こども 子供向け

子育で 子育で世代向け

シニア 高齢者向け

# 催し

# ■大田黒公園「竹灯籠とお月見会」

聞10月11日金→13日(日)午後6時~8時 30分(入園は8時まで。荒天中止) 場 同公園(荻窪3-33-12) 四①抹茶と 和菓子の販売②サロンコンサート(11 日金·12日生)午後6時15分·7時15分) ③箏の演奏(13日(日)午後6時15分) 置300円。小中学生100円。未就学児 以下無料(①は別途500円) 間同公 園管理事務所☎3398-5814 他12歳 以下は保護者同伴

### ▋平和のシンボル 高井戸中学校 「アンネのバラ」秋の一般公開

閱10月12日仕)~15日伙)午前9時~正午 圆同中学校(高井戸東1-28-1) 問同 中学校公3302-1762 他ペット同伴不 可

### 運転できます!水素で動く次世代自 ▋動車「H₂なみすけ号」の体験乗車会

聞10月12日仕)午後1時30分・2時・2 時30分・3時・3時30分(各30分程 度) 場日通自動車学校(宮前5-15-内運転資格=21歳以上で普通自 1) 動車運転免許をお持ちの方(運転免 許証持参。アルコールチェックあり) 対区内在住・在勤・在学の方(小学 生以下は保護者同伴) 屋各回4名 (申込順) 甲間電話で、10月11日正 午までに環境課環境活動推進係 他 運転せず同乗のみも可。車での来場 不可

### ■区役所ロビー展 埋蔵文化財発掘 調査成果展

閩10月15日(火)~18日(金)午前9時~午後 5時 場区役所1階ロビー 内平成30 年度に区の文化財に指定した「光明院 南遺跡F地点出土石棒 | の写真と、近 年実施した発掘調査の成果 間生涯学 習推進課文化財係

### 福祉会館まつり「会館まつり 祉と地域の渡し舟」

**时10月19日**(土) · 20日(日)午前9時30分~ 午後3時30分 場杉並障害者福祉会館 ティア団体の作品展、アトラクション、 模擬店、バザーほか 間杉並障害者 福祉会館☎3332-6121533335-3581 個車での来館不可。障害者のための送 迎バスを運行。詳細は、お問い合わせ ください

## ▮文化寄席

**Ե 11月2日(土)午前10時30分~正午** 場 高円寺図書館 師落語家・柳家小平 太 図区内在住・在勤・在学の方(未 就学児は保護者同伴) 230名(申込 申 問電話または直接、高円寺図 書館(高円寺南2-36-25公3316-2421) 個車での来館不可

### ▋新任・潜在保育士研修「新任・潜 【在保育士スキルアップ」

**閏11月20日例午後2時~5時 場高円** 寺南保育園(高円寺南4-44-11) 問 杉並さゆり保育園・柿崎☎3337-1374

## ■人形劇団プーク公演会

**閏11月23日 (祝)午後2時~3時25分 場** 高井戸地域区民センター 内演目= 「12の月のたき火」 対小学生以下の お子さんと区内在住・在勤・在学の方 **屋200名(抽選) 置1500円。2歳以** 下無料(子育て応援券利用可) 里往 復はがき(記入例。4名まで連記可) で、10月18日(必着)までに高井戸 地域区民センター(〒168-0072高井

# 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 事の即でご確認ください。住所が記載されていないもの は、区役所○○○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

### 戸東3-7-5) 間同センター**☎3331-**7841

### ▋杉並区青少年囲碁大会

囲碁競技大会と日本棋院プロ棋士に よる囲碁講座を行います。

閱11月24日(日)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 グ、ハンデ戦、19路盤**▶Cクラス=**変 則リーグ、互先、13路盤 面穂坂繭 対区内在住・在学の小学生~高校生ほ か 屋60名(申込順) 田ファクス・ 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8日までに同大会実行委員会 事務局**™3393-4714**⋉seisho-k@city. suginami.lg.jp 圆同事務局☎3393-4760

# |郷土博物館

### ◆10月の年中行事「十三夜」

**閩10月5日(土)~14日(祝)午前9時~午後5** 時(10月7日(月)を除く) 費100円(観 覧料。中学生以下無料)

#### ◆古文書講座

閏11月9日~30日の毎週土曜日、午前 10時~正午(全4回要出席) 🖩 早稲 田大学講師・久保貴子 図区内在住・ 在勤・在学の方 屋35名(抽選) 費 400円 **田**往復はがき・Eメール(記 入例)に在勤・在学の方は勤務先・学 校名も書いて、10月30日(必着)まで に同博物館

・・・・・・ いずれも ・・・・・・

圆圆郷土博物館(〒168-0061大宮 1-20-8**☎3317-0841≥ kyodo-m**@ city.suginami.lg.jp)

### 郷土博物館分館

### ◆足踏みミシンを使ってみよう

時10月6日(日)午後2時~4時 定15 名(先着順) 個未就学児は保護者

### ◆郷土博物館分館区民参加型展示「野 鳥」

**B D** 10月12日(土)~12月15日(日)=杉並 が生んだ図鑑画家の眼▶10月12日(土)~ 12月22日(日)=杉並で見つめつづける写 真家の眼/いずれも午前9時~午後5時 (月曜日、第3木曜日 〈祝日の場合は翌 日〉休館)

### ◆「野鳥」関連イベント ギャラリー トーク「博物館内で探鳥会!」

 問10月20日(日)午後2時~4時 師写真 家・西村眞一

### ◆「野鳥」関連イベント ワークショッ プ「意外と知らない?!鳥のヒミツ」

晒10月26日灶)午後2時~3時30分 師 名(抽選) 里往復はがき・ファクス・ Eメール(記入例)で10月18日(必 着)までに同博物館分館

### ◆「野鳥」関連イベント「"タマゴ式" 鳥絵塾 山野の鳥 水辺の鳥」

**圆** ① 1 1 月 1 0 日 (日) ② 1 2 月 1 日 (日) (1) 午 前11時~正午(2)午後1時~2時 图 ①(1)メジロ①(2)シジュウカラ②(1)カ イツブリ②(2)マガモ 師フィールド アート社・谷口高司 図(1)小学3年 回20名(抽選) 閏各1000円 申 往復はがき・ファクス・Eメール (記入例) で①は10月25日②は11月 15日(いずれも必着)までに同博 物館分館

## ・・・・・・ いずれも ・・・・・・

場間郷土博物館分館(〒167-0032天 沼3-23-1天沼弁天池公園内☎5347-9801**™**5347-9802**™**kyodo-m@city. suginami.lg.jp)

### 高井戸図書館

# ◆秋の朗読コンサート

**B**10月12日出午後2時~3時 内師芥 川龍之介「蜘蛛の糸」「魔術」(朗読・ 野田香苗)、フォルクレ、シンプソン作 曲の楽曲(ヴィオラ・ダ・ガンバ、シ ター奏者 藍原ゆき) 対中学生以上 の方 屋40名(申込順)

### ◆大人のためのやさしいヨーガ

閩10月15日似午後2時30分~4時15分 師友永ヨーガ学院講師・上田邦子 定 20名(申込順) 他動きやすい服装で、 ハンドタオル・飲み物持参

### ◆高井戸寄席

**聞10月19日**(土)午後2時~4時 **聞**社会 人噺家集団「文七迷人会」 超45名 (申込順)

### …… いずれも ……

場問高井戸図書館(高井戸東1-28-1☎ 3290-3456) 里電話または直接、高 井戸図書館

# ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設です が、図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
和田館(和田1-41-10	紅葉の御岳山 「スマイルハイキング」★	11月16日出午前7時30分~午後5時 <b>回</b> 廣瀬修敬 <b>冠</b> 10名(申込順) <b>置</b> 500円(別途交通費・昼食費)
<b>久我山館</b> (久我山5-8-8 ☎ <mark>13332-2011</mark> )	ダーツ初心者限定 2日間連続の8時間集中講座	10月30日(水)・31日(水)午後1時~5時(計2回) <b>屋</b> 20名(申込順) <b>費</b> 2000円(別途教材費700円)
桃井館(桃井1-35-2 ☎ <mark>13399-5025</mark> )	「ウオーキング」道灌の足跡を 辿って石神井城跡へ★	10月12日出午前9時15分~午後0時45分 <b>屆</b> 25名(申込順) <b>園</b> 500 円
大宮前館(宮前5-19-8 公服3334-9640)	脳をイキイキ活性化 楽しいきれい ぬり絵の力★	毎月第2・4月曜日午後2時~4時 2000円 2010年
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎ <mark>13395-1667</mark> )	音楽に乗って 楽しく認知症予防をしよう★	10月31日休午前10時~11時30分 <b>圓</b> 鈴木幸造、臼田志緒 <b>屆</b> 20名 (申込順)
高円寺南館(高円寺南4-44-11 な M 5378-8179)	リラックスヨガ 〜ちょこっと簡単にできるヨガ★	毎月第2・4月曜日午後2時~3時30分 <b>屋</b> 20名(申込順) <b>費</b> 1回500円
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎ <mark>3304-9573</mark> )	ポールウオーキングで延ばそう、 健康寿命★	10月18日金・25日金、11月1日金午前10時~正午(計3回) <b>痘</b> 15名 (申込順) <b>霞</b> 1800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。

# 講演・講座①



### ■やさしい仏像のみかた

園10月16日似午後1時30分~3時30分 園宮前図書館(宮前5-5-27) 園元杉森中学校国語科教諭・貝瀬弘子園高校生以上の方 園40名(申込順) 園電話で、宮前図書館☎3333-5166

### **■うたごえサロン**

園10月18日) 日前10時~11時10分園高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)面ボーカルトレーニングコーチ・金澤敏子 図区内在住で60歳以上の方 屋90名(申込順) 園300円 目間10月2日から電話で、高齢者活動支援センター☎3331-7841

### お肉の新常識?!〜安全でおいしい お肉の食べ方

# 事業主の皆様へ「働く人のストレス マネジメント講座」

園10月23日(水午後2時~4時 園杉並保健所(荻窪5-20-1) 図メンタルへルス不調の予防、ストレスチェックの効果的な活用ほか 園心理支援ネットワーク心PLUS臨床心理士・大林裕司図区内事業所の経営者・人事担当者 図80名(申込順) 自園電話・ファクスに講座名、事業所の住所、事業所名、氏名、電話番号、ファクス番号を書いて、10月23日までに杉並保健所保健予防課☎3391-1025 図3391-1927

## 地域とつながろう講座 チャレン ジ!ボランティア

園10月25日 金午後1時30分~3時30分 園ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 園田子育て・高齢者支援、地域の居場所づくりに関わる活動の紹介、ボランティア体験談(矢部由美子) 園 区内在住・在勤・在学の方 屋20名 (申込順) 目間電話・ファクス・E メール(12面記入例)で、杉並ボランティアセンター☎5347-3939圏5347-2063 ▼info@borasen.jp

■①犬のしつけ方②ふれあい教室 闘10月26日仕②午前10時~11時、午

後1時~2時②午前11時30分~正午 圆井草森公園(井草4-12-1) MINPO 法人日本同伴犬協会 図①中学生以上 の飼い主1人につき飼い犬1頭②小学生 以下で犬を飼っていないお子さん(未 就学児は保護者同伴) 屋①各回15名 ②10名(いずれも申込順) 甲往復は がき(12面記入例)に①犬の名前・犬 種・性別・年齢(月齢)②同伴者の 氏名(フリガナ)も書いて、10月18日 (消印有効) までにみどり公園課管理 係 間同係 他参加犬の条件=生後6 カ月以上。狂犬病予防接種・混合ワク チン接種済み(当日確認できるものを 持参)。鑑札の交付を受けている(当 日持参)。生理中の雌を除く。見学も 可

### ■高次脳機能障害者の家族交流会

園10月26日仕)午後1時30分~3時30分 園杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 図高次脳機能障害者の家族 里間 電話・ファクス(12面記入例)で、10 月11日までに障害者生活支援課地域生 活支援担当☎3332-1817 図3332-1826

## ┃子どもの心を育てるコーチング 「思春期」

子どもが自分で考えて行動する力を 引き出し、親子の信頼関係を深めるコ ミュニケーション技術を学びます。

図10月28日(月)、11月11日(月)・25日(月) 午前9時30分~11時30分(全3回要出席) 圆杉並子ども家庭支援センター (阿佐谷南1-14-8) 回生涯学習開発 財団認定コーチ・高野まゆみ 図区内 在住で小学5年~中学生のお子さんの 保護者 図15名(申込順) 回電 話で、杉並子ども家庭支援センター☎ 5929-1902(午前9時~午後7時〈日曜日、祝日を除く〉)

# 犯罪被害者支援のつどい 少年犯 罪被害者遺族の講演と映画上映

園11月13日) (外午後1時30分~4時40分 園区 役所第4会議室(中棟6階) 図 調講演「理不 尽に息子の命を奪われて」(少年犯罪被害当 事者の会・澤田美代子)、 映画上映「衝動殺人 息



©1979 松竹 /東京放送

子よ」 **2**80名(申込順) **1**電話・ファクス・Eメール(12面記入例)で、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係☎5307-0326 5307-0681 danjo-t@city.suginami.lg.jp

## 区民講座「高齢犬との豊かな暮ら しと介護」

聞11月14日(納午後2時~4時圖杉並保健所(荻窪5-20-1)園杉並どうぶつ相談員・古川圭紀園区内在住の方屋40名(申込順)

月8日までに杉並保健所生活衛生課**☎ 3391-1991** 

## | 杉の樹大学公開講座「箱根駅伝の | たのしみかた」

園11月26日(火)午後2時~3時30分 園高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 園EKIDEN News主宰・西本武司 図区内在住で60歳以上の方 園50名(抽選) ■往復はがき・ファクス(12面記入例)で、杉の樹大学運営事務局(〒150-0036渋谷区南平台町4-8-508図5784-0533)。または、杉の樹大学団https://suginoki.tokyo/から申し込み/いずれも10月31日(必着)まで 園同大学運営事務局 ☎6427-1085

### ■家族介護教室

◆目指せ!健康長寿「数値から知る体内年齢、健康長寿に向けての体づくり」 園10月12日(出)午後2時~4時 園大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 園フレイルサポーター・小林久之、ファーマみらい職員 園区内在住・在勤の方 園30名(申込順) 国間電話で、ケア24南荻窪☎5336-3724

### ◆「高齢者の住まい」有料老人ホーム から介護保険施設まで

・ 団10月26日(土)午後2時~3時30分 場四宮区民集会所(上井草2-28-13) 師シニアハウスコム・小川慶久 図区内在住・在勤の方 図30名(申込順) 申問電話で、ケア24上井草☎3396-0024

# ◆グループホームの生活を体験してみませんか

**園**10月26日仕午後2時~4時 **園**もえ ぎ西荻北(西荻北1-19-17) **園**もえぎ 西荻北ホーム長・土田主明 **園**区内在 住の方 **園**15名(先着順) **園**もえぎ 西荻北**☎3301-2036** 

# ◆聞いてみよう!薬との上手な付き合い方、認知症の薬について

図 10月29日(火午後1時30分~3時 図 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 図 杉並区薬剤師会・髙橋裕久子 図 区内在住・在勤の方 図 30名(申 込順) 目間電話で、ケア24堀ノ内な 5305-7328

# ◆知っておきたい高齢者介護のコツ~ すぐに使える着脱・移乗介助

園10月30日(水午後2時~3時 園さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1-2-1) 園さんじゅ阿佐谷介護福祉士 園区内在住・在勤の方 園20名(申込順) ■ 園電話で、さんじゅ阿佐谷☎5373-3911

### ■男女平等推進センター講座

# ◆すぎなみダブルケア講座 「ダブルケア」ってお金はいくらかかるの?

# ◆子育ても仕事も楽しむスタートアップ講座 保育園の入園制度を知ろう!



子育て支援員・曽山恵理子(左下写真) 図プレパパ・プレママ、子育て中の親 230名(申込順) 目 E メール(12面記入例)で、こどもコワーキングbabyCo⊗babyco@suginamikodomo.net。または同団体ホームページから申し込み 間同団体 5335-7320 個先輩ママとの交流あり。乳幼児同伴可

### ◆すべての子どもが輝くために~学校 と男女平等

**11月10日 (日) 216日 (土)** 午後1時30分 ~4時(計2回) 場産業商工会館(阿 佐谷南3-2-19) 四師①隠れたカリ キュラムとジェンダー平等教育(日本 女性学習財団理事長・村松泰子)② 幸福な人生を保障する必須の教養とし ての性教育(女子栄養大学名誉教授・ 橋本紀子) 対区内在住・在勤・在学 の方 屋50名(申込順) 里間電話・ ファクス(12面記入例)で、男女平等 推進センター☎3393-4410圏3393-4716 (午前9時~午後5時。月曜日 〈祝日の場合は翌日〉を除く) 他生後 7カ月~就学前の託児あり(定員あり。 10月31日までに申し込み)**▶企画運営** =杉並女性団体連絡会

### 高井戸保健センター

# ◆小児救急普及事業 赤ちゃんの病気 とホームケア

閏10月24日(水午前10時~11時30分 図急病時の適切な対応方法、医師への かかり方など 闘わだファミリークリ ニック小児科医・和田万里子 図区内 在住で第一子が1歳未満の方 2030名 (申込順) 理電話で、同センター

### ◆健康に効果的な歩き方を学ぼう!

園11月5日(火午前10時~正午 園NPO 法人杉並さわやかウオーキング会員・有賀芳子、大浦仁ほか 園区内在住・在勤・在学の方 園40名(申込順)園100円 国電話で、11月1日までに同センター 個運動しやすい服装で参加。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

# ・・・・・・ いずれも・・・・・・

圆間高井戸保健センター(高井戸東 3-20-3☎**3334-4304**)

# 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。

頃10月20日(日)午後1時~4時(受け付けは3時まで)夏10名(申込順)夏部品代10日(日)<

### ◆着物で作務衣作り

・問10月31日休、11月14日休)午前10時30分~午後3時30分(計2回) **2**010名(抽選) **2**01500円 **1**0年往復はがき(12面記入例)で、10月15日(必着)までに同センター **2**0長寿応援対象事業

# ◆手縫いで帽子作り(基本型のキュートなベレー帽)

聞11月9日出・16日出午前10時30分~午後0時30分(計2回) **2**10名(抽選) 閏1500円 ■往復はがき(12面記入例)で、10月15日(必着)までに同センター 個長寿応援対象事業

### ・・・・・・いずれも・・・・・・

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

# 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

馬事文化伝承のため、国の重要無形民俗文化財である「相馬野馬追」を 開催します。

園 10月14日 例午後4時45分 園大井競馬場(品川区勝島2-1-2) 内相馬野馬追、福島物産展ほか 間特別区競馬組合☎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 Phttp://www.tokyocitykeiba.com

# 講演・講座②



#### 荻窪保健センター

#### ◆口腔・栄養講座「おいしく食べよう シニア 噛むかむ講座 |

**B 10月16日(水)午前10時~正午** 場高井 戸保健センター(高井戸東3-20-3) 四 噛むことの重要性、摂食嚥下に必要な 機能についての説明、口腔体操(舌・ 口腔周囲筋・パタカラ) ほか 師歯科 衛生士、管理栄養士、健康運動指導士 対区内在住で65歳以上の方 足50名 (先着順) 他筆記用具・飲み物・お持 ちの方は「はつらつ手帳」持参

### ◆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」

時10月21日(月)午前10時~正午 場高 円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師歯科衛生士、管理栄養士、健康運動 指導士 図区内在住・在勤・在学で高 齢者の家族・関係者 20名(先着 順) 個筆記用具・飲み物・お持ちの 方は「はつらつ手帳」持参

### ◆旬の野菜をおいしく食べよう!親子 クッキング

<del></del> 时10月26日(土)午前10時~午後1時 場 養と食の会栄養士・奥本典子 図区内 在住で5歳~小学2年生のお子さんとそ の保護者 足12組(申込順) 里電話 で、同センター

### ◆本気ではじめる血圧改善!

**閩**11月7日休)午前9時20分~午後3時30 分 場同センター 内「『家庭』でで きる高血圧予防法!高血圧の原因と治 療」「食べて納得の栄養学!おいしい

ランチ付」「さらばリスク!続けて得 する運動のコツ」 師成宗診療所院長・ 加藤章、管理栄養士・深谷清、運動実 践指導者・手塚紀理子 対区内在住・ 在勤・在学で74歳以下の方とその家族 (運動制限のある方を除く) 屋20名 (申込順) 費500円 申電話で、同セ ンター

### …… いずれも ……

間荻窪保健センター(荻窪5-20-1☎ 3391-0015)

### 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 閏10月18日億午後1時30分~4時30分

師公認心理師・片柳光昭 対44歳以 下で求職中の方 屋10名(申込順) ◆採用される応募書類の書き方~自己

PRや志望動機の考え方と表現の仕方 **闘10月19日仕)午後1時~4時 闘人事** コンサルタント・髙橋健太郎 対44 歳以下で求職中の方 屋20名(申込

### ◆時間の上手な使い方~忙しい日々を 自分らしく働くために

聞10月23日(水)午後1時~4時 聞プロ フェッショナルコーチ・伊藤一枝 対54 歳以下で求職中の方 屋20名 (申込順)

# ◆ハローワーク職員が解説する「60歳 からの再就職」~杉並の事例紹介

閩10月30日例午前10時~11時30分 図おおむね60歳以上で求職中の方 屋20名(申込順)

#### ・・・・・・ いずれも ・・・・・・

**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

### 杉並保健所健康推進課

◆野菜を育てて、おいしく食べよう 「体験!こまつなベランダ菜園」 子育で

閩10月20日(日)午 後1時~2時・2 時30分~3時30 所(荻窪5-20-1) 内野菜クイ



ズ、こまつなの育て方の実習 師坂井 園芸・坂井清人、杉並保健所管理栄養 士 対区内在住・在学の5歳~小学生 のお子さんとその保護者 屋各回40組 (申込順) 車はがき・ファクス (12) 面記入例) にお子さんの氏名 (フリガ ナ)、年齢も書いて、10月18日までに 同課 他汚れてもいい服装で参加。軍 手、筆記用具持参。こまつなの鉢は、 持ち帰れます

### ◆杉並チャレンジ!フレイルチェック イベント

時11月8日金午後1時30分~4時 場高 井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 四講義「いつまでも元気でいるため に、だから今からフレイル予防」、身 体能力測定(手足の筋肉量、握力、ふ くらはぎ周囲長、片足立ち上がり、パ タカ) 図区内在住・在勤の方 屋20 名(申込順) 里電話で、同課 個運 動しやすく、ふくらはぎを出しやすい 服装で、タオル・飲み物持参

### ・・・・・・ いずれも ・・・・・・

間杉並保健所健康推進課(〒167-0051荻窪5-20-1**公3391-1355**)

# スポーツ



### 競技大会

# **■すぎなみチャリティーゴルフ大会**

時10月29日伙 場森林公園ゴルフ倶 楽部(埼玉県大里郡寄居町大字牟礼 1132) 内スクランブルプレー(チー ム対抗。1チーム4名) 対区内在住・ 在勤のアマチュア 屋64名(申込順) 費1人1万9040円 申ファクス(12 面記入例。参加者全員分)で、10月 15日までに同大会実行委員会事務局 ™3331-5998 問同事務局☎3334-7111

### ■秋季ソフトテニス選手権大会

**閩11月4日(附午前9時~午後7時(予** 備日=11月23日\(祝) 場松ノ木運動場 (松ノ木1-3-22) 四一般=男女(年齢 制限なし、50歳以上、60歳以上、70 歳以上)▶チャレンジの部=(上級 者:80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)/いずれも予選はリーグ戦。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 屋60組 (抽選) 費1組2000円。中高生1組 1000円(当日) 田往復はがき・ファ クス・Eメール(12面記入例)にクラ ブ名、種目別の参加ペアの氏名、連 絡責任者の氏名・電話番号も書いて、 10月23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 3332-8038 ▼ ☎3332-8038 (午後7時~9時)

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

女子美スピリッツ2019 岡田節子 展 10月11日 金~11月1日 金午前10 時~午後5時(13日日)・14日祝・20日 (日)を除く)/女子美ガレリアニケ(和 田1丁目)/間女子美ガレリアニケ☎ 5340-4688

荻窪ロックフェス 10月13日(円)午後 1時~4時/荻窪駅北口広場/出演=内 海利勝ほか/問荻窪ロックフェスティ バル実行委員会☎3392-1877

都立西高OB吹奏楽団定期演奏会 10 月13日(日)午後2時~4時/杉並公会 堂/**曲目=**オリヴァー・ヴェースピ 「ディヴェルティメント」/問同高OB 吹奏楽団第41回定期演奏会実行委員会 ☎050-6872-9208

城西病院ホスピタリティコンサート 10月18日 金午後7時~9時/城西病院 (上荻2丁目) /中田喜直の作品ほか ▶出演=長尾篤子(ソプラノ)ほか/ 3390-4166

午前10時~午後2時/井草森公園/ 花と野菜の即売会、地方物産の直 売、花のプレゼント抽選会ほか/ 1211

出午前10時~午後4時/浴風会(高 リティーの暮らしを訪問/区内在住・

井戸西1丁目) /ミニ講座、喫茶コー ナー、バザー、フリーマーケットほか /区内在住の方/問浴風会ケアスクー ル☎3334-2149/フリーマーケット出 店者募集=20区画(申込順)。1区画 500円。ファクス(12面記入例)で、 同団体 13334-2694

座の市 10月19日仕)午前11時~午後5 時(売り切れ次第終了)/座・高円寺 /杉並産の野菜などの販売/問座・高 円寺☎3223-7500

杉並ウインドハーモニーアンサンブル 定期演奏会 10月20日(日)午後2時~4 時/杉並公会堂/**出演=**金澤建一(指 揮) ほか/1000名(先着順)/問同 団体☎6677-6214

ポールウオーキング体験会 10月24 日休午前10時~正午(雨天中止)/集 合=桃井原っぱ公園公園事務所前/区 内在住で65歳以上の方/20名(申込 順)/100円(別途ポールレンタル料 200円) / 車間電話で、10月17日ま でにNPO法人杉並さわやかウオーキン グ・飯島☎090-4733-2886/飲み物・ 帽子・手袋・健康保険証持参。長寿応 援対象事業

プロップK文化祭 10月26日(土)午前 70名(先着順)/問同病院・平木☎ 10時30分~午後4時30分/浴風会コ ミュニティホール(高井戸西1丁目) 花と緑の井草まつり 10月19日出 /出演=ゆうゆう久我山館・上高井戸 館協働事業コーラス発表ほか/250名 (先着順) /問NPO法人プロップK☎ 3335-6230

・間東京商工会議所杉並支部☎3220- 杉並シャルソン 10月27日(日)午前10 時~午後5時**/集合=**阿佐谷地域区民 浴風会つながるフェスタ 10月19日 センター/阿佐ケ谷駅周辺のマイノ 在勤・在学の方/50名(申込順)/ 1000円。介助者・小学生以下無料/ ■ Eメール(12面記入例)で、10月 15日までにNPO法人てんぐるま⊠ suginamicialthon@gmail.com/問 同団体☎080-4417-1831

チャリティー杉並文化フォーラム 11 月4日(附午後3時~5時30分/杉並公 会堂/講演「ジャイアントパンダはな ぜカワイイのか1、天満敦子バイオリ ン・リサイタル「ストラディヴァリウ スの響き」/日本パンダ保護協会会 長・土居利光ほか/小学生以上の方/ 1000名(申込順)/4000円/申問電 話で、NPO杉並文化村☎5397-5503 **/区民10組20名を招待(抽選)=**はが き(12面記入例)に人数(2名まで) も書いて、10月15日(必着)までに 同団体事務局(阿佐谷南3-35-21細田 工務店リボン館内)

ひまわりまつり 11月9日(土)午前10時 ~午後3時/ひまわり作業所(松庵2丁 目)/バザー、模擬店、パン販売ほか /問ひまわり作業所☎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(大型家電、家具 を除く。10月31日まで)

インド古典舞踊公演「美しきブッダと 女たち」 11月16日(土)午後6時30分~8 時30分/座・高円寺/出演=丸橋広実 モヒニアッタム舞踊団ほか/小学生以 上の方/220名(申込順)/4500円。 大学生以下、ろう・難聴者3500円/ 申問電話・Eメール(12面記入例)に 希望枚数も書いて、ケララ企画☎080-3013-0924⊠keralakikaku@gmail.

com/区民5組10名を招待(抽選)= ファクス(12面記入例)に希望枚数 も書いて、10月20日までに同団体圏 042-574-8217

講演・講座

トルコ音楽・サズの演奏と相撲甚句の 講演「ドスコイ」 10月12日(土)午後2時 ~4時/TOPOS(西荻南2丁目)/26 名(申込順)/1000円/申問電話で、 10月10日までに日本産業退職者協会☎ 6240-9381

会計ソフトで帳簿をつけよう 10月 15日(火)~18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(各1時間)/荻窪青色申告会(荻 窪5丁目) / 荻窪青色申告会事務局職 員/個人事業者/各日各回3名(申込 順) /各回500円/車間電話で、荻窪 青色申告会☎3393-1951

認知症サポーター養成講座 10月15 日伙午後2時~3時30分/杉並保健所 /キャラバン・メイト 前田玲子/区 内在住・在勤・在学の方/30名(申 込順) / 申問電話で、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

究極の終活セミナー~家族葬と家族 信託を学びましょう 10月24日休午 後2時~4時/産業商工会館/JA東京 中央セレモニーセンター代表取締役 社長・丹野浩成/区内在住の方/50 名(申込順)/1000円/申問電話・ ファクス(12面記入例)で、10月 23日までに杉並青色申告会☎3393-2831 ₩ 3393-2864 / 長寿応援対象 事業

**闘日時 場場所 内内容 闘講師 対対象 定定員 費参加費(記載のないものは無料) 車申し込み(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 IPホームページアドレス

### ■ダブルスだけの大会(卓球)

**閏12月8日(日)午前9時~午後7時 場** 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目= 男女別、一般混合、一般混合合計110 歳以上 対区内在住・在勤・在学の 方ほか 定170組(申込順) 費1組1 種目2000円(連盟未登録者3000円。 高校生以下1000円)を**ゆうちょ銀行** 「00160-8-694963杉並区卓球連盟」 へ振り込み 甲申込書(区内体育施設 で配布。区卓球連盟ホームページから も取り出せます)を、11月21日(必着) までに三浦弘子 (〒168-0065浜田山 2-11-9) へ郵送 間横尾 3315-4862

#### ▋区民体育祭

### ◆バウンドテニス

時11月10日(日)午前9時~午後6時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) **四種目=** 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) 対区内在住・在勤・在 学の方 屋70名(申込順) 置500円 **甲はがき・ファクス(12面記入例)に** 参加種目も書いて、10月15日(必着)ま でに区バウンドテニス協会・森重文子 (〒167-0035今川1-2-3 113394-2663) 問森重☎080-1091-0997 他ラケッ トの貸し出しあり

#### ◆馬術

閏11月23日(祝)午前11時~午後6時(受 け付けは正午まで) 圆東京乗馬倶楽 部(渋谷区代々木神園町4-8) 四種 **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 対区内在住・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 置2000円 (別途エントリー料馬場 馬術2000円。それ以外1000円) 里 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) 問平野☎3327-1749 (午後7時~9時)

### ◆ゴルフ

関11月29日億分子前8時 場八王子カン トリークラブ (八王子市川口町2352) 四18ホールストロークプレー(新ペ リア方式) 対区内在住・在勤・在学 の方とその同伴者 屋80名(申込順) 費5000円(別途プレー費1万7000円ほ か) 甲往復はがき・ファクス(12面 記入例)に性別・生年月日・HCと交通 手段も書いて、10月20日(必着)までに 区ゴルフ連盟事務局(〒168-0063和 泉2-18-18 図 5930-2277 ) 問同事務 局・島崎☎5930-2277

# スポーツ教室

### ■体験乗馬(引き馬)

乗馬倶楽部(渋谷区代々木神園町4-8) 図区内在住・在学の小学生 屋20名 (申込順) 費500円 申問電話で、 10月22日までに区馬術連盟・中島☎ 3382-8255

### ■シニア・アーチェリー教室

**1**0月27日(日)、11月10日(日)・24日(日)、 12月8日(日)・22日(日)、2年1月12日(日) 午前9時~正午(計6回) 場上井草ス ポーツセンター(上井草3-34-1) 対都 内在住で①60歳以上②大学生~59歳の 方(学連加入者を除く) 屋①20名②5 名(いずれも抽選) 甲はがき(12面記 入例)に性別も書いて、10月13日(必 着)までに区アーチェリー協会・小杉 英雄(〒167-0042西荻北4-33-12) 問 小杉☎3390-6839(午前9時~午後9 時) 個弓具の貸し出しあり

### ヴィムスポーツアベニュウ

◆運動不足改善カラダ若がえろう教室 間11月2日~12月28日の土曜日、午 前10時15分~11時05分(11月23日を 除く。計8回) 対20~64歳の方 費 8800円

### ◆丈夫な足腰をつくろう教室シニア

時内11月6日(水)·13日(水)·20日(水)·27 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11日(月)・18日 (月)・25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7回) 図65歳以上で医師から運動制限を受け てない方 費7700円

### …… いずれも ……

場間ヴィムスポーツアベニュウ(宮前 2-10-4☎3335-6644〈午前11時~午 後5時〉) 屋15名(申込順) 里電話 で、10月20日までにヴィムスポーツア ベニュウ 他同講座受講経験者を除く

### 荻窪体育館

こども

### ◆Saturday Brunch TimeⅡ(自由参加型) ~リセットヨガ

**閏10月12日(土)・26日(土)午前11時15分** ~午後0時45分 師梅田可織 対区内 在住・在勤・在学で15歳以上の方(中 学生を除く) 20名(先着順) 費

#### 各550円

# ◆シニアチャレンジスポーツ教室 初 めての太極拳

**時10月27日(日)午前9時~10時30分** 師区太極拳連盟・髙島和恵 対区内在 住・在勤で50歳以上の初心者 定30 名(先着順) 費550円

#### …… いずれも ……

場間荻窪体育館(荻窪3-47-2☎3220-3381)

#### 大宮前体育館

◆美姿勢トレーニング+ストレッチポール 時10月5日~2年3月28日の土曜日、午 後2時30分~3時30分(第2土曜日、祝 日、12月28日、2年1月4日を除く) 定 各20名(先着順)

### ◆健康体力づくり教室

頤10月7日~2年3月30日の月曜日、午 後3時15分~4時15分(祝日、休日、 12月30日を除く) 22各25名(先着

### ・・・・・・ いずれも ・・・・・・

場問大宮前体育館(南荻窪2-1-1☎ 3334-4618) 対16歳以上の方 費各 510円

#### その他

### オリパラ懇談会発

### 「レッツ チャレンジ!クリケット!」

クリケットの基本動作「打つ」「投 げる」が体験できます。簡単なゲーム にも挑戦できます。

**B**10月20日(日)正午~午後3時 場桃 井第三小学校(西荻北2-10-7) 図区 内在住・在勤・在学で小学生以上の方 固文化・交流課オリンピックパラリン ピック連携推進担当

ビーズ講座「スワロフスキー 香水 型ペンダントトップ作り」 10月27日 旧午前10時~午後1時/方南会館/栄 木郁子/区内在住・在勤・在学の方 /20名(申込順)/2400円/申問電 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 認知症サポーター養成講座 知ってお きたい身近な認知症とその対応 10月 27日(日)午後1時30分~3時30分/ゆう ゆう大宮前館/キャラバン・メイト/ 区内在住・在勤・在学の方/10名(申 込順) / 申問電話で、10月26日まで にゆうゆう大宮前館☎3334-9640 野川をポールで歩こう 10月29日(火)

午前9時30分~正午(雨天中止)/栗 山公園(小金井市)ほか**▶集合=**JR東 小金井駅nonowa改札口/5.5kmコー ス、3.5kmコース/ポールウオーキン グの経験がある方/30名(申込順)/ 100円 (別途ポールレンタル料200円) /申問電話で、10月21日までにNPO 法人杉並さわやかウオーキング・北沢 **☎**080-5524-3971

文化講演会「荒俣宏 怪異・妖怪文化 3313-0146 を語る」 10月30日(水)午後8時~9時/ 絵手紙で東京五輪・パラリンピック 着順)/ 問杉並区医師会☎3392-4114 時~8時30分/言語生活サポートセン ター(荻窪5丁目)/東京都言語聴覚

途テキスト代1000円) / 申問電話・ ファクス(12面記入例)で、NPO法 人日本失語症協議会☎5335-9756₩ 5335-9757

東京文化財ウイーク2019 郷土史講 座見学会 11月9日出午前8時45分~午 後0時30分/銀杏稲荷神社、田中家長屋 門、妙正寺、天沼稲荷神社、天沼熊野 神社ほか ▶ 集合 = 西武新宿線下井草駅南 □▶解散=天沼弁天池公園/杉並郷土史 会会長・新村康敏ほか/500円(保険料 含む) / 田往復はがき(12面記入例。 2名まで連記可)に「妙正寺」と書い て、10月16日(必着)までに杉並郷土 史会・服部建人(〒168-0064永福2-44-13) / 問服部☎090-6930-0689

高千穂大学公開講座 11月9日仕)・16 日生)・30日生)、12月7日生)午後1時~4 時30分(計4回)/高千穂大学/「健 康は目にきけ『目と心の健康』」/同 大学人間科学部教授・長谷川万希子ほ か/区内在住・在勤・在学で18歳以上 の方/100名(申込順)/500円/甲 往復はがき(12面記入例)に性別、職 業も書いて、10月20日(必着)まで に同大学公開講座係(〒168-8508大 宮2-19-1) / 問同大学学務部教務課☎

杉並区医師会(阿佐谷南3丁目)/ 荒俣 2020を応援しよう 11月17日 (1)午前 宏/区内在住・在勤の方/100名(先 10時~11時30分・午後1時~2時30分 /セシオン杉並/日本絵手紙協会公認 要点筆記入門講座 10月31日休午後6 講師・小松原恭子ほか/各30名(申込 順) /各300円/ 車往復はがき(12面 記入例)で、10月15日(必着)まで 士会所属言語聴覚士/失語症を知って に小松原恭子 (〒166-0012和田3-48-いる方/20名(申込順)/500円(別 1)/問小松原☎3312-7021

### 河北医療財団

◆地域の人と考える around杉並 健康ライフ2019 11月10日(日)午前 10時~午後4時/阿佐谷地域区民セン ター/セミナー・座談会「災害に対応 できる街づくり」、簡易検査(骨密度、 肺年齢ほか)、料理教室、屋台ほか/ 詳細は、同財団ホームページ参照

◆河北健康教室「認知症、脳梗塞、痺 れについて」 11月30日(土)午前10時~ 11時45分/河北総合病院(阿佐谷北1 丁目)/同病院神経内科副部長・荒木 学ほか/60名(申込順)/申電話で、 河北医療財団

# ・・・・・・ いずれも ・・・・・・

問河北医療財団☎3339-5724(月~金 曜日午前9時~午後5時〈祝日を除く〉) 東京衛生病院

◆子育て学級(幼児クラス) 10月16 日(水)、11月20日(水)午前10時~正午/ 同病院(天沼3丁目)/健康や基礎体 力維持の方法、うつにならないための コーチング講座ほか/同病院小児科医 師・保田典子/区内在住・在勤の方ほ か/各日10名(申込順)/各日2000 円/申電話で、同病院健康教育科

◆健康セミナー「頻尿、尿漏れなど、 オシッコの悩みについて」 11月6日(水) 午後2時~3時/同病院(天沼3丁目)/ 同病院泌尿器科医師・川田由里子/区内 在住・在勤の方ほか/70名(先着順)

### …… いずれも …… 問同病院健康教育科☎3392-6151

ファミリー・サポート・センター協力 会員募集説明会 10月9日(水)午前10時 ~11時·11時~正午/高円寺北区民 集会所/保育園等への子どもの送迎や 預かり活動を始めたい方への説明会/ 区内または隣接区市在住の20歳以上で 各研修に参加できる方/間杉並ファミ リーサポートセンター**☎5347-1021** 

税金なんでも相談会 10月9日(水)午後 1時~4時・25日金午後6時~9時/東京 税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/甲間 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 シルバー人材センターリサイクル自転 車の販売 10月15日(火)~17日(木)午前 11時~午後4時(荒天中止。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=6800円~(先着順)/問リ サイクル自転車作業所☎3327-2287 (土・日曜日、祝日を除く)

税理士による相続税無料相談会 10 月19日出午前9時30分~午後1時/東 京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) / 申問電話で、10月18日までに東京 税理士会杉並支部☎3391-1028/1人 40分程度

### 東京都行政書士会杉並支部

◆行政書士による無料相談会 10月 21日 (月)午前10時~午後4時/区役所1 階ロビー/相続、離婚、金銭問題等書 類と手続きなど

◆相続、離婚、金銭問題等書類・手続 無料相談会 10月28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

## ・・・・・・ いずれも・・・・・・

問東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537