海

老澤恭介、村上文隆 対16歳以上の方 定20名(申込順) 費610円 他水着・キャップ・タオル持参

上井草スポーツセンター水泳記録会

12月24日(日)午後1時～6時 内種目=自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(いずれも25m・50m・100m)、個人メドレー(100m・200m)ノプッシュアウトスタート形式。1人2種目まで。記録証授与 対小学生以上で25m以上泳げる方 定30名(申込順) 費1種目600円。2種目800円。お楽しみ会500円 他水着・キャップ・ゴーグル・タオル持参。お楽しみ会のみ参加不可。参加確定後の返金不可

上井草スポーツセンター

杉十小温水プール

スペシャルBBナイト①②

平泳ぎと背泳ぎのレッスンです 12月16日(土)①午後6時～6時55分=中級者向け②7時～7時55分=中上級者向け 内①キックなど泳法の基本②フォームの完成と泳力アップ 師区水泳連盟 対区内在住・在勤・在学の15歳以上で①2種目とも25m泳げる②2種目とも25m以上泳げる方(中学生を除く) 定各10名(申込順) 申12月9日から電話または直接、同プール

泳力アップ中級コース

12月17日(日)午前11時～11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) 定10名(申込順) 申12月10日から電話で、同プール

アクアビクスタイム～初心者向け

12月18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) 定30名(先着順)

高円寺体育館

楽しくチャレンジ教室(鉄棒・とび箱・マット運動その他) こども

30年1月8日(祝)・20日(土)、2月17日(土)・25日(日)、3月11日(日)・17日(土)午前9時～11時(計6回) 師TiAmo 対区内在住で5・6歳のお子さん 定40名(抽選) 費4800円 申往復ハガキ(12面記入例)に性別も書いて、12月12日(必着)までに同体育館 他動きやすい服装で、室内履き・飲み物持参

いきいきスポーツ教室

30年1月12日～3月16日の毎週金曜日、午前9時～11時(計10回) 師宮崎輝美、HIKARU 対区内在住・在勤で15歳以上の方(中学生を除く) 定60名(抽選) 費5500円 申往復ハガキ(12面記入例)で、12月15日(必着)までに同体育館

コアトレーニングIII

30年1月12日～3月16日の毎週金曜日、午後7時～8時・8時～9時(各計10回) 師鈴木さやか 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各6500円 申往復ハガキ(12面記入例)で、12月18日(必着)までに同体育館 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

背骨コンディショニングIII

30年1月15日～3月12日の月曜日、午後7時～8時30分(2月12日を除く。計8回) 師小林伸江 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費6400円 申往復ハガキ(12面記入例)で、12月20日(必着)までに同体育館 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

高円寺体育館

荻窪体育館

ヨガIII

30年1月9日～3月13日の毎週火曜日、午前10時～11時・11時～正午(各計10回) 師畑ひろみ 申往復ハガキ(12面記入例)で、12月9日(必着)までに同体育館

体幹エクササイズIII

30年1月15日～3月26日の月曜日、午後7時～7時50分・8時～8時50分(2月12日を除く。各計10回) 師佐々木達也 申往復ハガキ(12面記入例)で、12月18日(必着)までに同体育館

荻窪体育館

知的障がい者水泳教室

30年1月13日(土)・20日(土)午前9時～11時(計2回) 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 師区水泳連盟 対区内在住・在勤・在学・通所で知的障害のある小学生以上の方(小学生は水着着用の保護者同伴) 定10名(申込順) 申電話で、同財団

ステキに体幹トレーニング

30年1月13日(土)午前10時～正午 場細田工務店(阿佐谷南3-35-21) 師鈴木さやか 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(申込順) 費500円 申電話で、30年1月9日までに同財団 他運動靴(室内用)・タオル・飲み物持参

杉並区スポーツ振興財団

すぎなみ名物ファミリー駅伝「参加チーム・当日スタッフ」募集

30年3月4日(日)正午～午後3時40分 場蚕糸の森公園(和田3-55-30) 内1チーム4名による駅伝競走。トラック(150m)7周+大回りコース(520m)6周の合計13周(4.2km)。チーム内で、選手の出走順と周回数を設定(事前申告。出走は1人1回)。ゴール予想タイムをエントリー時に申告し、当日は予想したタイムに合った走りをする 対区内在住・在勤・在学の方1人以上を含む4人グループ 定60チーム(申込順) 申申込書(区体育施設・地域区民センター・図書館などで配布)を、30年1月23日(必着)までに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 ☎5305-6162)へ郵送・ファクス 問同財団 ☎5305-6161

陽明文庫講座



▲国宝「御堂関白記」全14巻

この世をば
わが世とぞ思う
より一千年
藤原道長とその時代
「御堂関白記」を中心に

「御堂関白記」や藤原道長とその時代についての講演と、終了後は座談会も行います。

■30年1月27日(土)午後1時～4時 ■セッション杉並(梅里1-22-32)

■講師「『御堂関白記』記述に見る道長の独自性」(陽明文庫長・名和修(右下写真))、「『御堂関白記』からみる藤原道長の政治権力」(東京大学大学院人文社会系研究科・文学部教授 大津透)、「『紫式部日記』『栄花物語』からみる道長」(山梨大学教育学部・大学院教育学研究科教授 池田尚隆) ■往復ハガキ・Eメール(12面記入例)に参加人数も書いて、12月22日(必着)までに東京大学史料編纂所基盤研究(S)プロジェクト室(〒113-0033文京区本郷7-3-1) youmei@hi.u-tokyo.ac.jp ■同室 ☎5841-5995、区生涯学習推進課



杉並区中学校対抗駅伝大会2017 の開催と交通規制

全区立中学校と福島県南相馬市の選手が走るとともに、中学生による和太鼓、ブラスバンド演奏などの催しも行います。

—問い合わせは、スポーツ振興課へ。

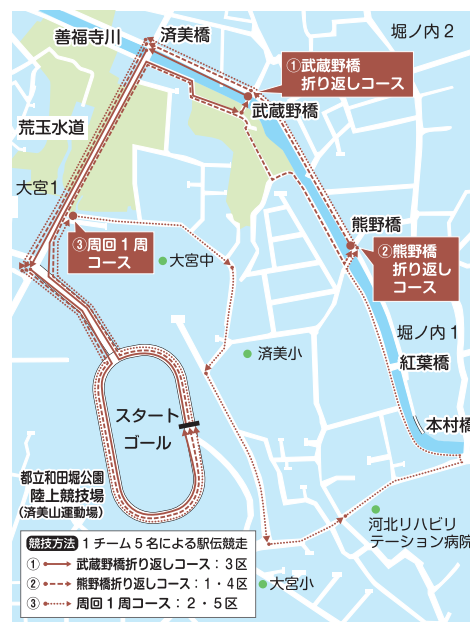
■12月10日(日)(荒天中止) ▶開会式=午前9時15分▶女子スタート=9時45分▶男子スタート=10時45分▶表彰式=正午(競技の進行状況により前後) ■場都立和田堀公園陸上競技場(済美山運動場)(堀ノ内1-15) ▶コース=右下図のとおり ■1チーム5名による駅伝競走▶参加チーム=区内中学校の生徒で構成する男子チーム・女子チーム、招待チーム(南相馬市)



◆交通規制にご協力ください

駅伝大会の開催に伴い、当日午前9時30分～午後1時に交通規制を行います。コース周辺での渋滞が予想されるため、善福寺川沿いの通行は、極力う回をお願いします。伴走、自転車や車両による応援は禁止します。

ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。



■競技方法 1チーム5名による駅伝競走
① 武蔵野橋折り返しコース: 3区
② 熊野橋折り返しコース: 1.4区
③ 周回1周コース: 2.5区

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

歳末即売会

◆城西生産部会 12月8日(金)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了) / 区役所中杉通り側入り口前 / 買い物袋持参

◆杉並中生産部会 12月14日(休)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了) / 区役所中杉通り側入り口前 / 買い物袋持参

…… いずれも ……

■杉並グリーンセンター ☎5349-8791

杉並いずみ第二 展示即売会 12月8日(金)午前10時～午後6時・9日(土)午前11時～午後5時 / 杉並いずみ第二(方南1丁目) / 手作りのアクセサリやバッグなどの販売、模擬店 / 杉並いずみ第二 ☎3321-4485 (土・日曜日、祝日を除く。午前9時～午後5時) / 車でのご来館不可

城西病院ホスピタリティコンサート 12月14日(休)午後7時～9時 / 城西病院(上荻2丁目) / 出演=市川直子(ピアノ) ▶ 曲目=ラフマニノフ「ピアノソナタ第2番」ほか / 70名(先着順) / 同病院・平木 ☎3390-4166

リサイクルひろば高井戸「冬のフェア」 12月14日(休)～17日(日)午前9時～午後5時(エコマーケットは午前10時～午後4時) / リサイクルひろば高井戸 / 同NPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701

クリスマス・コンサート 12月16日(土)午後2時～4時 / 細田工務店(阿佐谷南3丁目) / 出演=塩野雅子(ソプラノ)ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 80名(申込順) / 1000円 / 同電話で、12月

15日までに美しい日本の歌の会・池川 ☎3391-8253

杉並清掃工場 個人見学会 12月16日(土)午後1時30分～3時 / 杉並清掃工場(高井戸東3丁目) / 50名(申込順) / 同電話で、12月14日午後3時までに杉並清掃工場 ☎3334-5303 (月～土曜日午前9時～午後5時)

座の市 12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

すぎなみ彩楽(しゃらく) ウィンドシンフォニー定期演奏会 12月17日(日)午後2時～4時10分 / 杉並公会堂 / 曲目=アルメニアン・ダンス パート1ほか / 1000名(先着順) / 同すぎなみ彩楽ウィンドシンフォニー・堀川 ☎090-5524-8913 / 親子席あり

中杉でクリスマス会 12月23日(祝)午前10時30分～正午 / 中央大学杉並高等学校(今川2丁目) / クリスマスの曲・歌・ダンスの上演 / 500名(申込順) / 同Eメール(12面記入例)に未成年は年齢も書いて、12月20日までに中央大学杉並高等学校・玉田 ☎tamakanaenano@gmail.com / 同玉田 ☎3390-3175 (火・日曜日を除く。午前8時30分～午後5時) / 上履き(またはスリッパ)持参

大人と子どもに贈るクリスマスコンサート2017 12月24日(日)午前11時～正午・午後2時～3時 / 杉並公会堂 / うたとクラリネットによる音楽のプレゼントほか / 乳幼児とその保護者 / 各190名(申込順) / 各2500円。子ども各500円(子育て応援券利用可) / 同電話で、ほんわか村事務局・高橋 ☎090-9809-8428

杉並ウインドハーモニーアンサンブル定期演奏会 30年1月8日(祝)午後2時30分～4時30分 / セッション杉並 / 出演=金澤建一(指揮)ほか ▶ 曲目=「ブラジル」ほか / 560名(先着順) / 同SWHE事務局 ☎6677-6214

日本語スピーチ大会発表者募集 大会=30年3月3日(土)午後1時30分～5時 / 座・高円寺 / テマ「日本に来て感じたこと、自分の国のこと」などを日本語で発表 / 10名(選考) / 同申込書(杉並区交流協会ホームページから取り出せます)を、30年1月12日(必着)までに同協会(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル5階)へ郵送 / 同協会 ☎5378-8833 / 1月末までに結果を通知。記念品あり

講演・講座

お菓子の家づくり、まちづくり教室 12月16日(土)午後1時30分～4時 / 荻窪地域センター / 小学生とその保護者 / 22組(抽選) / 1組1000円 / 同Eメール(12面記入例)にお子さんの氏名・学年・学校名も書いて、12月10日までに東京建築士会杉並支部 ☎event@suginami-kenchikushi.org / 同支部・大坂 ☎080-7696-9912

みんなの健康講座 12月16日(土)午後3時～4時 / 荻窪病院(今川3丁目) / ロコモ講座 / 荻窪病院整形外科外科センター顧問・田崎憲一 / 区内在住・在勤・在学の方 / 80名(申込順) / 同電話で、荻窪病院地域連携室 ☎3399-0257

ミサワホーム 相続・空き家対策セミナー 12月16日(土)、30年1月20日(土)、2月17日(土)、3月17日(土) ▶ 午後3時～4時15分=セミナー ▶ 4時15分=個別相談会(予約制) / 高井戸地域センター / 相続ファシリテーター協会代表理事・高松伸吾 / 区内在住の方、区内に土地・建

物を所有している方 / 20名(申込順) / 同電話・ファクス(12面記入例)で、ミサワホーム・横内 ☎5336-9270 ☎3247-2385 / 当日参加も可

その他

税金なんでも相談会 12月13日(水)午後6時～9時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / 同電話で、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

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 12月25日(月)午後1時～4時 / 高円寺パルプラザ(高円寺南3丁目) / 区内在住・在勤・在学の方 / 同東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

杉並区シルバー人材センター

◆年賀状の宛名書き承ります 毛筆宛名書き料金=2行(住所、氏名)=1枚71.5円 ▶ 3行(住所、会社名、氏名)=93.5円 / 最低請負料金=550円 / 同電話で、同センター ☎3317-2217 / 硬筆も可

◆杉並区シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 12月18日(月)～20日(水)午前11時～午後4時(荒天延期。初日は午前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

東京税理士会杉並支部

◆税金なんでも相談会 12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) / 同電話で、12月11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 12月16日(土)午前9時30分～午後1時 / 同支部(阿佐谷南3丁目) / 同電話で、12月15日までに同支部 / 1人40分程度

…… いずれも ……

同東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028