



**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**

**スマホ限定 アートスポットを巡るスタンプラリー**

作品鑑賞などを楽しみながらスマートフォンでスタンプを集めるイベントです。

12月25日(水)まで 各アートスポット(区内16カ所) 文化・交流課 詳細は、すぎなみ戦略的アートプロジェクト <https://suginamiart.tokyo/>参照▶共催=NPO法人チューニング・フォー・ザ・フューチャー

**土曜日の音楽会 ジャズ&ポピュラーコーラスの夕べ**

11月9日(土)午後6時~7時 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 出演=ザ・レインボウシンガーズ 同下高井戸区民集会所 ☎5374-6192

**すまいる荻窪 トークパフォーマンス~朗読会&視覚障害について知ろう!**

11月10日(日)午後1時~3時 杉並保健所(荻窪5-20-1) 区内在住・在勤・在学の方 定80名(先着順) 同障害者地域相談支援センターすまいる荻窪 ☎3391-1976

**大人のための折り紙工作会**

11月15日(金)・22日(金)・23日(祝)午後2時~3時30分 成田図書館 師日本折紙協会講師・谷地充子 定各16名(申込順) 同電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5) ☎3317-0341

**すぎのき生活園 杉実祭**

11月16日(土)午前11時~午後2時30分 同園(井草3-18-14) 作品の展示・販売、バザーほか 同園 ☎3399-8953 (土・日曜日、祝日を除く)

**津軽三味線を聴く**

11月16日(土)午後3時~4時30分 阿佐谷図書館 師津軽三味線世界大会最上級(男性A級)3連覇達成奏者・山中信人 中学生以上の方 定30名(申込順) 同電話または直接、阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14) ☎5373-1811

**国際交流の集い**

11月23日(祝)午後2時~4時 久我山山会館(久我山3-23-20) 外国から来た児童・生徒の日本語によるスピーチ、和太鼓の演奏と体験▶演奏=和太鼓教室「龍」ほか 小学生とその保護者ほか 同済美教育センター ☎3311-0021

**こすもす生活園施設公開**

11月25日(月)~28日(木)午前10時~11時30分・午後1時30分~2時30分 同園(堀ノ内1-27-9) 日常の活動紹介、来園者との交流、作品展示ほか 同園 ☎3317-9312 他車での来園は要相談

**木登り体験「ツリークライミング®」**

11月30日(土)午前10時・11時・午後1時・2時(各回1時間程度) 井草森公園(井草4-12-1) 小学生 定各回6名(抽選) 費各回1000円(保険料含む) 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15日(消印有効)までに北公園緑地事務所(〒167-0022下井草4-21-8) 同事務所 ☎3396-5261

**講座 知の散歩道「摂理から自然へ」**

近代西洋におけるキリスト教的世界観の変容を明らかにします。 11月30日(土)午後2時~4時 同柿

**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

木図書館(上井草1-6-13) 師白百合女子大学講師・米田ローレンス正和 高校生以上の方 定30名(先着順) 同中央図書館 ☎6304-9010 他共催=白百合女子大学言語・文学研究センター

**産業振興センター都市農業係 ◆農業公園「収穫祭」**

11月16日(土)午前11時~午後2時 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

**◆農業公園「冬の収穫体験」**

11月30日(土)午前10時~11時30分(雨天中止) 区内在住の方(小学生以下保護者同伴) 定20組(抽選) 費1組500円 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8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月中旬に通知

..... いずれも .....  
場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 同産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) ☎5347-9136

**講演・講座①**

**みどりのワークショップ 「ヒンメリづくり」**

ライ麦のストローを使って作ります。 11月15日(金)午後2時~4時 今川図書館 師型絵染作家・塩野圭子 中学生以上の方 定20名(申込順) 同電話または直接、今川図書館(今川4-12-10) ☎3394-0431 他はさみ・定規持参

**「二宮金次郎物語~愛と情熱のかざり」 映画上映会&講演会**

11月23日(祝)午後1時~3時30分 宮前図書館(宮前5-5-27) 師映画監督・後藤秀司 定40名(先着順) 同宮前図書館 ☎3333-5166

**中高齢期を健康に過ごすためのエクササイズ**

11月23日(祝)午後2時~3時30分 西荻図書館 師東京女子大学現代教養学部教授・平工志穂、同大学非常勤講師・藤田恵理 定30名(申込順) 同電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9) ☎3301-1670

**文化講演会 「師くで遊ぶ、歌うで遊ぶ」**

11月27日(水)午後1時30分~3時30分 杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10) 師打楽器奏者・和田啓、歌・松本泰子 区内在住の方 定25名(申込順) 同電話で、杉並視覚障害者会館 ☎3333-3444 (午前9時~午後5時(第3月曜日を除く))

**自分の住んでいる所の歴史探訪とフットパス**

鎌倉街道の由来と大宮八幡宮について学び、大宮八幡宮まで散策をします。 11月29日(金)午前9時30分~午後0時30分 同和泉保健センター(和泉4-50-6) 師郷土博物館学芸員 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 費100円 同電話で、11月28日までに高井戸保健センター ☎3334-4304 他歩きやすい服装で参加。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

**「さあ、今日から体を動かそう」 誰でも気軽にできる健康体操**

ストレッチや椅子に座ってできる体操などを行います。 11月29日(金)午後1時30分~3時 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師NPO法人わがまちいちばんの会会員 区内在住・在勤で日常生活に介助の必要がない方 定40名(申込順) 同電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 他動きやすい服装・靴で、飲み物持参▶企画=高円寺保健センター健康づくり自主グループ

**「勤労者の健康講座」Yogaromaでココロもカラダも温めよう**

12月7日(土)午前10時~正午 同セシオン杉並(梅里1-22-32) 師日本アロマ環境協会理事・栗原冬子 区内在住の勤労者、区内在住の方 定50名(申込順) 同電話・ファクス・はがき(記入例)で、11月22日(必着)までに産業振興センター就労・経営支援係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) ☎5347-9077 ☎3392-7052 同同係 他動きやすい服装で、ヨガマットまたはバスタオル・タオル・飲み物・筆記用具持参

**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
荻窪館(南荻窪2-25-17) ☎3335-1716	小林雅子の「みんなで歌おうシャンソン」	毎月第1・3水曜日午後1時~2時30分 定10名(申込順) 費1回700円
天沼館(天沼2-42-9) ☎3391-8540	生花で作るクリスマスリース教室	11月29日(金)①午前10時~正午②午後1時30分~3時30分 師船越千尋 定各20名(申込順) 費各500円(別途材料費1500円)
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) ☎3313-4319	わら工芸講座「①わらで作る亀②しめ縄飾り作り」	①12月20日(金)②26日(土)午前9時30分~正午 定各16名(申込順) 費各500円(別途材料費)
下井草館(下井草3-13-9) ☎3396-8882	大人のリトミック	11月19日から毎月第1・3火曜日、午前10時30分~正午 定10名(申込順) 費1回500円
善福寺館(善福寺2-26-18) ☎3394-8963	心身をリフレッシュ「演劇ワークショップ」	11月10日(日)午後2時~4時 定50名(申込順) 費400円。中学生以下無料
和泉館(和泉4-16-22) ☎3323-5663	初心者対象「楽しい絵手紙」	毎月第4金曜日午後3時~4時30分 定12名(申込順) 費1回500円(別途教材費)
高円寺北館(高円寺北3-20-8) ☎3337-2266	ピアノの伴奏に合わせて歌いましょう	11月8日(金)午後6時~7時 定30名(先着順) 費100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 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

**障害者のための料理教室  
「クリスマスケーキ」**

時 12月8日(日)午後1時～3時 場 杉並障害者福祉会館 師 パティシエ・的野広子 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定16名(抽選) 費800円 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、介助者名、手話通訳を希望の場合はその旨も書いて、11月18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 事務局 ☎3332-6121 ☎3335-3581

**家族介護教室**

**◆認知症の介護を知ろう**

**～介護現場のプロが話します**

時 11月12日(火)午後1時30分～3時 場 介護老人保健施設シーダ・ウオーク(桃井3-4-9) 師 デイサービスつむぎ・島田孝一 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 問 電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

**◆自分のカラダのことを知ってフレイルを予防しよう!**

時 11月14日(木)午後1時30分～3時 場 リバーレッジ杉並(清水3-3-13) 師 ファーマミらい管理栄養士・川原千尋 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 問 電話で、ケア24清水 ☎5303-5823

**◆ダンスでリハビリ!楽しく脳と身体を活性化**

時 11月14日(木)午後2時～3時30分 場 永福南社会福祉ガーデン(永福1-7-6) 師 プレミア・ケアインストラクター 鈴木幸造 区内家族介護者、区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 問 電話で、ケア24永福 ☎5355-5124

**◆あなたの「眼」はお元気ですか?白内障と加齢黄斑変性症・予防と治療方法**

時 11月14日(木)午後2時～3時30分 場 ツクイ・サンシャイン杉並(下井草4-31-2) 師 うえだ眼科クリニック院長・上田至亮 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 問 電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

**◆映画「ケアニン」上映会と認知症介護ミニ講座**

時 11月16日(土)午後2時～4時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 杉並区グループホーム連絡会 区内在住の方 定80名(申込順) 申 問 電話・ファクス・Eメール(12面記入例)で、上井草グループポエンデ ☎3301-3601 ☎3301-3688 ✉suginami\_gh@yahoo.co.jp

**◆人生100年時代 今から始める簡単整理術**

時 11月18日(月)午後1時30分～3時 場 荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 師 あんしんネット整理コーディネーター・石見良教 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724

**◆音楽は心のビタミン ～体験してみよう、音楽療法**

時 11月19日(火)午後1時30分～3時 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 NPO法人高齢者の音楽を考える会アドバイザー 区内在住・在勤の方 定40名(申込順) 申 問 電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944

**◆ながら体操でフレイル予防**

時 11月21日(木)午後2時～3時30分 場 和田ふれあいの家(和田3-52-4) 師

作業療法士・谷野知美 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申 問 電話で、和田ふれあいの家 ☎3312-9556

**◆これで安心。認知症への備えを知ろう～年金・医療・施設・後見制度まで**

時 11月22日(金)午前10時～11時30分 場 河北総合病院(阿佐谷北1-6-25) 師 社会保険労務士・黒田山彦 区内在住・在勤の方 定35名(申込順) 申 問 電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588

**◆「元気なうちにできる終活」遺言、後見制度等を知ろう!**

時 11月22日(金)午後1時30分～3時 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師 プラス相続手続センター・長谷川耕太 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 問 電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328

**男女平等推進センター**

**◆すぎなみダブルケア講座**

**「ダブルケア」をこうして乗り越えた!**

時 11月29日(金)午前10時～正午 場 ゆうゆう高円寺東館(高円寺南1-7-22) 師 看護師・室津瞳、社会福祉士・森田亜希恵 子育てと介護に同時に向き合っている方ほか 定25名(申込順) 費300円 申 Eメール(12面記入例)で、NPO法人こだまの集い ✉kodamanotsudoi@gmail.com 問 同 団 体 ☎090-4523-2788 他 生 後 7 月 月 ～ 就 学 前 の 託 児 あり(定員あり。11月19日までに申し込み)

**◆3歳からの性教育～命の大切さの伝え方**

時 12月7日(土)午前10時～正午 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 親子コミュニケーションアドバイザー・天野ひかり 区内出産を控えたまたは子育て中の夫婦(父・母のみの参加も可) 定20組(申込順) 申 NPO法人親子コミュニケーションラボ ☎https://www.oyakom.com/apply/ から申し込み 問 同 団 体 ・ 小 林 ☎090-1767-9830 他 生 後 7 月 月 ～ 就 学 前 の 託 児 あり(定員あり。11月27日までに申し込み)

**荻窪保健センター**

**◆知ってるつもりシリーズ「被災時の思わぬ心とからだの変化を知ろう」**

時 11月17日(日)午後2時～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 国際医療福祉大学大学院教授・石井美恵子 区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 申 電話・ファクス(12面記入例)で、11月12日までに同センター

**◆家族・関係者向け 口腔・栄養講座**

時 11月18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 栄養バランスと1日当たりの食事量の目安、誤嚥性肺炎予防・口腔ケアほか 師 歯科衛生士、管理栄養士、健康運動指導士 区内在住・在勤・在学で高齢者の家族・関係者 定30名(先着順) 申 筆記用具・飲み物・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

**◆うつ病等患者の家族のための無料相談会**

生活・治療情報、公的支援などの悩みを聞き、対策をアドバイスします。時 11月18日(月)午後1時30分～4時 場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 師 うつ病等患者の家族会「北風と太陽」会員、社会保険労務士・橋本幸雄 区内在住・在勤・在学の方 定5名(申込順) 申 電話で、同センター 他

もっと広がる、もっと繋がる～杉並ではじめる「学び」の暮らし



**元年度 杉の樹大学  
後期受講生募集**



60歳からの大人に向けた学びの場です。

時 内 下表のとおり 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 区内在住で60歳以上の方 定50名(抽選) 申 往復はがき・ファクス(12面記入例)で、11月29日(必着)までに杉の樹大学運営事務局(〒150-0036渋谷区南平台町4-8-508 ☎5784-0533)。または、右2次元コードから申し込み 問 事務局 ☎6427-1085 他 12月3日から決定通知を送付



〈講座内容一覧(全8回要出席)〉

日程	内容
2年1月14日	チームづくりをはじめよう!
1月21日	江戸時代から見る今日の杉並
1月28日	シニアのソーシャルデザイン
2月4日	社会をより良くする新しいビジネスを立ち上げてみよう
2月18日	地域で考える認知症 認知症を予防しよう!
2月25日、3月3日・10日	杉並で私たちができること(1)～(3)

※いずれも火曜日。午前10時～正午。

筆記用具持参 ▶ **企画**=うつ病等患者の家族会「北風と太陽」

**◆介護予防・フレイル予防のための65歳からの身体能力測定会 シニア**

時 11月19日(火) ▶ 受付=午後1時30分～1時50分・3時15分～3時35分(荒天中止) 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 ①基本チェックリスト②運動能力測定(筋肉量・握力・片足立ち・5m歩行・タイムアップアンドゴー)③口腔機能測定(パタカ測定)④フレイルチェック⑤健康運動指導士による健康体操 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 他 運動しやすい服装・靴、脱ぎやすい靴下で、飲み物・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

**◆だれにでもできる太極拳**

時 11月25日(月)午前10時～正午 場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 内 太極拳「初級・入門」演技実習 師 東京太極拳協会・大羽繁 区内在住・在勤で40歳以上の太極拳初心者・未経験者 定30名(申込順) 申 電話で、同センター 他 運動しやすい服装・靴で、飲み物持参 ▶ **企画**=荻窪保健センター健康づくり自主グループ「華緑会」

…… いずれも ……

問 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) ☎3391-0015 ☎3391-1926

**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。

時 11月17日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 場 同センター 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 他 1人1点まで

**◆和布使いのクリスマスの壁飾り作り**

和服の余り布などを利用して作ります。時 11月19日(火)午前10時30分～午後0時30分 場 同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費 600円 申 電話で、同センター 他 裁縫道具・紙用はさみ・接着剤・定規・ピンセット・お持ちの方は目打ち持参。長寿応援対象事業

**◆さあ 東京の里山へ**

**～檜原村藤倉地区を訪ねる**

時 内 ①11月22日(金)午後7時～9時=檜

原村ってどんなところ?②30日(土)午前10時～午後4時30分=檜原村へ行ってみよう③12月7日(土)午前10時～午後2時=里山料理作り/全3回要出席 場 ①同センター②集合・解散=JR五日市線武蔵五日市駅③永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師 NPO法人さとやま学校・東京事務局長 川上玲子 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小中学生は保護者同伴) 定15名(申込順) 費 5000円(保険料含む) 申 電話で、同センター 他 ②は歩きやすい服装・靴で、風雨対策をして弁当・飲み物持参

**◆磁石入りの小ネズミ**

小ネズミをフェルトで作ります。時 11月29日(金)午前10時30分～午後0時30分 場 同センター 区内在住・在勤・在学の方 定12名(申込順) 費 300円 申 電話で、同センター 他 はさみ2本(布用・紙用)・裁縫道具持参。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**

時 11月30日(土)午前10時～正午 場 同センター 区内在住・在勤・在学の方 定16名(申込順) 申 電話で、同センター 他 2歳～就学前の託児あり(100円〈保険料〉。事前申込制)

**◆バスで行く!古城の面影残す里山を訪ねて**

時 12月1日(日)午前9時～午後4時30分 場 勝沼城跡歴史環境保全地域(青梅市東青梅6-92)ほか ▶ 集合・解散=同センター 師 勝沼城跡みどりの会・山室京子ほか 区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 費 500円(保険料含む) 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)で、11月10日(必着)までに同センター 他 歩きやすい服装・靴で、昼食・飲み物・敷物・雨具・防寒具持参

**◆木片を使って包丁研ぎを習おう**

時 12月1日(日)午前10時～正午 場 同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費 500円 申 電話で、同センター 他 包丁・タオル・古新聞・エプロン持参。使用した木片は持ち帰り可

…… いずれも ……

問 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) ☎5336-7352 ✉kouza@ecosuginet.jp

※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

高井戸図書館

◆大人の俳句入門

11月9日(土)午前10時～11時45分 俳句甲子園OB・上川拓真、OG・瀬名杏香 40歳以上の方 15名(申込順)

◆親子おりがみ教室

「クリスマス飾りを作ろう」 子育て 11月16日(土)午後2時～3時 日本折り紙協会講師・藤本祐子 4歳以上のお子さんとその保護者 15組(申込順)

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

就労支援センター

◆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16日(土)午後1時～4時 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 54歳以下で求職中の方 20名(申込順)

◆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

企業の業務目的を正しく理解し、自分と企業のニーズをすり合わせてみましょう。 11月21日(木)午後1時～4時 2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 54歳以下で求職中の方 14名(申込順)

◆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

最新の労働市場を知って、企業選択法を体得しましょう。

11月25日(月)午後1時～4時 就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 44歳以下で求職中の方 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

未経験からでもエンジニアとして認められ、正社員にチャレンジできる道筋を案内します。

11月27日(水)午後1時～3時 パーソルテクノロジースタッフ・西山幸佑 29歳以下で求職中の方 20名(申込順)

◆経験者に聞いてみよう定年前後の再就職～想定される各種不明点の整理

ファシリテーションによる会話形式で解決策を探ります。

11月29日(金)午後1時～4時 おおむね55歳以上で求職中の方 10名(申込順)

会場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 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

◆妊娠を望む方のための基礎講座

11月29日(金)午後1時30分～4時

妊娠についての基礎講座(虹クリニック専門看護師)、体験プログラム「妊娠力を高めるヨガ(足圧法)」(友永ヨガ学院運動指導員) 区内在住・在勤・在学の方(カップルの参加可) 15名(申込順) 電話で、同課。または申込書(区ホームページから取り出せます)を同課へファクス 動きやすい服装で参加

◆がん両立支援セミナー 乳がんでもいきいきと働き続けるために必要なこと

11月30日(土)午後1時～3時 ミニ講座「乳がんと仕事の両立の現場から」、体験談、グループトーク 特定社会保険労務士・近藤明美 区内在住・在勤・在学の方 30名(申込順) 電話・ファクス(12面記入例)で、同課

会場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 同保健所健康推進課 ☎3391-1355 ☎3391-1377

高齢者活動支援センター

◆うたごえサロン

11月15日(金)午前10時～11時10分 ボーカルトレーニングコーチ・金澤敏子 区内在住で60歳以上の方 90名(申込順) 300円 11月2日から電話で、同センター 飲み物・手鏡持参

◆親子孫3世代料理教室

「クリスマスを楽しみましょう」 12月15日(日)午前9時30分～午後0時30分 メニュー=ちらしずし風ツリーライ

ス、カップケーキのクリスマスデコレーションほか NPO法人すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・梅山朋子 親子2・3世代(5名まで。推奨年齢3歳以上) 30名(抽選) 1人500円(保険料含む) 往復はがき(12面記入例)に参加者全員の氏名(フリガナ)、年齢も書いて、11月7日(必着)までに同センター エプロン・三角巾・布巾・筆記用具・お子さんの上履き持参

会場 高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

スポーツ

競技大会

区ソフトテニス・シニアミックス大会

12月7日(土)午前9時～午後5時(予備日=12月14日(土)・21日(土)) 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 開催日当日45歳以上の方 45組(申込順) 1組3000円 はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)にクラブ名、ペアの氏名も書いて、11月20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 busujima0303@nifty.com) 毒島 ☎3332-8038(午後7時～9時) 予備日は柏の宮公園(浜田山2-5-1)で実施

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

杉並せんとろ めっくい温泉 11月3日(祝)=大和湯(和田1丁目)▶9日(土)=大黒湯(和泉1丁目)▶10日(日)=弁天湯(高円寺南3丁目)▶16日(土)=亀の湯(桃井1丁目)▶17日(日)=銭湯Gokurakuya(上荻2丁目) 群馬県東吾妻町の「天狗の湯」の温泉を使用/470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)/タオルとアンケートに答えた方にジュースをプレゼント(数量限定)

阿佐ヶ谷飲み屋さん祭り 11月5日(火)～8日(金)(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(阿佐ヶ谷北2丁目)ほかで販売/ 同サングルキッチン ☎5347-2464 / 詳細は、同イベントホームページ参照

MOA美術館杉並児童作品展 11月8日(金)～10日(日)午前10時～午後5時(10日は午前9時30分～午後3時)/女子美術大学(和田1丁目)/ 同展実行委員会・奥山 ☎090-8452-6778

五大学合同写真展(まる) 11月8日(金)～22日(金)午前10時～午後5時(日曜日を除く)/女子美ギャラリーニケ(和田1丁目)/ 同女子美ギャラリーニケ ☎5340-4688

消防署からのお知らせ～秋の火災予防運動を実施! 11月9日(土)～15日(金)▶①10日(日)午前10時～午後3時=杉並消防署(阿佐ヶ谷南3丁目)▶②13日(水)午後1時～3時45分=杉並公会堂/①杉並消防署の行事予定=庁舎解放=はしご車乗車体験(午前10時～正午、午後1時～3時。各20組(2人1組。先着

順)ほか②荻窪消防署の行事予定=防火のつどい=避難コンサート、火災予防業務協力者表彰式/ ①杉並消防署予防課防火管理係 ☎3393-0119 ②荻窪消防署予防課防火管理係 ☎3395-0119

ボーイスカウト杉並第3団バザー 11月10日(日)午前10時～午後1時30分/ 桃井幼稚園(清水2丁目)/ 手作り菓子・手芸品バザー、模擬店/ 区内在住・在勤・在学の方/ 同団体・太田 ☎3398-7418(午後7時以降)

東京土建まつり 住宅デーズスペシャル 11月10日(日)午前10時～午後3時/ 蚕糸の森公園、杉並第十小学校/ 住宅相談会、親子工作教室ほか/ 同東京土建杉並支部 ☎3313-1445

カルテットNコンサート 11月10日(日)午後2時～4時/ 東京オペラシティ(新宿区)/ 曲目=ドビュッシー「弦楽四重奏曲」ほか/ 200名(先着順)/ 3000円。学生・シニア2000円/ 同七澤 ☎090-1545-5188 / 区民5組10名を招待(抽選)=ファクス(12面記入例)で、11月5日までにアンサンブル・ソノール ☎3303-1210

井荻マルシェ 11月12日(火)・26日(火)午前10時～午後1時(売り切れ次第終了)/ JA井荻支店(今川1丁目)/ 杉並産の野菜や花苗の販売/ 同JA井荻支店 ☎3395-3361 / 買い物袋持参

まちづくりサロン(まちサロ) 11月13日(水)午後7時～9時/ まちなか・コミュニティ西荻みなみ(西荻南2丁目)/ すぎなみ備災講座、減災リズムダンスほか/ 地域防災コーディネーター育成機構・福本加月美/ 区内でまちづくり活動を行っている団体、区内在住・在勤・在学の方/ 20名(申込順)/ 500円/ 同 ☎電話・Eメール(12面記入例)で、杉並まちづくり交流協会 ☎5936-1706 machi.hakurankai@gmail.com 親子工芸教室「手織り展」 11月15日

(金)・16日(土)午前10時～午後4時(16日は3時まで)/ 高円寺障害者交流館/ 知的障害のある方の手織り作品、マフラー、ショール、ウェアなどの展示・販売/ 同杉並区手をつなぐ育成会・及部 ☎3334-1293

ポールウォーキング体験会 11月15日(金)・22日(金)午後1時30分～3時/ まちなか・コミュニティ西荻みなみ(西荻南2丁目)/ NPO法人杉並さわやかウォーキング/ 区内在住・在勤の方/ 各15名(申込順)/ 各300円(別途ポールレンタル料200円)/ 同 ☎電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668 / 飲み物・帽子・健康保険証・タオル持参

JA城西支店展示即売会 11月16日(土)・17日(日)午前9時～午後3時(売り切れ次第終了)/ JA城西支店(成田東5丁目)/ 杉並産の野菜や花苗、植木の販売、バザー/ 同ファーマーズマーケット荻窪 ☎5349-8791 / 買い物袋持参

座の市 11月16日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了)/ 座・高円寺/ なんと金時の焼き芋、なよろ南瓜などの販売/ 同座・高円寺 ☎3223-7500

ボーイスカウト杉並第12団バザー 11月17日(日)午前10時～午後2時/ 杉並第一小学校/ バザー、模擬店、ゲーム/ 区内在住の幼稚園児・小学生とその保護者/ 同ボーイスカウト杉並第12団育成会・渡辺 ☎090-6527-0855

紅葉を楽しむウォーキング～角川庭園と荻外荘・与謝野・大田黒の3公園 11月28日(日)午前10時～正午(雨天中止)/ 集合=荻窪地域区民センター▶解散=大田黒公園/ 区内在住の60歳以上で4km程度自力で歩ける方/ 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・飲み物持参。各公園の植物・歴史解説付き。長寿応援対象事業

ポールウォーキング体験会 11月28

日(日)午前10時～正午(雨天中止)/ 柏の宮公園/ 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)/ 同 ☎電話で、11月21日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・飯島 ☎090-4733-2886 / 飲み物・帽子・手袋・健康保険証持参

杉並弦楽合奏団 定期演奏会 12月7日(土)午後2時～4時/ セッション杉並/ 出演=水戸博之(指揮)▶曲目=芥川也寸志「弦楽のための三楽章」ほか/ 560名(先着順)/ 同同合奏団・杉森 ☎3398-6411

ベートーベン「第九」特別演奏会 12月8日(日)午後2時～3時30分/ 杉並公会堂/ 出演=杉並第九合唱団ほか▶曲目=ベートーベン「交響曲第9番2短調(合唱付き)」ほか/ 小学生以上の方/ 1190名(申込順)/ 5000円/ 同 ☎電話・ファクス(12面記入例)で、第九合唱実行委員会・須崎 ☎090-2484-9528 ☎3398-3517 / 区民10名を招待(申込順)=往復はがき(12面記入例)に参加人数も書いて、11月15日(必着)までに同実行委員会・須崎木の実(〒167-0051荻窪1-39-10)

0歳児からようこそ!親子で楽しむスライド・ミュージカル 12月14日(土)午前11時～正午・午後2時～3時/ 方南会館/ 出演=言葉と音の本棚キッチン・ワルツ/ 各160名(申込順)/ 各2000円。3歳～小学生500円/ 同 ☎電話で、言葉と音の本棚キッチン・ワルツ ☎050-5435-6856

講演・講座 帳簿の書き方なんでも相談会 11月12日(火)～15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/ 同 ☎電話で、荻窪青色申告会 ☎3393-1951

フレンドシップソフトバレーボール大会

12月8日(日)午前9時～午後7時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 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 申込書(区体育施設で配布)を、11月12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 飯島 ☎090-4733-2886

スポーツ教室

区民のための卓球教室

11月6日(水)・8日(金)・13日(水)・15日(金)午前11時～午後1時(計4回) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学の方 定35名(先着順) 費3000円 区卓球連盟・横尾 ☎3315-4862(午前10時～午後5時) シューズ、ラケット持参

杉並子どもラグビー体験教室

11月10日(日)午後1時15分～3時 場 井草森公園(井草4-12-1) 区内在住・在学の3歳～中学生 定100名(先着順) 宮島 ☎090-4706-8075 運動ができる服装で、飲み物持参。詳細は、杉並少年ラグビースクール http://suginami-rs.com/参照

ゴルフ基礎講座

11月27日～12月27日、2年1月8日～

2月7日の水曜日午前10時30分～11時50分・午後7時30分～8時50分、金曜日午前10時30分～11時50分/いずれも計5回 場 西荻ゴルフセンター(西荻北2-37-8) 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 往復はがき・ファクス(12面記入例)で、各開講日の前日(必着)までに大友和男(〒166-0011梅里2-8-3 ☎042-463-5750) 畔蒜 ☎090-5560-0424 振り替え受講可。無料貸し出しクラブあり

シニアスポーツ振興事業 「ダンススポーツ初心者講習会」

11月27日～12月18日の毎週水曜日、午後7時～9時(計4回) 場 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 定20名(抽選) 費200円(保険料含む) 往復はがき(12面記入例)で、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 動きやすい服装で、ダンスシューズまたは運動靴持参

シニアのためのパドルテニス講習会

11月30日(土)午後1時～5時 場 妙正寺体育館(清水3-20-12) 定60歳未満=10名。60歳以上=30名(いずれも抽選) 往復はがき(12面記入例)で、11月20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) 柳沢 ☎070-3667-3208

丈夫な足腰をつくろう教室 シニア

12月4日(水)・11日(水)・18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9日(月)・16日(月)・23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) 場 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 定15名(申込順) 費6600円 申込電話で、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) 同講座受講経験者は申し込み不可



障害者のためのわいわいスポーツ教室「風船で遊ぼう」

2年1月18日(土)午前10時～正午 場 永福体育館(永福1-7-6) 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程度が重い方 定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10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) ▶ボランティア募集=電話・はがき・ファクス(12面記入例)で、12月10日(必着)までに同課 ☎5307-0693

上井草スポーツセンター

弓道・アーチェリー認定講習会

弓道場を利用するには利用者証が必要です。講習会に参加し、認定を受けてください。

11月16日(土)=アーチェリー▶23日(祝)=弓道/いずれも午前9時～午後1時 16歳以上で弓道またはアーチェリー経験者 定各36名(申込順) 弓具一式と、弓道は道衣、アーチェリーは運動着持参

シニア体力測定会

12月8日(日)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 体力測定、家庭でできる簡単な体操やストレッチなどの紹介 65歳以上の方 定各24名(申込順) 動きやすい服装で、室内用の運動靴・飲み物持参

..... いずれも .....

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

わがまち一番体操まつり～介護予防・いつまでも元気で!

11月16日(土)午後1時～3時30分/浜田山会館/講演会「今からできる暮らしの中の防災～私たちに必要な災害への備え」(地域防災コーディネーター育成機構代表・瀧澤征宏)、脳トレ体操、マンドリン演奏/65歳以上の方/100名(先着順) 関NPO法人わがまちいちばんの会・則安 ☎5938-1578

普通救命講習(AED講習) 11月17日(日)午前9時～正午/杉並消防署(阿佐谷南3丁目)/心肺蘇生法、AEDの取り扱い方法ほか/東京防災救急協会指導員ほか/区内在住・在勤・在学の方/20名(先着順)/1400円/関杉並消防署救急係 ☎3393-0119

善福寺川クリーン大作戦と自然観察

11月17日(日)午前9時30分～正午/善福寺川緑地▶集合・解散=「善福寺川緑地公園前」バス停(成田東3丁目)/ごみ拾い・収集物の計量と記録ほか/環境カウンセラー/区内在住・在勤・在学の方/15名(申込順)/100円(保険料含む)。小学生以下無料/関電話・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/長寿応援対象事業

「多言語で子育て自分育て」親子で参加できる講演会&ワークショップ

①11月17日(日)午後1時15分～3時②24日(日)午前10時15分～正午③27日(水)午後6時30分～8時/①③久我山会館②ワークショップ/小学生以下のお子さんとその保護者/各回12組(申込順)/関電話で、①11月15日②22日③26日までに言語交流研究所ヒップファミリークラブ ☎0120-557-761(平日午前9時～午後5時30分)。または同団体ホームページから申し込み/関同団体/①は託児あり(事前申込制)

分譲マンション管理セミナー 11月19日(火)①午後1時40分～3時=セミナー

「マンション建替え検討の初歩」②3時～4時=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/40名(①申込順②先着順)/関ファクス(12面記入例)で、11月18日までに荻窪マンション管理士会事務局 ☎5397-0686/関同事務局 ☎5397-0686

「体芯力(大腰筋)」体操、頑張りな筋力トレーニング 11月20日(水)午前10時～11時30分/高井戸地域区民センター/日本体芯力協会会長・鈴木亮司/区内在住で原則60歳以上の方/15名(申込順)/関電話・ファクス(12面記入例)に性別も書いて、11月12日までにシルバー人材センター ☎3317-2217 ☎3317-9090/体操のできる服装で、飲み物持参 城西病院区民健康講演会「高齢化する糖尿病にどう向き合うか」11月20日(水)午後2時～4時30分/杉並公会堂/同病院内科医師・渡辺有希子ほか/190名(先着順)/関同病院・本村 ☎3390-4166

認知症サポーター養成講座 11月28日(日)午後1時30分～3時/特別養護老人ホームかえで園(宮前5丁目)/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/関電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348/終了後、認知症サポーターの証「オレンジリング」を差し上げます

歴史講演会「秩父平氏と源頼朝」 11月30日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/葛飾区学芸員/500円/関杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

東京女子大学丸山眞男文庫記念講演会 12月7日(土)午後3時～4時30分/東京女子大学(善福寺2丁目)/「丸山眞男先生の平和思想～ゼミ生としての想いに重ねて」/東京大学名誉教授・堀尾輝久/区内在住・在勤・在学の方

か/300名(先着順)/関東京女子大学丸山眞男記念比較思想研究センター ☎5382-6817(月・水・金曜日午前10時30分～午後4時30分)

講演会「知ってる?杉並の子ども食堂～みんなで育てる地域の居場所」 12月12日(水)午後7時～9時/座・高円寺/NPO法人全国子ども食堂支援センターむすびえ理事長・湯浅誠/250名(申込順)/関電話・Eメール(12面記入例)で、11月20日までに杉並区社会福祉協議会 ☎5347-1017 sugi-kodomo@sugisyakyo.com/共同開催=杉並子ども食堂ネットワーク

河北医療財団

◆河北健康教室 生活習慣病をもっと知ろう! 12月3日(火)午後2時～3時40分/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/河北ファミリークリニック南阿佐谷院長・一戸由美子ほか/80名(申込順)

◆河北健康教室 足と爪の健康～足のお手入れ方法教えます! 12月6日(金)午後1時30分～3時/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/河北リハビリテーション病院看護師・石井芳ほか/60名(申込順)

◆河北健康教室 心臓病のお話 12月14日(土)午後2時～3時/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/河北総合病院院長・杉村洋一/80名(申込順)

..... いずれも ..... 関電話で、河北医療財団広報 ☎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

◆糖尿病教室 ①11月7日(水)②12日(火)午後1時30分～3時/同病院(天沼3丁目)/①「知らなげや損をする 2型糖尿病治療はこんなに変わった」ほか②「あなたの血糖値は大丈夫?クイズで知ろう、食べ物と血糖値の関係」ほか/①医師・杉本正毅ほか②管理栄養士ほか/区内在住・在勤の方ほか/各15名(申込順)/各2000円

◆認知症予防講座①入門②実践 11月26日(火)①午前10時～11時30分=簡易認知機能テスト、予防講話、脳トレ演習ほか②午後1時30分～3時=脳トレ演習、体幹トレーニング実践あり/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/各10名(申込順)/①3000円②2500円

..... いずれも ..... 関電話で、東京衛生病院健康教育部 ☎3392-6151

その他

シルバー人材センター入会説明会 11月14日(水)・18日(日)、12月9日(月)・11日(水)午後1時30分～4時30分/同センター(阿佐谷南1丁目)/同センターでの働き方を説明/区内在住のおおむね60歳以上で臨時的、短期的または軽易な仕事を希望の方/関電話で、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

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 11月18日(月)～20日(水)午前11時～午後4時(荒天延期。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~/関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25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/関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7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/関電話で、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