

# 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
- 大人がたのしむお話し**  
 2月8日(土)午後2時～3時30分 場 方南図書館(方南1-51-2) 師 おはなし会ボランティア 対 中学生以上の方 定30名(先着順) 問 方南図書館 ☎ 5355-7100
- ボードゲームであそぼう!** こども  
 2月16日(日)午前10時～正午 場 阿佐谷図書館 師 アナログゲームマスター・あだちひろ 対 小学生(保護者同伴可) 定20名(申込順) 申 問 電話または直接、阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14) ☎ 5373-1811
- 浜田山おやこ演劇フェスティバル**  
 2月16日(日)午後1時30分～3時45分 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 内 人形劇、和太鼓、日本舞踊、手話などの発表 定195名(先着順) 問 浜田山児童館 ☎ 3317-5166
- グループ読書会**  
**「いせひでこさんの世界を楽しむ」**  
 2月17日(月)午前10時～正午 場 今川図書館(今川4-12-10) 問 今川図書館 ☎ 3394-0431 他 共催=ちいさいおうち文庫
- うたごえサロン**  
 2月21日(金)午前10時～11時10分 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師 ボーカルトレーニングコーチ・金澤敏子 対 区内在住で60歳以上の方 定90名(申込順) 費300円 申 問 2月2日から電話で、高齢者活動支援センター ☎ 3331-7841 他 飲み物・手鏡持参



- 映画会「おくりびと」**  
 2月22日(土)午後2時～4時15分 場 西荻図書館(西荻北2-33-9) 定40名(先着順) 問 西荻図書館 ☎ 3301-1670
- 太陽光発電機器 発電データパネル展・情報交換会**  
**◆パネル展**  
 2月17日(月)～21日(金)午前8時30分～午後5時(相談コーナーは9時から) 場 区役所1階ロビー 内 設置者の発電データに関するパネル展示、省エネなんでも相談
- ◆情報交換会**  
 2月26日(水)午後2時～4時30分 場 区役所第5・6会議室(西棟6階) 内 講演「太陽光発電基礎講座～メンテナンスと停電時対応、蓄電池の活用」、区内太陽光発電機器設置者からの個別事例報告ほか 師 NPO法人太陽光発電所ネットワーク・田中稔、牧野電設工業太陽光発電事業部・川島秀幸 定60名(申込順) 申 問 ファクス・Eメール(記入例)で、杉並エネルギー会議 ☎ 3390-1025 ✉ ace\_office@machi-yume.com
- …………… いずれも ……………
- 対 区内在住・在勤・在学の方 問 杉並エネルギー会議・樋口 ☎ 3390-1025、区環境課環境活動推進係 他 実施=区・事業者・市民団体の協働で構成す



### 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 (希望日時・コース名)	1人1枚
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)	

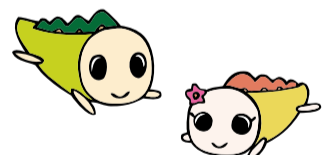
- る「杉並エネルギー会議」
- 講演・講座**
- みどりの講座「親子で楽しむみどりの不思議～ムクロジの実がせっけん!」**  
 2月15日(土)午前10時～正午 場 柏の宮公園管理事務所(浜田山2-5-1) 内 みどりの不思議についての学び、樹木のクイズほか 師 樹木医・岩谷美苗 対 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申 問 電話で、2月10日までにみどり公園課みどりの協働係
- 大田黒公園「小物づくり講習会」**  
 豆っこことエンドウ豆を作ります。  
 2月16日(日)午前9時15分～午後0時30分 場 同公園 定20名(抽選) 費2000円 申 往復はがき(記入例)で、2月10日(必着)までに同公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12) 問 同公園管理事務所 ☎ 3398-5814 他 針・待ち針・はさみ・ピンセット・絹糸持参
- 消費者講座「今年こそ腸活。旬果の甘酒と酒粕チーズケーキ作り」**  
 2月19日(水)・21日(金)午前10時～正午 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 日本発酵文化協会認定講師・浅沼彩子 対 区内在住・在勤・在学の方 定各18名(申込順) 申 問 電話で、消費者センター ☎ 3398-3141 他 エプロン・三角巾・飲み物持参。1歳～未就学児



- の託児あり(定員4名。電話で、2月7日までに同センター)
- 江戸東京野菜を知って家庭に取り入れよう**  
 2月26日(水)午後2時～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内 伝統野菜について、冬野菜料理のレシピ紹介ほか 師 江戸東京・伝統野菜研究会代表 大竹道茂 対 区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 申 問 電話で、荻窪保健センター ☎ 3391-0015 他 筆記用具持参 ▶ 企画=健康づくり自主グループ「イキイキ自彊会、旬香会」
- 農業公園「うどん作り講座」**  
 成田西ふれあい農業公園で育てた麦でうどんを作ってみませんか。  
 2月27日(木)午前10時～午後1時 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対 高校生以上の方 定16名(抽選) 費1000円 申 往復はがき(記入例)で、2月12日(必着)までに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) 問 同係 ☎ 5347-9136
- 「相続の心がまえ」法律の基本を学ぶ**  
 2月28日(金)午後2時～4時 場 永福図書館 師 弁護士・亀井時子 定55名(申込順) 申 問 2月15日から電話または直接、永福図書館(永福4-25-7) ☎ 3322-7141
- 障害者のための料理教室「かわいい! 美味しい! 幸せなひな祭りランチ」**  
 3月1日(日)午前11時～午後1時 場 杉並障害者福祉会館 師 管理栄養士・茂原明穂 対 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600円 申 往復はがき(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、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、2月13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
- 小児科医からのメッセージ** 子育て  
 病気への対応や、上手な小児科医へのかかり方などをお話しします。  
 3月3日(火)午後1時30分～3時 場 上井草保健センター 師 たむらクリニック院長・多村幸之進 対 第1子が0歳児の保護者 定20名(申込順) 申 問 電話で、上井草保健センター ☎ 3394-1212
- ベランダで手軽にできる家庭菜園の基礎を学ぼう!**  
 3月10日(火)午後1時30分～3時30分 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 JA東京ファーマーズマーケット荻窪店長・吉田知弘 対 区内在住・在勤の方 定50名(申込順) 費100円 申 問 電話で、3月9日までに高井戸保健センター ☎ 3334-4304 他 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

## 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
四宮館(上井草2-28-3 ☎ 3396-7692)	流木と多肉植物のアレンジ講座	2月17日(月)午後1時30分～3時30分 師 三宅友子 定12名(申込順) 費1500円
西田館(荻窪1-57-4 ☎ 3391-8747)	春休み親子で作る粘土教室「かわいい動物たち」	3月29日(日)午後2時～3時30分 対 小学生以下のお子さんとその保護者 定10組(申込順) 費1組1500円
馬橋館(高円寺南3-29-5 ☎ 3315-1249)	ゆうゆう馬橋館寄席	2月8日(土)午前10時30分～正午 内 出演=真打・柳家一琴 定50名(申込順) 費1000円
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎ 3398-8738)	ギターで歌おう 童謡から流行歌まで	2月9日から毎月第2日曜日、午後1時30分～3時 定20名(申込順) 費1回600円
和田館(和田1-41-10 ☎ 3384-3751)	ヨガ・ピラティス	2月6日から毎月第1～4木曜日、午後7時～8時30分 師 深沢千登勢、村松あきら 定20名(申込順) 費1回1000円
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎ 3306-0441)	できるかな?を解決できる 初心者囲碁指導体験	3月23日(月)・30日(月)午後1時30分～4時30分 定各12名(申込順) 費各回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。馬橋館は第1・第3木曜日は休館。いずれも長寿応援対象事業。

**すぎなみ詩歌館(角川庭園)講座 受講生募集**

時内師下表のとおり 場角川庭園ほか 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定各16名(抽選) 費各6000円 申はがき(12面記入例)で、角川庭園(〒167-0051荻窪3-14-22)。または申込書(同庭園で配布)を、同庭園☎6795-6855へファクス/申込締め切り日=2月29日(必着) 角川庭園☎6795-6855 結果は、後日はがきで通知

講座名	日時(4月~3月3月、各計12回)・講師
やさしい俳句講座「土曜コース」	時毎月第2土曜日、午前10時~正午 師安里琉太
やさしい俳句講座「日曜コース」	時毎月第3日曜日、午後2時~4時 師宮本佳世乃
やさしい短歌講座	時毎月第2火曜日、午前10時~正午 師花山周子
景観建築講座	時毎月第4火曜日、午前10時~正午 師松本裕介
景観あるく講座	時毎月第4木曜日、午前10時~正午 師淀川正進

**家族介護教室**

◆認知症ケアを学ぼう~服薬ロボ、見守りシステム、そんぼの家高円寺見学 時2月8日(土)午後2時30分~4時30分 場そんぼの家高円寺(高円寺北2-29-18) 師ベネッセ介護センター高円寺所長・吉田一嘉 区内在住・在勤の方 定35名(申込順) 申電話で、ケア24高円寺☎5305-6151

◆人生100年時代 プロから聞く!今どきのお葬式事業

時2月14日(金)午後1時30分~2時40分 場荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 師コムウェル1級葬祭ディレクター 区内在住・在勤の方 定40名(申込順) 申電話で、ケア24南荻窪☎5336-3724

◆ツボやマッサージを学び、痛みの軽減と冷え性を改善しましょう

時2月16日(日)午前10時~11時30分 場上荻ふれあいの家(上荻2-26-7) 師指圧師・金子豪 区内在住の方、デイサービス利用者とその家族 定20名(申込順) 申電話で、上荻ふれあいの家☎3301-2256



◆自宅でできる介護食のコツ、作り方 時2月18日(火)午前10時~11時 場高円寺北ふれあいの家(高円寺北3-20-8) 師イフスコヘルスケア職員・和田健太 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申電話で、高円寺北ふれあいの家☎3330-4903

◆高齢者の食事について

時2月19日(水)午後2時~3時 場宮前ふれあいの家(宮前5-17-15) 師イフスコヘルスケア職員・山



本訓司 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、宮前ふれあいの家☎3335-8161

◆介護保険制度・サービス内容について~介護保険の内容を学ぶ

時2月20日(木)午後1時30分~3時 場荻窪ふれあいの家(荻窪2-29-3) 師にんじんの会介護支援専門員・村上操 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、荻窪ふれあいの家☎3220-9637

◆終の住処を考える~知って得する老人ホームのあれこれ

時2月22日(土)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) 師ホームあしすと入居相談室代表・樋口国陽 区内在住・在勤の方 定40名(申込順) 申電話で、ケア24永福☎5355-5124

◆フレイル予防は「たんぱく質の摂取」がカギです

時2月26日(水)午後1時30分~3時 場方南会館(和泉4-42-5) 師LE訪問看護・リハビリステーション新宿WEST支店管理栄養士 斎藤隼人 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24方南☎5929-2751

◆柔軟性を高めるための家庭でできる・誰でもできる 紐ストレッチ体操

時2月27日(木)午後2時~3時 場特別養護老人ホームかえで園(宮前5-5-1) 師フレアス事業本部担当部長・神田浩士 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24久我山☎5346-3348

◆司法書士に聞く高齢者の財産やお金のこと~将来の不安解消のために

時2月28日(金)午後1時30分~3時30分 場西荻みなみ(西荻南2-28-14) 師成年後見センターリーガルサポート・浜田玉代、奥本浩臣 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



**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2月16日(日)午後1時~4時(受け付けは3時まで) 定10名(申込順) 費部



◆裂き織りでコースター作り

時2月20日(木)午前10時30分~午後0時30分 定10名(申込順) 費1個100円 申電話で、同センター 他布用はさみ持参。長寿応援対象事業

◆四つ縫いで作る着物地の巾着

時2月25日(火)午前10時30分~午後0時30分 定10名(申込順) 費350円 申電話で、同センター 他裁縫道具一式(はさみ<紙用・布用・糸切り>・縫い針・待ち針15本・チャコペン)、鉛筆持参。長寿応援対象事業

◆お花のモチーフで作るアクリルたわし

時2月28日(金)午前10時30分~午後0時30分 定10名(申込順) 費1個110円 申電話で、同センター 他長寿応援対象事業

◆手縫いで帽子作り「春に先駆けて作るソフト帽」

時3月7日(土)・14日(土)午前10時30分~午後0時30分(計2回) 定10名(抽選) 費1500円 申往復はがき(12面記入例)で、2月15日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

◆かんきょう講演会「あまみずとまちづくり~頻発する豪雨とともに暮らす」

地球温暖化の影響を踏まえ、昨今の豪雨被害に備えた暮らし方やまちづくりを考えます。

時3月7日(土)午後2時~4時 師九州大学工学研究院教授・島谷幸宏 定30名(申込順) 申電話・Eメール(12面記入例)で、同センター 他2歳~就学前の託児あり(定員あり。100円<保険料>)。事前申込制)。長寿応援対象事業

..... いずれも .....

場 場環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4☎5336-7352<午前9時~午後5時> ☎kouza@ecosuginet.jp) 区内在住・在勤・在学の方 他毎週水曜日休館

**就労支援センター**

◆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

未経験からエンジニアとして正社員にチャレンジできる道筋を案内します。

時2月20日(木)午後1時~3時 師パーソルテクノロジースタッフ・西山幸佑 区内おむね29歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆働き続けるための「ためない」「くさらない」コミュニケーション対応力

職場でのイライラを無理に抑え込まないための技術を学びます。

時2月21日(金)午後1時30分~4時30分 師公認心理師・片柳光昭 区内44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

◆時代に振り回されない働き方~今の時代を生き抜くために!

時2月26日(水)午前10時~午後0時30分 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 区内54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「60歳からの再就職」~杉並の事例紹介

時2月27日(木)午前10時~11時30分 区内おむね60歳以上で求職中の方 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) 申電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー☎3398-1136

**宮前図書館**

◆絵本読み聞かせ講座

時2月24日(休)午後2時~3時 師NPO法人おはなしぱたぼん副理事長・岩井みゆき 区内中学生以上の方 定30名(申込順)



◆令和と主義之の「蘭亭序」

蘭亭序と万葉集の関係を読み解きます。

時2月29日(土)午後2時~3時30分 師早稲田大学講師・財前謙 区内高校生以上の方 定40名(申込順)

..... いずれも .....

場 場宮前図書館(宮前5-5-27☎3333-5166) 申電話で、宮前図書館

**生活支援体制整備**

**講演会**

**「杉並らしい」支えあいのすゝめ**



「地域で支え合いましょう」と言いますが、いったい何をすれば良いのでしょうか? 私たちの暮らしの中には、実はたくさんの支え合いの種があります。杉並では、ご近所での小さな気付きや何げない気遣いをきっかけにその種が芽吹き、たくさんの活動が生まれています。ご近所のつながりを大切にしながら活動する事例の報告から、杉並らしい支え合いについて考えます。

時2月28日(金)午後2時~4時30分 場セッション杉並(梅里1-22-32) 区内講演会、実践事例報告 師さわやか福祉財団理事長・清水肇子(右写真) 定120名(先着順) 場杉並区社会福祉協議会 地域福祉推進係☎5347-1017



※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。

# スポーツ

## 競技大会

### 区民体育祭 スケート競技会

開3月15日(日)午前7時45分～9時45分  
場明治神宮外苑アイススケート場(新宿区霞ヶ丘町11-1) 種目=男性(中学生・高校生・一般)=500m/女性(中学生・高校生・一般)=300m/小学生(男女別、低・高学年別)、45歳以上、60歳以上男性、35歳以上女性=200m/ファミリーリレー(小学生1人100mとその家族1人200mの2人組)/1000m選手権 区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 費1人500円。高校生以下無料 申申込書(区体育館で配布)を、2月28日(必着)までに区スケート連盟・高林典生(〒180-0022武蔵野市境2-12-6)へ郵送 同連盟・柴田☎3391-8593(午後7時～9時) 他帽子・手袋・スケート靴(無料貸し靴あり)持参

### 都民体育大会予選会

#### ◆弓道(兼春季大会)

開3月1日(日)午前9時30分 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 種目=一般男性・女性 区内在住・在勤・在学の方 定45名(抽選) 費500円 申往復はがき(12面記入例)に段位、在勤の方は勤務先の名称・所在地・電話番号も書いて、2月20日(必着)までに区弓道連盟・中田龍治(〒166-0016成田西3-20-32) 同中田☎3391-2587

#### ◆卓球

開3月8日(日)午前9時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 種目=男性・女性シングルス(一般(順位トーナメントあり)・40歳以上・50歳以上・60歳以上・70歳以上)、男性・女性ダ

ブルス 区内在住・在勤・在学の方 費1人1000円。高校生以下500円。ダブルス1組2000円(高校生以下は1組1000円)を、ゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申申込書(区体育館で配布)を、2月11日～21日(必着)に区卓球連盟・三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 同連盟・横尾☎3315-4862

## スポーツ教室

### シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

開2月23日(祝)午前9時～10時30分 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師区太極拳連盟・高島和恵 区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定30名(先着順) 費550円 同荻窪体育館☎3220-3381

### 杉並こどもラグビー体験教室

開2月23日(祝)午後1時15分～3時 場井草森公園運動場(井草4-12-1) 師平野優芽(予定) 区内在住・在学の3歳～中学生 定150名(申込順) 申杉並少年ラグビースクール☎http://suginami-rs.com/から申し込み 同同スクール・宮島☎090-4706-8075 他運動ができる服装で、飲み物持参

### 障害者水中運動 アクアムーブメント

ゲームや浮き具・ボールを使用した水中運動です。  
開3月1日(日)午後0時45分～1時55分 場上井草スポーツセンター 師NPO法人楽しいスポーツを支援する会・荒井正人 区内6～18歳で水慣れができている知的・身体障害のある方(身長110cm未満の方、視覚障害があり自力歩行が困難な方は水着着用の保護者同伴) 定20名(申込順) 費520円 申同電話または直接、上井草スポー

ツセンター(上井草3-34-1☎3390-5707) 他水着・スイムキャップ・ゴーグル・タオル持参

### 区民スキー 週末スキー&スノーボード管平教室

開3月6日(金)午後7時30分～8日(日)午後8時(予定) ▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口 場管平高原スノーリゾート(長野県) 区内在住・在勤・在学で小学生以上の初心～上級者(小学生は保護者同伴) 定40名(申込順) 費2万9500円。小学生2万5500円を、

ゆうちょ銀行「10060-80494621杉並区スキー連盟」へ2月26日までに振り込み(通信欄にイベント名を記載) 申ファクス(12面記入例)に生年月日(西暦)・性別・Eメールアドレス・スキーレンタル希望の有無(有りの場合、身長・ブーツサイズ記載)・技術レベル・バジジテスト受検希望の有無も書いて、2月21日までに区スキー連盟・新美☎3783-3204。または区スキー連盟☎http://sas.sugikko.jp/から申し込み 同新美☎3783-3204

## キラッとプリ☆チャン & プリパラ5周年展

開催中!

開4月5日(日)まで。午前10時～午後6時(入館は5時30分まで。4月5日は4時閉館) 場東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム(上荻3-29-5) 内人気アニメ「キラッとプリ☆チャン」と「プリパラ5周年」をさまざまな展示や映像上映で紹介 同施設☎3396-1510 他月曜日(祝日の場合は翌日)休館



★スタンプラリーも同時開催中!

館内にある「キラッとプリ☆チャン」の5つの記念スタンプを集めよう! 毎週変わる参加特典もあります!

©T-ARTS / syn Sophia / テレビ東京 / PCH2 製作委員会  
©T-ARTS / syn Sophia / テレビ東京 / IPP 製作委員会

## 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

**座の市** 2月15日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了) / 座・高円寺 / 交流自治体・静岡県南伊豆町産のかんきつ類、杉並産の野菜などの販売 / 同座・高円寺☎3223-7500

**わくわくフィールドSUGINAMI～4(よん)スターハンター!** 2月16日(日)午前10時～午後3時 / 和田堀公園(大宮2丁目) / 投げなわゲーム、野外料理ほか / 区内在住の年長～小学6年生(保護者同伴) / 70名(申込順) / 申同電話・Eメール(12面記入例)で、ポ一スカウト東京杉並第4団・並木☎5930-5228☎t.nam@jcom.home.ne.jp / 当日参加可(午前9時45分までに会場へ)

**「杉並区フォト連合会」写真展** 2月17日(月)～21日(金)午前10時～午後5時(21日は4時まで) / セシオン杉並 / 同同会・服部☎3332-8780 / 21日午後3時～4時にギャラリートークを実施

**杉並区小学校・中学校将棋団体戦** 3月1日(日)午後1時～4時30分 / 産業商工会館 / 同一学校3人1組のチームでの団体戦 / 区内在住・在学の小中学生 / 申

申込書(各学校で配布。棋友館ホームページからも取り出せます)を、2月26日(必着)までに棋友館☎5377-9123へファクス / 同同館・小田切☎5377-9123(火～土曜日午後2時～5時)

**日本語スピーチ大会観覧者** 3月7日(土)午後1時30分～5時 / 区役所第4会議室(中棟6階) / 120名(申込順) / 申同電話・Eメール(12面記入例)で、3月5日午後5時までに杉並区交流協会☎5378-8833☎info@suginami-kouryu.org / 和楽器の演奏あり

**平和を願う無料映画会「あの日のオルガン」** 3月14日(土)午後1時30分～4時20分 / セシオン杉並 / 560名(申込順) / 申はがき(12面記入例)に希望人数、託児希望の場合はその旨も書いて、杉並女性団体連絡会映画係(〒166-0002高円寺北2-24-5) / 同同係☎3310-0451

**杉並浴場組合加盟銭湯**  
**◆みんなで銭湯に行こう 区内銭湯でラベンダー湯を実施します** 2月9日(日)(開催日が異なる銭湯あり) / 470円。小学生180円。幼児80円 / 小学生以下にジュースをプレゼント(数量限定)

**◆杉並せんとう ぬっくい温泉** 2月16日(日)=湯の楽代田橋(和泉1丁目) ▶19日(水)=なみのゆ(高円寺北3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 / タオルをプレゼント。アンケート回答者にジュースをプレゼント(数量限定)

………… いずれも …………  
同杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降)

### 講演・講座

**知らないと困る! 介護保険と成年後見** 2月14日(金)午後2時～4時30分 / 天沼区民集会所 / 介護保険、成年後見制度と財産承継について / ケア24荻窪センター長ほか / 高齢者の家族、介護業務従事者ほか / 50名(申込順) / 申同電話で、2月13日までに成年後見支援センターヒルフェ・新井☎090-1704-2325

**倫理経営講演会** 2月14日(金)午後6時30分～8時 / 産業商工会館 / 「大転換～今求められる心の経営」(倫理研究所法人スーパーバイザー・大村秀明) / 区内の企業経営者ほか / 80名(先着順) / 2000円 / 同倫理研究所・柴田☎090-3576-4631 / 主催=杉並区東倫理法人会

**創業支援セミナー** 2月19日(水)午前10時～午後1時・2時～5時(全2回要出席) / 女性、39歳以下または55歳以上の都内で創業を予定している男性、創業5年未満の方 / 東京三協信用金庫井荻駅前支店(上井草1丁目) / 松島葉子ほか / 30名(申込順) / 申Eメール(12面記入例)に性別も書いて、2月17日

までにいちから☎info@ichikala.com / 同同団体☎6362-5228

**地域向けイベント「フラワーアレンジメントdeグリーンセラピー」** 2月21日(金)午前10時～11時30分・午後1時30分～3時 / 暮らしの処方箋(阿佐谷南1丁目) / 草月流師範・磯部秋映ほか / 各20名(申込順) / 各1000円 / 申同電話で、暮らしの処方箋☎5913-9214(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

**講演会「『郊外』住宅地形杉並・善福寺を考える」** 2月22日(土)午後1時30分～3時30分 / 荻窪タウンセブン(上荻1丁目) / 前郷土博物館館長・寺田史朗 / 区内在住・在勤・在学の方ほか / 50名(申込順) / 300円 / 申ファクス(12面記入例)で、NPO法人善福寺水と緑の会・中島☎3396-4505 / 同同会・小谷☎3392-8066

**多摩川(是政橋～大丸用水堰)で冬鳥探鳥会** 2月27日(木)午前9時30分～正午 / 集合=西武多摩川線是政駅改札口 ▶解散=JR南武線南多摩駅前 / 八木雄二ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 30名(抽選) / 500円(保険料含む) / 申往復はがき(12面記入例)で、2月10日(必着)までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0051荻窪5-26-3-302石原方) / 同事務局・石原☎3392-5998

ソーシャルダンス体験会

時3月6日～27日の毎週金曜日、午後7時～9時(計4回。20日(祝含む))
場大宮前体育館(南荻窪2-1-1)
種目=ワルツ、ブルース、ジルバほか
区内在住・在勤・在学の方
定20名(抽選) 費2000円
申往復はがき(12面記入例)に性別・生年月日も書いて、2月20日(消印有効)までに区ダンススポーツ連盟・国定千幸(〒167-0034桃井2-10-7)
固国定☎3399-6764
他動きやすい服装で、ダンスシューズまたは室内履き持参

シニアのためのパドルテニス講習会

時3月7日(土)午後1時～5時
場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)
固定60歳未満=10名。60歳以上=30名(いずれも抽選)
申往復はがき(12面記入例)で、2月15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)
固柳沢☎070-3667-3208

ヴィムスポーツアベニュー

◆丈夫な足腰をつくらう教室 シニア
時3月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)午前10時～11時30分=筋力トレーニングマシン運動▶3月9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月)午後1時～2時=無理のない体操&身体機能改善運動(計8回)
固65歳以上で医師から運動制限を受けてない方
◆運動不足改善 カラダ若がえろう教室
時3月7日～4月25日の毎週土曜日、午前10時15分～11時05分(計8回)
固20～64歳の方

..... いずれも .....

場固ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4☎3335-6644)
申電話で、2月20日までにヴィムスポーツアベニュー

ウ(午前11時～午後5時) 定15名(申込順) 費8800円
他同講座受講経験者は申し込み不可

スポーツハイツ

◆ここからはじめよう運動習慣
3月1日～8日の「女性の健康週間」にちなんだイベントです。
固内定下表のとおり
固16歳以上の女性の方
費①1回550円②～⑥1回1100円(いずれも保険料含む)。②は別途ポールレンタル料550円
申①～③は電話で、スポーツハイツ。④～⑥は30分前までに直接、同施設
他開催日2日前までに登録が必要

Table with 2 columns: 内容・定員, 日時(3月). Rows include ① 骨盤エクササイズ(各5名), ② ノルディック・ウオーク(20名), ③ 流水健康(各5名), ④ アクアエクササイズ, ⑤ はじめて水泳, ⑥ 成人水泳(初・中・上級).

◆ノルディック・ウオークでフレイル予防をしよう!

善福寺川緑地で2本のポールを持ってノルディック・ウオークをします。
時3月8日(日)午前10時30分～11時45分

(雨天中止) 固全日本ノルディック・ウオーク連盟専門講師 大方孝
固3km程度歩ける方
定20名(申込順) 費1100円(保険料含む。別途ポールレンタル料550円)
申電話で、3月6日までに同施設
他ウエストバッグまたはリュックサック・飲み物・タオル・帽子など持参。長寿応援対象事業

..... いずれも .....

場固スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21☎3316-9981)

杉並区スポーツ振興財団

◆はじめてのフェンシング体験会
時2月29日(土)、3月7日(土)①午後4時～4時45分②5時～5時45分
場大宮前体育館(南荻窪2-1-1)
固区フェンシング協会
固①小学1～3年生②小学4年生～中学生
固各日各回20名(申込順)
申2月3日から電話で、同財団

◆スポーツを始めよう! ウオーキング講習会

時3月8日(日)午後1時～4時
場高円寺体育館(高円寺南2-36-31)
固東京都ウオーキング協会・小谷好美
固区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)
固30名(申込順)
固1000円
申往復はがき(12面記入例)で、同財団。または同財団ホームページから申し込み/申込締め切り日=2月21日(必着)
他ウオーキングシューズ・スポーツウェア・飲み物持参



..... いずれも .....

場固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)

杉十小温水プール

◆幼小チャレンジスイム教室 こども
時3月10日～31日の毎週火曜日①午後4時20分～5時20分②5時20分～6時20分(各計4回)
固区内在住・在学・在園の①年長②小学1・2年生
固①15名②25名(いずれも抽選)
固各4000円
固パオパオスポーツほか
申往復はがき(12面記入例)で、2月17日(必着)までに同プール
他保護者の送迎が必要

◆アーティストックスイミング(シンクロ)教室体験会 こども

時3月14日(土)午後5時～7時
固東京都水泳協会アーティストックスイミング委員ほか
固クロール・背泳ぎ・平泳ぎを25m以上泳ぐことができる小学生
固20名(申込順)
固260円
申電話で、同プール

..... いずれも .....

場固杉十小温水プール(〒166-0012和田3-55-49☎3318-8763)
他車でのお来校不可

その他

小金井～国立競技場30kmかち歩き大会

時3月8日(日)午前9時～午後4時
場集合=東京農工大学(小金井市中町2-24-16)
固医師から運動を制限されていない方(10歳以下は保護者同伴)
固2500円。中学生以下1000円
固行事名・住所・氏名・年齢・電話番号・参加人数を書いた用紙と参加費を、2月28日(消印有効)までに青少年交友協会(〒171-0014豊島区池袋3-30-22-2階)へ現金書留で郵送
固青少年交友協会☎5391-1901

ポールウオーキング体験会 2月27日(木)午前10時～正午(雨天中止)
固集合=桃井原っぱ公園事務所前/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)
申固電話で、2月20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

女子美術大学公開講座「アクリル絵の具で描く初めての抽象画」
2月29日(土)午前10時～午後4時/女子美術大学(和田1丁目)/同大学短期大学部助教・杉山剛/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/20名(抽選)/1500円/申往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、2月10日(必着)までに女子美術オープンカレッジセンター(〒166-8538和田1-49-8)/固同センター☎5340-4646

講演会「絵本のある子育て」
3月5日(木)午前10時～11時/阿佐ヶ谷教会(阿佐谷北5丁目)/子どもの本の家ちゅうりっぷ主宰・神保和子/乳幼児の保護者ほか/50名(申込順)/申固電話で、3月4日までに阿佐ヶ谷教会☎3337-5879

玉川上水ウオーク2020
3月27日(金)午前9時～午後3時(雨天中止)
固集合=小平中央公園(小平市)▶解散=

都立井の頭恩賜公園(武蔵野市)/区内在住・在勤で65歳以上の方/45名(申込順)/300円(保険料含む)/申往復はがき(12面記入例)で、3月16日(必着)までにNPO法人杉並さわやかウオーキング・藤森良経(〒168-0073下高井戸5-21-3)/固藤森☎080-1193-3105/健康保険証・帽子・飲み物・弁当・手袋・雨具・敷物持参

河北医療財団
◆河北健康教室 認知症の基礎知識と認知症の方との接し方
3月4日(水)午後2時～3時30分/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副院長・片山真樹子ほか/80名(申込順)

◆河北健康教室 こどもの身長 低身長診療の実際
3月13日(金)午後1時～2時30分/暮らしの処方箋(阿佐谷南1丁目)/河北総合病院小児科医師・千葉悠太ほか/40名(申込順)

◆河北健康教室 今からでも遅くない! 認知症予防 運動体操
3月25日(水)午後2時30分～4時/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/河北健診クリニック保健指導科看護師・青木紀枝ほか/50名(申込順)

..... いずれも .....

申固電話で、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))

東京衛生アドベンチスト病院
◆ウエルネス操体法教室
2月14日(金)・28日(金)、3月13日(金)・27日(金)午後0時30分～2時/同病院(天沼3丁目)/東京学芸大学名誉教授・池田克紀/区内在住・在勤の方/各25名(申込順)/各1100円

◆子育て学級～幼児クラス
2月19日(水)午前10時～正午/同病院(天沼3丁目)/同病院小児科医師・保田典子/区内在住・在勤の方/10名(申込順)/2200円

..... いずれも .....

申固電話で、東京衛生アドベンチスト病院健康教育科☎3392-6151

その他
シルバー人材センターリサイクル自転車の販売
2月17日(月)～19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~/固リサイクル自転車作業所☎3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

税理士による税務相談～税理士記念日
2月23日(祝)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)/申固電話で、2月20日までに東京税理士会杉並支部☎3391-1028/1人40分程度

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会
2月24日(水)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/固東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537

税理士記念日の税金なんでも相談会
2月26日(木)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)/申固電話で、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

あなたの力を地域でいかしてみませんか? 「ささえあいサービス」
日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方のための掃除や食事作りほか▶謝礼=1時間800円(家事)、1000円(介護)/18歳以上の方/申固電話で、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(3月5日(木)午前10時～正午)

シルバー人材センター洋服のお直し
月～金曜日、午前10時～午後4時(祝日を除く)/①ズボン裾丈直し②スカートウエスト直しほか/①1000円～②2200円~/申直接、シルバー人材センターしろがね工房(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)/固同工房☎5378-8028

※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。