

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

詩歌館まつり

時 10月25日(日)午後1時～3時 場 角川庭園(荻窪3-14-22) 講演会「恩師角川源義を語る」 師 石寒太 定 20名(先着順) 問 角川庭園 ☎6795-6855 講演内容はYouTubeでも閲覧可。詳細は、同庭園 ☎kadokawateien@jcom.home.ne.jpへメール

木登り体験「ツリークライミング®」

時 10月31日(土)午前10時・11時・午後1時・2時(各回1時間程度) 場 柏の宮公園(浜田山2-5-1) 対 小学生 定 各回6名(抽選) 費 各回1000円(保険料含む) 申 往復はがき・Eメール(記入例)に希望時間(第3希望まで)も書いて、10月21日(必着)までにみどり公園課みどりの協働係 ☎MIDORI-K@city.suginami.lg.jp 問 同係 他 動きやすい服装で参加

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 11月7日(土)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) 師 相談員・蒔田憲史ほか 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 他 1人45分程度

農業公園「秋の収穫体験2」

時 11月14日(土)午前10時～午後0時30分(雨天中止) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定 20組(抽選) 費 500円 申 往復はがき(記入例)に、代表者以外の参加者氏名・年齢も書いて、10月22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 他 11月上旬に結果を通知



講演・講座①

切り紙ワークショップ「キリガミサマのフルーツバスケット」

つるして飾れるようなフルーツバスケットの切り紙を作ります。時 11月3日(祝)午後1時～1時30分・2時～2時30分 場 阿佐谷図書館 師 ペーパーアーティスト・荒川真由美 定 各15名(申込順) 申 問 10月16日から電話または直接、阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14) ☎5373-1811 他 11月3日

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

【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。



まで、特別展示「荒川真由美・切り紙の世界」を開催

杉並視覚障害者会館「点字教室(後期・中級)」

時 11月4日・18日、12月9日・16日、3年1月13日・27日、2月3日・17日、3月10日・17日/いずれも水曜日、午後1時30分～3時30分(計10回) 場 杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10) 対 区内在住・在勤・在学で視覚障害のある方、一般の方で同会館の点字教室初級の修了者 定 10名(抽選) 申 問 電話で、10月29日までに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))

読書週間記念講演会 中高齢期のウェルネス・身体運動

時 11月7日(土)午後2時～3時30分 場 西荻図書館 師 東京女子大学現代教養学部教授・平工志穂 対 高校生以上の方 定 15名(申込順) 申 問 10月16日から電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9) ☎3301-1670



杉並ユネスコ協会 平和を考えるバスツアー

時 11月11日(水)午前8時45分～午後5時 場 都立第五福竜丸展示館、東京大空襲・戦災資料センター、平和祈念展示資料館 ▶ 集合=セッション杉並 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 費 4000円 申 往復はがき・Eメール(記入例)で、10月28日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32セッション杉並内) ☎shakyo-city.suginami.lg.jp 問 杉並ユネスコ協会・朝倉 ☎090-5394-4112

杉並区パパママ学級・休日母親学級

◆ 杉並区パパママ学級 時 ① 12月1日(火)② 6日(日)・13日(日)・26日(土)③ 14日(月) ▶ 午前=9時10分～10時30分・11時～午後0時20分 ▶ 午後=1時15分～2時35分・3時5分～4時25分(1日・14日は午後1時40分～3時20分。6日は午前のみ) 場 ① 子ども・子育てプラザ下井草(下井草3-13-9) ② 杉並保健所(荻窪5-20-1) ③ 子ども・子育てプラザ成田西(成田西3-10-38) 対 産後の流れ、産後の心の変化、おむつ替えと抱っこ仕方、もく浴の仕方ほか(①15組②各10組③20組) 対 区内在住の初産で開催日現在妊娠24週～36週6日のカップル

◆ 休日母親学級

時 12月6日(日)午後1時15分～2時30分・3時～4時15分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 対 妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳の話、産後の話、地域の子育て情報ほか(各22名) 対 区内在住の初産で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)

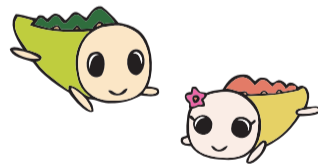
…… いずれも ……

師 助産師ほか 申 杉並区パパママ学級・休日母親学級 ☎ https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から、11月5日までに申し込み 問 ポピンズ杉並区パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 他 結果は11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



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
今川館(今川4-12-10) ☎5303-1501	シニア世代のスマホ体験サロン	10月31日(土)午後1時30分～3時30分 定 12名(申込順) 費 500円
方南館(方南1-51-7) ☎3324-1171	魅惑と癒しの音色「ガムラン」青銅打楽器体験	11月4日から隔月第1水曜日、午前10時～正午 定 各10名(申込順) 費 1回600円
上荻窪館(上荻3-16-6) ☎3395-1667	音楽に乗って楽しく認知症予防をしよう	10月30日(金)午前10時～午後0時15分 師 鈴木幸造、白田志緒 定 13名(申込順)
西田館(荻窪1-57-4) ☎3391-8747	土のぬくもりを感じる器「益子焼を造ってみよう」	10月30日(金)午前10時～正午 定 10名(申込順) 費 500円(別途材料費1500円)
高円寺東館(高円寺南1-7-22) ☎3315-1816	「音楽探訪」音楽を映像で楽しむ2時間半	11月9日から毎月第2月曜日、午後1時～3時30分 師 大西進 定 各15名(先着順) 費 1回500円
下高井戸館(下高井戸4-19-6) ☎3302-2161	「美をあきらめないピラティス」姿勢を整え気分爽快	毎月第2・4木曜日、午後3時30分～4時30分 対 女性 定 各15名(申込順) 費 1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。今川館は第1月曜日・第3木曜日は休館です。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

連続消費者講座

①11月11日(水)②19日(木)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16) ①「知っておきたい!お葬式の基礎知識」②「知っておきたい! 供養の知識とお墓選びの知恵」 師 日本葬祭アカデミー教務研究室・二村祐輔 区内在住・在勤・在学の方 定 各30名(申込順) 申 電話で、消費者センター ☎3398-3141 他 筆記用具持参。長寿応援対象事業

子どもの心を育てるコーチング 「小学校低・中学年」

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。 ①11月19日(木)・30日(月)午前9時30分～11時30分(全2回要出席) 場 杉並子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 師 生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 区内在住で小学1～4年生のお子さんの保護者 定 10名(申込順) 申 電話で、杉並子ども家庭支援センター ☎5929-1901(午前9時～午後7時(日曜日、祝日を除く)) 他 筆記用具持参。お子さんの同席不可



家族介護教室

◆市販食品の上手な使い方～缶詰やレトルト食品を活用して負担を減らそう

①10月22日(木)午後2時～3時30分 場 杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師 LE訪問看護・リハビリテーション管理栄養士 齋藤隼人 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

◆シニアヨガで心も身体もリフレッシュ

①10月27日(火)午後1時30分～3時 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 リハビリフィットネスゆずりはヨガインストラクター 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申 電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944 他 フェイスタオル持参

◆健康の秘訣は「腸」にある!おなか元気教室

①10月28日(水)午前10時30分～11時30分 場 ゆうゆう永福館(永福2-4-9) 師 東京ヤクルト販売健康管理士一般指導員・木村隼人 区内在住・在勤の方、家族を介護している方ほか 定 12名(申込順) 申 電話で、ケア24永福 ☎5355-5124

◆「フレイル予防」と「たんぱく質」の関係について

①10月28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・リハビリテーション管理栄養士 齋藤隼人 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 電話で、ケア24方南 ☎5929-2751

◆薬剤師による「感染症対策&正しいお薬の飲み方」講座

①10月29日(木)午後1時30分～3時 場 本天沼区民集会所(本天沼2-12-10) 師 ココカラファイン薬局荻窪南仲通り店薬局長・富塚章文 区内在住・在

勤の方 定 15名(申込順) 申 電話で、ケア24清水 ☎5303-5823

◆最近、両親と話していますか。これからの事を一緒に考えてみませんか。

①10月31日(土)午前10時～11時30分 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師 BLUE PLUS介護支援専門員・矢尾真理子 区内在住・在勤の方 定 35名(申込順) 申 電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588

◆介護する人もされる人も口腔ケアで「健口」長寿

①11月12日(木)午後2時～3時30分 場 四宮区民集会所(上井草2-28-13) 師 歯科衛生士・小島升子 区内在住・在勤の方、家族を介護している方 定 15名(申込順) 申 電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

◆高齢者をねらう悪質商法、その手口～「私は大丈夫」が危ない

①11月13日(金)午後2時～3時30分 場 ケア24善福寺(西荻北4-31-11) 師 全国消費生活相談員協会・神谷京子 区内在住・在勤の方、家族を介護している方ほか 定 7名(申込順) 申 電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024

男女平等推進センター講座

◆女性の社会進出～目に見えない機会の不平等

女性の仕事や育児の悩みを男性と一緒に考え、女性と一緒に学んでいきます(全3回のうちの2・3回目)。 ①11月23日(祝)「夫婦で育児をするということ」▶12月5日(土)「女性が活躍できる社会とは」/いずれも午後2時～3時40分 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師 #KuToo署名発信者・石川優実 定 各20名(申込順) 申 Eメール(12面記入例)で、花音 ☎kanonmusic0829@gmail.com 同団体 ☎050-5359-3780 ①1回でも申し込み可。生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。各開催日の10日前までに同団体)



◆多世代から見る介護～子どもに対する介護の伝え方

次世代を担う子どもたちが介護に対して理解を深められるポイントをお伝えします(全2回のうちの1回目)。 ①11月28日(土)午前10時～正午 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 保育士・森安みか 子育てと介護に同時に向き合っている方ほか 定 20名(申込順) 申 NPO法人こだまの集いホームページから申し込み 同団体・室津 ☎090-4523-2788 他 生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。11月18日までに同団体)



郷土博物館の催し

本館

◆10月の年中行事「荒神さまのおたち」

古民家のかまどに、台所の神様「荒神さま」を見送るお供えをします。 ①10月24日(土)～31日(土)午前9時～午後5時

◆10月の年中行事「十三夜」

①10月24日(土)～11月1日(日)午前9時～午後5時

準常設展「杉並文学館」

～井伏鱒二と阿佐ヶ谷文士「風流三昧」

特別展示として井伏鱒二の趣味の世界を紹介します。また、初公開の自筆原稿「コンブラ醤油瓶」を展示します。

①10月31日(土)～12月6日(日)午前9時～午後5時

…………… いずれも …………… 場 郷土博物館(大宮1-20-8) ☎3317-0841 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 他 月曜日、毎月第3木曜日(祝日の場合は翌日)は休館



▲コンブラ醤油瓶と原稿

分館

郷土博物館分館区民参加型展示 「絵葉書から見る杉並」

杉並に関連する絵葉書を通して、かつての杉並の姿を紹介します。 ①10月31日(土)～12月27日(日)午前9時～午後5時(月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)は休館) 場 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) ☎5347-9801

就労支援センター

◆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

①11月6日(金)午後1時～4時 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 定 44歳以下で求職中の方 定 8名(申込順)

◆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

①11月7日(土)午前10時～11時 定 求職中の方 定 8名(申込順) 他 当日参加可

◆テレワークを知り新しい働き方を発見～コロナ後の大きな変化を予測

①11月9日(月)午後1時～4時 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 定 49歳以下で求職中の方 定 8名(申込順) ①1歳～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。事前申込制)



◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

①11月11日(水)午前10時～11時30分 定 求職中の方 定 8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

①11月12日(木)午後1時～4時 師 2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 定 44歳以下で求職中の方 定 7名(申込順)

◆求職者のためのパソコンセミナー①ワード基礎②エクセル基礎

①11月16日(月)②30日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・深井妙子、日坂元娘 定 54歳以下で求職中の方 定 各7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

障害者福祉会館

◆障害者のための「秋のパソコン教室」はじめてのパソコン(初心者向け)

①11月8日(日)・22日(日)午前10時～正午(全2回要出席) 師 ITスクエア杉並 定 5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、障害の状況、手話通訳希望の有無も書いて、10月23日(必着)までに同会館運営協議会事務局

◆障害者のための「ダーツ体験教室」

①11月15日(日)午前10時～正午 師 NPO法人プロップK・石山恵子 申 電話・ファクス(12面記入例)で障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、手話通訳希望の有無も書いて、11月14日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 ☎3335-3581 区内在住・在勤・在学で障害のある方 他 車での来館不可

※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

高齢者活動支援センター

◆大切な人に届けよう、はじめての絵てがみ講座

家族や友達など大切な人に世界に1枚しかないオリジナルの絵てがみを届けましょう。

時 11月9日(月)午前10時～11時30分 師 PFCアドバイザー・井上幸知子、小野美恵子 区内在住で60歳以上の方 費 300円

◆マクラメ手芸講座

色の異なるひもに飾り物を通して編み込み「クリスマスミニリース」を作ります。

時 11月15日(日)午前10時～正午 師 日本マクラメ普及協会・田中公代 区内在住で60歳以上の方 費 500円

…… いずれも ……

場 園 高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5 ☎3331-7841) 定 15名 (申込順) 申 電話または直接、同センター

荻窪保健センター

◆うつ病等患者の家族のための個別無料相談会

日常生活や治療などの悩みを聞き、家族ができることや公的支援策等を経験者や専門家がアドバイスします。

時 11月9日(月)午後1時～4時 場 同センター (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 4名 (申込順) 申 電話で、11月6日までに同センター 他 1人45分。筆記用具持参 ▶ 企画 = うつ病等患者の家族会「北風と太陽」



◆口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」

時 11月12日(木)午前10時～11時40分 場 高円寺保健センター (高円寺南3-24-15) 内 口腔ケア (口腔清掃・義歯の清掃) についての説明、口腔機能やかかりつけ歯科医の重要性について、上肢の運動 (呼吸筋ストレッチ) ほか

師 歯科衛生士・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 15名 (抽選) 申 はがき (12面記入例) で、10月26日 (必着) までに荻窪保健センター 他 動きやすい服装で、筆記用具・飲み物・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。長寿応援対象事業

◆足腰げんき教室

時 場 下表のとおり 師 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 申 はがき (12面記入例) に番号・希望会場 (1カ所) も書いて、10月31日 (必着) までに同センター 他 飲み物・タオル・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

番号	会場	日時 (全4回要出席)
19	杉並保健所 (荻窪5-20-1)	12月9日(水)・14日(月)・21日(月)・28日(月)午後1時30分～3時30分 定 11名 (抽選)
20	新泉サナホーム (和泉1-44-19)	12月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)午後1時30分～3時30分 定 10名 (抽選)
21	荻窪地域区民センター (荻窪2-34-20)	12月4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)午前9時30分～11時30分 定 15名 (抽選)

…… いずれも ……

場 荻窪保健センター (〒167-0051 荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

環境活動推進センター

◆ネイチャーゲーム～どんぐりコロコロ

時 11月15日(日)午後1時15分～3時45分 (雨天中止) 場 集合 = 都立和田堀公園内ひょうたん池と釣堀 (武蔵野園) の間の広場 (大宮2-23) 師 すぎなみシェアリングネイチャーの会 区内在住・在学で4歳以上の方 (小学3年生以下は保護者同伴) 定 20名 (抽選) 費 100円 (保険料) 申 往復はがき・Eメール (12面記入例) で、10月30日 (必着) までに同センター 他 バンダナ・敷き物・飲み物持参

◆さあ! 東京の里山へ～檜原村を訪ね 昔の循環型社会から今の生活を考える

時 内 ①11月20日(金)午後6時30分～8時 = 檜原村ってどんなところ? ②28日(土)午前9時30分～午後4時30分 = 山岳ミニモノレールに乗り、重要文化財の古民家へ! ③12月5日(土)午前10時～午後1時30分 = 地元食材の里山料理を食べて、

地産地消や環境にやさしい生活を考える (全3回要出席) 場 ①同センター②檜原村藤倉地区③荻窪地域区民センター (荻窪2-34-20) 師 NPO法人さとやま学校・東京代表 川上玲子 区内在住・在勤・在学の小学生以上で、片道40～50分の山道を歩ける方 (小中学生は保護者同伴) 定 10名 (抽選) 費 6500円 (保険料含む) 申 往復はがき・Eメール (12面記入例) で、10月30日 (必着) までに環境活動推進センター 他 ②は歩きやすい服装・靴で、雨・風対策をして、弁当・飲み物持参

…… 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

区民体育祭 綱引き大会

時 11月29日(日)午前10時～午後1時 場 荻窪体育館 (荻窪3-47-2) 内 種目 = 男子、男女混合 (女子2名以上含む) / 1チーム5名、補欠2名 (体格差がある場合はチーム人数を調整) 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 各5チーム (申込順) 申 申込書 (スポーツ振興課事業係 (区役所東棟6階)、区体育館ほかで配布) を、11月2日 (必着) までに同係 ☎5307-0693 へ郵送・ファクス・持参 場 同係

スポーツ教室

上井草スポーツセンター

◆ちびっ子サッカー広場

時 11月1日(日) ①午前9時10分～9時55分 = 2歳親子 ②10時5分～10時50分 = 3・4歳児 区内在住・在勤 (保護者)・在園の2歳のお子さんとその保護者、3・4歳のお子さん 定 ①12組 ②15名 (いずれも申込順) 費 各520円

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

時 11月11日(水)・18日(水)・25日(水) 午前10時～10時50分 = 2歳児 ▶ 11時～11時50分 = 3・4歳児 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15組 (申込順) 費 1組520円 (子育て応援券利可)

◆スマイルサッカー教室

時 11月26日(木)午後5時30分～6時40分

区内在学の小学生、走ることのできる障害児 定 20名 (申込順) 費 620円



…… いずれも ……

場 園 上井草スポーツセンター (上井草3-34-1 ☎3390-5707) 師 FC東京普及部コーチ 申 電話または直接、同センター

松ノ木運動場

◆ゲームを楽しむ「ワンデイ・テニスのつどい」①ゆったり②がっつり

時 11月14日(土)・28日(土) 午後5時10分～6時50分 場 同運動場 区内在住・在勤・在学の15歳以上で①ゲームができる方 ②大会出場経験者 (中学生を除く) 定 各7名 (申込順) 費 各700円 申 電話で、各実施日前日までに同運動場 (午前10時から)

◆美活! 全身フィットネス～ノルディックウオーキング教室

時 11月19日(日) 午前10時～11時30分 場 同運動場ほか 師 NPO法人日本ノルディックウオーキング協会 マスタートレーナー・長谷川佳文 区内在住・在勤・在学の15歳以上の方 (中学生を除く) 定 20名 (申込順) 費 1000円 (保険料を含む) 申 電話または直接、11月18日までに同運動場 他 リハビリ等目的とされる方は度合いによって要介助人。専用ボールの貸し出し有り (300円)

…… いずれも ……

場 園 松ノ木運動場 (松ノ木1-3-22 ☎3311-7410)

荻窪体育館

◆気軽にフィットネス秋 リフレッシュヨガ

時 11月1日～29日の毎週日曜日、午後1時～1時50分・2時～2時50分 師 山本美也子 定 各10名 (申込順) 費 各600円 申 実施日7日前の日曜日午後4時から電話で、同体育館

◆障害者ユニカール体験教室

時 11月8日(日) 午前11時～午後1時 師 日本ユニカール協会所属指導員 定 6名 (申込順) 費 100円 申 電話で、開催日2日前までに同体育館

杉並区・中野区 保育のおしごと 就職相談・面接会

身近な地域で保育の仕事をしてみませんか? 杉並・中野区内の民間保育事業者 (20社程度) が参加します。

時 11月15日(日) 午後1時～4時 (受け付けは3時30分まで) 場 区役所第4会議室 (中棟6階) 園 産業振興センター 就労・経営支援係 ☎5347-9077 他 面接を希望する方は、履歴書を複数枚持参。無資格求人あり。生後6カ月～就学前の託児あり (定員あり (申込順))。電話で、10月21日～11月6日正午に中野区産業観光課 産業振興係 ☎3228-8729)。入場制限を行う場合あり ▶ 主催 = 杉並区・中野区・ハローワーク新宿



保育のお仕事を考えている方、お待ちしております

10月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

すぎなみの秋、月夜の調べ



角川庭園と大田黒公園で行われた音楽とお月見のイベントをご紹介します。園内に設置された竹灯籠と、美しい音楽が奏でる幻想的な風景をお楽しみください。



● 視聴方法 ●

- ・ YouTube杉並区公式チャンネル
- ・ J:COM東京 地上デジタル11ch (午前9時、午後8時から毎日放送)



◆ふらっとエクササイズⅡ～自分のカラダが好きになる自重トレーニング
時11月14日(土)・28日(土)午前11時15分～午後0時45分 師大和弘明 定各35名(先着順) 費各600円



◆障害者サウンドテーブルテニス体験教室
時11月21日(土)午後1時～3時 師佐野

守 定10名(申込順) 費100円 申
電話で、開催日2日前までに同体育館
…… いずれも ……
場 園 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)

杉並区スポーツ振興財団
◆知的障害者水泳教室
時11月7日(土)・29日(日)午前9時～11時
場 杉十小温水プール(和田3-55-49)
師 区水泳連盟 区内在住・在勤・在学・通所で知的障害のある方(小学生

は水着着用の保護者同伴) 定各7名(申込順) 費各100円 申電話で、同財団



◆親子スケート教室
時11月22日(日)・29日(日)午前8時～9時30分(計2回) 場 明治神宮外苑アイススケート場(新宿区霞ヶ丘町11-1)
区内在住・在学で初心者の小学生と

その保護者 定30組60名(抽選) 費3500円。子ども3000円(いずれも保険料含む) 往復はがき(12面記入例)に性別、靴のサイズ、お子さんの氏名(フリガナ)・学年も書いて、11月4日(必着)までに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)。または同財団ホームページから申し込み

…… いずれも ……
園 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

医療従事者の方々へ感謝をこめて
特別チャリティコンサート

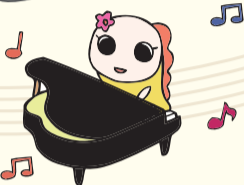
荻窪音楽祭

日時 11月8日(日) 午後3時～4時

特別チャリティコンサート当日に皆さんからいただいた寄附は、区の「新型コロナウイルス感染症対策寄附金」へ全額寄附します。

場 杉並公会堂 特別チャリティコンサート ▶ 出演 = 桑原志織(ピアノ)、尾池亜美(バイオリン) ほか ▶ 曲目 = F. ショパン「ピアノ協奏曲第1番」ほか 小学生以上の方 専用フォーム(右2次元コード)から10月25日までに申し込み。詳細は、荻窪音楽祭 <https://www.ongakusai.com/>参照 園「クラシック音楽を楽しむ街・荻窪」の会 ☎5347-0244

7日(土)午後1時～3時には、
オンライン演奏会あり。
(申し込みは6日まで)



相馬野馬追応援

武者絵展 ～福島県南相馬市

プロの漫画家等が描く「武者絵」を展示し、南相馬市の伝統行事「相馬野馬追」を応援します。

時 10月26日(月)～11月6日(金)午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く) 場 区役所2階区民ギャラリー 園 文化・交流課交流担当



▲今年6月の武者絵展の様子

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

杉並区 あおぞら原っぱコンサート!

10月18日(日)・23日(金)=下高井戸あおぞら公園(予備日=28日(水)・31日(土))▶22日(木)・24日(土)=桃井原っぱ公園(予備日=25日(日)) / いずれも午前10時30分～11時・11時30分～正午 / 出演 = 保田真奈(歌)、田島華乃(バイオリン) / 各回20組程度(申込順) / 申Eメール(12面記入例)で、キッチン・ワルツ事務局 ☎kitchen-waltz@live.jp / 園 言葉と音の本棚キッチン・ワルツ ☎050-5435-6856 iaku「The last night recipe」10月28日(水)・29日(木)午後7時・30日(金)・31日(土)午後2時・7時、11月1日(日)午後2時 / 座・高円寺 / 橋爪未萌里、竹内都子ほか / 小学生以上の方 / 各回100名(申込順) / 指定席4000円(25歳以下2000円。高校生以下1000円) / 申座・高円寺チケットボックス ☎3223-7300(午前10時～午後6時(月曜日を除く)) / 園 iaku ☎080-9759-2383

自然とあそぼう! ネイチャーゲーム「落ち葉であそぼう」

11月1日(日)午後1時15分～3時45分 / 井草森公園 / 小野恵子ほか / 小中学生(小学3年生以下は保護者同伴) / 30名(申込順) / 申ファクス(12面記入例)で、10月24日までにすぎなみシェアリングネイチャーの会 ☎5932-2664 / 園 同会・小野 ☎5932-2664 / 動きやすい服装・靴で参加

「子どもが作る わたしのコモリウタ」

11月1日(日)午後3時～4時 / 座・高円寺 / 子どもと保護者による世界で一つだけの自分の「こもりうた」を作るコンサート ▶ 出演 = アンサンブル・レダ(ピアノ、ソプラノ、チェロ、バイオリン) ▶

曲目 = 数え歌、きらきらぼし、君をのせてほか / 未就学児のお子さんとその保護者 / 50組(申込順) / 1組5000円 / 申Eメール(12面記入例)で、DA/LEDA ☎info@da-leda.org 園 同団体 ☎090-6484-5492

千日紅奉納祭 11月3日(祝)午後1時～4時 / 妙法寺(堀の内3丁目) / 千日紅鉢の配布ほか / 園 千日紅繋和会・山田 ☎3311-0725

フィルモア合奏団 フィルモアコンサート 11月22日(日)午後2時～4時 / セシオン杉並 / 指揮 = 関根志郎 / 曲目 = プラームス「交響曲第4番」ほか / 102名(抽選) / 1000円 / 申 同団体ホームページから、11月10日までに申し込み / 園 同団体事務局 ☎3392-1077 / 区民10名を招待(抽選) = 同ホームページから申し込み

ポールde歩こう会 11月26日(木)午前10時～正午(雨天中止) / 桃井原っぱ公園 / 65歳以上の区民 / 20名(申込順) / 100円(別途ポールレンタル料200円) / 申 園電話で、11月19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。長寿応援対象事業 わが町 高円寺 11月27日(金)午後7時・28日(土)午後3時・7時、29日(日)午前11時・午後3時 / 座・高円寺 / 高円寺を舞台とした演劇 / 演出 = 劇団桃唄309・長谷基弘 / 指定席2500円。高校生以下1000円 / 申座・高円寺チケットボックス ☎3223-7300 / 園 由井 ☎090-7228-9255

講演・講座

荻窪青色申告会 ①固定資産台帳の記帳の仕方②会計ソフトで帳簿をつけよう

①10月27日(火)・28日(水)②29日(木)・30日(金) / いずれも午前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) / 同会(荻窪5丁目) / 同会事務局職員 / 個人事業者 / 各日各回3名(申込順) / 各日各回500円 / 申 園電話

で、同会 ☎3393-1951

認知症サポーター養成講座 10月30日(金)午後1時30分～3時 / 方南会館 / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤の方 / 30名(申込順) / 申 園電話で、ケア24方南 ☎5929-2751 / 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

記帳確認と確定申告事前準備指導会

11月2日(月)～12月25日(金)午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日を除く) / 杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) / 帳簿の確認と正しい記帳方法の個別指導 / 同会職員 / 区内在住・在勤の方 / 各日15名(申込順) / 1000円ほか / 申 園電話で、各開催日の3日前までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 / 1人1時間程度

東京都高齢ドライバー交通安全セミナー

11月5日(木)午後1時～4時30分 / ルネこだいら(小平市) / 都内在住・在勤で65歳以上のドライバー / 20名(抽選) / 申 園電話で、10月22日までに東京都民安全推進本部交通安全課 ☎5388-2273

石けん作り体験

11月6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) / 申 園電話で、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))

良い子が育つ読み聞かせ講座(番外編)

「元気になる絵本!」 11月7日(土)午後2時～3時40分 / 高井戸地域区民センター / えほん教育協会会長・浜島代志子 / 子育て中の方、教育関係者ほか / 40名(申込順) / 1500円(中学生以下無料。子育て応援券利用可) / 申 往復はがき(12面記入例)にお子さんの同伴の有無と人数、子育て応援券利用の有無も書いて、10月31日(必着)までにこどもの成長を語る杉並ネットワーク・井原太一(〒168-0073下高井戸2-10-21-611) / 園 同団体・井原 ☎070-6611-2925 / 詳しくは、同団体ホームページを参照

夢を実現! すぎなみ創業スクール

11月8日(日)・15日(日)・22日(日)・29日(日)午後1時～4時30分(計4回) / 阿佐谷地域区民センター / 経営知識の習得、ビジネスプラン作成など / 創業を目指す方ほか / 20名(申込順) / 1万1000円 / 申Eメール(12面記入例)で、11月6日までにNPO法人杉並中小企業診断士会 ☎info@suginasin.com / 園 同会 ☎050-3698-3039

シルバー人材センター入会説明会

11月9日(月)・19日(木)、12月8日(火)・10日(木) / 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 / 申 園電話で、同センター ☎3317-2217 / 実施時間はお問い合わせください。希望者には入会手続きも実施

はじめてのマスクづくり講座

11月14日(土)午後2時～4時・5時～7時 / 阿佐谷地域区民センター / 区内在住・在勤・在学の方 / 各回5名(申込順) / 500円 / 申 園電話・Eメール(12面記入例)で、11月10日までに杉並区まちづくり団体「あさうんど」 / 梶山 ☎090-8489-3600 ☎asound.suginami@gmail.com

その他

ファミリーサポートセンター協力会員募集説明会

10月28日(水)午前10時～11時・11時～正午 / ウェルファーム杉並 / 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 / 各回10名程度(申込順) / 申 園電話で、杉並ファミリーサポートセンター ☎5347-1021

電話による不動産に関する無料相談

11月5日(木)午後1時～4時 / 申 園電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並支部 ☎3311-4999

※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。