

# イベントひろば EVENT PLAZA

## ① 感染症防止対策

区立施設・区事業を段階的に再開しています。利用者・参加者の皆さんも下記の対策にご協力をお願いいたします。

- 体調不良時の利用自粛
- マスク着用や手洗い・手指消毒の励行
- ソーシャルディスタンスの十分な確保
- 室内の定期的な換気
- 大声での発声、歌唱、声援等が生じる活動の自粛

## 催し

### 区役所ロビー展 杉並区 新指定・登録文化財

10月12日(月)～16日(金)午前9時～午後5時  
場 区役所1階ロビー 内 元年度に新たに区の文化財として指定・登録された「入澤達吉関係資料(日記類)」、「角川源義所蔵美術資料」、都立高井戸公園の埋蔵文化財調査で出土した遺物を展示  
画 生涯学習推進課文化財係

▲入澤達吉 当用日記(明治期)



▲入澤達吉 当用日記(昭和12年)

### 大人のための朗読と語りの会

10月18日(日)午後1時30分～2時30分  
場 阿佐谷図書館 内 出演=ルピナス絵本の会 ▶ 演目=エチオピアの昔話「山の上の火」、芥川龍之介「酒虫」ほか 定15名(申込順) 申 電話または直接、阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)

### すぎのき生活園 陶芸作品展

10月20日(火)～23日(金)午前8時30分～午後5時(23日は4時まで)  
場 区役所1階ロビー 画 すぎのき生活園 ☎3399-8953

### シニアのための 就業・起業・地域活動個別相談

10月21日(水)午前9時～午後5時  
場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 画 久野哲ほか 内 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 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 他1人45分程度

### 杉並の残したい風景展2020

10月22日(木)～26日(月)午前10時～午後5時(22日は1時から。26日は3時まで)  
場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 画 みどり公園課みどりの計画係 他 10月24日(土)午後1時～3時に出品者によるギャラリートークとワンポイントレッスン「私のスケッチポイント」を実施。車での来場不可

### 水素で動く次世代自動車 「H<sub>2</sub>なみすけ号」の体験乗車会

10月24日(土)午後1時30分・2時・2時30分・3時・3時30分(各回30分)

## 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、各記事の画でご確認ください。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

## 【重要なお知らせ】

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙および過去の「広報すぎなみ」掲載の催しや募集の内容等が中止または延期になる場合があります。最新情報は、各問い合わせ先にご確認いただくか、区ホームページをご覧ください。



場 日通自動車学校(宮前5-15-1) 内 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) ▶ 運転資格=普通自動車運転免許を有する方(当日持参) 定 各回4名(申込順) 申 電話で、10月23日正午までに環境課環境活動推進係 他 運転しやすい服装・靴で参加。車での来場不可。日通自動車学校の無料バス利用可。参加者にはなみすけグッズをプレゼント

### こども人形劇

10月31日(土)午前10時30分～11時・午後1時30分～2時・3時～3時30分  
場 中央図書館 内 出演=人形劇団プーク ▶ 演目=ねこのてかします 内 3歳以上のお子さんとその保護者 定 各30名(抽選) 申 往復はがき(記入例。1家族4名まで)で、10月11日(必着)までに中央図書館事業係(〒167-0051荻窪3-40-23) 画 同係 ☎3391-5754

## 講演・講座①

### 犬のしつけ方教室

10月25日(日)午前10時～11時30分・午後1時～2時30分  
場 塚山公園(下高井戸5-23-12) 画 NPO法人日本同伴犬協会 内 中学生以上の飼い主1人につき飼い犬1頭 ▶ 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 定 各15名(申込順) 申 往復はがき(記入例)に犬の名前・犬種・性別・年齢(月齢)・相談事も書いて、10月16日(消印有効)までにみどり公園課管理係 画 同係 他 見学可

### 介護予防講演会 「おいしく食べて低栄養予防」

10月27日(火)午後2時30分～4時  
場 区役所第5・6会議室(西棟6階) 画 管理栄養士・可野倫子 内 区内在住・在勤の方 定 25名(申込順) 申 電話で、10月14日までに荻窪保健センター ☎3391-0015 他 筆記用具・飲み物持参

### NPO等のための会計のいろは

10月28日(水)、11月4日(水)、11日(水) 午後6時30分～8時(計3回) 内 会計の意味・日常の会計、会計ソフトの実務、月次集計・月次決算を通してみる入力結果の分析(いずれもオンラインでの実施) 画 NPO会計事務所専門家ネットワーク公認会計士・加藤俊也 内 NPO等区内で地域活動をしており、会計処理を学びたい方 定 25名(申込順) 申 Eメール(記入例)に、講師への質問事項も書いて、すぎなみ協働プラザ ☎sanka@nposupport.jp 画 同プラザ ☎3314-7260

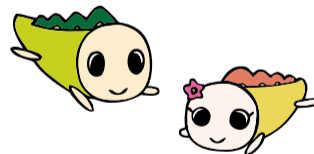
### 野菜を育てて、おいしく食べよう 「体験!こまつなペランダ菜園」

11月1日(日)午後1時～2時・2時30分～3時30分  
場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内 こまつなの種まき実習、野菜クイズ 画 坂井園芸・坂井清人、杉並保健所管理栄養士 内 区内在住・在学のお子さんとその保護者 定 各20組(申込順) 申 電話・ファクス・Eメール(記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・年齢も書いて、10月30日までに杉並保健所健康推進課栄養指導担当 ☎3391-1355 ☎3391-1377 KOUZA-TANTOU@city.suginami.lg.jp 画 同課 他 汚れてもいい服装で、軍手・空のペットボトル・筆記用具持参。こまつなの鉢は持ち帰り



## ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、画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
和泉館(和泉4-16-22 ☎3323-5663)	初心者マジック入門★	毎月第2日曜日、午後3時～4時30分 定16名(申込順) 費1回500円(別途教材費)
四宮館(上井草2-28-3 ☎3396-7692)	「板絵講座」 顔彩で板に椿を描く★	10月30日(金)午後1時30分～3時30分 画はらゆりこ 定8名(申込順) 費1000円
浜田山館(浜田山4-18-31 ☎3315-7815)	楽しい囲碁教室(初級・中級)★	毎月第1～4月・水曜日、午後1時30分～4時30分 内小学生以上 定6名(申込順) 費1回700円(別途副読本代)
久我山館(久我山5-8-8 ☎3332-2011)	50代からスッカリ 美ボディトレーニング	毎週火曜日、午前10時～11時30分 定各20名(先着順) 費1回990円
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎3337-2266)	基礎から学べる鉛筆デッサン教室★	10月26日から毎月第4日曜日、午後1時～2時30分・2時30分～4時 定各8名(先着順) 費1回400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。

凡例 画日時 画場所 画内容 画講師 画対象 画定員 画参加費(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) 画問い合わせ 画その他 画Eメールアドレス 画HPホームページアドレス



古文書講座

時11月1日～22日の毎週日曜日、午後2時～4時(全4回要出席) 場郷土博物館 師早稲田大学講師・久保貴子 区内在住・在勤・在学の方 定24名(抽選) 費400円 申往復はがき・Eメール(12面記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、10月21日(必着)までに郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 〓kyodo-m@city.suginami.lg.jp) 〓同館 〓3317-0841

男女平等推進センター講座「社会とジェンダー～昔と今のつながり」

近代日本の資料を読み、昔と今の男女観を比べます。 時11月14日(土)午後1時30分～4時 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師日本女子大学講師・渡辺典子 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申往復はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)で、杉並女性団体連絡会・鳥生 〓090-4249-1775 〓5932-6612 〓c-toryu@jcom.home.ne.jp 他生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり。11月4日までに同団体)



家族介護教室

◆「認知症」とは～その予防と症状を悪化させない対応方法を知ろう

時10月13日(火)午後1時30分～3時 場暮らしの処方箋(阿佐谷南1-16-8) 師河北総合病院認知症認定看護師・八木裕実子 区内在住・在勤の方 定24名(申込順) 申往復はがき・ケア24松ノ木 〓3318-8530

◆綺麗な爪や足で健康を手に入れよう 巻き爪・外反母趾予防の歩き方

時10月15日(木)午後1時30分～3時 場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師LE訪問看護・リハビリステーション

ン吉祥寺EAST支店 三鴨和也 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申往復はがき・ケア24西荻 〓3333-4668

◆一家みんなで簡単からだケア

時10月20日(火)午後1時30分～2時30分 場久我山会館(久我山3-23-20) 師ベテランの鍼灸マッサージ師による「ひもトレ」 師フレアス在宅マッサージ渋谷・杉並事業所所長 小沼智嗣 区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 申往復はがき・ケア24久我山 〓5346-3348

◆人生会議ってなんだろ? あなたが望む最終段階の医療やケアについて

時10月21日(水)午後1時30分～2時30分 場八区民集会所(井草1-3-2) 師服部医院医師・服部雅俊 区内在住・在勤の方 定18名(申込順) 申往復はがき・ケア24下井草 〓5303-5341

◆知っておきたい高齢者介護のコツ～車イス・ベッド間の移乗介助

時10月28日(水)午後2時30分～3時30分 場さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1-2-1) 師同施設介護福祉士 区内在住・在勤・在学の方 定5名(申込順) 申往復はがき・阿佐谷 〓5373-3911



◆介護保険を使いこなそう!～自分らしく生きていくために

時10月30日(金)午前10時～11時 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師らいふ阿佐ヶ谷主任ケアマネジャー・平野道代 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申往復はがき・ケア24成田 〓5307-3822

◆知っておこう!高齢者施設の選び方!

時10月30日(金)午前10時～11時30分 場ゆうゆう高円寺東館(高円寺

南1-7-22) 師民間介護施設紹介センターみんかい・松野健吾 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申往復はがき・ケア24和田 〓5305-6024 他上履き持参

就労支援センター

◆MOS検定Excel2013～PCスキルを証明できる5日間対策講座

時10月16日(金)または21日(水)午前10時～正午(15分程度。時間予約制) = ガイダンス、個人面談 ▶ 29日(木)・30日(金)、11月2日(月)・4日(水)・5日(木)午前10時～午後3時 = MOS Excel対策5日間コース(全6回要出席) 師PC専任講師・小林理佳 求職中の49歳以下でエクセルの基礎知識がある方 定7名(申込順) 他同講座受講経験者は受講不可。事前にテキストの購入が必要



◆職場で好かれる笑顔のつくりかた 新しい環境で生きる人間関係の潤滑剤

時10月17日(土)午後1時～4時 師人事コンサルタント・高橋健太郎 54歳以下で求職中の方 定8名(申込順)

◆オンライン就活とリモートワーク～新しい形の就職活動と就業後の働き方

時10月23日(金)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 44歳以下で求職中の方 定8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10月28日(水)午前10時～11時30分 〓おむね60歳以上で求職中の方 定8名(申込順)

…… いずれも ……

場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申往復はがき・就労支援センター若者就労支援コーナー 〓3398-1136

杉並障害者福祉会館

◆聞こえの障害と要約筆記を知る講座

時10月31日(土)午前10時～正午 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定8名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、10月15日(必着)までに同会館運営協議会事務局

◆障害者のための「リトミック教室」(後期)

体の動きを音楽に結びつけてリズム感覚を育てましょう。

時11月29日(日)、12月20日(日)、3年1月17日(日)、2月14日(日)、3月7日(日) 午前10時30分～正午(計5回) 師音楽療法士・小方久美子、及川飛鳥 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定15名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学者は勤務先または学校名、手話通訳希望の有無も書いて、10月28日(必着)までに同会館運営協議会事務局

◆障害者のための「ヨガ&ストレッチ教室」(後期)

時11月29日(日)、12月20日(日)、3年1月24日(日)午後1時30分～3時30分(計3回) 師障害者スポーツ指導員・齋藤なみえ 区内在住・在勤・在学で障害のある方 定9名(抽選) 費300円(保険料) 申往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学者は勤務先または学校名、手話通訳希望の有無も書いて、10月



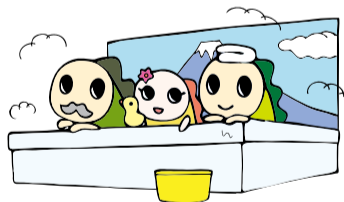
28日(必着)までに同会館運営協議会事務局

…… いずれも …… 場 〓杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5 〓3332-6121)

まちの湯健康事業

身近なまちのお風呂屋さんで 楽しく健康づくり

区内在住で60歳以上の方を対象に、区が杉並浴場組合に委託して行う健康事業です。 〓場〓〓定 下表のとおり 師シルバー人材センター ほか 〓各公衆浴場(午後1時以降) 〓てぬぐい体操は手拭い持参。長寿応援対象事業



浴場名	内容・日時・定員(先着順)
弁天湯 (高円寺南3-25-1 〓3312-0449)	てぬぐい体操 10月7日(水)・21日(水)、11月4日(水)・18日(水)、12月2日(水)・16日(水)午後2時 定各7名
なみのゆ (高円寺北3-29-2 〓3337-1861)	元気墊椅子に座って健康体操 10月4日(日)・18日(日)、11月1日(日)・15日(日)、12月6日(日)・20日(日)午後2時 定各8名
小杉湯 (高円寺北3-32-2 〓3337-6198)	てぬぐい体操 10月7日(水)、11月4日(水)、12月2日(水)午後2時30分 定各7名
玉の湯 (阿佐谷北1-13-7 〓3338-7860)	太極拳 10月7日(水)・21日(水)、11月4日(水)・18日(水)、12月2日(水)・16日(水)午後1時30分 定各7名
杉並湯 (梅里1-13-7 〓3312-1221)	健康エアロビクス 10月14日(水)、11月11日(水)、12月9日(水)午後2時30分 定各6名

浴場名	内容・日時・定員(先着順)
ゆ家とごころ吉の湯 (成田東1-14-7 〓3315-1766)	健康エアロビクス 10月3日(土)、11月7日(土)、12月5日(土) てぬぐい体操 10月18日(日)、11月15日(日)、12月20日(日)/いずれも午後0時30分 定各6名
さくら湯 (和田3-11-9 〓3381-8461)	健康エアロビクス 10月6日(火)・20日(火)、11月3日(水)・17日(水)、12月1日(水)・15日(水)午後2時15分 定各8名
第二宝湯 (本天沼2-7-13 〓3390-8623)	気功太極拳 10月11日(日)・25日(日)、11月8日(日)・22日(日)、12月13日(日)・27日(日)午後2時 定各8名
井草湯 (下井草5-3-15 〓6913-7226)	健康エアロビクス 10月7日(水)、11月18日(水)、12月2日(水)午後1時15分 定各8名
秀の湯 (桃井4-2-9 〓3399-6112)	パントマイム 10月9日(金)、11月13日(金)、12月11日(金) 午後2時 定各8名
文化湯 (西荻北4-3-10 〓3390-1051)	じきょう 自彊術 10月11日(日)、11月8日(日)、12月13日(日)午後2時30分 定各7名
湯の楽代田橋 (和泉1-1-4 〓3321-4938)	てぬぐい体操 10月13日(火)・27日(火)、11月10日(火)・24日(火)、12月8日(火)・22日(火)午後1時45分 定各10名
大黒湯 (和泉1-34-2 〓3328-2137)	てぬぐい体操 10月11日(日)・25日(日)、11月8日(日)・22日(日)、12月13日(日)・27日(日)午後1時30分 定各18名
大和湯 (和田1-71-18 〓3381-3452)	健康エアロビクス 10月11日(日)・25日(日)、11月8日(日)・22日(日)、12月13日(日)・27日(日)午後1時45分 定各6名

※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

環境活動推進センター

◆親子で体験「ecoと防災」、防災公園の機能を学ぼう

時 10月24日(土)午前10時～午後1時(雨天中止) 場 下高井戸おおぞら公園(下高井戸2-28-23) 師 日本レスキューボランティアセンター副理事長・木家浩司 対 区内在住・在学の小学生とその保護者 定 10組(抽選) 費 1000円。小学生500円(いずれも保険料含む) 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)で、10月9日(必着)までに同センター 他 軍手・食器・飲み物持参

◆和風コサージュ作り

正絹生地で簡単なブローチを作ります。

時 10月27日(火)午後1時30分～3時30分 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定 12名(申込順) 費 500円 申 電話で、同センター 他 裁縫道具持参。長寿応援対象事業

◆講演会「マシガンズ滝沢と考えるゴミ問題～ゴミ清掃員から見た景色」

時 11月7日(土)午後2時～3時30分 場 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師 太田プロダクション所属お笑い芸人「マシガンズ」・滝沢秀一(下写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 100名(抽選) 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)で、10月15日(必着)までに同センター 他 長寿応援対象事業



◆すぎなみの息づく緑で草木染め～季節の色を染める

時 11月8日(日)午後1時30分～3時30分 場 同センター 師 小枝のフレディ代表・横山ひろこ 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(抽選) 費 1600円 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)で、10月15日(必着)までに同センター

◆手縫いで帽子作り 折り返しブリムがおしゃれなキャスケット

時 11月14日(土)・21日(土)午前10時30

分～午後0時30分(計2回) 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(抽選) 費 1500円 申 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 他 筆記用具・裁縫道具持参。長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場 環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352) ✉kouza@ecosuginet.jp

スポーツ



競技大会

◆秋季ソフトテニス選手権大会

時 11月3日(祝)午前9時～午後7時(予備日=23日祝) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 対 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 定 60組(抽選) 費 1組2000円。中高生1組1000円 申 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、責任者の氏名・電話番号も書いて、10月22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) 場 毒島 ☎3332-8038(午後7時～9時)

スポーツ教室

◆重度心身障害者のためのわいわいスポーツ教室

自宅で楽しく体を動かすための動画を配信します。

時 配信日=10月2日(金) 対 ダンス・体操などの簡単な運動(YouTube杉並区公式チャンネルで配信) 師 東京ヴェルディコーチ 場 スポーツ振興課 他 YouTubeで視聴できない方へDVDを差し上げます(20名(抽選))=電話で、10月15日までに同課

◆ゴルフ明解講座

時 ①10月14日～11月13日②11月25日～12月25日▶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(各計5回) 場 西荻ゴルフセンター(西荻北2-37-8) 対 区内在住・在勤で20歳以上の方 定 ①各5名(申込順)②各3名(申込順) 費 各1万2500円 申 往復はがき・ファクス(12面記入例)で、各開講日前日(必着)までに大友和男(〒166-0011梅里2-8-3 ☎042-463-5750) 場 鮮蒜 ☎090-5560-0424 他 振り替え受講可。無料貸し出しクラブあり



◆サタデー親子体操

時 10月17日～12月19日の第1・3土曜日①午前9時～9時40分②10時～10時40分 場 下高井戸区民集会所 師 パオパオスポーツ・伊東雄大 対 区内在住の①4～6歳の未就学児とその保護者②2・3歳の幼児とその保護者 定 各10組(抽選) 費 各4500円(子育て応援券利用可) 申 往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)も書いて、10月9日(必着)までに下高井戸区民集会所(〒168-0073下高井戸3-26-1) 場 同集会所 ☎5374-6192

◆シニアターゲットバードゴルフ教室

時 10月21日～11月11日の毎週水曜日、午後1時～3時(計4回。雨天中止) 場 塚山公園運動場(下高井戸5-23-12) 対 区内在住・在勤で60歳以上の方 定 20名(申込順) 申 電話で、区ターゲットバードゴルフ協会・鈴木 ☎3392-0498 他 運動のできる服装・靴で、ゴルフ用手袋持参

◆スポーツを始めよう!夜のマイペース・ラン&ウォーキング

時 10月27日～11月24日の火曜日、午後5時30分～8時30分(11月3日を除く) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 対 区内在住・在勤・在学中の中学生以上の方(中学生は保護者同伴)

定 各30名(先着順) 費 各500円。中学生300円 場 松ノ木運動場 ☎3311-7410

◆ノルディック・ウォークで免疫力アップ

歩く・立つ・握る、歩行運動をしましょう。

時 11月1日(日)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 場 集合=スポーツハイイツ(堀ノ内2-6-21) 師 全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 対 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、10月27日までにスポーツハイイツ ☎3316-9981 他 ウエストバッグまたはリュックサック・飲み物・タオル・帽子等持参。長寿応援対象事業



◆丈夫な足腰をつくろう教室

時 11月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)午前10時～11時15分(計4回) 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 対 体の機能改善運動、筋力アップトレーニングと有酸素マシンでの運動 対 65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定 14名(申込順) 費 6000円 申 電話で、10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) 他 同教室受講経験者は申し込み不可

◆シニア・アーチェリー教室

時 11月8日(日)・22日(日)、12月13日(日)・27日(日)、3年1月10日(日)・24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大学生以上～59歳の方 定 ①20名②5名(いずれも抽選) 申 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) 場 小杉 ☎3390-6839(午前9時～午後9時) 他 弓具の貸し出しあり

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

妙法寺門前通り商店会 ラジオ体操会 10月3日(土)・13日(火)・23日(金)午前6時30分～6時40分/妙法寺(堀ノ内3丁目)/岡妙法寺門前通り商店会・岡野 ☎6319-5627

座の市 10月17日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了)/座・高円寺/杉並でとれた野菜や区の交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売/岡座・高円寺 ☎3223-7500

自然とあそぼう!ネイチャーゲーム「秋をたのしもう」 10月18日(日)午後1時15分～3時45分/都立善福寺公園(善福寺2・3丁目)/小野恵子ほか/区内在住で4歳以上の方(原則、親子で参加)/30名

(申込順)/1人300円/申ファクス(12面記入例。参加者全員分)で、10月10日までにすぎなみシェアリングネイチャーの会 ☎5932-2664/岡同会・小野 ☎5932-2664/動きやすい服装・靴で参加

講演・講座

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11日(日)午後1時30分～3時30分/ゆうゆう大宮前館/認知症の方が入居できる施設の種類と特徴も紹介/キャラバン・メイト 中目昭男/区内在住・在勤・在学の方/10名(申込順)/申電話で、ゆうゆう大宮前館 ☎3334-9640/終了後、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

東京衛生アドベンチスト病院 子育て学級 配信日時=10月14日(水)午前10時～正午/健康や基礎体力維持の方法ほか(オンラインで実施)/同病院小児科医師・保田典子/10名(申込順)/2200

円/申電話で、同病院健康教育部 ☎3392-6151

杉並に伝わる昔話を子ども向けに仕立てた紙芝居制作講座 10月17日(土)・31日(土)、11月7日(土)・21日(土)、12月5日(土)・19日(土)、3年1月16日(土)・30日(土)午後2時～4時(計8回)/阿佐谷地域区民センター/紙芝居師・田中幸美/20名(申込順)/1000円/申電話・Eメールで、10月10日までにNPO法人サービスフロンティア・那須 ☎090-8962-2853 ✉k.nasu@hotmail.co.jp

認知症サポーター養成講座 ①10月19日(月)午前10時～11時30分②23日(金)午後1時30分～3時③28日(水)午後1時15分～2時45分/①ゆうゆう高円寺北館②杉並会館③久我山会館/キャラバン・メイト/区内在住・在勤の方/①③10名②15名(いずれも申込順)/申電話で、①ケア24高円寺 ☎5305-6151②ケア24上荻 ☎5303-6851③ケア24久我山 ☎5346-

3348/終了後、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

シニア向け 初めてのスマートフォンセミナー 10月21日(水)午後1時～2時30分・3時30分～5時/産業商工会館/基本操作ほか/中村オートパーツ・金子泰武/区内在住で、スマートフォンを使ったことがない方/各14名(申込順)/各1000円/申電話・ファクス(12面記入例)で、10月20日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎3393-2864/長寿応援対象事業

東京女子大学 杉並区内大学公開講座 配信日=11月2日～12月7日の毎週月曜日(計6回)/ちょっと気になる記憶の心理学(オンラインで実施)/東京女子大学准教授・上野泰治/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/150名(抽選)/1000円/申同大学ホームページから、10月19日までに申し込み/岡同大学教育研究支援課 ☎5382-6470



**杉並区スポーツ振興財団**

**◆すぎなみスポーツアカデミーDコース「ポッチャ」**

障害の有無にかかわらず共にスポーツを楽しめるよう、障害者スポーツの支援方法を学びます。

時10月10日(土)正午～午後3時、11月8日(日)正午～午後4時30分、22日(日)正午～午後3時、3年1月24日(日)午後1時30分～6時 場都立永福学園(永福1-7-28)、永福体育館(永福1-7-6) 障障害者サポーター講座「ポッチャを学ぼう」 区16歳以上の方 定15名(申込順) 申電話で、同財団。または同財団ホームページから申し込み 他運動できる服装で、飲み物・筆記用具・タオル・1月24日のみ体育館履き持参。3年2月に交流会を予定

**◆出張教室 大田黒公園で太極拳**

時10月23日(金)午前9時15分～11時 場大田黒公園(荻窪3-33-12) 師高島和恵 区区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生は除く) 定15名(申込順) 費500円 申電話で、同財団 他タオル・飲み物持参



**◆初級障がい者スポーツ指導員養成講習会**

時11月15日(日)午前9時～午後5時50分・22日(日)午前9時20分～午後5時20分・29日(日)午前9時～午後6時(計3回) 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 師東京都障害者スポーツ協会ほか 区区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定15名(抽選) 費3500円 申申込書(区体育施設、地域区民センターなどで配布)を、10月20日(必着)までに同財団へ郵送・

ファクス・持参。または同財団ホームページから申し込み

**◆秋のすぎなみ区民歩こう会 千駄ヶ谷エリアから未来と過去を巡る**

時11月15日(日)午前9時30分～午後3時30分 場集合=聖徳記念絵画館前(新宿区霞ヶ丘町1-1) 区約10km/コース詳細はお問い合わせください 区区内在住・在勤・在学で全行程を歩ける方(小学生以下は保護者同伴) 定150名(抽選) 申はがき(12面記入例。4名まで連記可)で、10月15日(必着)までに同財団。または同財団ホームページから申し込み

..... いずれも .....

場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 区5305-6162)

**荻窪体育館**

**◆初めての太極拳**

時10月25日(日)午前9時～10時30分 師区太極拳連盟 区区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定15名(先着順) 費600円

**◆親子リズム体操リトミック秋～親子で楽しむリズム体操**

時10月29日～12月3日の毎週木曜日、午前9時30分～10時30分(計6回) 師みやざき由実 区区内在住で、教室初日時点の年齢が2～3歳の幼児とその保護者(親子各1名ずつ) 区8組(抽選) 費4500円 申往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・性別・年齢も書いて、10月14日(必着)までに同体育館

**◆ピラティスナイト冬**

時11月2日～12月21日の毎週月曜日①午後6時30分～7時20分②7時20分～8時10分③8時10分～9時(各計8回) 師小澤純子 区区内在住・在勤・在

学で15歳以上の方(中学生を除く) 区各10名(抽選) 費各4800円 申往復はがき(12面記入例)で、10月12日(必着)までに同体育館

**◆タイ式ヨガ ルーシーダットン冬**

時11月3日～12月22日の毎週火曜日 ①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分③11時30分～午後0時20分(各計8回) 師亜紀 区区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 区各10名(抽選) 費各4800円 申往復はがき(12面記入例)で、10月13日(必着)までに同体育館

**◆①はじめてバレエ②かろやかバレエ③しなやかバレエ 冬**

時11月5日～12月24日の毎週木曜日 ①午前9時～10時30分②10時30分～正午③正午～午後1時30分(各計8回) 師内村なつみ 区区内在住・在勤・在学の15歳以上で①初心・入門者②はじめてバレエ経験者で初級者③はじめて・かろやかバレエ経験者で中級者(いずれも女性。中学生を除く) 区各10名(抽選) 費各8400円 申往復はがき(12面記入例)で、10月13日(必着)までに同体育館

**◆楽しく健康タイム エアロビクス**

時11月11日～12月23日の水曜日、午前11時～正午・正午～午後1時(第3水曜日を除く) 師山田裕子 区区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 区各回35名(先着順) 費各回350円

..... いずれも .....

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

**高円寺体育館**

**◆やさしいヨガⅡ**

時10月15日～11月19日の毎週木曜日、

午前11時15分～午後0時45分(計6回) 師石丸あかね 区区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 区8名(抽選) 費4800円 申往復はがき(12面記入例)で、10月7日(必着)までに同体育館



**◆食とからだをつなぐヨガⅡ**

時10月21日～12月2日の水曜日、午前11時15分～午後0時45分(11月4日を除く。計6回) 師戸井田ノリシゲ 区区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 区8名(抽選) 費4800円 申往復はがき(12面記入例)で、10月7日(必着)までに同体育館

**◆だれでもダーツ教室**

時10月25日～3年3月28日の第4日曜日、午後1時～2時50分 師区ダーツ協会 区区内在住・在学・通所で知的障害のある方(自己管理ができる方・簡単な指示のもと集団行動ができる方。小学生は保護者同伴)ほか 区各10名(申込順) 費1回100円 申電話・ファクス(12面記入例)または直接、同体育館

**◆骨盤エクササイズ**

時11月2日～12月7日の毎週月曜日、午後7時15分～8時45分(計6回) 師松藤幸子 区区内在住・在勤で15歳以上の方(中学生を除く) 区8名(抽選) 費4800円 申往復はがき(12面記入例)で、10月12日(必着)までに同体育館

..... いずれも .....

場 高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313 区3312-0312) 他車・バイクでの来館不可

**新型コロナウイルス | 次の症状がある方はご相談ください**

●息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある

●重症化しやすい方\*で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある

\*高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

●上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続いている

症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差があります。強い症状と思う場合にはすぐにご相談ください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。

**杉並区帰国者・接触者電話相談センター**

☎3391-1299(平日午前9時～午後5時)

**新型コロナ受診相談窓口**

(帰国者・接触者電話相談センター)

☎5320-4592

(平日午後5時～翌日午前9時。土・日曜日、祝日は終日)

**河北医療財団 地域の人と考える**

**around杉並健康ライフ2020 配信**

日時=11月25日(水)午前10時(予定) / 地域支援病院として、地域の医療を守り、住民の健康に寄り添う「withコロナの生活文化を創ろう」(YouTubeチャンネル「河北医療財団」で配信) / 杉並区長ほか / 同財団around杉並健康ライフ2020事務局 ☎3339-5724(平日午前9時～午後5時(祝日を除く))

**荻窪青色申告会**

◆大家さんのための帳簿の書き方講習会 10月15日(水)・16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(各回1時間) / 同会(荻窪5丁目) / 同会事務局職員 / 不動産所得のある個人事業者 / 各回3名(申込順) / 各500円

◆帳簿の書き方なんでも相談会 10月20日(火)・21日(水)午前9時30分・10時30分

分・午後1時30分・2時30分・3時30分(各回1時間) / 同会(荻窪5丁目) / 同会事務局職員 / 個人事業者 / 各回3名(申込順) / 各500円

..... いずれも .....

**その他**

税金なんでも相談会 10月7日(水)午後1時～4時・21日(水)午後6時～9時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / 申電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411 / 1人45分程度

相続・不動産・空き家無料相談会 10月14日(水)午後1時～6時 / セシオン杉並 / 区内在住・在勤の方、区内に土地や建物を所有の方 / 15組(申込順) / 申電話で、10月13日までに日本地主協会事務局 ☎3320-6281(平日午前9時～午後4時30分) / 1組1時間程度。関係資料がある場合は持参

行政相談週間 10月19日(月)～25日(日) / 場東京行政評価事務所 ☎5331-1752 / 10月13日(火)午前10時～午後4時に新宿駅西口広場で「行政相談委員制度60周年パネル展」を開催

**シルバー人材センター リサイクル自転車の販売**

10月19日(月)～21日(水)午前11時～午後4時 / リサイクル自転車作業所(永福2丁目) / 販売価格=7000円～ / 申19日のみ往復はがき(12面記入例)で、10月7日(必着)までに同センター(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル6階) / 区リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

**東京税理士会杉並支部**

◆税金なんでも相談会 10月13日(火)午前10時～正午・午後1時～4時 / 同会杉並支部(阿佐谷南3丁目) / 申電話で、10月12日までに同会杉並支部 / 1人40分程度

◆税理士による相続税無料相談会 10月24日(土)午前9時30分～午後1時 / 同会杉並支部(阿佐谷南3丁目) / 申電話で、10月23日までに同会杉並支部 / 1人40分程度

..... いずれも .....

場 東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028

**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19日(月)午前10時～午後4時 / 区役所1階ロビー / 相続・遺言、離婚、金銭問題等の書類作成手続き、新型コロナウイルス関連の支援ほか

◆相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 10月26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 .....

場 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

\*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。