



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

シニアのための就業情報展示とミニ相談会

10月10日(水)・11日(木)午前10時～午後3時 ▶ 相談受け付け=午前10時～11時30分・午後1時～2時30分 場 区役所1階ロビー 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 区NPO法人竹箒の会 ☎5378-8179 他事前予約可。電話で、ゆうゆう高円寺南館☎5378-8179

平和のシンボル 高井戸中学校「アンのバラ」秋の一般公開

色鮮やかに咲くバラをご鑑賞ください。 10月13日(土)～16日(火)午前9時～正午 場 同中学校(高井戸東1-28-1) 同中学校 ☎3302-1762

燃料電池自動車「H₂なみすけ号」の体験乗車会

10月13日(土)・27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) 定各12名(申込順) 申 同電話で、各開催日の前日正午までに環境課環境活動推進係 他 運転はできません。参加者にはなみすけグッズを差し上げます。車での来場不可。日通自動車学校の無料バス利用可。詳細は、同学校ホームページ参照

うたごえサロン

懐かしいフォークソングなどを、ピアノ伴奏に合わせて歌います。 10月19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 ポーカトルレーニングコーチ・金澤敏子 区内在住で60歳以上の方 定 90名(申込順) 費 100円 申 同電話で、高齢者活動支援センター☎3331-

7841 他飲み物持参

マイナンバーカードの申請受け付け 「すだちの里すぎなみ文化祭」でマイナンバーカードの申請受け付けを行います。 10月20日(土)午前11時～午後2時 場 すだちの里すぎなみ(今川2-14-12) 区内在住の方 区民課個人番号カード交付担当 他 お持ちの方は、個人番号カード交付申請書持参

バリアフリー映画会「西の魔女が死んだ」

10月20日(土)午後2時～4時 場 下井草図書館 定 40名(申込順) 申 10月2日から電話・ファクス(記入例)または直接、下井草図書館(下井草3-26-5 ☎3396-7999 ☎3396-8098)

英語で笑おう 英語えほんライブ

10月21日(日)午前11時～11時45分 場 阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14) 師 英語ソムリエアカデミー 定 30名(先着順) 同阿佐谷図書館☎5373-1811

区役所ロビー展 埋蔵文化財発掘調査成果展

10月22日(月)～26日(金)午前9時～午後5時 場 区役所1階ロビー 区生涯学習推進課

文化寄席

11月3日(祝)午前10時～11時30分 場 高円寺図書館 内 出演=落語家・三遊亭歌太郎 区内在住・在勤・在学で小学3年生以上の方 定 30名(申込順) 申 同電話または直接、高円寺図書館(高円寺南2-36-25 ☎3316-2421) 他 車での来館不可

杉並区青少年囲碁大会

11月23日(祝)午後0時30分～4時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 囲碁のクラス別競技大会 ▶ Aクラス=初段以上。スイス方式、ハンデ戦。19路盤 ▶ Bクラス=1級以下。変則リー

はがき・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。

※往復はがき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

グ、ハンデ戦。19路盤 ▶ Cクラス=変則リーグ、互先。13路盤(プロ棋士による囲碁講座開催) 師 穂坂 区内在住・在学の小学生～高校生 定 60名(申込順) 申 ファクス・Eメール(記入例)に学校名・学年、申し込みクラス、段・級位も書いて、11月10日までに同大会実行委員会事務局 ☎3393-4714 ☎seisho-k@city.suginami.lg.jp 同事務局 ☎3393-4760

高井戸図書館

◆高井戸寄席

10月13日(土)午後2時～4時 内 出演=社会人噺家集団「文七迷人会」 区中学生以上の方 定 45名(申込順) 申 電話または直接、同図書館

◆DVD上映会「杉並ゆかりの文化人 山下洋輔」

10月20日(土)午後2時～3時 定 40名(先着順)

…… いずれも ……
場 同高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)

講演・講座

郷土博物館 歴史講演「平家物語」の響き

10月7日(日)午後2時～4時 場 郷土博物館(大宮1-20-8) 内 琵琶の演奏と解説 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 同郷土博物館☎3317-0841

古典講座「平家物語～平家の全盛と女人たち」

10月11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 区高校生以上の方 定 40名(申込順) 申 同電話で、宮前図書館☎3333-5166

家族・関係者向け口腔・栄養講座「おいしく食べよう噛むかむ講座」

10月20日(土)午前10時～正午 場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 師 歯科衛生士、管理栄養士 区高齢者の家族・施設職員ほか 定 30名(先着順) 同荻窪保健センター☎3391-0015 他 筆記用具・飲み物持参

減らそう食品ロス、見直そう食生活と食品衛生

10月20日(土)午後2時～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内 師 講演=「どうして出るの?どうやって減らす? 私たちの食品廃棄物」(東京農業大学国際食料情報学部国際食農科学科教授・上岡美保)、「事業者としての取り組み」(ケンコーマヨネーズ品質保証本部部長・佐藤誠)、「食品の衛生的な取り扱い・フードドライブについて」▶ 質疑応答 区内在住・在勤・在学の方 定 80名(先着順) 同杉並保健所生活衛生課☎3391-1991 他 車での来場不可。質問は電話・ファクス(記入例)で、10月12日までに同課☎3391-1926

環境講演会「高齢者に優しい『健康住宅』～住宅の省エネ改修」

10月20日(土)午後2時～5時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 日本建材・住宅設備産業協会 三原典正ほか 区内在住・在勤・在学の方 定 50名(先着順) 同杉並エネルギー会議・樋口☎3390-1025、環境課環境活動推進係 他 資料・相談コーナーあり

美文字講座(いきいき文化教室)

筆ペンを使った簡易な書道教室です。 10月21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 中村波響 区内在住の方 定 25名(申込順) 費 500円 申 同電話で、下高井戸区民集会所☎5374-6191

歌で健康アップ～一緒に歌おう

10月30日(火)午後2時～4時 場 ゆうゆう今川館(今川4-12-10) 師 二期会会員・亀山勝子、亀山法男 区内在住で50歳以上の方 定 50名(申込順) 申 同電話で、上井草保健センター☎3394-1212 他 初回参加者優先

精神保健学級「アルコール依存症～身近な人ができることを知ろう」

病気の正しい知識や、接し方の工夫を学びます。 11月9日(金)=「精神科医に聞く、アルコール依存症の基礎知識」(長谷川病院院長・吉永陽子) ▶ 27日(火)=「家族の対処法CRAFTを知ろう」(アスク・ヒューマン・ケア 近藤京子) / いずれも午後2時～4時(計2回) 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 区内在住で家族の飲酒に関する困り事・心配のある方 定 40名(申込順) 申 同電話で、高井戸保健センター☎3334-4304 他 筆記用具持参。2回とも参加できる方優先

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)	水彩画を基本から習いましょう	毎月第1日曜日、午前10時～11時30分 定15名(申込順) 費1回500円
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎3315-7760)	「フラワーアレンジ」花のある暮らしをあなたへ	毎月第2火曜日、午後2時～3時30分 定12名(申込順) 費1回500円(別途材料費1000円)
大宮前館(宮前5-19-8 ☎3334-9640)	声を磨いて印象UP 「声のアンチエイジング」	毎月第3水曜日、午後2時～3時 定10名(申込順) 費1500円(3回分)
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎3398-8738)	「茶道教室(裏千家入門～上級)」伝統文化を楽しむ	毎月第2・4土曜日、午後2時～4時30分 定12名(申込順) 費1回2000円
久我山館(久我山5-8-8 ☎3332-2011)	「ウツカリ漏れ解消!骨盤底筋強化体操」体験会	10月30日(火)午前10時～11時30分 師 須永順子 区女性 定20名(申込順) 費540円
西田館(荻窪1-57-4 ☎3391-8747)	日本の「民謡」を三味線や尺八の伴奏で歌う	10月17日から毎月第1・3水曜日、午後3時～4時30分 定10名(申込順) 費1回500円
馬橋館(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	大人の英会話ゲーム教室	11月7日から毎月第1・3水曜日、午後1時～2時 定12名(申込順) 費1回1000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。馬橋館は第1・3木曜日休館。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

上野正彦講演会「逆さの視点」～死から生を見る

時11月10日(土)午後2時～4時 場中央図書館 師元東京都監察医務院長・上野正彦 対小学生以上の方 定50名(申込順) 申問10月5日から電話・ファクス(12面記入例)に参加者全員の氏名(フリガナ)を書いて、または直接、中央図書館(荻窪3-40-23 ☎3391-5754 FAX3391-7803) 他手話通訳あり(事前申込制)

がん講演会「がん治療と仕事の両立～安心して働くためのヒント」

専門家の立場からお話しします。経験者の話もあります。

時11月13日(火)午後6時30分～8時30分 場区役所第4会議室(中棟6階) 内 師第1部=「がん治療と仕事の両立」(国立がん研究センターがん対策情報センターがんサバイバーシップ支援部長・高橋都)▶第2部=「自分らしく生きるために」(LGブレイクスルー・古田智子) 対区内在住・在勤・在学の方 定100名(申込順) 申問電話・ファクス(12面記入例)で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 FAX3391-1377

家族介護教室

◆認知症サポーター養成講座

時10月15日(月)午後2時～4時 場認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1-12-1) 師キャラバン・メイト 対区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申問電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495 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

◆すぐに役立つ!オムツかぶれ・床ずれを防ごう

時10月17日(水)午後2時～3時30分 場ケア24和田(和田3-52-4) 師看護師・梅林真紀 対区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申問電話で、ケア24和田 ☎5305-6024

◆有料老人ホームの攻略法!～選ぶ時代ではなく、見極める時代へ

時10月19日(金)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) 師匠シニアサポート相談センター代表取締役・小川智也 対区内在住の方 定30名(申込順) 申問電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944

◆終活セミナー～人生の最期 セレモニーの準備

時10月22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・菊地徳光 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

◆フレイル予防で健康長寿～住み慣れた街でいつまでも

時10月23日(火)午後2時～3時 場宮前図書館(宮前5-5-27) 師ケア24久我山職員 対区内在住の方 定20名(申込順) 申問電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348

◆認知症の介護を知ろう(中期)～症状の捉え方と介護サービス活用術

時10月24日(水)午後2時30分～4時 場ライフ&シニアハウス井草(井草4-6-20) 師デイサービスつむぎ・島田孝一 対区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申問電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

◆終活はじめませんか?身の回りの整理の仕方

時10月25日(木)午後1時30分～3時 場梅里区民集会所(梅里2-34-20) 師コムウェル・徳永明子 対区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申問電話で、ケア24梅里 ☎5929-1924

◆暮らしを支える回想法～楽しいおしゃべりで認知症予防

時10月26日(金)午後1時30分～3時30分 場介護老人保健施設ウェルファア(堀ノ内1-6-6) 師NPO法人ともしび会・小林善和 対区内在住の方 定10名(申込順) 申問電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328

◆フレイル予防の話～リハビリ専門職と一緒に学びましょう

時10月27日(土)午後2時～3時30分 場ふくろう宮前(宮前2-11-11) 師理学療法士・窪田幸生 対区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申問電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724

◆高齢者介護のコツ～上手な洋服の着せ方と簡単な介護の体操

時10月31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 対区内在住の方 定20名(申込順) 申問電話で、さんじゅ阿佐谷 ☎5373-3911

男女平等推進センター講座

◆すぎなみパパの学び場「パパが家事、子育てを楽しむコツ」

時11月11日(日)午前10時～正午 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師兼業主夫・堀込泰三 対子育て中の父親、プレパパ、子育て・家族支援者ほか 定30名(申込順) 費300円 申ファクス・Eメール(12面記入例)で、creo FAX3397-6884 info@creo-kosodate.com 同団体 ☎3397-6884 他生後7カ月～就学前の託児あり(11月1日までに申し込み。定員あり)

◆夫婦ライフバランス～主夫が伝えるケンカしない家事育児のススメ

時11月17日(土)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) 師放送作家・杉山ジョージ 対出産を控えたまたは子育て中の夫婦(父親のみの参加も可) 定20組(申込順) 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 同団体・小林 ☎090-1767-9830 他生後7カ月～就学前の託児あり(11月7日までに申し込み。定員あり)

環境活動推進センター

◆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10月21日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費部品代 申電話で、同センター

◆はじめての洋服のサイズ直し教室

時10月22日(月)午後1時30分～2時30分・2時30分～3時30分 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定各5名(申込順) 費各600円 申電話で、同センター 他長寿応援対象事業

◆裂き織りでコースター作り

時10月26日(金)午後1時30分～3時30分 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 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

◆ネイチャーゲーム 落ち葉で遊ぼう

時10月28日(日)午後1時30分～4時(雨天中止) 場集合=都立和田堀公園内ひょうたん池と釣り堀(武蔵野園)の間の広場(大宮2-23) 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 他パンダナ・敷き物・飲み物持参

◆和と洋が調和する薔薇の旧古河庭園を訪ねて

時10月30日(火)午前10時～正午 場集合・解散=旧古河庭園正門前(北区西ヶ原1-27-39) 師自然観察の会・杉並 山室京子ほか 対区内在住・在勤・在学の方 定24名(抽選) 費400円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)で、10月12日(必着)までに同センター 他歩きやすい服装で、飲み物・雨具持参

◆着物で作業衣作り

時11月1日(木)・15日(木)午前10時30分～午後3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1500円 申往復はがき(12面記入例)で、10月16日(必着)までに同センター 他昼食持参。長寿応援対象事業

◆かんきょう講演会「便利な暮らしの陰で」

講演後、杉並清掃工場を見学します。時11月8日(木)午後1時30分～3時 場杉並清掃工場(高井戸東3-7-6) 師女優・萩尾みどり 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 他長寿応援対象事業

◆いづれも

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

就労支援センター

◆パソコンを使って簡単!適性・適職診断～変化の時代の自己分析

時10月18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 対44歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

◆働き続けるための「ためない」「くさらない」コミュニケーション対応力

時10月19日(金)午後1時30分～4時30分 師精神保健福祉士・片柳光昭 対44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

◆職場で好かれる笑顔のつくりかた～新しい環境で生きる人間関係の潤滑剤

時10月20日(土)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 定20名(申込順)

◆グループワークを通して学ぶ「体験したことを活かせる自分づくり講座」

時10月23日(火)午後1時～4時 対求職中の方 定20名(申込順)

◆時代に振りまわされない働き方～今を生き抜くために!

時10月26日(金)午後1時～4時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 対44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「55歳からの再就職」

時10月30日(火)午前10時～11時30分 対おむね55歳以上で求職中の方 定20名(申込順)

◆いづれも

場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申問電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

杉並障害者福祉会館

◆福祉会館まつり「出会い楽しい 会館まつり」

時10月13日(土)・14日(日)午前9時30分～午後3時30分 対障害者団体、ボランティア団体の活動紹介や作品展、アトラクション、模擬店、バザーほか 他車での来館不可。障害者の方は送迎バス運行(乗り場などはお問い合わせください)

◆障害者のための「秋のパソコン教室」～はじめてのパソコン(初心者向け)

時10月28日(日)、11月11日(日)午前10時～正午(全2回要出席) 対年賀状を作ってみよう 師ITスクエア杉並 対区内在住・在勤・在学で障害のある方 定5名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、10月15日(必着)までに同会館

◆いづれも

場 同杉並障害者福祉会館(〒168-0072 高井戸東4-10-5 ☎3332-6121 FAX3335-3581)

杉並視覚障害者会館「杉並アイブラザ」

◆福祉セミナー「共に生きる社会を目指して」

時10月27日(土)午前10時～正午 場高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 師杉並区障害者団体連合会会長・高橋博 対区内在住の方 定40名(申込順)

◆点字教室(中級)～身近にある点字を読んでみよう!

時10月31日、11月21日・28日、12月12日・19日、31年1月16日・30日、2月6日・20日、3月6日/いづれも水曜日、午後1時30分～3時30分(計10回) 場同会館(南荻窪3-28-10) 対区内在住・在勤・在学の視覚障害者とその支援者 定20名(申込順)

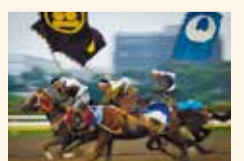
◆いづれも

申問電話で、10月24日までに杉並視覚障害者会館 ☎3333-3444(午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日、第3月曜日を除く)

甲冑武者による戦国競馬!!

～甲冑競馬「相馬野馬追」大井競馬場で披露

大井競馬場では、福島県相馬地方の伝統行事であり、国の重要無形民俗文化財である「相馬野馬追」を毎年行っています。目の前に展開する壮大な戦国絵巻をお楽しみください。



時10月8日(祝)午後4時45分～5時10分 場大井競馬場(品川区勝島2-1-2) 対相馬野馬追、福島物産展ほか 同特別区競馬組合競馬事務局広報担当 ☎3763-2151 他20歳未満の方は勝馬投票券の購入はできません。詳細は、特別区競馬組合 ☎http://www.tokyocitykeiba.com参照

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(火) 場 森林公園ゴルフ倶楽部 (埼玉県大里郡寄居町牟礼1132) 内 スクランプルプレー (チーム対抗。1チーム4名) 区内在住・在勤のアマチュア 定64名 (申込順) 費1人1万9040円 申 フォクス (12面記入例。参加者全員分) で、10月12日までに同大会実行委員会事務局 3331-5998 同事務局 3334-7111

秋季ソフトテニスクラブ対抗戦

10月28日(日) 11月4日(日) 午前9時～午後5時 (予備日=11月18日(日)) 場 柏の宮公園 (浜山2-5-1) 内 ①2部シニア (男性60歳以上、女性50歳以上、男女混合(ミックスペア可)) ②1部一般 (男子・女子) / 1チーム3ペアによる団体戦。予選リーグ戦、決勝トーナメント、いずれもダブルス戦 区ソフトテニス連盟加盟クラブ (1クラブ4チームまで。新規加盟可) 費1チーム6000円 申 往復はがき・Eメール (12面記入例) にクラブ名、参加種目も書いて、10月18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) 同毒島 3332-8038 (午後7時～9時)

区民体育祭

◆合気道演武大会

10月28日(日) 午後1時～5時 場 勤労福祉会館 (桃井4-3-2) 区内在住・在勤・在学で合気道経験者 申 電話で、10月20日までに杉並合気会・梅田 3394-3169 他 観覧も可

◆バウンドテニス

11月11日(日) 午前9時～午後6時 場 荻窪体育館 (荻窪3-47-2) 内 種目=午前=ダブルス (男子・女子・小中学生体験コーナー) ▶ 午後=シングルス (男子・女子) 区内在住・在勤・在学の方 定70名 (申込順) 費500円 申 はがき・フォクス (12面記入例) に参加種目も書いて、10月29日(必着) までに区バウンドテニス協会・福岡富美子 (〒166-0003高円寺南3-30-7 5932-4691) 同福岡 090-1819-4732 他 運動のできる服装で、上履き持参。ラケットの貸し出しあり

◆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) 内 種目=馬場馬術 (A2課目。1種目のみ)、部班競技A (100鞍未満)、部班競技B (100鞍以上)、ジムカーナA (速歩、100鞍未満)、ジムカーナB (速歩、100鞍以上) / A・Bを選択し、2種目まで参加可 区内在住・在勤・在学で参加種目に見

合う乗馬歴を有し、スポーツ安全保険に加入している方 費2000円 (別途エントリー料馬場馬術2000円。それ以外1000円) 申 往復はがき (12面記入例) に乗馬歴と参加種目も書いて、10月22日(必着) までに区馬術連盟・平野光子 (〒168-0064永福2-18-18) 同平野 3327-1749 (午後7時～9時)

スポーツ教室

◆ニュースポーツ「ターゲットバードゴルフ体験教室」

10月22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 区16歳以上の方 定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) 他 運動のできる服装で、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

下高井戸運動場

◆個人フットサルナイトII

10月2日～31年3月19日の第1・3火曜日、午後7時～9時 (1月1日を除く。荒天中止) 師 S-JUEGO・井口真 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生を除く) 定各回40名 (先着順) 費各回600円

◆神無月「卓球・車いす卓球タイム」

10月20日(土) 午前10時～11時50分

横尾文代ほか 区内在住の方 定25名 (申込順) 費600円。障害者・中学生以下350円 申 電話で、同運動場 …… いずれも ……

場 下高井戸運動場 (下高井戸3-26-1 5374-6191)

荻窪体育館

◆合気道入門II

11月4日～31年3月3日の日曜日、午後5時～7時 (12月23日・30日、31年2月10日を除く。計15回) 申 杉並合気会 区内在住・在勤・在学で中学生以上の初心・初級者 定30名 (抽選) 費8250円 申 往復はがき (12面記入例) で、10月11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)

◆いきいきスポーツ教室 冬の講座

11月6日～31年1月29日の火曜日、午前9時～11時 (1月1日を除く。計12回) 申 小島敬子、宮崎輝美 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生を除く) 定60名 (抽選) 費6600円 申 往復はがき (12面記入例) で、10月11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)

… いずれも …

場 荻窪体育館 (〒167-0051荻窪3-47-2 3220-3381)

区の後援・その他の催し・講座など 情報ぽけっと 申し込みは、各団体へ

催し

本とBookの交換市 10月8日(祝) 午後1時～4時 / 高円寺駅前北口広場 / 本が育てる街・高円寺 狩野 070-6430-2603 / 交換用の本持参

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(水) (開催日が異なる銭湯あり) / 460円。小学生180円。幼児80円 / 杉並浴場組合加盟銭湯 (午後1時以降) / 入浴した方にオリジナルタオルをプレゼント (各銭湯100枚限定)

城西病院ホスピタリティコンサート

10月12日(金) 午後7時～9時 / 城西病院 (上荻2丁目) / 出演=谷田圭菜好 (フルート) ほか ▶ 曲目=モーツァルト「フルート協奏曲第一番」ほか / 70名 (先着順) / 城西病院・平木 3390-4166

荻窪ロックフェス 10月14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 / 荻窪ロックフェスティバル実行委員会 3392-1877

MOA美術館杉並児童作品展 10月19日(金)・20日(土) 午前10時～午後5時、21日(日) 午前9時30分～午後3時 / 女子美術大学 (和田1丁目) / MOA美術館杉並児童作品展実行委員会・奥山 090-8452-6778

都立和田堀公園「古代人のくらし体験アドベンチャー」 10月20日(土) 午前10時～正午 / 都立和田堀公園 (大宮2丁目) / 遺跡巡り、古代人の火おこし / 小学3～6年生とその保護者 / 25組50名 (申込順) / 50円 / 電話または直接、善福寺川緑地サービスセンター 3313-4247

花と緑の井草まつり 10月20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 / 東京商工会議所杉並支部 3220-1211

浴風会つながるフェスタ 10月20日(土) 午前10時～午後4時 / 浴風会 (高井戸西1丁目) / 認知症・脳卒中等講演会、企業ブース、喫茶コーナー、パザー、フリーマーケットほか / 区内在住の方 / 申 電話で、浴風会ケアスクール 3334-2149 / 一部申し込みが必要

座の市 10月20日(土) 午前11時～午後5時 (売り切れ次第終了) / 座・高円寺 / 区交流自治体・新潟県小千谷市産魚沼コシヒカリなどの物産品販売 / 座・高円寺 3223-7500

更生保護女性会バザー 10月21日(日) 午前10時～午後3時 / 杉並第一小学校 / 衣類、雑貨、日用品、手芸品などの販売 / 杉並区更生保護女性会・機部 3391-4277

ダンスO1 (オーワン)35周年記念公演

10月26日(金) 午後7時～8時10分、27日(土)・28日(日) 午後4時～5時10分 / ダンスO1青劇場 (下井草4丁目) / 出演=竹屋啓子ほか / 各50名 (申込順) / 3000円。学生以下2000円。3歳以下無料 / 電話・Eメール (12面記入例) に希望枚数も書いて、ダンスO1 5936-2882 dance01@jcom.home.ne.jp / 区民割引・障害者割引あり

ブロックK文化祭 10月27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=高井戸第二小学校ほか / 250名 (先着順) / 同NPO法人ブロックK 3335-6230

ひまわりまつり 11月10日(土) 午前10時～午後3時 / ひまわり作業所 (松庵2丁目) / パザー・模擬店・パン販売ほか / ひまわり作業所 3333-9724 (午前8時30分～午後5時 (土・日曜日、祝日を除く)) / バザー品募集=手で持てる大きさの新品 (古着、古本、大型家電・家具を除く)

講演・講座 土曜フォーラム 世界の美術館の旅 10月13日(土)・27日(土)、11月17日(土)、12月1日(土) 午後2時～4時30分 (計4回) /

荻窪地域区民センター / 谷岡清 / 70名 (申込順) / 3500円 / 申 電話・フォクス (12面記入例) で、10月10日までにNPO法人美術教育支援協会 3398-9155 3398-9158

「ハーブ講座」フレッシュメントを使って、発泡入浴剤作り 10月14日(日) 午後1時30分～3時 / 方南会館 / いらたに内科クリニックハーブカウンセラー・武内成江 / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名 (申込順) / 900円 / 申 電話・Eメール (12面記入例) で、「そら」ガーデン堀ノ内住宅事務局 070-3175-6779 horinouchi_sora@yahoo.co.jp (電話は月～金曜日午前9時～午後5時) / 長寿応援対象事業

はじめての会計ソフト 10月15日(月)～19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 / 荻窪青色申告会 (天沼3丁目) / 荻窪青色申告会職員 / 青色申告の個人事業者 / 各日各回3名 (申込順) / 500円 / 電話で、荻窪青色申告会 3393-1951 / 1人1時間 「体芯力(大腰筋)体操、頑張らない筋力トレーニング」 ①10月17日(水) ②22日(月) ③29日(月) 午前10時～11時30分 / ①産業商工会館 ②高井戸地域区民センター ③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 / 各回15名 (申込順) / 電話・フォクス (12面記入例) に性別・生年月日も書いて、杉並区シルバー人材センター 3317-2217 3317-9090 / 運動のできる服装で、飲み物持参

少子高齢化社会における空き家対策～杉並区でも問題化 10月20日(土) 午後1時30分～3時30分 / 高井戸地域区民センター / 朝日新聞社さいたま総局員・松浦新 / 区内在住で60歳以上の方 / 90名 (先着順) / 300円 / 杉の樹大学同窓会・塩澤 090-5499-5712

あんしんな地域生活と財産管理～あなたの「こうしたい!」を支える仕組み 10

月17日(水) 午後1時30分～3時30分 / 高円寺北区民集会所 / 杉並区成年後見センター相談員ほか / 区内在住の方 / 40名 (申込順) / 申 電話で、杉並区成年後見センター 5397-1551

すぎなみ昔話・紙芝居制作講座 10月20日(土)、11月3日(祝)・17日(土)、12月1日(土)・15日(土)、31年1月19日(土)、2月2日(土)・16日(土) 午後2時～5時 (計8回) / 阿佐谷地域区民センター / 25名 (申込順) / 1000円 / 申 フォクス (12面記入例) で、10月15日までにサービスフロンティアすぎなみ昔話紙芝居一座「すかい」・那須 5934-8258 / 同那須 090-8962-2853

講演会「ある日…車いすの娘が『ひとり暮らしがしたい』と言いだした!」 10月20日(土) 午後2時～5時 / 高井戸地域区民センター / 川合千那未ほか / 区内在住の方ほか / 80名 (申込順) / 300円 (介助者・高校生以下無料) / 電話・Eメール (12面記入例) で、NPO法人てんぐるま 6868-4912 info@tenguruma.org

ボーイスカウト講習会「日本ボーイスカウト東京連盟あすなる地区」 10月21日(日) 午前9時30分～午後5時30分 / 勤労福祉会館 / 18歳以上の方 (高校生を除く) / 30名 (申込順) / 2500円 / 電話で、ボーイスカウトあすなる地区・椎木 080-6812-6248

介護講演会&杏掛フェスタ 10月21日(日) ①午後1時～2時 ②2時～3時30分 / 杏掛ホーム (本天沼3丁目) / ①講演「嚥下し易い食事と工夫」ほか ②喫茶、ボール投げ、輪投げほか / 管理栄養士ほか / 区内在住の方 / ①50名 (申込順) / 電話①は電話で、杏掛ホーム 3395-0900

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24日(水) 午後2時～4時30分 / 杉並公会堂 / 同病院内科医師・田中祐希ほか / 区内在住の方ほか / 190名 (先着順) / 同病院・永田 3390-4166

松ノ木運動場

◆ノルディックウォーキング教室～美姿勢をつくる

10月14日(日)午前9時～11時

◆たっぷりストレッチとフォームメンテナンス ノルディックウォーキング教室

11月8日(休)午前9時～11時 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)

リハビリ等目的の場合は度合いによって介助人が必要。専用ポールの貸し出しあり

いずれも

松ノ木運動場(松ノ木1-3-22)ほか NPO法人日本ノルディックウォーキング協会マスタートレーナー・長谷川佳文

各20名(申込順) 各1000円(保険料含む。別途ポールレンタル料300円)

電話または直接、開催日前日までに松ノ木運動場 同運動場 3311-7410

◆丈夫な足腰をつくろう教室 シニア

11月7日(水)・21日(水)・28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12日(月)・19日(月)・26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

65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 6480円

◆運動不足改善 カラダ若がえろう教室

11月10日～12月22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 7560円

いずれも

ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 各15名(申込順) 電話

で、10月20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)

同講座受講経験者を除く

◆トータルスポーツ教室Ⅱ 鉄棒・とび箱・マットコース

10月28日(日)、11月3日(祝)・11日(日)・25日(日)、12月1日(土)・15日(土)午前9時～11時(計6回)

高円寺体育館 カツスポーツアカデミー 区内在住・在学の小学1～3年生

55名(抽選) 4800円 往復はがき(12面記入例)に学年も書いて、10月12日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) 同体育館 3312-0313

同上履き・タオル・飲み物持参

◆ノルディック・ウォークで健康な足づくり

11月4日(日)午前10時(雨天中止) スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 全日本ノルディック・ウォーク連盟ウォーキングライフマスター 大方孝

3km程度歩ける方 20名(申込順) 1080円(保険料含む。別途ポールレンタル料540円) 電話で、スポーツハイツ 3316-9981

ウエストバッグま

たはリュックサック・飲み物・タオル・帽子等持参。長寿応援対象事業

◆体験乗馬(引き馬) こども

11月23日(祝)午後2時40分 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

20名(申込順) 500円 電話で、10月22日までに区馬術連盟・中島 3382-8255

◆オリパラ懇談会発「クリケット大会」

経験を問わず、誰でも楽しめます。 10月20日(土)午前10時～午後3時

和田堀公園野球場(大宮1-6) 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方

50名(申込順) Eメール(12面記入例)で、オリパラ懇談会「スポー

ツ」チーム rin.cpt@gmail.com 文化・交流課オリピック・パラリンピック連携推進担当

動きやすい服装で、飲み物・昼食持参。キッチンカーの出店あり

◆新宿～青梅43キロメートルかち歩き大会

11月11日(日)午前8時～午後6時30分 集合=新宿西口中央公園水の広場

43kmを歩ける方(10歳以下は保護者同伴) 2000円。中学生以下1000円

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


日本フィル公開リハーサル

指揮者とオーケストラの音楽づくりを間近で体験

10月11日(木)午後1時 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 出演=ピエタリ・インキネン(首席指揮者。右写真)、日本フィルハーモニー交響楽団

曲目=ブルックナー「交響曲第9番」(予定)

小学生以上の方 600名(先着順) 文化・交流課 開演後は入場できません



© 堀田力丸

◆認知症サポーター養成講座

10月25日(休)午後2時～3時30分/ゆうゆう大宮前館/キャラバン・メイト 中目昭男/区内在住・在勤・在学の方/10名(申込順)

電話で、10月24日までにゆうゆう大宮前館 3334-9640

◆荻窪病院 みんなの健康講座 変形性膝関節症のはなし

10月25日(休)午後3時～4時30分/西荻地域区民センター/同病院膝関節センター長・森山一郎/区内在住・在勤・在学の方/80名(申込順)

電話または直接、同病院地域連携室(今川3-1-24) 3399-0257(平日正午～午後5時)

◆夢を実現!すぎなみ創業スクール

10月27日(土)、11月3日(祝)・10日(土)・17日(土)・24日(土)(計5回)/阿佐谷地域区民センターほか/創業を目指す方/30名(申込順)

1万8000円/電話・ファクス(12面記入例)で、10月25日までにNPO法人杉並中小企業診断士会 3390-4227/同会 3390-4227/時間などの詳細は、お問い合わせください

◆若者のためのじっくりものづくり塾～自分サイズの「着ぐるみ」をつくろう!

10月27日～31年2月23日の土曜日、午後2時～4時30分(12月29日、1月5日を除く。計16回)/座・高円寺/塾長・篠川理湖/中学生～高校生/5名程度(申込順)/8000円

申込書(座・高円寺ホームページから取り出せます)を、10月9日までに同施設 3223-7501へファクス/同施設・石井 3223-7500

◆容器包装3R推進フォーラム

10月31日(水)午後1時～5時30分/座・高円寺/電話・ファクス(12面記入例)で、容器包装3R推進フォーラム事務局 3580-8221

3580-8265/主催=3R推進団体連絡会

◆失敗しない!創業支援セミナー「創業までの道筋」と「顧客づくり」を見える化

11月6日(火)・13日(火)午後6時～9時(計2回)/大東京信用組合高円寺支店(高円寺南4丁目)/中小企業診断士・渋谷雄大ほか

/女性、39歳以下または55歳以上の男性で、都内で創業を考えている方・創業5年未満の方/30名(申込順) 電話・Eメール(12面記入例)で、NPO法人CB

すぎなみプラス 6383-0875 info@cb-sugiplu.org

◆チャリティー杉並文化フォーラム

11月6日(火)午後4時～6時/座・高円寺/能楽師・狂言方能楽師の解説や指導ほか 出演=シテ方観世流能楽師・小早川修ほか/小学生以上の方/260名(申込順)/2000円

電話で、NPO杉並文化村事務局 5397-5503

◆税理士によるそごが知りたかったシリーズ

11月7日(水)午前9時30分～11時30分/産業商工会館/必ず成功する「経営計画」の立て方/税理士・斎藤英一/区内在住・在勤の方/20名(申込順)/2000円

電話で、11月5日までに杉並法人会 3312-0912/筆記用具・電卓持参

◆宇宙は知の源泉～天文は人類の歴史と共に

11月10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/区内在住で60歳以上の方/90名(先着順)/300円

杉の樹大学同窓会・塩澤 090-5499-5712

◆「死ぬ」ことから考える医療・ケア～著名な実践者のリレートーク

11月30日(金)正午～午後4時/有楽町朝日ホール(千代田区)/基調講演「尊厳のある終末期とは」ほか/石飛幸三ほか/区内在住・在勤・在学の方/700名(申込順)

ファクス(12面記入例)で、浴風会ケアスクール 3334-2694/同団体 3334-2149

◆東京衛生病院

◆マンモグラフィーサンデー 10月21日(日)午前8時～11時30分/同病院(天沼3丁目)/杉並区乳がん検診・子宮頸がん検診の実施/各検診対象者/乳がん検診=60名、子宮頸がん検診=40名/各500円

電話で、同病院健診センター 3392-6189(平日午前9時～午後

4時。金曜日は2時まで)

◆「認知症予防講座(入門クラス・実践クラス)」

10月30日(火)、11月27日(火)午前10時～11時30分=入門クラス(簡易認知機能テスト、認知症予防講話ほか)

②午後1時30分～3時=実践クラス(脳トレ演習、運動、グループ作業等の実践ほか)/同病院(天沼3丁目)/同病院健康教育科長・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2500円ほか

電話で、同病院健康教育科 3392-6151/①②連続受講可

◆杉並青色申告会

◆個人事業主向けクラウド会計説明会 10月12日(金)・13日(土)、12月12日(水)、31年1月16日(水)

事業所得=午前10時～11時30分(10月13日を除く) 不動産所得=午後1時30分～3時(10月12日を除く)/同会(阿佐谷南3丁目)「やよいの青色申告オンライン」を使用した記帳方法の説明/同会事務局職員/事業所得者、不動産所得者/各日各回6名(申込順)/各日各回1000円

電話・Eメール(12面記入例)で、開催日の前日までに同会 seminar@aoiro.org/長寿応援対象事業

◆事業主の死亡時に備える準確定申告セミナー

10月16日(火)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・在勤で個人事業を営む方/25名(申込順)

電話で、10月15日までに同会/長寿応援対象事業

いずれも

◆杉並青色申告会 3393-2831

◆その他

◆東京行政書士会杉並支部

◆相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 10月8日(祝)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

◆行政書士による無料相談会を開設します 10月9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など

いずれも

◆東京行政書士会杉並支部 税金なんでも相談会

10月12日(金)午後1時～4時、26日(金)午後6時～9時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/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

◆都内23区一斉「弁護士による無料法律相談会」

10月13日(土)午前10時～午後1時/産業商工会館/借地・借家、遺言、相続、不動産、クレジット・サラ金ほか

電話で、10月12日午前10時～午後4時に予約専用 3593-3411/東京弁護士会法律相談課 3581-2206/1人30分

◆税理士による相続税無料相談会

10月18日(休)午後1時～4時30分/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/電話で、10月17日までに東京税理士会杉並支部 3391-1028/1人40分程度

◆清掃工場個人見学会のお知らせ

10月20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) 電話で、10月18日午後3時までに杉並清掃工場 3334-5301(月～土曜日午前9時～午後5時)

◆シルバー人材センター

◆シルバー人材センター入会説明会

10月10日(水)・15日(月)、11月12日(月)・16日(金)午後1時30分～4時30分/同センター(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 電話で、同センター 3317-2217/毎月最終木曜日前9時30分～11時30分に就業相談ができるサロンを開催

◆リサイクル自転車の販売

10月22日(月)～24日(水)午前11時～午後4時(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)/リサイクル自転車作業所 3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

※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。