

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

コミュニティー通信

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
http://www.igusahome.sakura.ne.jp/

いきいき美容教室 お肌の手入れ編

中高年の方の美容教室です。

30年1月22日(月)午前10時～正午 師資生堂クオリティ事業部専門スタッフ 定30名(抽選) 費500円 申往復ハガキ(12面記入例)で、1月9日(必着)までに同センター

長寿応援対象事業

おもちゃの病院

30年1月27日(土)▶受け付け=午後1時30分～3時 師片岡末廣ほか 費実費 他1家族3個まで



…… いずれも ……

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2
☎3301-0815
http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/

歌好き大集合!心ときめく歌の世界へ～みんなで歌いましょう

昭和の歌、童謡、唱歌、シャンソンなどを思い切り歌いましょう。

30年1月12日(金)午前10時～正午 場同センター 師二期会会員・亀山勝子、亀山法男 定25名(抽選) 申往復ハガキ(12面記入例)で、12月25日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

新春初市きずなまつり★

30年1月21日(日)午前9時～11時=スタンプラリー(小学生以下の方対象。200名に景品あり(先着順))、バルーン



アート、スライム作り、大宮前郷土芸能保存会の獅子舞・おはやしの上演▶午後1時～3時=落語(古今亭菊生、柳家喬志郎) 場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 他協働先=西荻東銀座会、西荻南さずなサロン

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
http://www.asagaya-kyogikai.org/

阿佐谷音楽サロン「ベートーヴェンの「運命」はなぜ名曲なのか？」

30年1月13日(土)午後2時～5時 内作品や演奏解釈について 師指揮者・小笠原吉秀 定60名(抽選) 申往復ハガキ(12面記入例)で、12月25日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

波乱の人生を生きた“平家物語の女たち”に迫る古典文学講座

30年1月24日(水)・26日(金)午後2時～4時(計2回) 師学習院大学講師・田中洋子 定80名(抽選) 申往復ハガキ(12面記入例)で、1月10日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

古本屋ツアー・イン・阿佐ヶ谷「古本屋さんは底抜けに面白い!」

阿佐谷周辺の古本屋を中心に、古本屋の楽しみ方、本の深さと面白さを学びます。

落語を学んで遊ぼう「伝統芸能・子ども体験教室 落語」

30年2月4日(日)・11日(祝)・25日(日)、3月11日(日)・18日(日)午後2時～4時(計5回)



師杉並江戸落語研究会 対小学生(保護者同伴) 定20名(抽選) 申往復ハガキ(12面記入例)で、1月19日(必着)までに同センター 他3月25日(日)は発表会

…… いずれも ……

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614
http://www.koenji-kyogikai.org/

健康講演会～認知症について知りましょう

認知症についての最新の基礎知識を学び、優しい対応の方法や楽しく暮らす方法を身に付けましょう。



30年1月18日(休)午後2時～4時 師高円寺円クリニック院長・川手恒太 対区内在住・在勤・在学の方 申往復ハガキ(12面記入例)で、1月4日(必着)までに同センター

歴史講座 杉並鉄道発達史

「都電杉並線」が廃止になるまで、杉並地域がどのように変化したのか、当時の風景写真を交えて紹介します。

30年1月26日(金)午後1時30分～3時30分 師郷土博物館学芸員 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 費100円 申往復ハガキ(12面記入例)で、1月11日(必着)までに同センター

…… いずれも ……

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
http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/

みんなで歌ってリフレッシュ!

先生のピアノの伴奏で歌謡曲などを歌います。

30年2月1日(木)・15日(休)午前10時～

正午(計2回)

師村上ヒロ子歌謡学院院長・村上ヒロ子 定40名(抽選) 費100円 申往復ハガキ(12面記入例)で、1月11日(必着)までに同センター



笑顔で楽しく認知症予防

認知症になっても地域で過ごしていくためのお話をします。

30年2月3日(土)午後1時～3時 師浴風会病院認知症疾患医療センター診療部長・雨宮志門 定50名(抽選) 費100円 申往復ハガキ(12面記入例)で、1月10日(必着)までに同センター 他筆記用具持参。認知症チェックリスト等配布予定

…… いずれも ……

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412
https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/

土曜日の音楽会「ニューイヤーカンツォーネコンサート」

30年1月13日(土)午後6時～8時 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 内出演=黒岩修吉▶曲目=「オー・ソレ・ミーオ」ほか 定80名(先着順)

新春特別講演「楽屋に裏話・人にエピソード～出逢いは人生の宝物～」

音楽の現場で、プロデューサーとして人や音楽とどんな出逢いをしてきたのかをお話しします。

30年1月20日(土)午後1時30分～3時30分 場同センター 師元サントリーホール総支配人・渡壁輝 定80名(抽選) 申往復ハガキ(12面記入例)で、1月5日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……

対区内在住・在勤・在学の方

地域の情報満載! ホームページもご覧ください



各地域区民センター協議会のホームページには、「広報すぎなみ」に掲載した催し・講座の詳細や、その他のイベントのお知らせだけではなく、協議会が発行する会報や、地域の情報も掲載しています。ぜひご覧ください。

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



今年を振り返って

「すぎなみ学倶楽部」は、杉並好きの区民ライターが取材・執筆する区民参加型情報ウェブサイトです。地域への愛着を深め、誇りを持って住み続けたいまちと思えるように、杉並のまちの個性や文化などの情報を発信しています。

この1年を振り返ると、ウェブサイトでもっと多くご覧いただいたコーナーは、①なみすけグッズ②ラー

メン③野鳥④お花見ポイント⑤スイーツでした。「なみすけグッズ」は区内外の方の注目を集めていました。

また、29年は、大正から昭和初期の高井戸に住んでいた、農の哲人・江渡狄嶺の取材がきっかけで、妻の関村ミキが残した当時の料理レシピを元にメニューを再現し、区内レストランで試食会を行う

といった連携企画も実施しました。30年には江渡狄嶺が所蔵していた資料の展示会が郷土博物館分館で行われますが、「すぎなみ学倶楽部」も協力しています。

今後も「すぎなみ学倶楽部」は、さまざまな「杉並の魅力」を発信していきますので、ぜひご覧ください。

園産業振興センター観光係☎5347-9184

すぎなみ学倶楽部ホームページ



広告

病気になる体を作る茶話会(胃腸健康法、健康茶・料理、健康体操) 参加無料 主催:中華文化クラブ お申込:090-6487-5278(王) 開催時間 13:30～15:00 2018年1月22日(月) 会場:永福和泉地域区民センター 1月29日(月) 会場:阿佐谷地域区民センター

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。



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

成田図書館映画会「ダンボ」

時 12月23日(祝)午後2時～3時10分 場 成田図書館(成田東3-28-5) 定 30名(先着順) 問 成田図書館 ☎3317-0341

歳末朝採り野菜と草花の即売会 杉並区グリーンクラブ

時 12月26日(火)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前 問 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他 買い物袋持参

馬橋・井草地区「どんどこやき」

当日は地域で集めた松飾りや正月飾りを焼くため、30分程度煙が発生します。ご理解・ご協力をお願いします。
時 ①30年1月8日(祝)午後1時～3時30分 = 杉並第六小学校(阿佐谷南1-24-21) ②13日(土)午後0時30分～2時30分(雨天時は14日(日)) = 八成小学校(井草2-25-4) 問 ①高円寺南児童館 ☎3315-1866 ②井草児童館 ☎3390-9666

初笑! 方南寄席

時 30年1月8日(祝)午後2時～3時 場 方南図書館(方南1-51-2) 内 出演 = 杉並江戸落語研究会・事例亭武蕉ほか 定 25名(先着順) 問 方南図書館 ☎5355-7100

特別支援学級・特別支援学校連合展覧会

時 30年1月19日(金)～23日(火)午前10時～午後4時30分(23日は正午まで。入場は30分前まで) 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 児童・生徒の書道、木工、陶芸、美術作品の展示 問 済美小学校 ☎3313-2364

障害者のためのスポーツ吹矢教室

時 30年1月28日(日)、2月4日(日)・25日(日)、3月4日(日)午後1時～3時(計4回)

場 杉並障害者福祉会館 師 日本スポーツ吹矢協会・荒井和子 対 区内在住・在勤・在学中、障害のある方とその介助者 定 20名(抽選) 申 往復ハガキ(記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、参加する介助者名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、1月10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) 問 同事務局 ☎3332-6121 問 3335-3581

親子孫3世代料理教室「バレンタインデーに楽しい料理でおもてなし」

時 30年2月4日(日)午前9時30分～午後0時30分 場 高齢者活動支援センター 内 カップちらし寿司、ハートハンバーグ、あおさ汁、ヨーグルトチョコレートケーキ、簡単チョコレートムース 師 NPO法人すぎなみ栄養と食の会・奥本典子 対 親子2・3世代(2～5名) 定 30名(抽選) 費 1人500円(保険料含む) 申 往復ハガキ(記入例)に参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢・性別も書いて、1月10日(必着)までに高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 問 同センター ☎3331-7841 他 推奨対象年齢3歳以上。エプロン・三角巾・布巾・子どもの上履き・筆記用具持参

講演・講座

講演会「菅野録音の神髄」～菅野沖彦の人間像に迫る

時 30年1月14日(日)午後2時～3時30分 場 中央図書館 師 オクタヴィアレコード代表・江崎友淑 対 小学生以上の方 定



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

60名(申込順) 申 電話または直接、中央図書館(荻窪3-40-23 ☎3391-5754) 他 協力 = オーディオ評論家・菅野沖彦(左下写真)

杉並チャレンジ フレイルチェックイベント

時 30年1月19日(金)午後1時30分～4時 場 西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 内 講義、各種測定 対 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

西荻アカデミア 文学と映像から世界を見る～「白鯨」とアメリカ合衆国

時 30年1月20日(土)午後2時～3時30分 場 西荻図書館 師 明治大学文学部元教授・牧野有通 定 30名(申込順) 申 電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670) 他 主催 = 荒正人「文化デモンストレーション研究会」

今どきママとキッズのリスクウォッチ～地震、火災、水害、私が家族を守る

時 30年1月20日(土)午前10時～11時45分 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師 リスクコミュニケーター・長谷川祐子 対 子育て中の方、子育て支援活動中の方 定 50名(先着順) 問 児童青少年課児童館運営係 ☎3393-4760 他 お子さん連れでの参加可。車での来場不可▶主催 = 杉並区母親クラブ連絡会

ブルーベリー植え付け講座

時 30年1月21日(日)午前10時～11時30分 場 塚山公園(下高井戸5-23-12) 師 塚山公園みどりの相談所相談員・戸辺広二 対 区内在住・在勤の方 定

20名(抽選) 費 800円 申 往復ハガキ(記入例)で、12月26日(消印有効)までにみどり公園課みどりの計画係 問 同係 他 汚れてもいい服装で、軍手・持ち帰り用の袋持参

シニアの就業を成功させる 書類の書き方・面接の受け方

時 30年1月20日(土) = シニアならではの履歴書、職務経歴書の書き方▶21日(日) = 相手の心をつかむ面接の受け方 / いずれも午前10時～正午 場 ゆうゆう高円寺南館 師 NPO法人竹箒の会ほか 対 区内在住・在勤の55歳以上で、就業を希望する方 定 各15名(抽選) 申 ハガキ・ファクス(記入例)で、1月13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) 問 同館 ☎5378-8179

消しゴムはんこで オリジナルエコバッグを作ろう!

時 30年1月27日(土)午後1時30分～3時30分 場 宮前図書館(宮前5-5-27) 師 日本版画協会会員・栗原みちえ 対 小学校高学年～高校生 定 15名(申込順) 申 電話で、宮前図書館 ☎3333-5166

男女平等推進センター講座 パパの学び場「どうする? 生と性の教育」

時 30年1月28日(日)午前10時～正午 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 内 夫婦で担う役割や家庭でできるポイント、デートDVをさせない、被害に遭わないために知っておきたいことほか 師 誕生学協会代表理事・大葉ナナコ(右上写真) 対 子育て中の父親、プレパパ、子育て・家族支援者ほか 定 50名(申込順) 費 300円 申 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、1月21日までに creos ☎ ☎3397-6884 info@creo-kosodate.com 他 生後7カ月～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり)



2月の休日パパママ学級

時 30年2月3日(土)・18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) 内 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 対 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 杉並区休日パパママ学級HP http://bbff.or.jp/sugi-papamama/ から12月21日～30年1月15日に申し込み 問 ベビー&パ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1月25日ごろに通知。車での来場不可。応募者多数の場合は出産予定日などで調整

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)	クリスマス・ソングをみんなで歌いましょう	12月24日(日)午後1時～2時 定 30名(先着順)
今川館(今川4-12-10 ☎ ☎5303-1501)	スマートフォン講座～初めてのライン体験	30年1月10日(水)・27日(土)午後2時～4時 定 各20名(申込順) 費 各500円
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎ ☎3395-1667)	初心者でも楽しめる上荻卓球倶楽部	30年1月10日から隔週水曜日、午後5時～7時(計6回) 師 権藤京子 定 12名(抽選) 費 6000円 他 申込締め切り日 = 12月27日
浜田山館(浜田山4-18-31 ☎ ☎3315-7815)	基礎からはじめましょう「太極拳初級」	毎月第2土曜日、午前10時30分～正午 師 中国武術会老師・鄧兵 対 小学生以上の方 定 12名(申込順) 費 1回1200円(保険料含む)
阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13 ☎ ☎3338-0436)	エクセルを使ってみよう 基礎から活用まで	30年1月10日(水)・17日(水)・24日(水)午後1時30分～3時30分(計3回) 定 15名(申込順) 費 4200円(別途教材費500円)
和田館(和田1-41-10 ☎ ☎3384-3751)	大人のための折り紙教室	毎月第2木曜日、午後1時～3時 定 10名(申込順) 費 1回500円
馬橋館(高円寺南3-29-5 ☎ ☎3315-1249)	セルフマッサージ講座	12月26日(火)午後1時30分～3時30分 定 15名(申込順) 費 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日曜日は休館。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

今日からはじめる血糖改善教室

30年1月31日(水)午前9時20分～午後3時30分 場 上井草保健センター(上井草3-8-19) 内 講義と実技「糖尿病の予防と治療の最前線」「最新栄養情報」「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 駅前つのだクリニック医師・角田圭子ほか 区 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HbA1cが5.6%以上または空腹時血糖値が100mg/dl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、1月29日までに荻窪保健センター健康づくり担当 ☎3391-0015 他 初回受講の方優先。動きやすい服装で、室内用運動靴持参

就労支援センター

◆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

30年1月6日(土)午前10時～11時 求職中の方 定 14名(申込順) 他 当日参加も可

◆ストレスと上手につきあい、心を元気にする方法

30年1月9日(火)午前10時～正午 求職中の方 定 14名(申込順)

◆面接のポイント～マナー・自己PR・転職やブランクの応答

30年1月11日(木)午後1時～4時 人事コンサルタント・高橋健太郎 対 44歳以下で求職中の方 定 14名(申込順)

◆社会人としてのココロとカラダの自己管理～あなたの望む自分になる

30年1月12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 対 49歳以下で求職中の方 定 20名(申込順) 他 1歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり(申込順))

◆求職者のためのパソコンセミナー① エクセル応用②ワード基礎

30年1月15日(月)②22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 対 44歳以下で求職中の方 定 各14名(申込順)

…………… いずれも ……………

場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 申 電話で、同センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

荻窪保健センター

◆足腰げんき教室 シニア

場 下表のとおり 内 筋力強化やバランス能力に効果的なボールを使った体操など 師 健康運動指導士 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、12月22日(必着)までに同センター 他 飲み物・タオル、お持ちの方はボール持参

番号	会場	日時(全4回要出席)
25	杉並保健所(荻窪5-20-1)	30年2月6日～27日の毎週火曜日、午前9時30分～11時30分
26	高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	30年2月6日～27日の毎週火曜日、午後1時30分～3時30分
27	松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3)	30年2月7日～28日の毎週水曜日、午後1時30分～3時30分

◆65歳からの口の健康と栄養満点教室 シニア

30年2月8日(木)・15日(木)・22日(木)午

前10時～正午(全3回要出席) 場 同センター 内 食事の取り方や口の体操、効果的な歯磨きほか 師 歯科衛生士、管理栄養士 定 15名(抽選) 申 電話で、1月10日までに同センター

…………… いずれも ……………

区 区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 場 荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

環境活動推進センター

◆ウール地のパッチワーク風マフラー作り

30年1月16日(火)午後1時30分～3時30分 定 12名(申込順) 費 900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

30年1月19日(金)午前10時30分～午後3時30分 定 10名(抽選) 費 1000円 申 往復ハガキ(12面記入例)で、12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

◆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)。

30年1月21日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 定 10名(申込順) 費 部品代 申 電話で、同センター

◆着物や洋服のリメイク

30年1月22日(月)午後1時30分～3時30分 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

◆手縫いで帽子作り 春を呼ぶ大人のキャスケット

30年2月3日(土)・10日(土)午前10時30分～午後0時30分(計2回) 定 10名(抽選) 費 1500円 申 往復ハガキ(12面記入例)で、1月10日(必着)までに同センター 他 長寿応援対象事業

…………… いずれも ……………

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

家族介護教室

◆終活にかかるお金のこと

30年1月17日(水)午後1時30分～3時 場 方南会館(和泉4-42-5) 師 ファイナンシャルプランナー・渡邊光亮 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24方南 ☎5929-2751

◆認知症について学びましょう～認知症デイサービスの役割

30年1月21日(日)午前10時～11時30分 場 上荻ふれあいの家(上荻2-26-7) 師 松永祐馬 区 区内在住の方、デイサービス利用者とその家族 定 20名(申込順) 申 電話で、上荻ふれあいの家 ☎3301-2256

◆認知症サポーター養成講座

30年1月23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 キャラバン・メイト 区 区内在住で65歳以上の方、高齢者を介護している方 定 30名(申込順) 申 電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668 他 講座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



農業体験農園の利用者募集



農園主の指導を受けながら、作付けから収穫までの農作業を体験できます。

内 農園名称=今川体験農園(今川4-12、18) ▶ 利用期間=30年3月上旬～31年1月下旬(更新は農園主と相談) ▶ 募集区画=24区画(1区画16.5㎡。抽選) 区 20歳以上で定期的に畑に来られる方(家族での参加も可) 費 5万円(区に住民票がない方は6万円) 申 往復ハガキ(12面記入例。1世帯1枚)で、30年1月15日(消印有効)までに今川体験農園(農園主)・星野智彦(〒167-0035今川4-5-2) 場 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他 抽選方法=区の立ち会いのもと、農園主が抽選を行い、結果を2月上旬までに全員に通知。種・苗・肥料・農具は農園主が用意(特別な資材等を使う場合は別途料金)。個人情報適正に取り扱います。栽培する作物の選定などは農園主が行います。車での来園不可。区は農業体験農園を直接管理していません

スポーツ①



競技大会

杉並区団体戦(卓球)

30年2月25日(日)午前9時～午後9時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内 男女別団体戦(1チーム4・5名) 区 区内在住・在勤・在学の方、区内に所属している方 費 1チーム4000円をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申 申込書(区内体育施設で配布)を、1月29日～2月8日(必着)に三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 場 区卓球連盟・横尾 ☎3315-4862(午前10時～午後5時)

都民体育大会予選会

◆バドミントン

30年2月17日(土)=女性Dランク以下 ▶ 25日(日)=男性・女性A B Cランク/いずれも午前9時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内 種目=男性・女性ダブルス 区 区内在住・在勤・在学の方(女性は区内クラブも可) 定 100組(申込順) 費 1人2000円をゆうちょ銀行「10010-9-026441区バドミントン連盟」へ振り込み(区連盟登録者はお問い合わせください) 申 申込書(区体育館で配布)に受領証の写しを添えて、1月28日(必着)まで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 場 山口 ☎090-8491-5663

◆空手道

30年3月25日(日)午前9時45分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内 種目=個人・団体組手 申 申込書(電話で、区空手道連盟事務局・山口へ請求)に参加費を添えて、1月15日(必着)までに同事務局・山口剛平(〒167-0041善福寺1-16-23)へ現金書留で郵送 場 山口 ☎3395-2311 他 対象・費用はお問い合わせください

スポーツ教室

ジュニアボウリング教室 こども

30年12月26日(火)～29日(金)午後2時～4

時・30日(土)午後1時～3時 場 笹塚ボウル(渋谷区笹塚1-57-10) 区 区内在住・在学の小学生 定 各回36名(申込順) 費 各1000円 申 電話で、笹塚ボウル ☎3374-1300 場 区ボウリング連盟・井口 ☎090-4370-5753

ゴルフ基礎講座

30年1月10日～2月9日の①水・金曜日、午前10時30分～11時50分②水曜日、午後7時30分～8時50分(各計5回) 場 西荻ゴルフセンター(西荻北2-37-8) 区 区内在住・在勤で20歳以上の方 定 各6名(申込順) 費 各1万2500円 申 往復ハガキ・ファクス(12面記入例)で、1月7日(必着)までに大友和男(〒166-0011梅里2-8-3 ☎042-463-5750) 場 畔蒜 ☎090-5560-0424 他 振り替え受講可。無料貸し出しクラブあり

楽しく健康タイム冬教室 ラジオ体操・フレイル予防

30年1月12日～3月23日の第2・4金曜日①午後1時～2時=ラジオ体操第1で血流アップ②2時～3時=ラジオ体操第2で免疫力アップ 場 永福体育館(永福3-51-17) 師 HIKARU 区 区内在住で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各日各回50名(先着順) 費 各回300円。①②連続受講500円 場 永福体育館 ☎3328-3146 他 動きやすい服装で、室内用運動靴・タオル・飲み物持参

ノルディック・ウォークをはじめよう

30年1月14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・ウォ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 ウェ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

※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② 

区民スキー①新年親子&シニア教室
②週末スキー尾瀬岩鞍教室

時①30年1月4日(休)午前6時45分～6日(土)午後8時②26日(金)午後7時30分～28日(日)午後8時 場①パルコール嬌恋スキー場(群馬県)②尾瀬岩鞍スキー場(群馬県) ▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口 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) 定各40名(申込順) 費①3万7500円。小学生3万1000円②2万9000円。小学生2万5000円 申区スキー連盟 <http://sas.sugikko.jp/> から申し込み。または往復ハガキ(12面記入例)に生年月日、性別、Eメールアドレス、技術レベル、バジテスト受験希望の有無、スキーレンタル希望の有無(有りの場合は身長、靴サイズ)も書いて、区スキー連盟・永見晴夫(〒194-0041町田市玉川学園5-4-4) ▶申込締め切り日=①12月26日②30年1月12日(いずれも必着) 問永見 ☎090-8687-7427 (午前9時～午後7時)

親子スノーシュー体験&雪あそび

スノーシュー(カンジキ)を使用して雪上を歩き、自然観察・ネイチャーゲームを楽しみます。

時30年2月3日(土)午前6時15分～午後7時30分 場群馬県利根郡みなかみ町 ▶集合・解散=区役所中杉通り側入り口前 区内在住・在学の小学生とその保護者 定45名(抽選) 費保護者8000円。小学生7500円(保険料含む) 申往復ハガキ(12面記入例。家族は連記可)に学年(年齢)・性別・靴のサイズも書いて、1月10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)。または同財団 <http://sports-suginami.org> から申し込み 問同財団 ☎5305-6161 他スキーウエア・スノーブーツ・昼食持参。



スキーウエア・スノーブーツはレンタルあり(有料)

短期集中中級者テニス教室

時30年2月10日～3月3日の毎週土曜日、午前9時～11時(予備日=3月10日(土)・17日(土)。計4回) 場松ノ木運動場 申区テニス連盟 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定22名(抽選) 費4000円 申往復ハガキ(12面記入例)で、1月15日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22) 問同運動場 ☎3311-7410

荻窪体育館

◆シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

時12月24日(日)午前9時～10時30分 申区太極拳連盟 区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定30名(先着順) 費550円

◆気軽にフィットネスⅢ 背骨コンディショニング

時30年1月7日～28日の毎週日曜日、午後1時～2時30分 申小林伸江 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20名(申込順) 費各550円 申各開催日の7日前から電話で、同体育館(1月7日分は12月24日から)

◆障害者サウンドテーブルテニス体験教室

時30年1月20日(土)午後1時～3時 申佐野守 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定15名(申込順) 費100円 申電話で、同体育館

…… いずれも ……

場 問 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

高円寺体育館

◆シニアセルフケア体操Ⅲ

転倒予防、体調改善を目的に行う体操です。

時30年1月16日～3月6日の毎週火曜日、午後1時15分～2時45分(計8回) 申HIKARU 区内在住・在勤でおおむね50歳以上の方 定20名(抽選) 費6400円

◆エンジョイ卓球Ⅱ中級者コース

時30年1月22日～3月19日の月曜日、午後3時～5時(計8回。2月12日を除く) 申国広哲弥 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定40名(抽選) 費6400円 他2歳～未就学児の託児あり(事前申込制。定員あり。1回500円)

…… いずれも ……

場 問 高円寺体育館(〒166-0003高円寺2-36-31 ☎3312-0313) 申往復ハガキ(12面記入例)で、12月25日(必着)までに同体育館 他車・バイクでの来場不可

上井草スポーツセンター

◆①親子体操②親子ダンス 子育て

時 申 12月26日(火)①午前9時～9時50分②10時～11時 区2歳半～4歳のお子さんとその保護者 定各20組(申込順) 費各610円。①②連続受講920円 他運動しやすい服装で、タオル・飲み物、②は室内シューズ持参

◆チャレンジ鉄棒

時30年1月8日(祝) 午前9時45分～10時30分=小学3・4年生▶10時45分～11時30分=4歳～未就学児▶11時45分～午後0時30分=小学1・2年生▶0時45分～1時30分=3・4歳 申海老澤恭介ほか 定各14名(申込順) 費各610円 他運動しやすい服装で、タオル・飲み物持参



◆プレキッズ&マミーサッカー教室 子育て

時30年1月10日(水)・17日(水)・24日(水) 午前10時～10時50分=2歳児▶11時～11時50分=3・4歳児 申FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在園で、2～4歳のお子さんとその保護者 定各日各回20組(申込順) 費各回1組510円(子育て応援券利用可)

◆大人のサッカー教室①女性&初心者②試合たくさん

時30年1月14日(日)①午後1時20分～2時50分②3時20分～4時50分 申FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤・在学で20歳以上の①女性、サッカー未経験・初心者の男性②サッカー、フットサル元経験者 定各20名(申込順) 費各510円 他①②連続受講不可

…… いずれも ……

場 問 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 申電話または直接、同センター

妙正寺体育館

◆ポールウォーキング体験会～初めてのポールウォーキング

時30年1月14日(日)午前9時～11時 申NPO法人さわやかウォーキング 区15歳以上の方(中学生を除く) 定10名(申込順) 費510円 他ウォーキングシューズ(室内履き)・飲み物持参

◆きらきらサッカー教室

時30年1月20日(土)午前9時20分～10時50分 申FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在学で知的障害のある小中学生 定20名(申込順) 費1020円

…… いずれも ……

場 問 妙正寺体育館(清水3-20-12 ☎3399-4224) 申電話または直接、同体育館

その他

すぎなみスポーツアカデミーB
コーディネーター養成講習会

スポーツに関する相談に応じるため、スポーツ活動を支えるための知識・コーディネーターの技術を学びます。

時30年2月3日(土)・10日(土)・17日(土)、午前9時～午後6時(計3回) 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1)、下高井戸運動場(下高井戸3-26-1)、荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定30名(抽選) 費1500円 申往復ハガキ(12面記入例)に性別も書いて、1月26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)。または同財団 <http://sports-suginami.org> から申し込み 問同財団 ☎5305-6161



お正月まつり

✿ 書き初め大会

書き初めを親子で体験します。書いた作品は角川庭園玄関ロビーで展示します。

時午前10時・10時30分・11時・11時30分・正午(各30分) 申佐藤傑星 定各回3名(先着順) 他午前9時30分から整理券配布

✿ 新春お茶会

時午前10時・10時20分・10時40分・11時・11時20分・11時40分(各20分) 申水町宗江 定各回4名(先着順) 他午前9時30分から整理券配布

✿ おめでたい「南京たますだれ」を楽しもう

お正月らしい大道芸「南京たますだれ」をご覧ください。希望者は体験もできます。

時午後1時～1時45分・2時～2時45分 申NPO法人むさしの児童文化協会 定各回20名(先着順。雨天・荒天の場合各回10名) 他午後0時30分から整理券配布


…… いずれも ……

時30年1月7日(日) 場 問 角川庭園(荻窪3-14-22 ☎6795-6855)

肺炎を知ろう

～日本人の死因第3位の病気

肺炎は新たな脅威。肺炎はなぜ起きるのか。さまざまな原因と治療、誤嚥性肺炎の特徴と予防について、呼吸器感染症の名医が解説します。



時30年1月30日(火)午後2時～3時30分 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 区誤嚥性肺炎の特徴、新型インフルエンザに備えるためにほか 申結核予防会複十字病院長・後藤元(右上写真) 区内在住・在勤・在学の方 定180名(申込順) 費300円 申電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 他筆記用具持参。長寿応援対象事業▶企画=高井戸・和泉保健センター健康づくり自主グループ

日本フィル+杉並公会堂Presents
エデュケーション・フェスティバルin杉並2018
日本フィル 春休みオーケストラ探検



みる・きく・さわるオーケストラ!

時30年3月21日(祝)①午前9時30分～午後1時15分②1時45分～5時30分(①②の入れ替え制) 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 図オーケストラ・コンサート、楽器体験、サプライズライブ、リレーコンサートほか▶出演=永峰大輔(指揮)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)ほか 費各回2500円(4歳未満膝上無料) 電電話で、杉並公会堂☎5347-4450(午前10時～午後7時。臨時休館日を除く)または日本フィル・サービスセンター☎5378-5911(月～金曜日午前10時～午後5時。祝日を除く) 図日本フィル「音楽の森」☎5378-6311 図推奨対象年齢4歳以上



▲オーケストラ・コンサートでの指揮者体験



▲楽器体験

写真:山口 敦

みんなで銭湯に行こう

ゆず湯



冬至の日に「ゆず湯」に入ると、無病息災で暮らせるといわれています。

図12月22日(金)(開催日の異なる銭湯があります) 費460円。小学生以下無料 図大人はくじ引きあり



ふるっとくん(杉並浴場組合公認キャラクター)▶

初湯



時30年1月1日(祝)～6日(土)のうちいずれか1日(各銭湯で異なります) 費460円。小学生180円。幼児80円 図各銭湯で、先着100名に「戌の干支せっけん」(左写真)をプレゼント

いずれも

図区内各銭湯(午後1時以降) 図営業時間は各銭湯で異なります



情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

新春民謡唄い初め～三味線と尺八による民謡で新春を祝いましょう 30年1月13日(土)午後1時30分～3時30分/高井戸地域区民センター/出演=松原伸松社中▶曲目=「さんさしぐれ」「黒田節」ほか/区内在住の方/90名(先着順)/200円/図杉の樹大学同窓会・塩澤☎090-5499-5712

三大話芸 杉並協演会 30年2月18日(日)午後1時～4時/馬橋稲荷神社(阿佐谷南2丁目)/出演=古今亭文菊(落語)ほか/100名(申込順)/2500円/図電話で、北谷☎090-7170-1489

講演・講座

立教女学院短期大学公開講座 ①30年2月7日(水)午前10時30分～正午=「出エジプト」物語の史実と意義(立教女学院短期大学客員教授・月本昭男)②13日(火)午前10時30分～正午=ルターの生涯とオルガン音楽(立教女学院・大森明彦ほか)③14日(水)午前10時～11時30分=楽しい子育て(同短期大学附属幼稚園天使園園長・斎藤英樹)④15日(木)午前10時30分～正午=孫育てを応援しよう～祖父母世代も知っておきたい就学前のサポート(同短期大学幼児教育科専任講師・池田純子)⑤23日(金)午前10時30分～正午=身近な生活の心理学(同短期大学幼児教育科専任講師・小林玄)⑥27日(火)午後3時～4時30分=スマホゲームになぜハマるのか(同短期大学現代コミュニケーション学科助教・大野志郎)⑦28日(水)午前10時30分～正午=太宰治「走れメロス」の読まれ方(同短期大学現代コミュニケーション学科准教授・高根沢紀子)/立教女学院短

期大学/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/①・③～⑦各80名②100名(いずれも申込順)/図往復ハガキ(12面記入例。複数講座の連記可)に性別も書いて、各開講日の7日前(消印有効)までに同短期大学総務課(〒168-8626 久我山4-29-23)/図同課☎3334-5104

河北総合病院

◆河北健康教室 やさしい健康講座 30年1月12日(金)午後2時～3時/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/摂食嚥下障害について/同病院リハビリテーション科言語聴覚士/80名(申込順)

◆河北健康教室 リウマチを知る会 30年1月17日(水)午後2時～3時/高円寺北区民集会所/関節リウマチの最新知見/同病院整形外科部長・吉岡太郎/30名(申込順)

…… いずれも ……

図電話で、河北総合病院広報課☎3339-5724(月～土曜日午前9時～午後5時。祝日を除く)

東京衛生病院

◆糖尿病教室 30年1月11日(木)・25日(木)、2月13日(火)、3月1日(木)・13日(火)午後1時30分～3時/東京衛生病院(天沼3丁目)。「糖尿病 知って得する基礎知識」ほか/同病院糖尿病専門医・杉本正毅ほか/各日16名(申込順)/各日2000円/図電話で、同病院健康教育科

◆健康セミナー「肺の病気 COPDって?」 30年1月16日(火)午後2時～3時/東京衛生病院(天沼3丁目)/同病院内科部長・倉澤聡/70名(先着順)

◆減量ステップアップ講座 30年1月29日(月)、2月5日(月)・19日(月)・26日(月)、3月5日(月)・12日(月)正午～午後3時30分(全6回要出席)/東京衛生病院(天沼3丁目)/講話、個別食事サポート、講座用昼食、血液検査ほか/同病院健診センター医師・佐々木温子/区

内在住・在勤の方/10名(申込順)/3万9960円/図電話で、同病院健康教育科

◆認知症予防講座 30年1月30日(火)、2月27日(火)、3月27日(火)①午前10時～11時30分(3月27日のみ午前11時～正午)②午後1時30分～3時/東京衛生病院(天沼3丁目)/①入門クラス=認知症予防講座ほか②実践クラス=脳トレ演習、グループ作業等の実践ほか/同病院健康教育科長・仲本桂子/区内在住・在勤の方/①各回10名②各回20名(いずれも申込順)/①各3000円②各2500円ほか/図電話で、同病院健康教育科

…… いずれも ……

図東京衛生病院健康教育科☎3392-6151

その他

税金なんでも相談会 12月25日(月)午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/図電話で、東京税理士会荻窪支部☎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

東京二十三区清掃一部事務組合議会定例会 12月26日(火)午後3時(受け付けは2時から)/東京区政会館(千代田区)/傍聴=30名(先着順)/図東京二十三区清掃一部事務組合議会事務局☎5210-9729

税金なんでも相談会 30年1月9日(火)午前10時～正午・午後1時～4時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/図電話で、1月5日までに東京税理士会杉並支部☎3391-1028/1人40分程度

所得税・消費税の決算申告指導会 30年1月11日(木)～4月2日(月)午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、1月17日、3月16日を除く)/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/決算・申告指導(譲渡所得を除く)/杉並青色申告会事務

局職員/事業所得者、不動産所得者/4000名(申込順)/1回1万円/図電話で、希望日の7日前までに杉並青色申告会☎3393-2831/昨年の決算書、確定申告書の控え等持参。1人1時間程度

土曜無料公証相談 30年1月13日(土)、2月10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、弁済、示談などの公正証書の作成に関する相談/区内在住・在勤の方/図電話・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☎3391-7103/1人45分程度

杉並区シルバー人材センター

◆杉並区シルバー人材センター入会説明会 30年1月15日(月)・19日(金)、2月9日(金)・14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

◆英会話教室(入門コース) 30年2月1日～8月30日の木曜日、午後6時～7時15分・7時30分～8時45分(各月3回)/杉並区シルバー人材センター(阿佐谷南1丁目)/各10名(申込順)/各月4000円(別途テキスト代)

…… いずれも ……

図電話で、杉並区シルバー人材センター☎3317-2217

外国人のための無料専門家相談会 30年1月27日(土)午後1時～4時(受け付けは3時30分まで)/セッション杉並/ビザ・結婚・離婚・仕事に関わる問題、年金・保険・税金に関わる問題ほか/図杉並区交流協会☎5378-8833/事前予約可。託児あり(事前申込制)▶

通訳=英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・タイ語・ベンガル語・ネパール語・イタリア語(予定)

※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。