



# 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

#### 燃料電池自動車「H<sub>2</sub>なみすけ号」の体験乗車会

時 11月11日(日)午後1時30分～3時30分  
 場 日通自動車学校(宮前5-15-1) 対 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 12名(申込順) 申 電話で、11月9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。車での来場不可。無料バス利用可(詳細は、日通自動車学校ホームページ参照)

#### すぎのき生活園 杉実祭

時 11月17日(土)午前10時30分～午後2時30分 場 同園(井草3-18-14) 内 作品の展示・販売、バザーほか 問 同園 ☎3399-8953(土・日曜日、祝日を除く)

#### シニア向け合同就職面接会

時 11月21日(水)午前10時～正午 場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 内 業種=スーパー、コンビニ、清掃、警備、調理補助、シルバー人材センターほか 対 区内在住でおおむね55歳以上の方 問 ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 他 履歴書1通持参。事前予約可

#### こすもす生活園施設公開「創立25周年!こすもす生活園ようこそ」

時 11月26日(月)～29日(木)午前10時～11時30分・午後1時30分～2時30分 場 同園(堀ノ内1-27-9) 内 日常の活動紹介、来園者との交流、作品展示ほか 問 同園 ☎3317-9312 他 車での来園はご相談ください

#### 木登り体験「ツリークライミング®」

時 12月1日(土)午前10時・11時・午後1時・2時(各回1時間程度) 場 井草森公園(井草4-12-1) 対 小学生 定 各回6名(抽選) 費 各回1000円(保険料含む) 申 往復はがき(記入例)に希望時間(第3希望まで)も書いて、11月16日(消印有効)までに北公園緑地事務所(〒167-0022下井草4-21-8) 問 同事務所 ☎3396-5261

#### 国際交流の集い

時 12月2日(日)午後2時～4時 場 久我山会館(久我山3-23-20) 内 外国から来た児童生徒の日本語によるスピーチ、和楽器の演奏と体験(音楽プロジェクトここふた)ほか 対 小中学生とその保護者ほか 問 済美教育センター ☎3311-0021

#### DVD上映会「染織家 佐々木苑子」「スペイン舞踏家 小松原庸子」

時 12月9日(日)午後1時30分～3時30分 場 高円寺図書館(高円寺南2-36-25) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(先着順) 問 高円寺図書館 ☎3316-2421 他 車での来館不可

#### 産業振興センター都市農業係

◆農業公園「収穫祭」  
 時 11月17日(土)午前11時～午後2時 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 内 収穫した野菜を使った焼き芋・芋煮の販売、野菜の収穫体験ほか 他 収穫体験は汚れてもいい靴・服装で参加  
 ◆都市農地保全自治体フォーラム  
 都内38区市町村が連携して、都市農

### 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、各記事の用紙でご確認ください。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<br>(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<br>(ファクス番号)       |
| 1人1枚                    |

地の役割について考えます。

時 11月20日(火)午後1時15分=各自治体の農業振興等の取り組みの紹介ほか ▶2時30分=農業者による講演会 場 たましんRISURUホール(立川市錦町3-3-20) 他 手話通訳あり。立川市子ども未来センター前で都内農産物の販売も実施(午前11時30分～午後2時30分〈売り切れ次第終了〉)

#### ◆農業公園「冬の収穫体験」

時 12月1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) 対 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定 20組(抽選) 費 500円 申 往復はがき(記入例)に代表者以外の参加者名・年齢も書いて、11月9日(必着)までに同係 他 汚れてもいい靴・服装で、野菜を持ち帰る袋持参。結果は11月下旬に通知

#### ◆ふれあい農業体験

時 12月8日(土)午前10時～正午(荒天中止) 場 松庵2丁目の農地▶集合=青葉公園(松庵2-20-3) 内 区内の農地見学、大根の収穫とピオラと葉ボタンの寄せ植え体験 対 小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 50組(抽選) 費 1組500円 申 往復はがき(記入例)に代表者以外の参加者名、体験を希望する組数も書いて、11月20日(消印有効)までに同係 他 汚れてもいい服装で参加。結果は11月末日ごろに通知

…… いずれも ……

問 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) ☎5347-9136

#### 高井戸図書館

#### ◆英語講座「身近な英語の独学法」

時 11月10日(土)午後2時～3時30分 師 JUN International Preschool校長・榛谷都 対 高校生以上の方 定 30名(申込順) 申 電話または直接、高井戸図書館

#### ◆DVD上映会 杉並ゆかりの文化人「大地丙太郎」

時 11月23日(祝)午後2時～3時 定 40名(先着順)

#### ◆多言語で楽しむおはなし会 子育て

時 11月25日(日)午後2時～2時45分 師 ヒップファミリークラブ 対 幼児までのお子さんとその保護者 定 30組(申込順) 申 電話または直接、同図書館

…… いずれも ……

場 問 高井戸図書館(高井戸東1-28-1) ☎3290-3456

#### 中央図書館

#### ◆特別展示「谷川俊太郎の世界」～二十億光年の孤独

時 11月3日(祝)～31年3月31日(日)午前9時～午後8時(日曜日・祝日、12月29日(土)は午後5時まで) 内 著書・写真パネルのほか、自筆原稿など 他 毎月第1・3木曜日、年末年始は休館

#### ◆聞いて楽しむお話の世界

時 11月18日(日)午後2時30分～3時=子ども向けの絵本・手あそび(幼児～小学校低学年) ▶3時10分～4時10分=大人向けの語り(小学校中学年以上の方) 定 各回50名(先着順) 他 共催=杉並おはなしの会「三つのりんご」

…… いずれも ……

場 問 中央図書館(荻窪3-40-23) ☎3391-5754

## ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対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
下井草館(下井草3-13-9) ☎3396-8882	大人のリトミック～音楽に合わせて体を動かそう★	11月20日から毎月第1・3火曜日、午前10時30分～正午 定15名(申込順) 費1回500円
永福館(永福2-4-9) ☎3321-6632	大人のぬりえ教室★	11月15日から毎月第3木曜日、午後1時30分～3時30分 定10名(申込順) 費1回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すか★	①11月14日(水)・21日(水)②11月28日(水)、12月5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3500円
上高井戸館(高井戸東2-6-17) ☎3306-0441	クリスマス老若男女集まってディスコパーティー	12月5日(水)午後6時30分～8時 定35名(申込順) 費1000円 他メイクルームあり
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) ☎3313-4319	わら工芸講座「オリジナルのしめ縄飾り作り」★	12月27日(木)午前9時30分～正午 定15名(申込順) 費500円(別途材料費)
善福寺館(善福寺2-26-18) ☎3394-8963	認知症と共によりよく生きる★	11月24日(土)午後2時～4時 師水谷佳子 定50名(申込順) 費500円
荻窪館(南荻窪2-25-17) ☎3335-1716	自分の身体は自分で整えるセルフケア講座★	毎月第1水曜日、午後1時30分～3時 定10名(申込順) 費1回500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。★は長寿応援対象事業です。

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

### 講演・講座 ①

#### ワークサポートセミナー2018

時 11月14日(水)午前10時～正午 場 区役所第4会議室(中棟6階) 内 企業での雇用の取り組み、共に働き続けるために必要なこと 師 パーソルサックス代表取締役社長・中村淳 対 区内在住の方、企業就労を考えている障害のある方・その家族ほか 定 100名(申込順) 申 電話・ファクス(記入例)で、11月13日までにワークサポート杉並 ☎5346-3250 ☎5346-3253(電話は午前9時～午後5時〈土・日曜日、祝日を除く〉)

#### なごみ先生の健康講座・毎日編(呼吸法・ストレッチ)

時 11月17日(土)・18日(日)午後2時～3時30分 場 成田図書館(成田東3-28-5) 師 管理栄養士・常木和味 定 各10名(申込順) 申 電話で、成田図書館 ☎3317-0341 他 両日同内容。動きやすい服装で参加

知られざる日本映画界最初期の特撮映画技師伝

11月17日(土)午後2時〜3時30分 場所 西荻図書館 講師 東京女子大学現代教養学部准教授・高橋修

アクティブシニアをめざして元気に毎日過ごしよう

11月17日(土)午後2時〜3時 場所 下井草図書館 講師 大塚製薬杉並区食育担当・福田とも子

美文字講座

筆ペンを使った簡易な書道教室で年賀状を作ります。

11月18日(日)、12月16日(日)午前10時〜正午 場所 下高井戸区民集会所

子どもの心を育てるコーチング「小学校低・中学年」

11月26日(月)、12月3日(月)午前9時30分〜11時30分 (全2回要出席) 場所 子ども家庭支援センター

小児救急普及事業 赤ちゃんの病気とホームケア

11月29日(木)午後2時〜3時30分 場所 高井戸保健センター

「衰えがちちょっと気になったらまさか！体力の正体は筋肉？」

12月1日(土)午前10時〜正午 場所 西荻地区区民センター

ファクス (12面記入例) で、11月30日までに杉並保健所健康推進課

オープンデータワークショップ

12月1日(土)午後1時30分〜5時30分 場所 産業商工会館

ウェルファーム杉並開設記念講演会「自分らしくむかえる最後」

12月1日(土)午後2時〜4時 場所 ウェルファーム杉並

講演会「武蔵野を詠む〜万葉集から近代短歌まで」

12月1日(土)午後2時〜4時 場所 南荻窪図書館

災害ボランティア入門講座

12月1日(土)午後2時〜4時 場所 高齢者活動支援センター

ヨガとアロマの相乗効果で免疫力UP

12月8日(土)午前10時〜正午 場所 西荻地区区民センター

障害者のための料理教室「クリスマスケーキ」

12月9日(日)午後1時〜3時 場所 杉並障

害者福祉会館 講師 パティシエ・的野広子 対象 区内在住・在勤・在学中で障害のある方とその介助者

親子孫3世代料理教室「皮いらすのお手軽シューマイを作ろう」

12月16日(日)午前9時30分〜午後0時30分 場所 高齢者活動支援センター

荻窪保健センター

うつ病等患者の家族のための無料相談会

11月19日(月)午後1時30分〜4時 場所 同センター

介護予防講演会「低栄養にご用心〜若々しく元気に過ごすために」

12月3日(月)午前10時〜正午 場所 杉並保健所

環境活動推進センター

おもちゃのクリニック

11月18日(日)午後1時〜4時 (受け付けは3時まで) 場所 同センター

ふろしきで包んで、結んで、おしゃれにエコしよう

11月24日(土)午前10時〜正午 場所 同センター

同センター 対象 2歳〜就学前の託児あり (事前申込制。100円 (保険料) )

◆木片を使って包丁研ぎを習おう

11月25日(日)午前10時〜正午 場所 同センター

◆バスで行く！古城の面影残す里山を訪ねて

11月27日(火)午前9時〜午後4時30分 場所 勝沼城跡歴史環境保全地域

◆かんきょう講演会「杉並の鳥と自然阿佐谷にもトキがいた？」

12月3日(月)午後1時30分〜3時 場所 杉並清掃工場

◆すぎなみの息づく緑で草木染 初冬の色を染める

12月8日(土)午後1時30分〜3時30分 場所 同センター

就労支援センター

◆「かわすチカラ」養成セミナー〜職場で起こる嫌な出来事をかわす技を学ぶ

11月16日(金)午後1時30分〜4時30分 場所 精神保健福祉士・片柳光昭

◆仕事をしやすくするコミュニケーション講座〜各人のタイプを知る

11月17日(土)午後1時〜4時 講師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝

◆ストレスとうまく付き合い心を元気にする方法

11月20日(火)午後1時〜3時 対象 求職中の方

◆ハローワーク職員が解説する「55歳からの再就職」

11月22日(木)午前10時〜11時30分 対象 おおむね55歳以上で求職中の方

◆こんな会社がいい会社〜安心して働くための知識とマインド

11月27日(火)午後1時〜4時 講師 就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人

◆非正規社員の経験を活かした就職活動〜社会環境に対応し自分らしく働く

11月29日(木)午後1時〜4時 講師 2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子



杉並区シルバー人材センター

パソコン教室 (少人数制1〜3名)

12月=1日(土)〜28日(金) (24日(休)を除く) ▶31年1月=4日(金)〜31日(木)

Table with 3 columns: 種別, コース名, 回数. Rows include 初歩, ワード, エクセル, 活用, 趣味.

※詳細は区ホームページをご覧ください。

※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

男女平等推進センター講座

◆マンガから学ぶ「女性の働き方と両立支援」 子育て

12月5日(水)午前10時～正午 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 内「働きママン1年生」から学ぶ「子育てと仕事の両立」 師キャリアカウンセラー・曾山恵理子 対プレパパ・プレママ、子育て中の親 定30名(申込順) 申Eメール(12面記入例)で、こどもコワーキングbabyCo busujima@ Suginami-kodomo.net。または同団体ホームページから申し込み 同団体 5335-7320 他1歳以下の乳幼児同伴可

◆すぎなみパパの学び場「パパ、ママcafe チーム我が家」 子育て

脱「ワンオペ育児」、仕事と家庭生活のバランスの保ち方などを、意見交換しながら考えます。 12月8日(土)午後1時30分～3時30分 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師NPO法人ファザリング・ジャパン理事 林田香織 対子育て中の父親・母親、プレパパ・プレママほか 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 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28日まで)に申し込み。定員あり

◆オリジナルの父子手帳を作ろう!

パパになる心構えや出産・育児についての知識を学びます。 12月15日(土)午前10時～正午 場浜田山会館(浜田山1-36-3) 師東京大学名誉教授・汐見裕幸 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) 費1組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 同団体・小林 090-1767-9830 他はさみ持参。生

後7カ月～就学前の託児あり(12月5日まで)に申し込み。定員あり

家族介護教室

◆認知症を楽しく予防するヒント

11月11日(日)午後2時～4時 場グループホームなごみ松ノ木(松ノ木1-12-50) 師杉並区グループホーム連絡会 対区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、グループホームなごみ松ノ木 5378-7530

◆口腔ケア～上手な歯みがきの仕方

11月12日(月)午前10時30分～正午 場公益社高円寺会館(高円寺北2-2-5) 師おやなぎ歯科歯科医師・小柳岳大 対区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24高円寺 5305-6151

◆着取りについて

11月12日(月)午後1時30分～3時 場すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) 師上井草診療所総合診療専門医・富永智一 対区内在住の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24清水 5303-5823

◆そのときあなたならどうする?高齢者と防災について考えてみよう

11月13日(火)午前10時～正午 場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師東京防災学習セミナー事務局 対区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24西荻 3333-4668

◆認知症サポーター養成講座

11月25日(日)午後2時～4時 場新しいホームをつくる会(永福3-56-9) 師キャラバン・メイト 対区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、グループホーム永福 6762-0555

◆誰もが、「したい」暮らしを続けるために～訪問診療、訪問看護、訪問歯科

11月28日(水)午後2時～3時 場さんじゅ久我山(久我山3-47-16) 師永研究会相談員・和泉結希 対区内在住の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24久我山 5346-3348

◆終活の第一歩は荷物の整理から

11月28日(水)午後2時～3時30分 場介護老人保健施設ウエルファー(堀ノ内1-6-6) 師コムウェル・徳永明子 対区内在住の方 定12名(申込順) 申電話で、ケア24堀ノ内 5305-7328

◆認知症の介護を知ろう(後期)～着取りとは何か

11月28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) 師グループポエンデ・入倉遼平、入倉逸江 対区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24上井草 3396-0024

スポーツ

競技大会

ソフトテニス

◆秋季ソフトテニス選手権大会「連盟創立70周年記念大会」

11月23日(祝)午前9時～午後7時(予備日=12月2日(日)) 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) / いずれも男女別、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、決勝戦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 対区内在住・在勤・在学の方ほか 定合計60組(申込順) 費1組2500円。小学生～高校生1組1500円 申往復はがき・ファクス・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15日(必着)までに区ソフトテニス連盟・毒島智和

◆区ソフトテニス・シニアミックス大会

12月1日(土)午前9時～午後5時(予備日=12月8日(土)) 対開催日当日満45歳以上の方 定45組(申込順) 費1組3000円 申往復はがき・ファクス・Eメール

(12面記入例)にクラブ名、ペアの氏名・性別も書いて、11月15日(必着)までに区ソフトテニス連盟・毒島智和

…… いずれも …… 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 同毒島(〒168-0071高井戸西1-5-38-403) busujima0303@nifty.com (電話は午後7時～9時)

フレンドシップソフトバレーボール大会

12月9日(日)午前9時～午後9時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 対区内在住・在勤で中学生以上の方 定36チーム(申込順) 費1チーム3000円 申申込書(区体育施設で配布)を、11月13日(必着)までに区ソフトバレーボール連盟事務局・飯島典子(〒166-0013堀ノ内1-8-3-202)へ郵送 同飯島 090-4733-2886

区民体育祭 キンボールスポーツ交流大会

31年1月27日(日)午前9時30分～午後4時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=レクリエーションの部(初心者向け)、ジュニアの部(小学生)、フレンドリーの部(中学生以上) / いずれも1チーム4名(8名まで登録可) 対区内在住・在勤・在学の方 申申込書(スポーツ振興課事業係(区役所東棟6階)、区体育館で配布。区ホームページからも取り出せます)を、12月7日(必着)まで同係 5307-0693 kinballsuginami@gmail.comへ郵送・ファクス・Eメール・持参 同係

スポーツ教室

杉並子どもラグビー体験教室

11月11日(日)午後1時～3時 場井草森公園運動場(井草4-12-1) 対区内在住・在学の3歳～中学生 定100名(先着順) 同宮島 090-4706-8075 同運動ができる服装で、飲み物持参。詳細は、杉並ラグビースクール http://www.suginami-rs.com/参照

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 作家で、母で つくる そだてる 長島有里枝 11月3日(祝)～31年1月31日(水) 午前10時～午後5時 / ちひろ美術館・東京(練馬区) / 800円(高校生以下無料) / 同ちひろ美術館・東京 3995-0612 五大学合同写真展 ○(まる)展 11月9日(金)～24日(土)午前10時～午後5時(日曜日、祝日を除く) / 女子美ガレリアニケ(和田1丁目) / 同女子美ガレリアニケ 5340-4688 ボーイスカウトバザー 11月11日(日)午前10時～午後2時 / 杉並第一小学校 / 団員や地域協力者からの寄贈品販売、模擬店ほか / 同ボーイスカウト杉並第12団育成会・渡辺 3393-5058 東京土建まつり 住宅デースペシャル 11月11日(日)午前10時～午後3時 / 蚕糸の森公園、杉並第十小学校 / 相談会、親子工作教室ほか / 同東京土建杉並支部 3313-1445 阿佐ヶ谷飲み屋さん祭り 11月13日(火)～15日(水)・17日(土) (時間は店舗による)

／阿佐ヶ谷の飲食店など150店舗 / 1日券4000円ほか ▶ 当日券 = スターロード商店街集会所(阿佐谷北2丁目)ほかで販売 / 同サンダルキッチン 5347-2464 / 詳細は、同イベントホームページ参照 座の市 11月17日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了) / 座・高円寺 / 杉並産野菜、交流自治体の物産品などの販売 / 同座・高円寺 3223-7500 大人のための朗読 11月17日(土)午後2時～3時45分 / 中央図書館 / 演目 = 杉みき子「ともしび」ほか / 50名(先着順) / 同七種の会・山崎 080-1063-3910 自然と遊ぼう! ネイチャーゲーム「昔の暮らしを体験しよう」 11月18日(日)午前10時～午後0時30分 / 都立和田堀公園(大宮1・2丁目) / 日本シェアリングネイチャー協会公認指導者・小野恵子ほか / 4歳以上の方(保護者同伴) / 30名(申込順) / 300円 / 同ファクス(12面記入例)で、11月12日までにすぎなみシェアリングネイチャーの会・小野 5932-2664 / 同小野 5932-2664 / 動きやすい服装・靴で参加 杉並産新鮮野菜の即売 FikaFika 11月20日(火)・27日(火)、12月4日(火)・11日(火)午前11時～午後1時(売り切れ次第終了) / 永福和泉地区区民センター / 同杉並グリーンセンター 5349-8791 /

買い物袋持参 辰巳哲也ビッグバンド meets Eero Koivistoinen Again 11月26日(月)午後7時～9時 / 座・高円寺 / 出演 = エロ・コイヴィストイネン(テナーサクソ)ほか ▶ 曲目 = 「荒城の月」ほか / 小学生以上の方 / 250名(申込順) / 3000円 / 同電話・Eメール(12面記入例)で、辰巳 090-8514-7521 tetsujazz@gmail.com 荻窪の紅葉を堪能するウォーキング 11月29日(木)午前10時～正午(雨天中止) / 集合・解散 = 読書の森公園 / 大田黒公園・荻外荘・与謝野公園・角川庭園を巡る(樹木、公園の解説付き) / 区内在住の60歳以上で、4km程度自力で歩くことができる方 / 30名(申込順) / 500円(保険料含む) / 同電話で、11月19日までに善ウォークの会・川田 090-3298-6948 / リュックサック・帽子・飲み物・タオル持参 アテフ・ハリム物語コンサート 12月1日(土)午後2時～3時40分 / 杉並公会堂 / 出演 = アテフ・ハリム(バイオリン)ほか ▶ 曲目 = ヴィターリ「シャコンヌ」ほか / 小学生以上の方 / 192名(申込順) / 前売り4000円(区民3500円。住所確認できるものを持参)。大学生以下1500円ほか / 同チケット販

売窓口 = 杉並公会堂 5347-4450 / 同A&A art・森 3392-2955 / 区民3組6名を招待(抽選) = はがき(12面記入例。2名まで連記可)で、11月12日(必着)までにA&A art(〒167-0032天沼3-34-37-101) クリスマスコンサート～オーケストラと合唱で楽しく集みましょう 12月8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 = アンサンブル杉フィル ▶ 曲目 = モーツァルト「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」ほか / 区内在住の方 / 90名(先着順) / 300円 / 同杉の樹大学同窓会・塩塚 090-5499-5712 けやき並木のクリスマス・コンサート 12月8日(土)午後2時～4時 / 細田工務店(阿佐谷南3丁目) / 出演 = 片野美穂子(バイオリン)ほか ▶ 曲目 = バッハ「トリオ・ソナタ」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7日までに美しい日本の歌の会・池川 3391-8253 杉並弦楽合奏団 定期演奏会 12月15日(土)午後2時～4時 / セッション杉並 / 出演 = 同合奏団、鈴木衛(指揮) ▶ 曲目 = ヤナーチェク「牧歌」ほか / 560名(先着順) / 同同合奏団・杉森 3398-6411

ふれあいフットサル教室

11月25日(日)、12月23日(祝)午前11時～午後1時 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 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) 各30名(申込順) 費各100円 電話・ファクス(12面記入例)で、高円寺体育館 3312-0313 3312-0312 他車・バイクでの来館不可

シニアスポーツ振興事業「ソーシャルダンス体験会」

12月5日～26日の毎週水曜日、午後7時～9時(計4回) 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) 往復はがき(12面記入例)に性別・生年月日も書いて、11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) 国定 090-8517-2441 他動きやすい服装で、ダンスシューズまたは運動靴持参

杉並区スポーツ振興財団

知的障がい者水泳教室

12月2日(日)、31年1月19日(土)午前9時～11時(計2回) 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 区水泳連盟 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(小学生は保護者同伴) 10名(申込順) 電話で、同財団

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 子育て

12月15日(土)午前9時30分～午後0時30分 妙正寺体育館(清水3-20-12) アテネオリンピックバスケットボール日本代表・立川真紗美、管理栄養士・新生暁子 区内在住・在学の小学3～6年生とその保護者 30組(抽選) 費500円(保険料含む) 往復はがき(12面記入例)

に学校名・学年、保護者の氏名も書いて、11月21日(必着)までに同財団。または同財団ホームページから申し込み 運動できる服装で、室内履き持参

………… いずれも ………

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 5305-6161)

ノルディック・ウォークをはじめよう

12月23日(祝)午前10時(雨天中止) 場スポーツハイツ(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) 費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 他ウエストバッグまたはリュックサック・飲み物・タオル・帽子等持参。長寿応援対象事業

12月の丈夫な足腰をつくろう教室 シニア

12月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)午前10時～11時30分=筋力トレーニングマシン運動▶12月10日(月)・17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) ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 15名(申込順) 費6480円 電話で、11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) 他同講座受講経験者は申し込み不可

ONEDAYフットサルゲーム(OVER40)冬

12月15日(土)午後7時～9時 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) S-JUEGO・井口真 40歳以上の方が過半数のチーム(親子での参加も可) 8チーム(申込順) 費1チーム5000円 電話で、下高井戸運動場 5374-6191

障害者のためのわいわいスポーツ教室「風船で遊ぼう」

31年1月19日(土)午前10時～正午 大宮前体育館(南荻窪2-2-1) 区内在住・在勤・在学の15歳以上で、障害の程度が重い方 30名(抽選) 申込書(スポーツ振興課(区役所東棟6階)、福祉事務所、体育施設、障害者施設、障害者福祉会館、障害者交流館)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、12月11日午後5時(必着)までにスポーツ振興課へ郵送・持参 同課 公共交通機関の利用が困難な方は、リフト付き送迎バス利用可。見学は随時受け付け(事前予約制)。ボランティアも募集(はがき・電話・ファクスで、12月11日(必着)までに同課 5307-0693)

荻窪体育館

障がい者サウンドテーブルテニス体験教室

11月17日(土)午後1時～3時 佐野守 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 15名(申込順) 費100円 電話で、同体育館

シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

11月25日(日)午前9時～10時30分 区太極拳連盟 区内在住・在勤で50歳以上の初心者 30名(先着順) 費550円

タイ式ヨガ ルーシーダットンⅢ

12月7日～31年2月22日の金曜日、午前10時～11時・11時～正午(12月28日、31年1月4日を除く。各計10回) 垂紀 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 各20名(抽選) 費各5500円 往復はがき(12面記入例)で、11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)

Sunday!親子体操Ⅲ 子育て

12月9日～31年3月3日の日曜日(12月

23日・30日、31年2月10日を除く) ①午前10時～11時②11時～正午(各計10回) みやざき由実 区内在住で①3・4歳②1歳半～2歳のお子さんとその保護者(各教室初日の年齢) 各16組(抽選) 費各7500円 往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・性別・年齢も書いて、11月14日(必着)までに同体育館

脳トレリズム体操Ⅲ

12月10日～31年3月11日の月曜日、午前11時～午後0時30分(12月24日・31日、31年1月14日、2月11日を除く。計10回) 斉藤なみ糸 区内在住・在勤で50歳以上の方 20名(抽選) 費8000円 往復はがき(12面記入例)で、11月16日(必着)までに同体育館

体幹エクササイズⅢ

12月12日～31年3月13日の水曜日、午後7時～7時50分、8時～8時50分(第3水曜日、31年1月2日を除く。各計10回) 佐々木達也 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 各20名(抽選) 費各5500円 往復はがき(12面記入例)で、11月16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)

その他

秋の健康づくりフェスタ 施設開放デー

11月14日(水)午前10時～午後4時 場ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 各教室(マシン・コクーンヨガ・スタジオ・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) ヴィムスポーツアベニュー 3335-6644 (午前11時～午後5時) 他詳細は、同施設 http://vimsports.net参照

講演・講座

被爆者と区民の交流セミナー～ヒロシマ・ナガサキ73年をむかえ 11月17日(土)午後1時30分～4時30分/高円寺障害者交流館/被爆証言(三宅信雄)、講演「猫のポーボキと一緒に平和を考えよう～ヒロシマ・ナガサキから学ぶ」(口ニー・アレキサンダー)/70名(先着順)/杉並光友会・原田 080-1128-1538/手話通訳あり

基礎から学ぶ帳簿の書き方講習会 11月19日(月)～22日(木)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/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

分譲マンション管理セミナー 11月22日(木)①午後1時30分～3時=セミナー「建替えすべきか、大規模修繕工事(耐震補強工事)すべきか」②3時～4時30分=交流会/荻窪タウンセブン(上荻1丁目)/マンション管理士・大木祐悟/区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者等/①40名(申込順)/電話・ファクス(12面記入例)で、11月19日までに荻窪マンション管理士会事務局 5397-0686/同事務局 5397-0686

若年性認知症講演会 11月23日(祝)午後2時～4時/東京都健康プラザハイジア(新宿区)/若年性認知症の基礎知識、利用できる制度・サービス/浴風会病院東京都認知症疾患医療センターセンター長・古田伸夫ほか/都内在住で若年性認知症の本人・家族・支援に携わっている方ほか/電話・ファクス(12面記入例)に続柄も書いて、11月14日までに東京都若年性認知症総合支援センター 6808-8576/同センター 3713-8205(平日午前9時～午後5時)

肝臓病市民公開講座「みんなで学ぼう肝臓病 超音波でわかるあなたの肝臓」 11月25日(日)午前10時～正午/阿佐谷地域区民センター/清川病院肝臓専門医・今井康晴/肝臓病の方とその家族/60名(先着順)/清川病院 3312-0151

歴史講演会「西郷どんとその時代考証」 11月25日(日)午後1時30分～3時30分/セシオン杉並/東京学芸大学副学長・大石学/120名(先着順)/500円/杉並郷土史会・新村 3397-0908

シンポジウム「医療的ケア児(者)って知ってますか?」 11月25日(日)午後2時～5時/ウェルファーム杉並/NPO法人地域ケアさぼーと研究所理事・下川和洋ほか/100名(先着順)/300円(介助者・高校生以下無料)/NPO法人てんぐる

ま 080-4417-1831(午後5時～9時) 語学ボランティアのためのスキルアップ講座～杉並区の防災対策を学ぶ 11月29日(木)午後6時30分～8時/区役所第4会議室(中棟6階)/杉並区地域防災計画や外国人への支援について/80名(申込順)/電話・Eメール(12面記入例)で、杉並区交流協会 5378-8833 info@suginami-kouryu.org

東京女子大学丸山眞男文庫記念講演会 12月1日(土)午後3時～4時30分/同大学(善福寺2丁目)/リベラル・デモクラシーの現在～その中で日本国憲法を「保守」する意味/東京大学名誉教授・樋口陽一/区内在住・在勤・在学の方ほか/300名(先着順)/同大学丸山眞男記念比較思想研究センター 5382-6817(水曜日のみ)

NPO法人杉並環境カウンセラー協議会 ◆善福寺川クリーン大作戦と自然観察で身近な環境を守ろう! 11月18日(日)午前10時～午後2時/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・収集物の計量と記録ほか/区内在住・在勤・在学で小学生以上の方/15名(申込順)/100円/電話・ファクス(12面記入例)で、同団体/長寿応援対象事業

◆親子観察会「善福寺川周辺の冬の野鳥」 11月23日(祝)午前9時30分～11時30

分/集合=荻窪橋(荻窪5丁目)▶解散=西田端橋(荻窪2丁目)/井上耀右ほか/区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴)/10組(申込順)/1組400円/電話・ファクス(12面記入例)で、11月10日までに同団体/長寿応援対象事業

………… いずれも ………

場 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)

その他

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 11月19日(月)～21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~/リサイクル自転車作業所 3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 11月26日(月)午後1時～4時/庚申文化会館(高円寺北3丁目)/区内在住・在勤・在学の方/東京都行政書士会杉並支部 0120-567-537

税理士による相続税無料相談会 12月1日(土)午前9時～正午、午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/相続税・贈与税/電話で、東京税理士会荻窪支部 3391-0411/1人45分程度

※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。