



## ① 感染症防止対策

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、声援が生じる活動の自粛

## 催し



### 区民参加型展示「IOGI (井荻) ~ チェコ若手アーティストが描く杉並」

9月26日(日)まで、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)

### シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

9月15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) 師 相談員・久野哲ほか 対 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

### うたごえサロン

9月17日(金)、10月15日(金)、11月19日(金)午前10時～11時10分 場 高齢者活動支援センター 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 各30名(申込順) 費 各300円 申 9月2日から電話または直接、高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

### 名月を楽しむ会

9月21日(火)①午後5時・5時30

分・6時=野点(伸和会)②7時～7時30分=琴の演奏会(山田流・伊豆川真理子)③6時～7時30分=竹灯籠のライトアップ(荒天中止) 場 角川庭園(荻窪3-14-22) 定 ①各6名(申込順)②雨天時15名(先着順) 申 ①9月2日から電話で、角川庭園 ☎6795-6855



### 犯罪被害者支援パネル展

9月24日(金)～29日(水)午前9時～午後5時(土・日曜日を除く) 場 区役所1階ロビー 関 区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

### 保育士就職支援研修・相談会

10月3日(日)午後2時～4時 場 世田谷区民会館別館(世田谷区太子堂2-16-7) 対 保育士資格を有する方(取得見込み含む) 申 申込書(東京都保育人材・保育所支援センター HP <https://www.tcs.w.tvac.or.jp/jinzai/hoiku/sodankai.html>から取り出せます)を、アイフィス(〒112-0005文京区水道2-10-13 ☎5395-1206)へ郵送・ファクス。または同ホームページから申し込み 関 東京都保育人材・保育所支援センター ☎5211-2912、区保育課保育園運営係 他 1歳～未就学児の託児あり(定員6名(申込順)。事前申込制。電話で、明日香 ☎0120-165-115 (午

## 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、各記事の申 欄でご確認ください。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。



前10時～午後5時。土・日曜日、祝日(除く)。研修会は事前に開催(オンラインで実施)

### 郷土博物館

#### ◆ 準常設展「杉並文学館」

9月18日(土)～10月17日(日)午前9時～午後5時(月曜日(祝日の場合は翌日)は休館) 関 井伏鱒二と「阿佐ヶ谷会」の文士の紹介 費 100円(中学生以下無料)

#### ◆ 古文書講座(中級者向け)

10月10日～31日の毎週日曜日、午後2時～4時(計4回) 師 早稲田大学講師・久保貴子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 18名(抽選) 費 400円 申 往復はがき・Eメール(記入例)に在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、9月20日(必着)までに同博物館

…… いずれも ……

場 郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎3317-0841 kyodo-m@city.suginami.lg.jp)

## 講演・講座

### 福祉セミナー

9月11日(土)午前10時～正午 場 高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 関 見えない、見えづらくなった方の安

全な一人歩きと生活の工夫 師 東京都盲人福祉協会歩行訓練士・早苗和子 対 区内在住の方 定 30名(申込順) 申 電話で、杉並視覚障害者会館 ☎3333-3444



### ユネスコ運動の日講演会「スペイン王国大航海時代の歴史と世界遺産」

9月19日(日)午後2時～4時 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師 世界遺産アカデミー認定講師・友野智子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(抽選) 申 はがき・ファクス・Eメール(記入例)で、9月10日(必着)までに杉並ユネスコ協会(〒167-0043上荻2-34-10山田正 ☎3335-3540 unesco.sj@gmail.com) 関 同協会・山田 ☎080-5090-7340、社会教育センター ☎3317-6621

### 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

9月21日(火)▶受け付け=午後2時～2時40分 場 荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 関 基本チェックリスト、運動能力測定(身長・握力・5m通常歩行など)、フレイルチェック 対 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 60名(先着順) 関 荻窪保健センター ☎3391-0015 他 上履き・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。長寿応援対象事業

### SDGsの目標達成のための参加型学習会

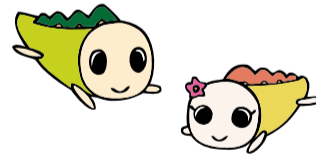
9月25日(土)午後1時30分～4時 場 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 師 環境まちづくりNPOエコメッセ・大嶽貴恵ほか 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 申 ファクス・Eメール(記入例)で、9月24日までに杉並エネルギー会議・樋口 ☎3390-1025 ace\_office@machiyume.com 関 同団体・樋口、区環境課環境活動推進係

### 災害ボランティアセンター運営スタッフ養成講座

10月2日(土)、11月6日(土)午後2時～4時、10月16日(土)・30日(土)午後1時30分～4時30分(計4回) 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 費 2000円 申 電話で、杉並ボランティアセンター ☎5347-3939。または同センター HP <http://borasen.jp>から申し込み

## 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	日時等
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎3335-1716)	コロナに負けるな「エンジョイ オンライン会話教室」★	10月14日から毎月第2・4木曜日、午前10時30分～正午 定 各10名(申込順) 費 1回600円
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎3304-9573)	「パソコンサロン」でシニアライフを楽しもう★	毎月第1・3金曜日、午後1時～3時 定 各3名(申込順) 費 1回1000円
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎3315-1816)	若返り効果もある草月流「華やかいけばな」★	9月17日(金)午後1時30分～3時 師 宇田川幸香 定 12名(申込順) 費 2700円
桃井館(桃井1-35-2 ☎3399-5025)	「長唄三味線演奏会・歌舞伎音楽から」演奏とお話★	9月11日(土)午後3時～4時30分 師 稀音家佐千世 定 20名(申込順) 費 500円
四宮館(上井草2-28-3 ☎3396-7692)	深い呼吸で体のびのび/心地よい気功ストレッチ★	10月13日から毎月第2・4水曜日、午後3時～4時 師 豊澤直子 定 各10名(申込順) 費 1500円(1カ月)

※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。★は長寿応援対象事業。

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) 関問い合わせ 他その他 関Eメールアドレス HPホームページアドレス

**シニア生涯ワーキングセミナー**

時10月4日(月)午後1時～3時45分 場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16)  
 内 師 これからのライフプランニング (社会保険労務士・杉山達郎)、シニア世代の再就職の現状と考え方 (東京しごとセンターシニアコーナー職員) 対 55歳以上 (開催日時点) で、就職活動中・予定の方 定20名 (申込順) 申 電話で、予約専用ダイヤル ☎5256-6200 (月～金曜日午前9時～午後5時 (祝日を除く)) 図 東京しごとセンターシニアコーナー ☎5211-2335 他 共催=東京しごとセンター



**ポンドダンス体験教室「ポンドンを使って健康ダンスを踊ってみよう」**

時10月17日(日)午後1時30分～3時 場 杉並障害者福祉会館 師 中村陽子 対 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定10名 (抽選) 費 100円 (保険料) 申 往復はがき (8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、介助者の有無、手話通訳を希望の場合はその旨も書いて、9月29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) 図 同事務局 ☎3332-6121

**家族介護教室**

**◆睡眠に関わるお薬の話～よりよい睡眠をとるために**

時9月10日(金)午後7時～8時30分 場 高円寺北区民集会所 (高円寺北3-25-9) 師 ココカラファイン薬局荻窪北店 薬局長・滝沢翔太 対 区内在住・在勤の方 定20名 (申込順) 申 電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151

**◆元気なうちに自分で選ぶ「シニアの住み替え」を押さえておこう**

時9月17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 介護施設研究所・齋藤弘毅 対 区内在住・在勤の方 定20名 (申込順) 申 電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328

**◆こんな時どうする～認知症の方の心の中をのぞいてみよう**

時9月18日(土)午後1時30分～3時 場 リバービレッジ杉並 (清水3-3-13) 師

認知症デイサービスつむぎ・奥村友保 対 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



**◆悪質商法から身を守る**

時9月21日(火)午後1時30分～3時 場 妙法寺 (堀ノ内3-48-8) 師 区消費者センター職員 対 区内在住・在勤の方 定15名 (申込順) 申 電話で、ケア24梅里 ☎5929-1924

**◆認知症について学ぶ～こんな時どうする 認知症の対応を考えよう**

時9月28日(火)午後1時30分～3時 場 産業商工会館 (阿佐谷3-2-19) 師 らいふ阿佐ヶ谷ケアマネージャー・平野道代 対 区内在住・在勤の方 定12名 (申込順) 申 電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530

**◆前向きな気持ちの「看取り仕度」**

時9月30日(木)午後2時～3時 場 ゆうゆう方南館 (方南1-51-7) 師 ニチリョク・尾上正幸 対 区内在住・在勤の方 定15名 (申込順) 申 電話で、ケア24方南 ☎5929-2751

**◆高齢者の住まいについて**

時9月30日(木)午後2時～3時 場 ゆうゆう大宮前館 (宮前5-19-8) 師 民間介護施設紹介センターみんかい事業推進部・平野晃子 対 区内在住・在勤の方 定10名 (申込順) 申 電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348



**就労支援センター**

**◆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**

時9月18日(土)午後1時～4時 場 2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 対 44歳以下で求職中の方

**◆分かり合うためのコミュニケーション術～自身のタイプを知り・活かす**

時9月21日(火)午後1時～4時 場 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 対 54歳以下で求職中の方

**◆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9月27日(月)午後1時～4時 場 人事コ

**交流自治体からの お知らせ**



自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
静岡県南伊豆町	物産展	時9月13日(月)午前10時～午後2時 場 区役所中杉通り側入り口前、1階ロビー 内 干物・海藻などの海産品販売	文化・交流課
福島県南相馬市	物産展	時9月16日(木)午前10時～午後2時 場 区役所中杉通り側入り口前 内 特産品の販売	

※売り切れ次第終了。マイバッグ持参。

ンサルタント・高橋健太郎 対 44歳以下で求職中の方

**◆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9月30日(木)午前10時～11時30分 場 おおむね60歳以上で求職中の方

…………… いずれも ……………

場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16) 定8名 (申込順) 申 電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

**環境活動推進センター**

**◆おもちゃのクリニック**

時9月19日(日)午後1時～4時 (受け付けは3時まで) 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定10名 (申込順) 費 部品代 申 9月2日から電話で、同センター 他 1人1点



**◆防災セミナー「東京防災ブックの読み方」**

時9月25日(土)午前10時～正午 場 同センター 師 杉並消防署高井戸出張所長・三橋健一 対 区内在住・在勤・在学の方 定12名 (抽選) 申 電話・Eメール (8面記入例) で、9月2日～11日に同センター 他 「東京防災ブック」持参。長寿応援対象事業

**◆再生おはじきと鏡で作る「鏡のオブジェ」**

時9月26日(日)午後1時～4時 場 同セン

ター 師 NPO法人日本渚の美術協会・市川真澄 対 区内在住・在勤・在学の方 定10名 (抽選) 費 700円 申 電話・Eメール (8面記入例) で、9月2日～11日に同センター 他 エプロン・ハンドタオル持参。長寿応援対象事業

**◆布ぞうり作り**

時9月27日(月)午前9時30分～午後1時30分 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定5名 (抽選) 費 1000円 申 往復はがき・Eメール (8面記入例) で、9月13日 (必着) までに同センター 他 Tシャツ類3・4枚・お持ちの方は先割れ靴下持参。長寿応援対象事業

**◆トレイにもなる和布の円形ポーチ作り**

時9月28日(火)午後1時～3時 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定10名 (抽選) 費 600円 申 電話・Eメール (8面記入例) で、9月2日～13日に同センター 他 裁縫道具一式持参。長寿応援対象事業

**◆小中学校の環境学習に携わってみませんか**

区内小中学校での環境学習サポートに必要な知識や考え方を学びます。時10月12日(火)午前9時30分～11時30分、18日(月)・25日(月)、11月1日(月)・8日(月)午前10時～正午 (計5回) 場 同センター 師 目白大学教授・石田好広、元桃井第二小学校校長、井荻小学校教諭ほか 対 区内在住・在勤・在学で、講座終了後に学校支援活動を行える方 定10名 (抽選) 費 1000円 申 Eメール (8面記入例) で、9月20日までに同センター

**◆不思議な樹木散歩**

時10月24日(日)午前10時～正午 (荒天中止) 場 集合=都立和田堀公園内ひょうたん池と釣り堀 (武蔵野園) の間の広場 (大宮2-23) 師 樹木医・岩谷美苗 対 区内在住・在勤・在学の方 (小学生以下は保護者同伴) 定16名 (抽選) 費 400円 (保険料含む) 申 往復はがき・Eメール (8面記入例) で、9月13日 (必着) までに同センター 他 帽子・リュック・雨具持参



…………… 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 (水曜日を除く)



**杉並区シルバー人材センター**

**パソコン教室 (少人数制)**



時 場 10月=1日(金)～28日(木)▶11月=1日(月)～30日(火) (祝日を除く) / 清水教室=月～金曜日、阿佐谷教室 (阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル7階) =火・水・金～日曜日 (火・水・金曜日は夜間のみ)、荻窪教室 (荻窪2-29-3 2階) =火・金曜日 / いずれも開催時間はお問い合わせください 内 右表のとおり 師 同センター会員 定 各1～2名 費 4回コース=9365円▶3回コース=7045円▶2回コース=4735円 (Zoomを使おう=5920円) ▶1回コース=2420円 申 はがき・ファクス (8面記入例) にコース名・教室名・曜日・時間帯・昼間の連絡先も書いて、10月講座は9月15日、11月講座は10月15日 (いずれも消印有効) までに同センター清水分室 (〒167-0033清水3-22-4 ☎3394-5004)。または同センターホームページ (右上2次元コード) から申し込み 図 同分室 ☎3394-2253 他 個別のオーダー講座もあり。自宅への出張サービス (パソコン、スマートフォン、タブレットの指導・環境設定) を1時間2077円で受け付け

種別	コース名	回数
初歩	入門1・入門2	各4回
	インターネット・メール	各3回
ワード	入門・初級・中級	各4回
エクセル	初級・中級	各4回
活用	デジカメ入門・写真加工	各4回
	エクスペローラー	
	プレゼンテーション	2回
	Zoomを使おう	
趣味	アドレス帳	4回
	お絵かき	2回
	名刺作成	2回
	お名前シール	1回

スポーツ

競技大会

区民体育祭

◆ライフル射撃

開 9月26日(日)午前9時～午後4時 場 伊勢原射撃場(神奈川県伊勢原市上粕屋2380) 種目=①SB=50mP60②AR=10mS60・10mAP60③BR(貸し出し銃あり)=10mS60 区内在住・在勤・在学の方ほか 費①1000円②各500円③300円 参加費を9月16日までにゆうちょ銀行「00160-4-664106杉並区ライフル射撃協会推薦」へ振り込み(通信欄に参加種目を記入) 同協会・松永☎090-1849-6424(午前10時～午後6時)

◆アーチェリー

開 予選=9月26日(日)▶決勝=10月24日(日) 午前9時～午後5時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 種目=RC30m(一般男子・女子、新人男子・女子)、RC18m(男女混合) 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方(学連加入者を除く) 定32名(申込順) 費200円 申 Eメール(8面記入例)に性別・参加種目も書いて、9月10日までに区アーチェリー協会・井口☎yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 同井口☎090-2416-8379(午後6時～9時)

◆弓道(一般)

開 10月3日(日)午前9時～午後5時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 種目=団体・個人の部 区内在住・在勤・在学の方(高校生以下を除く) 費1人1000円 申 往復はがき・Eメール(8面記入例)に在勤の方は勤務先所在地も書いて、9月16日(必着)までに区弓道連盟・佐藤多紀(〒168-0065浜田山1-18-6☎yumi.kazusato2322@gmail.com) 同佐藤☎090-1858-4240(午前10時～午後8時) 他弓道着持参

◆ボウリング

開 10月10日(日)午後2時 場 荻窪ボウル 種目=一般(19～65歳)、シルバー(66歳以上)、ジュニア(小学生～高校生) 年齢は4月1日現在 区内在住・在勤・在学・在クラブの方 定60名(申込順) 費2000円 申 はがき(8面記入例)または申込書(荻窪ボウルで配布)を、10月5日(必着)までに同施設(〒167-0043上荻1-16-16☎3398-1792)へ郵送・ファクス 同坂本☎080-3201-4361

◆卓球

開 10月24日(日)▶女子=午前9時～午後2時▶男子=2時30分～7時30分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 種目=男女別シングルス=小学生、中高生、一般、40歳代、50歳代、60歳代、70歳以上 区内在住・在勤・在学の方ほか 費1種目1000円(連盟未登録者1500円。高校生以下500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。区卓球連盟ホームページからも取り出せます)を、9月27日～10月7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・倉持☎3390-8845

◆ゴルフ

開 11月2日(火)午前8時～午後6時 場 狭

山ゴルフクラブ(埼玉県入間市下谷ヶ貫492) 開 18ホールストロークプレー(新ペリア方式) 区内在住・在勤・在学で区ゴルフ連盟会員の方とその同伴者 定80名(申込順) 費5000円(別途プレー費2万円ほか) 申 往復はがき・ファクス(8面記入例)に性別・生年月日、在勤の方は勤務先、HCと交通手段も書いて、9月30日(必着)までに区ゴルフ連盟事務局・佐竹千春(〒168-0082久我山3-17-6-208☎5930-2277) 同佐竹☎5930-2277(午前9時～午後6時)

◆スポーツ教室

◆初めてラッコ

開 9月9日～12月24日の木・金曜日、午前11時～11時40分(毎月第3木曜日、祝日を除く) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 2歳半～未就学児でおむつがとれたお子さん 定各6名(先着順) 費各330円(初回無料。別途指定帽子代310円) 同 上井草スポーツセンター☎3390-5707 他水着・タオル持参

◆弓道一般講習会

開 9月19日(日)午後1時30分～5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・在学の高校生以上で弓道経験者 定20名(抽選) 申 往復はがき・Eメール(8面記入例)に段位も書いて、9月8日(必着)までに区弓道連盟・佐藤多紀(〒168-0065浜田山1-18-6☎yumi.kazusato2322@gmail.com) 同佐藤☎090-1858-4240(午前10時～午後8時) 他弓道着持参

◆出張教室 太極拳を楽しもう!

開 ①9月24日(金)②10月13日(水)午前9時30分～11時(予備日=①10月1日(金)②20日(水)) 場 ①大田黒公園(荻窪3-33-12)②下高井戸八幡神社(下高井戸4-39-3) 師 高島和恵 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各15名(申込順) 費各500円 申 同電話で、杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

◆アーチェリー初心者教室

開 10月2日～4年3月27日の第1・3土曜日、第2・4日曜日、午後1時～5時(10月24日、4年1月1日、3月13日を除く。計21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・在学の小学4年生～69歳で身長140cm以上の方(小学生は保護者同伴) 定10名(申込順) 費6350円。中学生以

9月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

もしあなたの目の前で人が倒れていたら? 受けておきたい救命講習



もし今、あなたの目の前で人が倒れていたらどうしますか? 今回はそんな「まさか」の事態に備えて、受けておきたい救命講習の内容をご紹介します。

● 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、正午、午後8時から毎日放送)



同広報課

下3300円。65歳以上5700円(いずれも初月無料。保険料含む) 申 Eメール(8面記入例)に身長・利き手も書いて、9月10日までに区アーチェリー協会・井口☎yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 同井口☎090-2416-8379(午後6時～9時) 他弓具の貸し出しあり

◆楽しく健康タイム ①心と体を整えるストレッチ②疲労回復ストレッチ

開 10月5日～11月16日の毎月第1・3火曜日①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分 場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 師 井上美紀 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各35名程度(申込順) 費各350円。①②連続受講600円 申 同実施日7日前から電話で、高円寺体育館☎3312-0313 他車・バイクでの来館不可

◆①ゆっくりリス体操教室 ②③ビューティーイス体操教室

開 10月5日～4年3月8日の火曜日①午後1時50分～2時50分②3時10分～4時10分③4時30分～5時30分(祝日、第3火曜日、12月28日、4年1月4日を除く。各計15回) 場 大宮前体育館 師 松浦美香子 区内在住・在勤の①75歳以上②③60歳以上で、医師から運動制限を受けていない方 定①③各9名②17名(いずれも抽選) 費①1万500円②③各1万3500円 申 往復はがき(8面記入例)で、9月10日(必着)までに大宮前体育館(〒167-0052南荻窪2-1-1) 同同体育館☎3334-4618

◆基礎水泳指導員養成教室

開 ①10月5日・19日、11月16日・30日②10月12日・26日、11月9日、12月14日、4年3月8日・22日/いずれも火曜日、午後7時～9時(①計4回②計6回) 場 ①高井戸温水プール(高井戸東3-7-5)②杉並第十小学校温水プール(和

田3-55-49) 区内在住・在勤・在学の18歳以上の方 定各20名(抽選) 費①4000円②6000円 申 往復はがき(8面記入例)に性別・泳力(泳型、距離)も書いて、9月10日(必着)までに区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留)。または同連盟☎http://www.suginamisuiaren.com/から申し込み 同同連盟☎090-2251-5992

◆ノルディック・ウォークで体カアップ・フレイル予防

開 10月17日(日)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 場 スポーツハイツ(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 区内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 同電話で、10月15日までにスポーツハイツ☎3316-9981 他ウエストバッグまたはリュックサック持参。長寿応援対象事業

◆ヴィムスポーツアベニュー

◆丈夫な足腰をつくろう教室

開 10月6日～27日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 種目 筋力アップトレーニングと有酸素マシンでの運動 定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

◆プールではつつ健康水中体操教室

開 10月6日～11月24日の毎週水曜日、正午～午後1時(11月3日のみ午後2時～3時。計8回) 定60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定20名(申込順) 費1万6000円

…… いずれも ……

場 同ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4☎3335-6644(午前11時～午後5時)) 申 電話で、9月20日までに同施設

スタジアムで熱い試合を応援しよう!

東京ヴェルディホームタウンデー 9.19 [SUN.] 18:00- KICK OFF!

アルビレックス新潟戦にご招待!



場 味の素スタジアム(調布市西町376-3) 区内在住・在勤・在学の方 費1000円(22歳以下・65歳以上の方は無料) 申 Jリーグチケットホームページ(下2次元コード)から申し込み。杉並区スポーツ振興財団ホームページからも申し込み可/申込締め切り日=9月18日 同同財団☎5305-6161(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く)) 他区内在住・在勤・在学が証明できるもの(免許証・保険証・学生証等)持参。詳細は、東京ヴェルディ公式☎https://www.verdy.co.jp/参照▶協力=杉並区スポーツ振興財団



▲無料招待用



▲一般優待用

PRESENT!

先着1000名の小学生以下のお子さんにヴェルディオオリジナルキャップをプレゼント!



※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

高井戸温水プール

◆障害者①水中歩行②水慣れ水泳③水泳スキルアップ教室

開①9月25日、10月16日、11月6日・27日②10月2日・23日、11月13日、12月4日③10月9日・30日、11月20日、12月11日/いずれも土曜日、午前10時～11時(各計4回) 区内在住・在勤・在学で障害者手帳をお持ちの小学生以上で②25m完泳を目指している③25m以上泳げる方 定各5名(抽選) 往復はがき(8面記入例)に性別、障害の箇所・等級も書いて、9月8日(必着)までに同プール

◆①初心者水泳教室②幼児水泳教室③小学生12.5m完泳教室

開9月27日(月)、10月4日(月)・11日(月)・25日(月)、11月1日(月)・8日(月)・22日(月)①午前10時～10時50分②午後3時30分～4時20分③4時30分～5時20分(各計7回) 師③区水泳連盟指導員 区内在住で①16歳以上の方②4～6歳の未就学児③クロールの泳力が12.5m以下の小学生(②③は要保護者送迎) 定各10名(抽選) 費①6300円②③9800円 往復はがき(8面記入例)に性別・身長も書いて、9月8日(必着)までに同プール

…………… いずれも ……………

場 高井戸温水プール(〒168-0072 高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

荻窪体育館

◆初めての太極拳

開9月26日(日)午前9時～10時30分 師 区太極拳連盟 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)

定16名(申込順) 費600円 申9月16日午前10時から電話で、同体育館

◆転倒予防イス体操

開10月15日～4年2月25日の金曜日、午後1時30分～2時30分・2時30分～3時30分(12月31日、4年1月21日・28日、祝日を除く。各計16回) 師松浦美香子 区内在住のおおむね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定各12名(抽選) 費各9600円 往復はがき(8面記入例)で、9月16日(必着)までに同体育館

◆初めてのソシアルダンス～ウォークから1曲踊れるように

開10月19日～11月30日の火曜日、午後1時～3時(祝日を除く。計6回) 師 区ダンススポーツ連盟 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定男女各6名(抽選) 費3600円 往復はがき(8面記入例)で、9月30日(必着)までに同体育館

◆はじめての合気道

開10月31日～12月19日の毎週日曜日、午後5時～7時(計8回) 師杉並合気会 区内在住・在勤・在学の12歳以上で初心・初級者(小学生を除く) 定15名(抽選) 費4800円 往復はがき(8面記入例)で、9月20日(必着)までに同体育館

…………… いずれも ……………

場 荻窪体育館(〒167-0051 荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

下高井戸区民集会所

◆サタデー親子体操

開10月2日～11月13日の土曜日①午前9時～9時45分②10時～10時45分(10

月23日を除く。各計6回) 師齊藤なみ 区内在住の①4～6歳の未就学児②2・3歳の幼児(いずれも保護者同伴) 定各10組(抽選) 費1組各4500円(子育て応援券利用可) 往復はがき(8面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)も書いて、9月14日(必着)までに同集会所

◆いす体操

開10月18日～11月22日の毎週月曜日、午前10時～11時・11時～正午(各計6回) 師HIKARU 区内在住の50歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定各10名(抽選) 費各4200円 往復はがき(8面記入例)で、9月21日(必着)までに同集会所

…………… いずれも ……………

場 下高井戸区民集会所(〒168-0073 下高井戸3-26-1 ☎5374-6192)

松ノ木運動場

◆テニス教室①アクティブシニアクラス②初級クラス

開10月12日～11月16日の毎週火曜日

①午前9時30分～11時②11時20分～午後0時50分(各計6回。予備日=11月30日(火)、12月7日(火)) 師相原宣宏 区内在住・在勤・在学の①65歳以上でサーブ・ラリーができる方②15歳以上の初級者(中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各7500円 往復はがき(8面記入例)で、9月13日(必着)までに同運動場 他ラケット貸し出しあり。テニスシューズ持参

◆かけっこ教室

開10月13日～11月24日の水曜日①午後3時5分～4時②4時～4時55分(11月3日を除く。各計6回。予備日=12月1日(水)・15日(水)・22日(水)) 師前アスビー食品陸上競技部監督・武井隆次 区内在住・在学の小学①2年生②3～6年生 定①15名②20名(いずれも抽選) 費各4800円 往復はがき(8面記入例)で、9月23日(必着)までに同運動場

…………… いずれも ……………

場 松ノ木運動場(〒166-0014 松ノ木1-3-22 ☎3311-7410)

異業種交流会 inすぎなみ

さまざまな業種の事業者が、情報交換や人脈づくりを行う交流会を開催します。ビジネスチャンスの拡大にぜひご活用ください。

開11月25日(木)午後1時30分～3時30分=グループミーティング▶3時40分～4時30分=自由交流会 場 区役所第4会議室(中棟6階) 区区内・区外近隣の事業所(個人事業主を含む) 定50社(1社1名のみ。申込順。区内事業者優先) 申 申込書(区ホームページから取り出せます)を、10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1-2-1 Daiwa荻窪タワー2階 ☎3392-7052 ✉chusho-k@city.suginami.lg.jp)へ郵送・ファクス・Eメール 同 関係 ☎5347-9077 他 申し込み後に審査あり。名刺、自社製品・商品・サービスなどの案内・紹介物などを持参

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

国際彫刻交流展 9月13日(月)～10月1日(金)午前10時～午後5時(日曜日・祝日を除く) / 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

座の市 9月18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、地方の逸品などを販売 / 座・高円寺 ☎3223-7500

ノーマライゼーションライブ2021 9月19日(日)午後2時～4時30分 / 勤労福祉会館 / 150名(申込順) / 1000円(小学生以下無料) / 申 Eメール(8面記入例)に枚数も書いて、9月15日までに福祉芸術支援協会 ✉yoyaku@wasa.or.jp / 同 協 ☎070-8509-7373 / 当日参加可

パエリアサミット2020-21 9月20日(祝)午前10時～午後5時 / 馬橋稲荷神社(阿佐谷南2丁目) / 500名(先着順) / 同 NPO法人全日本パエリア連盟 ☎090-5437-0304

フィルモア合奏団 フィルモアコンサート 10月31日(日)午後3時～5時 / 杉並公会堂 / 指揮=関根志郎 ▶ 曲目=ベートーベン「交響曲第7番」ほか / 400名(抽選) / 1000円 / 申 同団体ホームページから、10月10日までに申し込み / 同 団体事務局 ☎3392-1077 / 区民100名を招待(抽選)=往復はがき(8面記入例。2名まで連記可)で、10月10日(消印有効)までにフィルモアコンサート区民無

料招待係(〒167-8799 桃井2-3-2 荻窪郵便局留)

講演・講座

税理士によるそこが知りたかったシリーズ 決算書から考える「戦略会計」 9月14日(火)午前9時30分～11時30分 / 産業商工会館 / 東京税理士会杉並支部所属税理士・斎藤英一 / 区内在住・在勤の方 / 15名(申込順) / 2000円 / 申 ☎電話で、9月8日までに杉並法人会 ☎3312-0912

がん哲学外来メディカル・カフェin荻窪 4周年記念講演会 9月18日(土)午後1時30分～3時30分 / 荻窪栄光教会(南荻窪4丁目) / 順天堂大学名誉教授・樋野興夫 / がん患者とその家族や関係者 / 25名(申込順) / 申 申込書(区ホームページから取り出せます)を、がん哲学外来メディカル・カフェin荻窪事務局 ☎3334-6331 へファクス / 同 事務局 ☎3334-1036

アサーショントレーニング～効果的なコミュニケーションを学ぶ 9月25日(土)、10月2日(土)午後1時30分～4時(計2回) / 男女平等推進センター / 社会福祉士・石坂俊子 / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名(申込順) / 1000円 / 申 Eメール(8面記入例)で、杉並女性団体連絡会 ✉c-toryu@jcom.home.ne.jp / 同 団体 ☎3310-0451

障害者のための①リトミック教室②ユニカール教室 9月26日(日)、10月24日(日)、11月28日(日)、12月26日(日)①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時 / すだちの里すぎなみ(今川2丁目) / 区内在住の小学生以上で障害のある方とその介助者 / ①②各6名(申込順) / 申 ☎電話で、開催日前日までに杉並障害者自立生活支援センターすだち ☎5310-3362 / 初回の

方は見学のみの

家庭教育講座 不登校中学生のための「知っておきたい『高校受験情報』」

10月9日(土)午前9時45分～午後0時15分 / 阿佐谷地域区民センター / 元適応指導教室指導員・平野倫明ほか / 不登校児童・生徒の保護者、当事者 / 45名(申込順) / 500円 / 申 ☎電話・Eメールに氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、10月7日までにミモザの花 子どもの不登校を考える会・五十嵐 ☎090-8497-8099 ✉mashuw82@gmail.com

●杉並青色申告会

◆相続税セミナー 9月17日(金)午後2時～3時30分 / 産業商工会館 / 26名(申込順) / 1500円 / 申 ☎電話・Eメール(8面記入例)で、9月16日までに同会 / 長寿応援対象事業

◆終活セミナー 9月29日(水)午後2時～4時 / 産業商工会館 / コロナ禍の葬儀事情 / JA東京中央セレモニーセンター代表取締役・丹野浩成 / 区内在住の方 / 30名(申込順) / 1000円 / 申 ☎電話で、9月28日までに同会 / 長寿応援対象事業

…………… いずれも ……………

場 杉並青色申告会 ☎3393-2831 ✉seminar@aioiro.org

その他

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 / ①1000円～②2200円～ほか / 申 直接、同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)へ持ち込み / 同 工房 ☎5378-8028

相続・不動産・空き家無料相談会 9月8日(水)午後1時～5時 / 阿佐谷地域区民センター / 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、9月7日までに日本地主家主協会事務局 ☎3320-6281(月～金曜日、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

税金なんでも相談会 9月9日(休)午後1時～4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(月～金曜日、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

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 9月21日(火)・22日(水)・24日(金)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 21日のみ往復はがき(8面記入例)で、9月9日(消印有効)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) / 同 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 9月27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 / 同 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

●東京税理士会杉並支部

◆税金なんでも相談会 9月14日(火)午前10時～正午・午後1時～4時 / 同支部(阿佐谷南3丁目) / 申 ☎電話で、9月13日までに同支部 / 1人40分程度

◆税理士による相続税無料相談会 9月18日(土)午前9時30分～午後1時 / 同支部(阿佐谷南3丁目) / 申 ☎電話で、9月17日までに同支部 / 1人40分程度

…………… いずれも ……………

場 東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028

広告 アクセルペダル踏み間違い・防止パッド

特許商品 スマートドライブパッド 検索



株式会社 クリーンネット TEL: 024-953-5900 福島県郡山市うね町241

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。