

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
HP<http://www.igusahome.sakura.ne.jp/>
おもちゃの病院
11月24日(土)、12月8日(土)▶受け付け
=午後1時30分～3時 講師 片岡末廣ほか
費実費 他1家族3個まで
プラネタリウム鑑賞と星座早見盤工作教室★
12月2日(日)①午前10時・11時15分・
午後1時・2時15分②午前10時40分・
11時55分・午後1時40分・2時55分
①ドーム型移動式プラネタリウムでの
星空鑑賞②星座早見盤の工作と使い
方ほか 未就学児～小学生(未就学
児は保護者同伴) ①各回18名②各
回20名(いずれも先着順。全回分の整
理券を午前9時30分から配布) 他協
働先=社会教育センター、近隣小学校
PTA

…… いずれも ……

場井草地域区民センター

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2
☎3301-0815
HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>
**楽しく学べる防災まつり(防災フォー
ラム2018)★**
12月2日(日)午前10時～午後3時30分
場同センター 内師 大災害時の地域医
療に関する講演会(荻窪病院病院長・
村井信二)、AR浸水体験、起震車、
シールラリー、キャラクターとの写真
撮影ほか 小学生以上の方 費一
部有料 他協働先=荻窪地域区民セン
ター協議会
善福寺公園の生きものたちの冬越し
12月4日(火)午前9時30分～正午 場
善福寺公園(善福寺2・3丁目) 師 日
本自然観察路研究会代表・児玉芳郎
定25名(抽選) 費100円(保険料含
む) 往復はがき(12面記入例)で、
11月26日(必着)までに同センター
他汚れてもいい靴で、温かい飲み物・
タオル・筆記用具、お持ちの方は双眼

鏡持参。雨天時は同センターでの講義
に変更。長寿応援対象事業
**ビューティーストレッチ～美しい体づ
くりと健康のために**
12月7日(金)・14日(金)午後2時～4時
(全2回要出席) 場同センター 内セ
ルフマッサージ、膝痛や腰痛に効果
的なストレッチほか 師 オリエント
ビューティー観音ヨガ主宰・小林啓子
定25名(抽選) 費100円(保険料含
む) 往復はがき(12面記入例)で、
11月27日(必着)までに同センター
他運動しやすい服装で、飲み物・バス
タオル・ハンドタオル持参。長寿応援
対象事業
**ちょっと素敵な午後 2018クリスマス
コンサート**
12月16日(日)午後2時～4時30分 場
同センター 内 出演=あにまあと
(ポカール&ピアノ)、ハンドベルアン
サンブルDolce、都立杉並高等学校吹
奏楽部 定340名(先着順) 他小学
生以下は保護者同伴。車椅子席あり
(5席。事前申込制)

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127
HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
リズム&ストレッチ教室
12月4日(火)・18日(火)午後1時30分～
3時30分(計2回) 場同センター 師
後藤鈴香 定30名(抽選) 費200円
往復はがき(12面記入例)で、11月
25日(必着)までに同センター
荻窪寄席
12月9日(日)午後1時30分～3時30分
場松溪中学校(荻窪2-3-1) 内 字幕付
き落語、太神楽曲芸▶出演=金原亭馬
玉、翁家和助▶演目=「湯屋番」「芝
浜」 定400名(先着順) 他靴を入れ
る袋、上履き持参
アート展 作品の募集
アート展=31年2月9日(土)・10日(日)午
前10時～午後4時(10日は3時30分ま
で) 場同センター 内 募集作品=絵
画(10号以下)、彫刻(1m以下)、工

芸品、写真(半切以下)、書(半切程
度まで) 内 区内在住・在勤・在学
の方 申込書(同センター、本天沼区
民集会所(本天沼2-12-10)で配布)
を、12月14日(必着)までに同セン
ター☎3398-9128へ郵送・ファクス・
持参 他同一種目での出品は原則1人1
点。作品搬入は各自で実施。応募者多
数の場合、同センター・本天沼区民集
会所利用者優先

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
HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>
**子育て支援スペシャル～大切な我が子
を守る安全・安心ライフ★**
12月1日(土)午後1時30分～3時 場
細田工務店(阿佐谷南3-35-21) 内1
部=子育ての中から、家の内外での安
全・防犯の心構え・準備▶2部=今後
の杉並区の子育て支援の取り組み 師
セコムホームセキュリティアドバイザー・
瀧澤巴、区子育て支援課長 定
60名(先着順)
**クリスマスコンサート2018～笑って
歌ってハッピークリスマス**
12月8日(土)午後2時～4時 場同セン
ター 内1部=弦楽四重奏(アンサンブル
あさがや)▶2部=音楽と落語(濱乃
志隆) 定80名(抽選) 往復はがき
(12面記入例)で、11月26日(必着)ま
でに同センター 他長寿応援対象事業
**初笑い阿佐谷の落語会「新春阿佐谷
寄席」**
31年1月13日(日)午後2時～4時 場同
センター 内 古典落語▶出演=都家西
北、事例亭独楽太、吾妻亭明也、荻灯
亭ばん喬、五反田之制作、高円寺亭若
乱珍、高円寺亭小鈴(お囃子) 定70
名(抽選) 往復はがき(12面記入例)
で、12月26日(必着)までに同セン
ター 他長寿応援対象事業
**シニアフォーラム2019 この街の元気
なシニアに聞いてみよう!★**
31年1月19日(土)午後1時30分～4時
30分 場同センター 内 師 第1部=公
開インタビュー(ダイヤ高齢社会研究
財団主任研究員・澤岡詩野ほか)、フ
レイル簡易チェック(区フレイルサ
ポーター)、椅子に座って「体ほぐし
ストレッチと脳トレ」(シナプソロジー
インストラクター・斉藤なみゑ)▶第
2部=バイオリンとピアノによるデュ
オコンサート(西森真弓、蒔田道子)
定70名(抽選) 往復はがき(12面
記入例)で、12月20日(必着)までに
同センター 他長寿応援対象事業
**2019あさがや区民センターまつり出
演・出展者募集**
2019あさがや区民センターまつり=

31年3月2日(土)・3日(日) 場同センター
内 主に同センター、阿佐谷地域で活動
している、文化・芸術・スポーツ等の団
体・グループ・個人▶出演=音楽、各
種ダンスほか▶出展=手芸、絵画、工
芸ほか 往復はがき(12面記入例)
に団体・グループ名、代表者名、出演・
出展内容、希望日も書いて、11月30日
(消印有効)までに同センター 他申
し込み多数の場合希望に沿えないことが
あります。説明会の日程は後日連絡

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614
HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>
クリスマスリースづくり
12月7日(金)午後2時～4時 場同セン
ター 師 持田浄慧 定20名(抽選)
費2000円 往復はがき(12面記入例)
で、11月26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15日(土)午後1時30分～3時30分
場和田小学校(和田2-30-21) 内和
田中学校吹奏楽部の演奏、マジック、
キッズダンスショーほか 定150名
(先着順) 他未就学児は保護者同伴。
上履き持参

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
HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>
江戸幕末杉並ヒストリー
12月13日(木)午前10時～11時30分
場同センター 師 東京学芸大学副学
長・大石学 定70名(抽選) 費100
円 往復はがき(12面記入例)で、
12月3日(必着)までに同センター
他長寿応援対象事業

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412
HP<https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>
気象の話
12月19日(水)午後2時～4時 師 入田
央 定50名(抽選) 往復はがき
(12面記入例)で、12月3日(必着)ま
でに同センター 他長寿応援対象事業
子どもまつり発表団体・模擬店募集
子どもまつり=31年2月3日(日)午前10
時～午後3時 内 同センターを利用して
いるグループまたは周辺地域に住んで
いる方(業者出展不可) 往復はがき
(12面記入例)に、参加内容、希望時
間(発表は1グループ30分程度)、参加
人数、必要備品も書いて、12月7日(必
着)までに同センター 他詳細は、同
センター協議会ホームページ参照
…… いずれも ……
場永福和泉地域区民センター



「てくてく」は、春と秋の年2回、区で発行している交流自治体の
いろいろな情報をお伝えする情報誌です。「てくてくスポーツ」で
は、スポーツに特化した情報を「広報すぎなみ」でお知らせします。
—— 問い合わせは、文化・交流課交流推進担当へ。

みちくさ夜桜マラソンin 南伊豆町

11月31日23日(土)午後5時～8時 場下賀茂温泉「銀の湯会館」(静岡県賀
茂郡南伊豆町下賀茂247-1) 内 費20km=5500円、10km=4500円、5km=
3500円 小学生以上の方(18歳以下は保護者の同意が必要) 申込HP[http://
michikusa-ultra.com/event/index.html](http://michikusa-ultra.com/event/index.html)から31年1月26日までに申し込み
関みちくさまラニック走援隊☎045-900-2036

民営化宿泊施設をご利用ください

弓ヶ浜クラブ (静岡県賀茂郡南伊豆町湊781)

阿佐ヶ谷駅発着2泊3日バスツアー

運行日程 31年1月29日(火)～31日(木)、2
月25日(月)～27日(水)、2月27日(水)～3月1
日(金)、4月1日(月)～3日(水)・3日(水)～5日(金)
料金(5食付き) 2万2740円(区民補
助金適用後。別途入湯税260円(12歳
以上))
※65歳以上・障害者の方は2000円引

き。子ども・区外の方の料金はお問
い合わせください。
最少催行人数 20名(2名から申し込
み可)
申し込み・問い合わせ 弓ヶ浜クラブ
☎0120-412-224 (平日午前10時～午
後5時)

※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

杉並の残したい風景展2018

11月23日(祝)～26日(月)午前10時～午後4時30分(26日は3時まで) 場角川庭園(荻窪3-14-22) 園みどり公園課みどりの計画係 11月26日午後1時～2時にギャラリートークとワンポイントレッスン「建物の描き方」を実施

障害者のつくる品物フェア

区内障害者施設が一堂に集まり、手作りの商品を販売します。

12月3日(月)午前11時～午後3時・4日(火)午前10時～午後2時 場区役所1階ロビー 園障害者生活支援課 他主催=すぎなみ仕事ねっと

65歳からの身体能力測定会 シニア

12月6日(木)②18日(火)午後1時30分～4時45分▶受け付け=午後1時30分～1時50分・3時15分～3時35分 場①高円寺地域区民センター(梅里1-22-32) ②杉並保健所(荻窪5-20-1) 園運動機能(握力・片足立ち・5m歩行・アップアンドゴー測定)と口腔機能(パタカ測定)、身長・体重・筋肉量の測定、健康運動指導士による健康体操 園区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 園荻窪保健センター☎3391-0015 他運動できる服装・靴で、飲み物・お持ちの方ははつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

バリアフリー映画会「僕らのごはんは明日で待ってる」

12月8日(土)午後2時～3時50分 場中央図書館 園60名(申込順) 申11月16日から電話・ファクス(記入例)または直接、中央図書館(荻窪3-40-23☎3391-5754☎3391-7803) 他字幕・音声解説付き。手話通訳あり(事前申込制)

土曜日の音楽会 コーラスへの誘い～歌はともだちⅡ

12月8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) 園出演=あんさんぶる りら 園下高井戸区民集会所☎5374-6192

郷土博物館

◆年中行事「荒神さまのお帰り」 台所の神様「荒神さま」をお迎えします。

11月23日(祝)～30日(金)午前9時～午後5時(26日(月)を除く)

◆年中行事「ヨウカゾ」

12月8日の魔よけの行事「ヨウカゾ」を古民家で紹介します。

12月2日(日)～8日(土)午前9時～午後5時(3日(月)を除く)

…… いずれも ……

場園郷土博物館(大宮1-20-8☎3317-0841) 園小学生以上の方 園100円(観覧料。中学生以下無料)

西荻図書館

◆英語絵本で楽しむ大人のクリスマス

12月1日(土)午後2時～3時 園出演=西荻英語絵本の会 園中学生以上の方 園30名(申込順)

◆西荻図書館寄席

12月8日(土)午後2時～4時 園出演=杉並江戸落語研究会 園40名(申込順)

…… いずれも ……

場園西荻図書館(西荻北2-33-9☎3301-1670) 申11月16日から電話または直接、西荻図書館

講演・講座①

子育て支援講座3「親子でワイワイ トミック」

11月28日(水)①午前10時30分～11時②11時30分～正午 場方南図書館 園リトミック研究センター上級認定講師・高

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、各記事の園でご確認ください。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

橋裕子 園①6～10カ月②11カ月～1歳4カ月のお子さんとその保護者 園各15組(申込順) 申11月16日から電話または直接、方南図書館(方南1-51-2☎5355-7100) 園動きやすい服装で参加

育児講演会 「歌と絵本とリトミック」

12月1日(土)午前10時～正午 場子育てサポートセンター宮前(宮前2-24-38) 園吉田敦子、長井静 園0～3歳のお子さんとその保護者 園15組(申込順) 申園電話で、子育てサポートセンター宮前☎3333-4699 園車で来場不可

住まいの連続講座

①12月4日(火)②11日(火)午後1時30分～3時30分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 園①「大掃除前に知っておきたい整理収納術」(整理収納アドバイザー・畑農靖子)②「知って役立つ冬物衣料のお手入れ」(花王社員) 園各39名(申込順) 申園電話で、11月26日までに消費者センター☎3398-3141 園筆記用具持参。1歳～未就学児の託児あり(定員4名。電話で、11月26日までに同センター)

仕事に必要な傾聴を学ぶ

12月8日(土)・15日(土)午前10時～正午(計2回) 場ゆうゆう高円寺南館 園キャリアカウンセラー・法林孝子 園区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 園20名(抽選) 申はがき・ファクス(記入例)で、11月26日(消印有効)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11☎5378-8179) 園同館☎5378-8179

おはなしぱたぼんの絵本読み聞かせ講座

12月8日(土)午後2時～3時 場宮前図書館(宮前5-5-27) 園NPO法人おはなしぱたぼん副理事長・岩井みゆき 園中学生以上の方 園30名(申込順)

申11月16日から電話で、宮前図書館☎3333-5166

すぎなみソーシャルデザインゼミ2 人生百年時代の暮らしをデザイン

高齢者が生き生きと暮らせる社会システム構築の実践の話聞き、これからの暮らしを考えます。

12月8日(土)午後2時～4時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 園東京大学高齢社会総合研究機構特任教授・辻哲夫ほか 園区内在住・在勤の方ほか 園50名(申込順) 園1000円 申園電話・Eメール(記入例)で、12月7日までに社会教育センター☎3317-6621 園shakyo-c@city.suginami.lg.jp

腸を健康にして元気になる方法

12月8日(土)午後3時～4時 場永福図書館 園俊和会外科部長・堀孝史 園中学生以上の方 園55名(申込順) 申11月19日から電話または直接、永福図書館(永福4-25-7☎3322-7141)

季節を感じる水引講座

12月10日(月)午前10時～正午 場高齢者活動支援センター 園金沢創作水引作家・平田奈々 園区内在住で60歳以上の方 園25名(申込順) 園1200円 申園電話または直接、高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5☎3331-7841)

妊娠を望む方へ～妊活ひろば

12月13日(木)午後1時30分～4時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 園ミニ講座「妊活中のQ&A～どんな小さな質問にもお答えします!」、体験プログラム「妊娠力を高めるアロマ体験」、お話会 園生殖心理カウンセラー・小倉智子(右上写真)ほか 園区内在住・在勤・在学の方(カップルでの参加も可) 園15名(申込順) 申園電話・ファクス(記入例)で、杉並保健所健康推進課健康推進係☎3391-1355☎3391-1377 園協力=PICA妊活サポート



はじめてのボランティア説明会

活動している方からの話もあります。 12月15日(土)午後1時30分～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 園15名(申込順) 申電話・ファクス・Eメール(記入例)に参加動機も書いて、12月12日までに杉並ボランティアセンター☎5347-3939☎5347-2063 園info@borasen.jp 園同センター

発達障害児地域支援講座講演会「発達障害の子どもと一緒に生きるということ」

12月16日(日)午前10時～正午 場東京女子大学(善福寺2-6-1) 園高橋みかわ 園200名(先着順) 園こども発達センター☎5317-5661 園託児あり(定員5名。事前申込制。電話で、同センター)。車・自転車での来場不可

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、園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
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎3395-1667)	がんと闘う患者さんへ タオル帽子を届けよう	毎月第1火曜日、午前10時～正午 園各20名(申込順)
阿佐谷館(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	「論語に学ぶ」 中国の古典に親しみましょう	12月5日(水)・12日(水)・19日(水)午後7時～8時30分 園各16名(申込順) 園1回500円
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎3337-2266)	ギターで歌う懐かしのメロディー	11月28日(水)午後2時～3時 園20名(先着順) 園200円
和泉館(和泉4-16-22 ☎3323-5663)	「障子張替え体験講習会」 プロが親切丁寧に指導!	12月2日(日)午後3時～4時30分 園20名(申込順)
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎3304-9573)	「パソコンサロン」で シニアライフを広げよう	毎月第1・3金曜日、午後1時～3時 園各6名(申込順) 園月2000円
井草館(井草2-15-15 ☎3390-9672)	生活に役立つ「傾聴講座」	11月27日(火)～31年2月12日(火)午前10時～正午(計6回) 園村上朋子 園15名(申込順) 園6480円
浜田山館(浜田山4-18-31 ☎3315-7815)	北欧風「クリスマスリース教室」	11月25日(日)午前10時30分～正午 園中学生以上の方 園10名(申込順) 園500円(別途材料費2000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。いずれも長寿応援対象事業。

凡例 園日時 場場所 園内容 園講師 園対象 園定員 園参加費(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) 園問い合わせ 園その他 園Eメールアドレス 園HPホームページアドレス

ユネスコ料理教室 スウェーデンの家庭料理を味わう

12月9日(日)午前10時～午後2時 場所セシオン杉並 講師村松公子、エラノア・セザー 区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 費1200円 申込方法はがき・Eメール(12面記入例)で、11月26日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内)shakyo-c@city.suginami.lg.jp) 同センター ☎3317-6621、杉並ユネスコ協会・大野 ☎090-7833-3281

①休日パパママ学級②休日母親学級

131年1月13日(日)・20日(日)・27日(日) (午前=9時30分～正午、午後=1時30分～4時。20日・27日は午前のみ) ①1月20日(日)午後1時30分～4時 場所杉並保健所(荻窪5-20-1) 内容①もく浴実習、赤ちゃんの抱っこと着替え、パパの妊婦体験、お産に向けた話など(各回24組) ②妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳の話、産後の話、妊婦体操、地域の子育て情報など(44名) 講師助産師等 区内在住の初産で①開催日現在妊娠24週～36週6日のカップル②平日の母親学級への参加が困難な方(パートナーとの参加不可) 申込杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から12月5日までに申し込み 同ポピンズ杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 結果は12月14日までに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。持ち物は決定通知を参照。車での来場不可



家族介護教室

認知症サポーター養成講座 11月22日(木)午前10時～11時30分 場所杉並保健所(荻窪5-20-1) 講師キャラバン・メイト 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申込電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888 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 ◆栄養士に聞く、低栄養を予防する食事のコツ!! 11月26日(月)午後2時～3時30分 場所永福ふれあいの家(永福2-14-20) 講師明治管理栄養士・中澤直美 家族介護者、区内在住の方 定20名(申込順) 申込電話で、ケア24永福 ☎5355-5124 ◆認知症について正しい知識を得て、地域での暮らしを考える 11月29日(木)午後2時～4時 場所認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1-12-1) 講師認知症介護研究・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) 申込電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495 ◆転倒予防は足元から～あなたの足にあった正しい靴の選び方 12月4日(火)午後2時～3時30分 場所ケア24梅里(梅里1-7-17) 講師介護シヨップランダル福祉用具専門相談員 区内在住・在勤の方 定12名(申



込順) 申込電話で、ケア24梅里 ☎5929-1924

◆体操で元気になろう～頭と体を動かしながら認知症の予防をしましょう

12月11日(火)午後2時～3時 場所和田ふれあいの家(和田3-52-4) 講師和田ふれあいの家看護師・樋口直美 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申込電話で、和田ふれあいの家 ☎3312-9556

杉並障害者福祉会館

◆障害者のための「ダーツ体験教室」

11月25日(日)午後1時30分～3時30分 講師NPO法人プロップK・石山恵子 区内在住・在勤・在学で障害のある方

◆クリスマスダンスパーティー

車椅子の方も楽しめます。 12月16日(日)午後1時～3時30分 区内在住・在勤で障害のある方とその家族・支援者 費400円 申込電話・ファクス(12面記入例)で、12月6日までに同会館運営協議会事務局

..... いずれも

場所杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5 ☎3332-6121 ☎3335-3581) 他手話通訳を希望の方はご連絡ください

環境活動推進センター

◆かんきょう講演会 頻発する豪雨災害とグリーンインフラ

12月15日(土)午後1時30分～3時30分 講師九州大学工学研究院教授・島谷幸宏 定30名(申込順) 他長寿応援対象事業

◆基本は重曹 人と住まいにやさしいクリーニング

12月22日(土)午前10時～正午 定16名(申込順)

..... いずれも

場所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 申込電話で、環境活動推進センター 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。100円〈保険料〉)。

荻窪保健センター

◆家族・関係者向け おいしく食べよう噛むかむ講座

調理の工夫、手軽に作れる料理も紹介します。

12月1日(土)午前10時～正午 場所同センター 講師歯科衛生士、管理栄養士 高齢者の家族・施設職員等関係者 定30名(先着順) 他筆記用具・飲み物持参

◆介護予防講演会「転倒予防で楽しく健康生活！」

12月7日(金)午後2時～4時 場所高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 講師日本転倒予防学会理事長・武藤芳照(右写真) 区内在住・在勤の方 定90名(申込順) 申込電話で、荻窪保健センター 他体操あり。動きやすい服装・靴で参加



◆新米パパママへ小児科医からのメッセージ

12月12日(水)午後2時～3時30分 場所同センター 内容救急時の対処法など 講師東京衛生病院・保田典子 0歳児(第1子)の保護者 定30組(申込順) 申込電話で、同センター

◆知ってるつもりシリーズ「臍臓のこちゃんと知っていますか？」

12月22日(土)午後2時～4時 場所杉並

決算説明会および消費税軽減税率制度説明会

事業所得や不動産所得がある個人の方を対象に、所得税の青色申告決算書、収支内訳書の書き方、消費税の決算・申告方法等についての決算説明会、消費税軽減税率制度についての説明会を開催します。

場所杉並税務署 ☎3313-1131、荻窪税務署 ☎3392-1111 他消費税軽減税率制度説明会から出席する場合は要事前予約。車での来場不可

決算説明会

Table with 3 columns: 開催日, 時間・対象, 会場・問い合わせ. Rows for 12月7日(金), 12月10日(月), 12月13日(木).

消費税軽減税率制度説明会

Table with 3 columns: 開催日, 時間・対象, 会場・問い合わせ. Rows for 12月7日(金), 12月10日(月), 12月13日(木).

保健所(荻窪5-20-1) 講師東海大学医学部付属八王子病院消化器外科講師・和泉秀樹 区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 申込電話で、同センター

◆足腰げんき教室

シニア

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を紹介します。 場所下表のとおり 講師健康運動指導士 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) 申込はがき(12面記入例)に希望会場(1カ所)・番号も書いて、11月25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・はつらつ手帳持参

Table with 3 columns: 番号, 会場, 日時(全4回要出席). Rows for 22, 23, 24.

..... いずれも

場所荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

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

12月1日(土)午前10時～午後0時30分 対象求職中の方 定20名(申込順) 他当日参加可。就職決定者の経験談あり

◆仕事の苦手意識を解消!～電話対応やメールの書き方、言葉づかいを学ぶ

12月3日(月)午後1時～4時 講師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆採用される応募書類の書き方～自己PRや志望動機のコツ・表現法

12月4日(火)午後1時～4時 講師人事コンサルタント・高橋健太郎 44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆IT業界への就職メリットと未経験から専門スキルを得るトレーニング法

12月6日(木)午後1時～3時 講師2級キャリアコンサルティング技能士・宮手浩 他おおむね29歳以下で求職中

の方 定20名(申込順)

◆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

12月10日(月)②17日(月)午前10時～午後3時 講師PC専任講師・長沢春子、前田ふみ子 44歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)

◆臨床心理士が解説する頑張り過ぎない自分づくり講座～働き続けるために

12月11日(火)午後1時～4時 対象求職中の方 定20名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

12月12日(水)午前10時～正午 対象求職中の方 定20名(申込順)

◆職場での不安・焦り・混乱を上手に伝えるスキルを身につける

12月14日(金)・21日(金)午後1時30分～4時30分(全2回要出席) 講師精神保健福祉士・片柳光昭 44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

◆経験者と語り合う高齢者の再就職～想定される各種不明点の整理

12月15日(土)午後1時～3時 対象おおむね55歳以上で求職中の方 定10名(申込順)

..... いずれも

場所ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)

申込電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

高井戸図書館

◆大人のためのやさしいヨーガ

11月27日(火)午後2時30分～4時15分 講師友永ヨーガ学院講師・上田邦子 定20名(申込順) 11月18日から電話または直接、同図書館 他ハンドタオル・飲み物持参



◆大人のおりがみ教室「いのししの親子」

12月8日(土)午後2時～3時 講師折り紙愛好家・山本愛子 中学生以上の方 定20名(抽選) 費300円 申込電話で、11月18日～22日に同図書館 他お持ちの方は先の細いはさみ持参

..... いずれも

場所高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)

※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

今川図書館

◆グループ読書「東君平さんを楽しむ」
11月26日(月)午前10時～正午 定20名(先着順)
共催=ボランティア団体「ちいさいおうち文庫」

◆琵琶で聴く・幕末 西郷隆盛
12月15日(土)午後2時～3時15分
出演=鶴田流薩摩琵琶奏女・櫻井亜木子
演目=西郷隆盛
定40名(申込順)
11月16日から電話または直接、同図書館

場 今川図書館(今川4-12-10 ☎3394-0431)

スポーツ

競技大会

区民ロードレース大会兼区市町村対抗都民駅伝大会予選会

11月6日(日)午前9時～午後1時
場 善福寺池周辺コース
定120名(申込順)
1000円(振り込み)
www.sugi-chiiki.com/286参照
申「スポーツナビDo」
dosports.yahoo-net.jp/runningから申し込み。

へ郵送・Eメール 同協会 ☎090-3203-2571(午前10時～午後5時)

都民体育大会予選会 バスケットボール

11月13日～3月24日の日曜日・祝日、午前9時～午後9時
場 区内体育館
定区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(学連登録チームと高校生以下、他の区市町村での予選会に登録しているチーム・個人を除く)
1チーム3000円(代表者会議で集めます)
申はがき(12面記入例)にチーム名、男女の別も書いて、12月5日(必着)までに区バスケットボール連盟・鐘尾勉(〒167-0032天沼2-37-3) ☎3398-7044
代表者会議を12月22日(土)午後7時から荻窪体育館(荻窪3-47-2)で実施(要出席)。

区民体育祭 パドルテニス

11月27日(日)午前9時～午後7時
場 妙正寺体育館(清水3-20-12)
種目=男女混合団体戦
定区内在住・在勤・在学の方(障害のある方は要同伴者)
定70名(申込順)
申往復はがき(12面記入例)で、12月10日(必着)までに区パドルテニス協会・柳沢実(〒167-0033清水3-26-6) ☎3390-7181(午前10時～午後6時)
他ラケットのない方には貸し出し

スポーツ教室

日高スキー研究所 少年スキー教室

12月25日(火)午後7時～28日(金)午後6時
場 かたしな高原スキー場(群馬県)
集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南

口広場 区内在住の小学2年生～高校生
定40名(申込順)
4万5500円。小学生4万3000円(用具・ウェアレンタル代別途各4000円)
申はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)に性別、生年月日、学校名・学年、スキー歴、健康上の注意点、用具・ウェア持参か借りるか(借りる方は身長・靴のサイズも記載)、緊急連絡のための携帯電話番号も書いて、11月30日(消印有効)までに市川好子(〒167-0031本天沼3-16-9 ☎3395-2843)
h-shonenski@jcom.home.ne.jp
同市川 ☎090-8879-3148
同詳細は、同教室 ☎http://h-shonenski.jp/参照。保護者説明会を12月初旬に開催

区民スキー新年親子&シニアスキー教室

11月4日(金)午前6時45分～6日(日)午後8時
場 パルコール婦恋スキー場(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40名(申込順)
3万8000円。小学生3万1500円
区スキー連盟 ☎http://sas.sugikko.jp/から申し込み。または往復はがき(12面記入例)に性別、生年月日、Eメールアドレス、用具・ウェア持参か借りるか(借りる方は身長・靴のサイズも記載)、技術レベル、バジテスト受験希望も書いて、12月18日(必着)までに区スキー連盟・永見晴夫(〒194-0041町田市玉川学園5-4-4) ☎090-8687-7427(午前9時～午後7時)
他31年3月予定のバジテスト事前対策を実施

高井戸温水プール

◆障害者水泳教室①水中歩行②水慣れ③スキルアップ

11月5日・26日、2月16日、3月9日②31年1月12日、2月2日・23日、3月16日③31年1月19日、2月9日、3月2日・23日/いずれも土曜日、午前10時～11時(各計4回)
区内在住・在勤・在学で障害者手帳をお持ちの方(②25m完泳を目指す方③25m以上泳げる方)
定各5名(抽選)
申往復はがき(12面記入例)に性別、障害の箇所・等級も書いて、11月24日(必着)までに同プール

◆①初心者②幼児水泳教室

11月7日(月)・28日(月)、2月4日(月)・25日(月)、3月4日(月)・11日(月)・25日(月)①午前10時～10時50分②午後3時30分～4時20分(各計7回)
区内在住で①16歳以上の方②4～6歳の未就学児(保護者の送迎が必要)
定各20名(抽選)
15600円②9100円
申往復はがき(12面記入例)に性別・身長も書いて、11月24日(必着)までに、同プール

◆小学生12.5m完泳教室

11月7日(月)・28日(月)、2月4日(月)・25日(月)、3月4日(月)・11日(月)・25日(月)午後4時30分～5時20分(計7回)
区内在住でクロールの泳力が12.5m以下の小学生(保護者の送迎が必要)
定20名(抽選)
9100円
申往復はがき(12面記入例)に性別・身長も書いて、11月24日(必着)までに、同プール

場 高井戸温水プール(〒168-0072 高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

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

阿佐福まつり 11月17日(土)午前10時～午後3時/阿佐谷福祉工房(天沼1丁目)/ミニバザー、自主生産品の販売、ゲームコーナーほか/同阿佐谷福祉工房・浮須 ☎3392-7347/上履き持参。車での来場不可

Club銀燕チャリティー鉄道写真展2018 11月21日(水)～28日(水)午前10時～午後7時(22日(木)を除く。21日は2時から、28日は4時まで)/セシオン杉並/鉄道写真の展示・販売、荒川好夫などによる写真添削教室、トークショー(23日(祝)・24日(土)午後3時)/同杉並区社会福祉協議会 ☎5347-1010/売り上げの一部を杉並区次世代育成基金に寄附

日通自動車学校フリマフェスタ 11月23日(祝)午前10時～午後2時/日通自動車学校(宮前5丁目)/フリーマーケット、模擬店、燃料電池自動車(H2なみすけ号)の展示ほか/区内在住・在勤・在学の方/同日通自動車学校 ☎3335-2222/車での来場不可

ピカピカ祭り 11月25日(日)～31年1月31日(月)(開催日時はイベントにより異なる)/久我山駅周辺/「すぎ丸の日」イベント、ミニコンサート、スタンプラリー、抽選会ほか/同久我山連合商店会事務局 ☎3333-6867

阿佐ヶ谷あにめ座寄席 11月25日(日)、12月24日(休)午後2時～4時30分/馬橋稲荷神社(阿佐谷南2丁目)/出演=川

柳つくしほか/各100名(申込順)/各1500円。当日2000円/同☎電話で、あにめ座寄席実行委員会・内山 ☎090-5507-8669

20周年記念西荻商店街落語会 11月28日(水)午後6時30分/そば処田中屋(西荻北4丁目)/出演=濱乃志隆ほか/1000円/同☎電話で、女子大通り商和会・清水 ☎080-3412-2439

杉並いずみ第二 展示即売会 11月30日(金)、12月1日(土)午前10時～午後6時(12月1日は5時まで)/杉並いずみ第二(方南1丁目)/手作りのフェルト小物、マフラー、バッグなどの販売/同杉並いずみ第二 ☎3321-4485(午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))

30年度女子美術大学 退職教員記念展 11月30日(金)～12月18日(火)午前10時～午後5時(日曜日を除く)/女子美ガレリアアニケ(和田1丁目)/同女子美ガレリアアニケ ☎5340-4688

市民劇「桃園川のせせらぎを甦らせるプロジェクト」 12月1日(土)午後6時～7時45分・2日(日)午後1時～2時45分、5時～6時45分/座・高円寺/出演=高円寺在住の区民、杉並学院・光塩女子学院の生徒/演目=クリスマス・キャロル「桃園川の精霊」/各250名(申込順)/各2000円。高校生以下1000円。5歳以下無料/同☎電話で、由井 ☎090-7228-9255

商友会イルミ祭り 12月1日(土)～31年2月28日(木)(日没後から点灯)/西荻北銀座商友会(西荻北3丁目周辺)/イルミネーション装飾とフォトコンテスト/同西荻北銀座商友会・松岡 ☎070-5071-7636

JA東京中央農業感謝まつり2018 12月2日(日)午前10時～午後3時30分/JA東京中央本店(世田谷区)/杉並・中野・

世田谷・大田区産の農産物の販売、屋台ほか/同東京中央農業協同組合本店 ☎3308-3181

三大話芸杉並協演会 12月2日(日)、31年2月10日(日)・17日(日)午後1時～4時/馬橋稲荷神社(阿佐谷南2丁目)/古今亭文菊(落語)ほか/各88名(申込順)/各3000円/同☎電話で、美輝すこやか協会 ☎5377-7181

大人のための読み語り 12月2日(日)午後2時～3時30分/中央図書館/樋口一葉・三浦哲郎作品ほか1編/40名(先着順)/同やよいの会・三浦 ☎3313-8045

歌とコントの「チリンとドロンのコンサート」 12月9日(日)午後2時～3時/杉並公会堂/出演=チリン(松本野々歩)ほか/区内在住・在勤・在学の方/190名(申込順)/2000円。3～15歳1000円。2歳以下膝上無料。子育て応援券利用可/同Eメール(12面記入例)に希望するチケット枚数、子育て応援券利用の有無も書いて、12月8日までに杉並親子劇場 ☎suginamioyakogekijou@jcom.home.ne.jp/同団体・渡辺 ☎3331-4381

倶楽部グリーンと中学生とのジョイントコンサート 12月9日(日)午後2時/セシオン杉並/出演=東原中学校混声合唱団ほか/曲目=NHK合唱コンクール課題曲ほか/1000円/同倶楽部グリーンホームページから申し込み/同団体・板坂 ☎090-2238-2678

ひとり親家庭のクリスマス会 12月16日(日)午後1時30分～3時30分/高井戸地域区民センター/ゲーム・ケーキ・プレゼントほか/区内在住でひとり親家庭の小学生以下のお子さんとその保護者/30名(抽選)/申往復はがき(12面

記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・年齢・学年・性別も書いて、11月28日(必着)までに杉並区母子福祉会・田中光世(〒168-0072高井戸東1-15-4-407)/同 ☎5932-7820(午後8時～9時)

絵本コンサート クリスマスだから!

12月24日(休)午後2時～3時30分/浜田山会館/対話式絵本の読み聞かせ、ミニコンサート/出演=浜島代志子ほか/3歳以上の方(2歳以下は要相談)/180名(申込順)/大人2000円。中学生以下1000円(子育て応援券利用可)/申往復はがき(12面記入例)に、希望枚数と子育て応援券利用の有無も書いて、12月23日(必着)までにこどもの成長を護る杉並ネットワーク(〒168-0073下高井戸2-10-21 611井原方)/同団体・井原 ☎070-6611-2925/詳細は、同団体ホームページ参照

講演・講座

中央大学 学術講演会 12月1日(土)午後3時～5時/阿佐谷地域区民センター/働き方改革のゆくえ、21世紀の日本型雇用はどうなるのか/同大学大学院教授・米津孝司/小学生以上の方/80名(先着順)/同同大学学生会東京杉並支部・峯岸 ☎3311-2492

若年性認知症の理解と支援の輪づくり講演会 12月2日(日)午後2時～5時/中野区医師会館(中野区)/基調講演「地域ならではのできる支援」(東京医科大学病院教授・櫻井博文)、シンポジウム「認知症カフェを考える」/100名(申込順)/500円/申ファクス(12面記入例)で、NPO若年認知症交流会小さな旅人たちの会 ☎020-4663-8869/同団体 ☎3338-6932

荻窪体育館

◆生まれ！小学生ソフトバレーボール

こども

12月2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 体育館履き持参

◆Saturday Brunch TimeⅢ(自由参加型)

小さいボールで柔らかい体・強い体をつくりまします。

12月8日(土)・22日(土)午前11時15分～午後0時45分 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

◆気軽にフィットネスⅢ 背骨コンディショニング

12月9日(日)・16日(日)・23日(祝)午後1時～2時30分 小林伸江 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(申込順) 費各550円 各開催日の7日前から電話で、同体育館

◆①マタニティヨガⅢ②産後エクササイズⅢ

12月15日～31年3月16日の土曜日 ①午前10時～11時30分②11時30分

～午後1時(12月29日、31年1月5日・12日、3月2日を除く。各計10回) Yumi 区内在住・在勤で①妊娠4カ月～出産直前の方②出産後1年以内の方 定①18名②20名(いずれも抽選) 費各8000円 往復はがき(12面記入例)で、11月26日(必着)までに同体育館 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

■元旦ジョギング

みんなで楽しく走って一年の始まりを気持ちよく迎えよう。

31年1月1日(祝)午前7時 妙正寺公園(清水3-21-21) 内種目=①幼児・低学年以下・親子の部②小学4年生以上の部 区内在住で3歳以上の方 定200名(申込順) 費100円(保険料) 同大会 http://bit.ly/2E1H01m から申し込み 杉並アスレチッククラブ・園 ☎080-1084-5716 ボランティアスタッフも募集

東京工芸大学杉並アニメーションミュージアム企画展



テレビアニメ「キラキラハッピー★ひらけ!ここたま」を楽しい展示や映像で紹介。グリーティングも開催予定です。

11月21日(水)～31年4月7日(日)午前10時～午後6時(入館は5時30分まで。4月7日は4時閉館。月曜日(祝日の場合は翌平日)、12月28日～1月4日は休館) 同ミュージアム(上荻3-29-5杉並会館3階) ☎3396-1510



©B/T・C

燃料電池自動車「H2なみすけ号」運転試乗会

運転できます!



12月2日(日)午前10時～正午(運転時間=1組5分程度) 日通自動車学校(宮前5-15-1) 排気ガスを出さないクリーンな車の乗り心地を体験 ▶運転資格=21歳以上で普通自動車運転免許証をお持ちの方(当日持参。アルコールチェックあり) ▶同乗者=運転者のほか3名まで(6歳未満の場合チャイルドシート持参) 区内在住・在勤・在学の方 定16組(申込順) 同電話で、11月30日正午までに環境課環境活動推進係 なみすけグッズをプレゼント。写真撮影可。車・自転車での来場可

はじめてさん向け「おしゃれなスワロフスキービーズネックレス作り」

12月2日(日)午前9時30分～正午/方南会館/柴木郁子/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/2600円/同電話・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

歴史講演会「日本の宮家」 12月2日(日)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/著述家・浅見雅男/80名(先着順)/500円/同杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

石けん作り体験 12月7日(金)午前10時30分～正午/環境活動推進センター/10名(申込順)/同電話で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701 (午前9時～午後5時)

荻窪病院 みんなの健康講座「胃のはなし ピロリ菌と胃がんと胃の内視鏡」

12月8日(土)午後3時～4時/同病院(今川3丁目)/同病院内科・消化器内科医師 味生洋志/区内在住・在勤・在学の方/80名(申込順)/同電話または直接、同病院地域連携室 ☎3399-0257 (平日正午～午後5時)

善福寺上池 樹木観察会

12月9日(日)午前10時～正午/都立善福寺公園善福寺上池周囲(善福寺2丁目) ▶集合・解散=関東バス「善福寺公園」バス停前/環境カウンセラー・六車貴美子ほか/区内在住・在勤・在学の方/15名(申込順)/100円(小学生以下無料)/同電話・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3時30分)/歩きやすい服装で、雨具・飲み物持参。長寿応援対象事業

女子美術大学公開講座「ミニマトを描こう」 12月10日(月)午後1時～4時/女子美術大学/アートセミナー通年講座講師・滝澤栄利子/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/20名(抽選)/500円/同往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、11月29日(必着)までに女子美オープンカレッジセンター(〒166-8538和田1-49-8)/同センター ☎5340-4646

東京衛生病院「糖尿病教室」 12月11日(火)・25日(火)午後1時30分～3時/同病院(天沼3丁目)/同病院・杉本正毅ほか/区内在住・在勤の方ほか/各16名(申込順)/各2000円/同電話で、同病院健康教育科 ☎3392-6151

大人のひきこもり問題と親が今できること～背景と対策 12月15日(土)午前10時～正午/ウェルファーム杉並/OSDよりそいネットワーク理事・池田佳世ほか/ひきこもりの本人・家族ほか/50名(申込順)/同電話・ファクス(12面記入例)で、12月14日までに杉並区社会福祉協議会生活相談係 ☎5347-2064 ☎5347-2061

家庭教育講座「食物アレルギーって何だろう?」 12月18日(火)午後3時～4時30分/セッション杉並/河北総合病院小児科副科長・戸張公貴/就学前～小学生の保護者ほか/80名(申込順)/同Eメールに氏名(フリガナ)、電話番号、お子さんの学校名・学年、託児の有無を書いて、12月10日までにすぎなみ食物アレルギーの会・佐藤 ☎info@shokuare.com/同佐藤 ☎090-6038-7110

立教女学院公開講座 12月24日(休)午後3時～4時30分/立教女学院/聖マργレット礼拝堂・パイプオルガン見学会/同

学院オルガニスト・岩崎真実子/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/150名(申込順)/同往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、11月30日(必着)までに同学院広報室(〒168-8616久我山4-29-60)/同学院広報室 ☎3334-5105

杉並青色申告会

◆新規開業!初めて確定申告する方向けの決算方法説明会 11月28日(水)▶事業=午前10時～11時30分▶不動産=午後2時～3時30分/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/決算仕訳、減価償却、確定申告書の見方・書き方/杉並税務署職員・杉並青色申告会職員/区内在住の方、区内に事業所を有する方/各25名(申込順)/同電話で、11月27日までに同会/長寿応援対象事業

◆はじめての方大歓迎!確定申告説明会

12月3日(月)午後2時～3時30分/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/所得控除・提出すべき書類、決算仕訳/杉並税務署職員・杉並青色申告会職員/区内在住の方、区内に事業所を有する方/25名(申込順)/同電話で、11月30日までに同会/長寿応援対象事業

..... いずれも

同杉並青色申告会 ☎3393-2831

その他

ささえあいサービス 協力会員募集 日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方への家事の援助・外出時の付き添いなど▶謝礼=1時間800円(家事)、1000円(介護)/18歳以上の方/同電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎5347-3131/会員登録後、研修を受講(11月29日(木)に実施)

相続・不動産・空き家 無料相談会 11月29日(木)午後1時～6時/セッション

杉並/区内在住・在勤の方、区内に土地建物を所有の方/15組(申込順)/同電話で、11月28日までに日本地主家主協会 ☎3320-6281 (平日午前9時～午後5時30分)/1組1時間程度

自宅の周りで二酸化窒素を測定してみませんか

12月6日(木)・7日(金)/区内在住の方/300名(申込順)/同封書(12面記入例)に切手332円分(2カ所452円。3カ所572円)を添えて、11月24日(必着)までに杉並大気汚染測定連絡会・塩澤幸子(〒167-0051荻窪1-13-13)/同塩澤 ☎3392-7786/送付された器具の取り付けのみ。分析は同会が実施。測定終了後、すぐに器具を返送(送料は自己負担。3本まで120円)

シルバー人材センター入会説明会

12月11日(火)・13日(木)、31年1月15日(火)・18日(金)午後1時30分～4時30分/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/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/同電話で、同センター ☎3317-2217/希望者には、入会手続きも実施。毎月最終木曜日午前9時30分～11時30分に就業相談ができるサロンを開催

税金なんでも相談会

11月28日(水)午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/同電話で、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

税金なんでも相談会

12月11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)/同電話で、12月10日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028/1人40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。