

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
☎1月25日(土)、2月8日(土)▶受け付け=午後1時30分～3時 園片岡末廣ほか
費実費 他1家族3個まで
ハッピーバレンタイン!手作りお菓子を作ろう
☎2月11日(祝)午後1時～3時 園料理教室講師・堀恵子 定16名(抽選) 費1000円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)で、1月29日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業
健康講座「脳卒中を予防しよう!こんな症状はパーキンソン病かも?」★
☎2月22日(土)午後3時～4時 園荻窪病院神経内科医師・飯泉琢矢 定80名(申込順) 申往復はがきまたは直接、荻窪病院地域連携室(今川3-1-24☎3399-0257(平日正午～午後5時、土曜日午前10時～正午)) 他長寿応援対象事業▶**協働先=荻窪病院**

…… 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

〒167-0043上荻3-29-5杉並会館地下1階☎3301-0815
HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>
新春初市きずなまつり★
☎1月19日(日)①午前9時～11時②午後1時～3時 場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 内①スタンプラリー(小学生以下の方。先着150名に景品あり)、バルーンアート、スライム作り、大宮前郷土芸能保存会の獅子舞・おはやし上演②落語▶**出演=古今亭菊生、**

台所おさん 他協働先=西荻東銀座会、西荻南きずなサロン

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/>
アート展「アートを楽しみ、アートで遊ぶ」
☎2月22日(土)・23日(祝)午前10時～午後4時(23日は3時30分まで) 内区民の応募作品(絵画、写真、手工芸ほか)、小中学校の児童・生徒の作品、アートな体験コーナー(オリジナル缶バッジ作りほか)、スタンプラリー抽選会(各日先着300名)、喫茶コーナー、特別展示「荻窪ゆかりの彫刻家・日本のオカリナーの父 明田川孝」 他23日に「オカリナーの原点に触れるお話とオカリナー教室」実施▶**講師=明田川荘之**
講演会「遺言・相続・成年後見制度～いざという時に慌てないために」
☎3月4日(水)午後1時30分～3時30分 園司法書士・奥本浩臣、浜田玉代 定50名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2月9日(必着)までに同協議会

…… いずれも ……

場荻窪地域区民センター

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/>
シニアフォーラム2020 前もって自分で決める「葬儀とお墓」★
葬儀のタイムスケジュールや金額の一例などについて伺います。脳トレなども行います。
☎2月15日(土)午後1時30分～4時 場同センター 園公益社・安宅秀中 定60

名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2月1日(必着)までに同協議会
環七調節池の見学会 地下の巨大トンネルを歩いてみよう!

水害発生時の神田川中流域の安全性向上のために建設した、延長4.5km、内径12.5mのトンネル内を見学します。
☎2月18日(火)午後2時～3時30分 園集合・解散=善福寺川取水施設(堀ノ内2-1) 園東京都下水道局職員 定60名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2月5日(必着)までに同協議会
世界の歴史サロン 戦後中国の歩みと「一帯一路」政策

☎2月29日(土)午後2時～4時 場同センター 園元都立高校教師・長田正一 定60名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2月15日(必着)までに同協議会
楽しい野鳥の世界

国内外の野鳥について、名前や生態、観察方法や野鳥図鑑を解説します。
☎3月15日(日)午後2時～4時 場同センター 園日本野鳥の会元理事・西村真一 定60名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2月29日(必着)までに同協議会

…… いずれも ……

他長寿応援対象事業

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/>
ラジオ体操～基本を学ぼう
☎2月10日(月)・17日(月)・21日(金)午後1時30分～3時30分(計3回) 園全国ラジオ体操連盟公認1級指導士・銚立和子 内区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 費各回100円(保険料) 申往復はがき(12面記入例)で、1月30日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業
セシオン寄席
☎2月14日(金)午後2時～4時 内出演=三遊亭鳳志、柳家小春 内小学生以上の方 定80名(先着順) 費500円 他協働先=高円寺演芸まつり実行委員会
…… いずれも ……
場高円寺地域区民センター

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/>
高井戸狂言会
☎3月7日(土)午後2時～4時30分 場同センター 内園狂言鑑賞「昆布売」(人間国宝・山本東次郎ほか)、「千鳥」(山本泰太郎ほか)、「六地藏」(山本則重ほか)、講演「狂言のこころ」(山本東次郎) 内小学4年生以上の方 定400名(抽選) 申往復はがき(12面記入例。2名まで連記可)で、2月12日(必着)までに同協議会

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/>
人気のダーツを体験してみよう!★
☎1月19日(日)午後1時～4時 内区内在住・在勤・在学の方 他協働先=杉並区障害者団体連合会、NPO法人プロックK
だれでも微笑んでしまうような似顔絵にチャレンジ!!
☎1月31日(金)午後1時～3時 園読売新聞似顔絵作家・原田タカオ 内区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 費330円 申往復はがき(12面記入例)で、1月22日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業
子どもまつり
☎2月2日(日)午前10時～午後3時 内近隣小学生の作品展示(1月25日(土)から)、ショータイム、模擬店、ひのきの積み木、缶バッジ作り、子ども縁日、プラネタリウムほか
心に残るあのシーンを演じてみよう!
現役俳優と一緒に演じます。
☎2月22日(土)午後1時～4時 園俳優・藤井太一 内区内在住・在勤・在学の方 定15名(抽選) 費100円(保険料) 申往復はがき(12面記入例)に演じてみたいシーンがあれば書いて、2月5日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業
…… いずれも ……
場永福和泉地域区民センター

毎月15日号は「すぎなみ学倶楽部」からちょっといい話をお届けします。/

すぎなみ学倶楽部



荻窪で制作に励んだ版画界の巨匠・棟方志功さん

棟方志功さんは、「ヴェネツィア・ビエンナーレ」で国際版画大賞(グランプリ)を受賞するなど、世界的な評価を得た版画家です。戦後、疎開先から引越した荻窪のアトリエで、精力的に制作に励みました。荻窪駅前商店会を飾る金太郎の絵のフラッグも、棟方さんが手掛けた作品を元に作られています。
棟方さんが疎開先から東京に戻る支援をしたのは、荻窪の「いづみ工芸店」の創業者、山口泉さんでした。後援会を結成し支援金を募った時の台帳「志功帖」が、今も残っています。泉さんの息子が現店主の浩志さんは、自宅に棟方さんが滞在したことを覚えており、日照りが続いた時に棟方さんが雨乞いをして雨が降ったという、幼い頃の不思議な体験を聞かせてくれました。

棟方さんのお孫さんで、棟方志功研究者でもある石井頼子さんは、小学校2年から中学校2年まで荻窪の家で同居していました。「人気が出て非常に忙しくなりましたが、棟方は仕事の依頼をほとんど断りません。祖父が仕事に集中できるよう、人払いをするなどの役割は祖母のチャガが担っていました」と、当時を振り返ります。
すぎなみ学倶楽部では、棟方さんをはじめ、漫画「のらくろ」の作者である田河水泡さんや日本のアンデルセンと呼ばれる童話作家の小川未明さんなど、区にゆかりのある文化人を紹介しています。家族や関係者へのインタビューで得た貴重な証言からは、意外な素顔も知ることができます。ぜひご覧ください。
(育)



すぎなみ学倶楽部ホームページ

▶ゆかりの人々▶杉並を駆け抜けた人々▶棟方志功さん



▶産業・商業▶老舗企業・老舗商店▶いづみ工芸店



他の記事もご覧ください

園産業振興センター観光係☎5347-9184



無料アプリ「マチイロ」で「広報すぎなみ」をもっと身近に!
「広報すぎなみ」をスマートフォンやタブレット端末でいつでも簡単に読むことができます。

で検索

園広報課



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

区立小学校連合作品展

時 1月31日(金)～2月2日(日)午前9時30分～午後4時(入場は3時30分まで) 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 書き初め展、図画工作展、杉並子どもサイエンス・グランプリ(小学生の部) 問 済美教育センター教育指導係 ☎3311-0021 他 車での来場不可

農業公園「麦踏み体験」

時 2月1日(土)午前11時～正午(雨天または畑に雪が残っている場合は中止) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 問 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他 長靴または汚れてもいい靴・服装で参加。小学生以下は保護者同伴

杉並区民生委員・児童委員大会

時 2月4日(火)午後1時～3時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 式典、民生委員・児童委員によるふれあいコーラス、研修発表 定 10名(先着順) 問 保健福祉部管理課地域福祉係

高円寺図書館寄席

時 2月11日(初)午後2時～3時30分 場 高円寺図書館(高円寺南2-36-25) 師 出演=東京アマチュア落語クラブほか 定 30名(先着順) 問 高円寺図書館 ☎3316-2421 他 車での来館不可



消しゴムはんこで素敵なブックカバーを作ろう

時 2月18日(火)午後1時30分～3時30分 場 宮前図書館(宮前5-5-27) 師 日本版画協会会員・栗原みちえ 対 中学生以上の方 定 15名(申込順) 申 問 電話で、宮前図書館 ☎3333-5166

ゆうゆう高円寺南館

◆シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 2月1日(土)午前9時～午後5時 師 キャリアコンサルタント・中村康雄ほか 定 1人45分程度

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

◆シニア向け合同就職面接会

時 2月12日(水)午前10時～正午 内 業種=警備、ビル管理、清掃、スーパー、杉並区シルバー人材センターほか 定 20名(申込順) 他 履歴書1通持参。当日会場での申し込みも可

…… いずれも ……

場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 問 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp

郷土博物館

◆年中行事「初午」

時 2月1日(土)～9日(日)午前9時～午後5時(3日(月)を除く)

◆年中行事「節分」

時 2月2日(日)午後2時～3時30分 内 出演=すぎなみ昔話紙芝居一座「すかい」

…… いずれも ……

場 郷土博物館(大宮1-20-8) 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 問 郷土博物館 ☎3317-0841

講演・講座①

大人のおりがみ教室 「ベビーシューズ」

時 1月25日(土)午後2時～3時30分 場 高井戸図書館 師 折り紙愛好家・山本愛子 対 中学生以上の方 定 20名(申込順) 費 300円 申 問 電話または直接、高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)

「わが子」の自立・就職のための保護者向けセミナー

時 2月1日(土)午後1時～3時 場 産業振興センター(上荻1-2-1 Daiwa荻窪タワー2階) 師 NPO法人育て上げネット 産業カウンセラー・墓田薫 対 就職に支援を必要とする44歳以下の方の保護

者 定 25名程度(申込順) 申 問 電話で、産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077 他 個別相談あり(定員あり。当日申込順)

早春の野鳥観察会～すぎなみの野鳥のオアシスを散策しよう

時 2月15日(土)午前10時～正午(予備日=16日(日)) 場 都立善福寺公園▶集合=善福寺公園上の池ポート乗り場前 師 野鳥図鑑画家・谷口高司、谷口りつこ 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 40名(抽選) 費 100円(保険料) 申 往復はがき・Eメール(記入例)で、1月24日(必着)までに環境活動推進センター(〒168-0072 高井戸東3-7-4 ☎kouza@ecosuginet.jp) 問 同センター ☎5336-7352

食品表示講演会 4月から何が変わるの? 食品表示のきほん

時 2月18日(火)午後2時～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 FOOD COMMUNICATION COMPASS代表・森田満樹 対 区内在住・在勤・在学の方 定 60名(申込順) 申 問 電話・ファクス(記入例)で、2月17日までに杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 ☎3391-1377 他 筆記用具持参

クラフトお手紙作り講座

時 2月26日(水)午前10時～11時30分 場 高齢者活動支援センター 師 PFCアドバイザー・小野美恵子 対 区内在住で60歳以上の方 定 25名(申込順) 費 300円 申 問 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)

咳ぜん息と気管支ぜん息 長引く咳にご用心

時 2月28日(金)午後2時～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内 咳ぜん息と気管支ぜん息の違いについて、治療・自己管理の方法 師 いらたに内科クリニック院長・入谷栄一(右上写真) 対 区内在住・在勤の方 定 40名(申込順) 申 問 電話で、2月21日までに杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 他 筆記用具持参。手話通訳あり(ファクス(記入例)で、2月14日までに同課 ☎3391-1927)



講演会

感染症の脅威～目に見えない侵略者たち

その予防のポイントと防御策

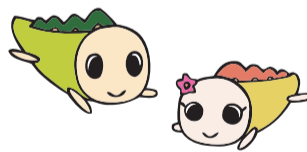
目に見えない病原体の侵入経路と予防法について学びませんか。日本呼吸器学会指導医が、さまざまな人が集まる環境での感染症対策について解説します。



時 2月10日(月)午後2時～3時40分 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 複十字病院安全管理特任部長・尾形英雄(右上写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 180名(申込順) 費 200円 申 問 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 他 筆記用具持参。長寿応援対象事業

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)	誰でも楽しめるエアロビクスでハッスルしよう	1月28日から毎月第2・4火曜日、午後1時30分～3時 定 各12名(申込順) 費 1回300円
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎3337-2266)	気軽に絵手紙を楽しんでみませんか	1月28日から毎月第2・4火曜日、午前9時30分～11時30分 定 各10名(先着順) 費 1回200円
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎3335-1716)	プロが撮る今残したいこの私	1月29日(水)午後1時～5時 師 写真家・杉全泰 定 12名(申込順) 費 2000円(別途ヘアメイク代1000円)
井草館(井草2-15-15 ☎3390-9672)	やさしい社交ダンス	1月29日(水)午前10時30分～正午 師 東海林千絵 定 8名(申込順) 費 1300円
下井草館(下井草3-13-9 ☎3396-8882)	「囲碁」初級講座	1月23日から毎月第1・2・4木曜日、午後1時30分～4時30分(1月30日(木)は開講) 定 各10名(申込順) 費 1回700円
永福館(永福2-4-9 ☎3321-6632)	ストレッチ&筋膜リリースで体をほぐしましょう	1月29日(水)午前10時～11時30分 定 15名(申込順) 費 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。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

発達障害児地域支援講座「途切れない、つながる支援を目指して」

児童発達支援事業を利用している保護者と助言者の話を伺い、一緒に考えます。

📅3月1日(日)午後1時～4時 場東京女子大学(善福寺2-6-1) 内未就学期から学齢期までの支援に関する実践報告会、区内児童発達支援事業所の紹介、ポスター展示ほか 講東京女子大学教授・森田慎一郎、河北総合病院医師・勝盛宏ほか 定200名(先着順) 場こども発達センター☎5317-5661 他車・自転車での来校不可。未就学児の託児あり(定員5名〈申込順〉)。電話で、2月3日から同センター)。手話通訳あり▶同講座への意見募集=ファクスに今回のテーマに関する考え・意見を書いて、2月14日までに同センター☎5317-5664

①休日パパママ学級②休日母親学級

📅①3月8日(日)・15日(日)・28日(土)(午前=9時30分～正午、午後=1時30分～4時。15日・28日は午前のみ) ②3月15日(日)午後1時30分～4時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 内定①お産の進み方、もく浴実習、パパの妊婦体験、赤ちゃんの抱っこ着替え、産後の心の変化ほか(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、地域の子育て情報ほか(44名) 講助産師等 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) 場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2月5日までに申し込み 場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 他結果は2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

荻窪保健センター

◆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 📅1月30日(休)▶受け付け=午後1時30

日本フィル+杉並公会堂Presents

日本フィル 春休みオーケストラ探検 みる・きく・さわるオーケストラ エデュケーション・フェスティバル in 杉並2020

3月20日(祝)

・午前9時30分～午後0時50分
・午後1時30分～4時50分

みる・きく・さわるオーケストラ!
「ナゾナゾオンガクカイ」



場杉並公会堂(上荻1-23-15) 内出演=永峰大輔(指揮)、江原陽子(司会)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)▶曲目=チャイコフスキー「バレエ『くるみ割り人形』より『花のワルツ』」ほか▶その他=楽器・指揮者体験、リレーコンサート、公会堂たんけん隊、スタンプラリー、工作ワークショップほか 区推奨年齢4歳以上 費各2500円(3歳以下膝上無料) 申電話で、杉並公会堂☎5347-4450(午前10時～午後7時〈休館日を除く〉)。または日本フィル・サービスセンター☎5378-5911(月～金曜日午前10時～午後5時〈祝日を除く〉) 場日本フィル「音楽の森」☎5378-6311



分～1時50分・3時15分～3時35分(荒天中止) 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 内基本チェックリスト、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)、口腔機能測定(パタカ測定)、フレイルチェック、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

◆口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」 シニア

📅2月4日(火)午前10時～正午 場同センター(荻窪5-20-1) 内誤嚥性肺炎予防、口腔ケアについての説明・口腔体操(舌・口腔周囲筋・パタカラ)、歌のコーナー 講歯科衛生士、健康運動指導士 区内在住で65歳以上の方 定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

◆認知症予防講演会「おいしく楽しく しっかり食べて認知症予防」

📅2月7日(金)午前10時～正午 場区役所第4会議室(中棟6階) 講国立環境研究所環境リスク・健康研究センター環境疫学研究室主任研究員 谷口優 区内在住・在勤の方 定100名(申込順) 申電話・ファクス(12面記入例)に手話通訳が必要な方はその旨も書いて、2月3日までに同センター 他物忘れタッチパネル(認知症簡易テスト)での自己チェック体験あり

◆精神保健学級「ひきこもり～生きづらさへの理解と支援」

📅2月19日(水)午後2時～4時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 講白梅学園大学教授・長谷川俊雄(右写真) 区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 申電話で、同センター 他筆記用具持参



◆足腰げんき教室 シニア

📅場内下表のとおり 講健康運動指導士 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) 申はがき(12面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、1月30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

番号	会場	日時(全4回要出席)
28	杉並保健所(荻窪5-20-1)	3月4日～25日の毎週水曜日、午後1時30分～3時30分
29	高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)	2月28日～3月27日の金曜日、午後1時30分～3時30分(3月20日を除く)
30	上井草園(上井草3-33-10)	2月28日～3月27日の金曜日、午前9時30分～11時30分(3月20日を除く)

…… いずれも ……
場荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1)☎3391-0015☎3391-1926

東京しごとセンター共催
子育て女性向け再就職支援イベント

「私らしく両立できる仕事との 出会い方」 in 荻窪

カラーコーディネーターのワンポイントレッスンと企業との交流会で、生の声が聞けるチャンスです。



📅2月13日(木)午前10時～午後0時35分 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 講カラーコーディネーター・中間貴恵(右上写真) 区再就職を希望する女性 定50名程度(申込順) 申電話で、東京しごとセンター女性しごと応援テラス☎5211-2855。または同センター☎https://www.tokyoshigoto.jp/jyousei/から申し込み(右下2次元コードからもアクセス可) 場同センター 1歳～就学前の託児あり(定員あり。2月5日午後5時までに申し込み〈申込順〉)。企業交流会に3社参加予定。当日、東京しごとセンターと杉並区就労支援センターの利用登録が必要



2月16日(日)

チャレンジ・アスリート参加者募集
次世代育成基金活用事業

場所 済美山運動場(堀ノ内1-15)

小学1～4年生を対象にしたオリンピック選手との交流や、パラリンピック種目の体験ができるイベントです。

区内在住・在学の小学1～4年生 定40名(抽選) 申申込書(区立学校で配布。区ホームページからも取り出せます)を、1月31日(必着)までにスポーツ振興課(区役所東棟6階)☎5307-0693へ郵送・ファクス・持参 場同課 他運動できる服装で、運動靴・タオル・飲み物持参

スケジュール

時間	内容
午後1時20分	開講式
1時30分	オリンピック種目を体験しよう 「陸上競技」(講師:2016年リオデジャネイロオリンピック出場・金丸祐三)
3時	パラリンピック種目にチャレンジしよう 「パラ陸上競技」(講師:2016年リオデジャネイロパラリンピック出場・樋口政幸)
4時20分	閉講式



※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

高円寺保健センター

◆笑いヨガって何?～みんなで体験しましょう

笑い深呼吸を組み合わせた体操です。時2月20日(木)午後1時30分～3時 師 NPO法人ラフターヨガジャパン・田中由理子 区内在住・在勤・在学中、運動を制限されていない方 定30名(申込順) 他飲み物持参▶企画=高円寺保健センター健康づくり自主グループ

◆本気ではじめる血圧改善!

時2月26日(水)午前9時30分～午後3時30分 師「家庭でできる高血圧予防法!高血圧の原因と治療」(佼成病院医師・鈴木和仁)、「目からウロコ、食べて納得の栄養学!美味しいランチ付!」(佼成病院管理栄養士・佐々木裕子)、「さらばリスク!続けて得する運動のコツ」(健康運動指導士・森本友紀恵)ほか 区内在住・在勤・在学の30～74歳で血圧が気になる方と

その家族(運動制限のある方を除く) 定20名(申込順) 費500円 他動きやすい服装で、筆記用具・飲み物持参 …… いずれも ……

場 高円寺保健センター (高円寺南3-24-15 ☎3311-0116) 電話で、高円寺保健センター

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

時2月1日(土)午前10時～11時 求職中の方 定20名(申込順) 他当日参加可

◆求職者のためのパソコンセミナー①エクセル基礎②応用

時①2月3日(月)②17日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・小林理佳、長沢春子、竹平久美子 対①54歳以下②44歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)

◆ストレスとうまく付き合い心を元気にする方法

時2月5日(水)午後1時～3時 求職中の方 定20名(申込順)

◆「はたらく」について企業の人から聞いてみよう～しごと研究セミナー

時2月6日(木)午後1時～4時 区内事業者 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「求人票の見方」

時2月12日(水)午前10時～正午 求職中の方 定20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

時2月15日(土)午後1時～4時 師就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 対44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

… いずれも …

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

阿佐谷図書館

◆宇宙ってなんだろう? **子ども**

時2月1日(土)午後3時～4時30分 師 JAXA広報部特任担当役・中沢孝 対小学3～6年生 定30名(申込順) 電話または直接、同図書館

◆阿佐谷図書館で聞く朗読会

時2月7日(金)午後2時～4時 出演=こだまの会 定30名(先着順)

… いずれも …

場 阿佐谷図書館 (阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)

西荻図書館

◆図書館で話そう①個別トーク②講座とワーク

時①2月10日(月)午前10時・10時45分・11時30分(各回1人30分)②3月9日(月)午前10時～正午 師①産業カウンセラー②産業カウンセラー・若林理 対区内在住・在勤・在学の方 定①各回1名②15名(いずれも申込順) 電話または直接、開催日の前日までに同図書館 主催=NPO法人ほっとハート

心の健康づくり推進会

◆西荻アカデミア「『誰がために鐘は鳴る』とスペイン」

時2月15日(土)午後2時～3時30分 師 東京女子大学名誉教授・今村楯夫 定40名(申込順) 電話または直接、2月14日までに同図書館 主催=荒正人「文化デモンストレーション研究会」 …… いずれも ……

場 西荻図書館 (西荻北2-33-9 ☎3301-1670)

南荻窪図書館

◆わくわく!パネルシアター **子育て**

時1月25日(土)午後2時～3時 出演=パネルシアターこんべいとう 対小学生以下のお子さんとその保護者 定25名(申込順)

◆短歌講演会 和歌史を彩る伝説の妃たち

仁徳天皇の磐姫皇后から上皇后美智子さままでの名歌を紹介します。時2月15日(土)午後2時～4時 師 歌人・入谷いずみ 対中学生以上の方 定20名(申込順)

… いずれも …

場 南荻窪図書館 電話または直接、南荻窪図書館 (南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)

スポーツ

スポーツ教室

初心者弓道教室

時2月3日～3月9日の毎週月曜日、午後1時30分～5時(計6回) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対区内在住・在勤・在学の方 定25名(抽選) 費2000円 往復はがき(12面記入例)で、1月26日(必着)までに区弓道連盟・中田龍治(〒166-0016成田西3-20-32) 中田 ☎3391-2587(午前8時～正午) 弓道具は貸与

社会・地域貢献型 不動産利活用セミナー

日時 1月29日(水)午後6時30分～8時30分
場所 区役所第4会議室(中棟6階)



不動産を利活用した障害者グループホームの運営などで、社会・地域貢献を考えている方を対象にしたセミナーです。

どのような土地や建物が障害者グループホームに適しているかなど、「運営と支援」という視点から、実際に障害者グループホームを運営している方を講師に招いて話を伺います。

師 杉並宅建協会社会貢献委員会・毛塚尚明、NPO法人三日月理事長・河本真次 対 不動産所有者、法人関係者 定100名(先着順)
場 障害者生活支援課

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

女子美術大学アートプロデュース表現領域卒業・修了制作展 1月17日(金)～28日(火)午前10時～午後5時(日曜日を除く。28日は3時まで) / 女子美ガレリアニケ(和田1丁目) / 女子美ガレリアニケ ☎5340-4688

杉並せんとう めっくい温泉 1月25日(土)=小杉湯(高円寺北3丁目)▶26日(日)=井草湯(下井草5丁目)▶2月2日(日)=玉の湯(阿佐谷北1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 / 杉並浴場組合加盟浴場(午後1時以降) / タオルをプレゼント。アンケートに答えた方にジュースをプレゼント(いずれも数量限定)

わくわくフィールドSUGINAMI 野外料理や楽しいゲームを体験しよう! 1月26日(日)午前10時～午後2時 / 桃井幼稚園(清水2丁目) / 年長～小学4年生(保護者同伴) / 20名(申込順) / 電話・Eメール(12面記入例)で、1月20日までにボーイスカウト杉並第3団・太田 ☎3398-7418 / taiken201801@yahoo.co.jp (電話は午後7時から)

西荻商店街落語会 1月29日(水)午後7時30分～9時30分 / そば処田中屋(西荻北4丁目) / 出演=濱乃志隆 / 40名(申込順) / 1000円 / 電話で、女子大通り商和会・清水 ☎080-3412-2439

0歳からぎけるおはなしコンサート「動物の謝肉祭」 2月1日(土)午前10時20分～11時20分 / 杉並公会堂 / 出演=滝川裕美(フルート)ほか / 180名(申込順) / 2000円。1歳～高校生1000円 / 電話で、ヒロミュージックスクール・井荻本校 ☎6804-0807

シェルム弦楽四重奏団東京公演2020 2月2日(日)午後2時～4時 / 杉並公会堂 / 出演=木野雅之ほか ▶ 曲目=ボロディン「弦楽四重奏曲第2番」ほか / 194名(申込順) / 3000円。学生1500円 / チケット販売窓口=チケットぴあ(Pコード=170-570) / 同団体・マツノキ ☎090-7730-1458 / 区民30名を招待(抽選)=Eメール(12面記入例)で、1月22日までに同団体 ☎kmatsunoki@aol.com

どすこいマルシェ 2月9日(日)午前10時～午後3時 / 和田商店街(和田1～3丁目) / お相撲さんによる餅つき大会・撮影会、模擬店、ミニコンサートほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 一部有料 / 和田商店会 ☎3381-9456

こころに響く打楽器つくっちゃお 2月9日(日)午前10時30分=子ども・子育てプラザ成田西▶12日(水)10時30分=今川児童館▶

14日(金)10時30分=堀ノ内東児童館▶16日(日)10時30分=子ども・子育てプラザ下井草▶20日(木)11時=高円寺南児童館▶3月11日(水)10時30分=高井戸児童館▶19日(木)10時30分=子ども・子育てプラザ天沼(各回90分) / 出演=NPO法人打楽器コンサートグループ・あしあと ▶ 曲目=「パプリカ」ほか / 未就学児とその保護者 / 会場により異なります(申込順) / 電話で、各会場 / 同NPO法人打楽器コンサートグループ・あしあと 池野 ☎090-9688-0059

百人一首、新春親子かるた会 2月9日(日)午後1時～4時 / 天沼八幡神社(天沼2丁目) / 杉並かるた会会長・横矢美恵子 / 区内在住・在勤・在学のお子さんとその保護者ほか / 50名(先着順) / 300円 / 同NPO法人日本児童文化教育研究所・飯塚 ☎070-5558-2996

らくご人形劇「じゅげむ・てんしき」 腹話術「ねずみのチュー吉」 2月11日(祝)午後2時～2時50分 / セシオン杉並 / 出演=劇団にんぎょう畑 / 区内在住・在勤・在学の方 / 150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) / Eメールに氏名(フリガナ)、電話番号、子育て応援券利用の有無を書いて、2月10日までに杉並親子劇場 ☎suginamioyakogekijou@jcom.home.ne.jp / 同団体・渡辺 ☎3331-4381 / 区民の親子10組20名を招待(抽選)=往復はがきに氏名(フリガナ)、電話番号を書

いて、1月27日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)

プリオプラスバンド定期演奏会 2月23日(祝)午後2時～4時 / 杉並公会堂 / 出演=加藤淳(指揮)ほか ▶ 曲目=「惑星」ほか / 900名(先着順) / 同同団体広報 ☎080-7068-1101

南相馬と杉並の子供たちによるミュージカル「みんなのうた～Be Here Now」 2月23日(祝)午後5時～7時・24日(休)午後1時30分～3時30分 / 座・高円寺 / 出演=南相馬 & 杉並トモダチプロジェクトほか / 各250名(申込順) / 各2000円。当日各2500円(中学生以下各1000円。当日各1500円。いずれも未就学児は膝上無料) / Eメール(12面記入例)で、トモプロ第6回本公演実行委員会 ☎37nouta@gmail.com / 同委員会・出浦 ☎080-3143-5849

2020特別企画 ジョイントコンサート 4月12日(日)午後2時～3時 / 杉並公会堂 / 出演=トヨタ・マスター・プレイヤーズ、ウィーンほか / 小学生以上の方 / 1000名(申込順。全席指定) / 1000円 / チケット販売窓口=チケットぴあ(Pコード=165-659) / 同ウィーン・プレミアム・コンサート事務局 ☎5210-7555 / 区民50名を招待(抽選)=はがき(12面記入例。2名まで連記可)で、2月28日(消印有効)までに同事務局(〒102-8787半蔵門駅前郵便局留)

障害者のためのわいわいスポーツ教室「わいわい遊ぼう」

時3月7日(土)午前10時～正午 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15歳以上で障害の程度が重い方 定30名(抽選)
申 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、2月4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を利用可。見学は随時受け付け(要事前連絡)。ボランティアも募集(電話で、2月4日までに同課)

ジョイ・コン・パスマラソン大会

時3月29日(日)午前9時30分～午後2時30分 場 都立和田堀公園第二競技場(堀ノ内1-15) 種目=1km、3km、5km、10km 知的障害があり、各種目の距離を安全に走ることができる中学生以上の方 定各20名(申込順)
申 はがき(12面記入例)で、2月29日(必着)までにNPO法人東京走友塾(〒153-0041目黒区駒場4-5-1) 同団体・岩田☎3467-1751 各自で傷害保険・損害賠償責任保険に加入

上井草スポーツセンター

◆大人のダンスエアロ

時2月9日(日)午前9時15分～10時45分 師 谷口博史、九島千津子 定15歳以上

の方(中学生を除く) 定30名(申込順) 費780円 他運動できる服装で、室内シューズ・タオル・飲み物持参

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

子育て

時2月12日(水)・19日(水)・26日(水)午前10時～10時50分=2歳児▶11時～11時50分=3・4歳児 師FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在園で2～4歳のお子さんとその保護者 定各日各回20組40名(申込順) 費各日各回1組520円(子育て応援券利用可)

◆きらきらサッカー教室

時2月16日(日)午前11時10分～午後0時40分 師FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在学で知的障害のある小学生～高校生 定20名(申込順) 費1040円

◆健康運動セミナー(運動と食事)

時2月23日(祝)午前10時～午後1時 定おむね40歳以上の方 定25名(申込順) 費940円 他運動しやすい服装で、室内シューズ・タオル・飲み物持参

◆野球肘予防セミナー

時2月23日(祝)午後2時30分～3時30分 定小学4年生以上の方、指導者・保護者 定30名(申込順) 他セミナー後、希望者には簡易検査を実施(10名(申込順))

…… いずれも ……

場 上井草スポーツセンター 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

1月15日発行「マイスポーツすぎなみ」

スポーツ教室などの関連情報は「マイスポーツすぎなみ」をご覧ください。

内 配布方法=新聞折り込み。区体育施設でも配布。杉並区スポーツ振興財団
HP <http://sports-suginami.org/>からもご覧になれます 園 杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161

講演・講座

認知症予防講座①入門②実践 1月28日(火)①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時/東京衛生アドベンチスト病院(天沼3丁目) ①簡易認知機能テスト、予防講話、脳トレ演習ほか②脳トレ、かるた、運動ほか/東京衛生アドベンチスト病院健康教育科長・仲本桂子/各10名(申込順) ①3000円②2000円/ 電話で、東京衛生アドベンチスト病院健康教育科☎3392-6151

認知症サポーター養成講座 ①1月31日(金)午後1時30分～3時②2月18日(火)午後2時～3時30分/①区営下高井戸5丁目アパート②特別養護老人ホーム上井草園(上井草3丁目)/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/各20名(申込順) 電話で、①ケア24浜田山☎5357-4944②ケア24上井草☎3396-0024/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

善福寺川 野鳥観察会「冬鳥をみつけよう」 2月1日(土)午前9時30分～正午(雨天中止)/善福寺川(荻窪橋～神通橋)とその周辺▶集合・解散=桃井第二小学校/環境カウンセラー・井上耀右ほか/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/300円(家族は1組300円)/ 往復はがき(12面記入例)で、1月23日(必着)までにNPO法

人杉並環境カウンセラー協議会(〒167-0051荻窪5-15-7-202)/ 同協議会☎3392-0606(午前10時30分～午後3時30分)/長寿応援対象事業

学習会「プラスチック海洋汚染と私たちにできること」 2月1日(土)午後2時～4時/ウェルファーム杉並/環境活動家・武本匡弘/区内在住・在勤・在学の方/60名(先着順)/200円/ 杉並区消費者グループ連絡会・佐々木☎090-5520-8241/筆記用具持参

石けん作り体験 2月7日(金)午前10時30分～正午/環境活動推進センター/区内在住・在勤・在学の方/10名(申込順) 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(水曜日を除く))

EUの沿革とイギリスの動向～冷戦構造と西ヨーロッパの統合 2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/元都立高校教諭・長田正一/区内在住で60歳以上の方/40名(先着順)/300円/ 杉の樹大学同窓会・原山☎090-9973-6587

アレルギー・花粉症の漢方治療 2月9日(日)午前10時30分～正午/方南会館/曙クリニック院長・田中博幸/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/1000円/ 電話・Eメール(12面記入例)で、「そら」ガーデン堀ノ内住宅

農業者に学ぶ野菜作り

農業体験農園の利用者募集



農園主の指導を受けながら、作付けから収穫までの農作業を体験できます。

—— 問い合わせは、産業振興センター都市農業係☎5347-9136へ。

農園概要

名称=井草体験農園(井草5-16)▶利用期間=3月上旬～3年1月下旬(更新は農園主と相談)▶対象=20歳以上で定期的に畑に来られる方(家族での参加も可)▶募集区画=若干数(1区画約25.2㎡。抽選)▶入園料=3万8500円。区に住居票がない方は4万9500円▶その他=種・苗・肥料・農具は農園主が用意。特別な資材等を使う場合は別途料金がかかります。栽培する作物の選定などは農園主が行います。車での来園不可。区は農業体験農園を直接管理していません▶申し込み=往復はがき(12面記入例。1世帯1枚)で、1月31日(消印有効)までに井草体験農園農園主・井口明(〒167-0021井草5-8-10)

抽選方法

区の立ち会いのもと、農園主が抽選を行い、結果は2月上旬までに申込者全員に通知します。当選者には、利用手続き会(2月22日(土)午後1時。JA東京中央城西支店(成田東5-18-7))の案内も送付します。



事務局☎070-3175-6779✉horinouchi_sora@yahoo.co.jp(電話は平日午前9時～午後5時)/長寿応援対象事業

普通救命講習会(AED講習) ①2月13日(木)②23日(祝)午前9時～正午/①荻窪消防署(桃井3丁目)②杉並消防署(阿佐谷南3丁目)/東京防災救急協会指導員ほか/区内在住・在勤・在学の方/①25名②20名(いずれも申込順)/各1400円/ 電話①荻窪消防署救急係☎3395-0119②杉並消防署救急係☎3393-0119

杉並チャリティまつり 2月13日(木)午後6時30分～9時/座・高円寺/メダリストを育てた監督の講演会、落語会▶出演=林家たい平ほか/250名(申込順)/2000円/ 電話で、杉並法人会☎3312-0912

ひとり親家庭の自立促進講習会「料理教室」 2月16日(日)午前10時～午後1時30分/高井戸地域区民センター/親子で作るパスタランチ/区内在住でひとり親家庭の小学生以上のお子さんとその保護者/20名(抽選)/ 往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・年齢・学年も書いて、1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)/ 同会・田中☎5932-7820(午後8時～9時)

清川病院 肝臓病無料個別相談会 2月16日(日)午後1時～5時/同病院(阿佐谷

南2丁目)/肝臓専門医・山田典栄/区内在住の方、肝臓病の方とその家族/10名(申込順)/ 電話で、同病院総務課☎3312-0151/1人15分。詳細は、同病院ホームページ参照

歴史講演会「北条氏一族について～鎌倉歴史散歩をするために」 2月16日(日)午後1時30分～3時30分/荻窪地域区民センター/坂出市史編さん調査委員・磯川いづみ/80名(先着順)/500円/ 杉並郷土史会・新村☎3397-0908
特別講演会「人生に効く脳科学」 3月3日(火)午後7時～8時30分/杉並公会堂/黒川伊保子/区内在住の方ほか/150名(申込順)/ 荻窪法人会ホームページから申し込み/ 同会事務局☎3392-1338

その他

税金なんでも相談会 2月5日(水)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

自衛官等募集 種目・資格=①自衛官候補生=18～32歳②予備自衛官補一般=18～33歳(技能はお問い合わせください)▶受付期間=①通年②4月初旬まで/ 自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所☎3318-0818

※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。