



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、各記事の申図でご確認ください。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

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

【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。



催し



郷土博物館
9月の年中行事「十五夜」

時 9月18日(土)～26日(日)午前9時～午後5時(21日(火)を除く) 場 同博物館(大宮1-20-8) 費 100円(中学生以下無料) 図 同博物館 ☎3317-0841



区役所ロビーコンサート 細田工務店は音楽を楽しむひとときを応援します

時 9月30日(木)午後0時10分～0時50分 場 区役所1階ロビー 出演 = 日本フィルハーモニー交響楽団楽員 図 文化・交流課文化振興担当

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 10月2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) 図 相談員・久野哲ほか 図 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 図 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

杉並視覚障害者会館
「30分の無料マッサージ体験」

時 10月13日(水)午前10時～午後3時10分 場 同会館 対 区内在住・在勤・在学の方 定 18名(抽選) 申 往復はがき(記入例)で、9月28日(必着)までに同会館(〒167-0052南荻窪3-28-10) 図 同会館 ☎3333-3444(午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日、休館日を除く))

農業公園「秋の収穫体験」

時 10月30日(土)、11月6日(土)・13日(土)・27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) 図 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定 各20組(抽選) 費 1組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、9月24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) 図 同係 ☎5347-9136 他10月中旬に結果を通知。野菜を持ち帰る袋持参



講演・講座 ①



見えない見えづらいってどんな世界? ~講演と体験から学ぶボランティア

時 10月9日(土)午後1時30分～3時30分 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 25名(申込順) 申 図 電話・Eメール(記入例)で、杉並ボランティアセンター ☎5347-3939 ☎info@borasen.jp

子どもの心を育てるコーチング「思春期」

時 10月14日(木)・25日(月)、11月11日(木) 午前9時30分～11時30分(計3回) 場 杉並子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 図 生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 図 区内在住で小学5年生～中学生の保護者 定 12名(申込順) 申 図 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))



「わが子」の自立・就職のための保護者向けセミナー

時 10月16日(土)午後1時～3時 場 ウェ

ルファーム杉並(天沼3-19-16) 図 NPO法人育て上げネット家族相談士・墓田薫 図 15～44歳のお子さんの保護者ほか 定 25名程度(申込順) 申 図 電話で、産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077 他 希望者は終了後に個別相談あり



じゅえき太郎の昆虫スケッチ教室

時 10月17日(日)午前10時30分～正午・午後2時～3時30分 場 旧杉並第四小学校(高円寺北2-14-13) 図 区内在住・在勤・在学で小学3年生以上の方 定 各20名(抽選) 申 Eメール(記入例)で、9月30日までに社会教育センター ☎shakyo-c@city.suginami.lg.jp 図 同センター ☎3317-6621 他 10月16日(土)・17日(日)に展示会を開催

大人のための一日リトミック教室

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 10月24日(日)午前10時30分～正午 場 杉並障害者福祉会館 図 音楽療法士・小方久美子、及川飛鳥 図 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(記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者も参加の場合は介助者名、手話通訳を希望の場合はその旨も書いて、10月6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 ☎3335-3581

中央図書館開館一周年記念講演「杉並とわが散歩エッセイ」

時 10月31日(日)午前11時～正午 場 同図書館 図 作家・泉麻人 図 区内在住で中学生以上の方 定 40名(抽選) 申 往復はがき(記入例。1枚2名まで)で、10月15日(必着)までに同図書館事業係(〒167-0051荻窪3-40-23) 図 同係 ☎3391-5754



ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、図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
浜田山館(浜田山4-18-31) ☎☎3315-7815	運動不足を解消しよう「太極拳」	毎月第2・4土曜日、午前10時30分～正午 図 鄧兵 定 5名(申込順) 費 1回1200円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9) ☎☎3317-9156	楽しくラジオ体操	10月10日から毎月第2・4日曜日、午前9時30分～10時 定 各12名(申込順) 費 1回100円
荻窪東館(荻窪4-23-12) ☎☎3398-8738	ドイツの名作エンデの「モモ」を原語で読むサロン	毎月第1土曜日、午後1時30分～3時30分 定 各10名(申込順) 費 1回600円
大宮前館(宮前5-19-8) ☎☎3334-9640	上手に歌ってみよう(中級)～音大講師指導で歌う	10月7日から毎月第1木曜日、午後3時20分～4時35分 定 各10名(申込順) 費 1回1000円
高円寺北館(高円寺北3-20-8) ☎☎3337-2266	折り紙教室～定番の折り方から複雑な作品まで	毎月第1・3土曜日、午前9時30分～11時30分 定 各7名(先着順) 費 1回100円
下高井戸館(下高井戸4-19-6) ☎☎3302-2161	ヘタでいい ヘタがいい 絵手紙で楽しみましょう	9月26日から毎月第4日曜日、午前10時～11時30分 定 各10名(申込順) 費 1回540円
善福寺館(善福寺2-26-18) ☎☎3394-8963	脳科学から見た認知症予防	9月25日(土)午後2時～4時 図 河面吉彦 定 25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。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) 図問い合わせ 他その他 ☎Eメールアドレス HPホームページアドレス

■ 休日パパママ学級

時11月6日(土)・14日(日)・28日(日)午前10時～11時30分・午後1時～2時30分・3時～4時30分 場子ども・子育てプラザ下井草(下井草3-13-9) 内お産の流れ、産後の心の変化、おむつ替えと抱っこの仕方(実習)、もく浴の仕方(デモのみ)ほか 師助産師ほか 区区内在住の初産で開催日時点妊娠24～36週6日のカップル 定各10組 申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10月5日までに申し込み 同学級担当 ☎3447-5826 他結果は10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



■ 家族介護教室

◆介護者の皆さん、家庭用ロボットで癒されませんか～触れます
時9月28日(火)午後1時30分～3時 場ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) 師ミクシRom事業部・長岡輝 区区内在住・在勤の方 定19名(申込順) 申電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

◆コロナ禍を乗り切るフレイル予防体操とお口の健康

時9月29日(水)午後1時30分～3時 場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師健友会西荻窪診療所通所リハビリ理学療法士・村上一郎 区区内在住・在勤の方



定15名(申込順) 申電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668
◆終の棲家どうしますか 住まいについての最新事情を学びましょう
時10月1日(金)午前10時～11時30分 場ゆうゆう善福寺館(善福寺2-26-18) 師ソナエルシニアホーム相談センター・笹川泰宏 区区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024



◆プロに聞こう 在宅介護の感染対策
時10月18日(月)午前10時～11時30分 場四宮区民集会所(上井草2-28-13) 師CB訪問看護リハビリステーション感染管理認定看護師・山本俊宏 区区内在住・在勤の方 定12名(申込順) 申電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

環境活動推進センター

◆「かんきょうアイデア展2021」作品の展示

時9月30日(休)～10月10日(日)午前9時～午後5時(10月10日は1時まで。10月6日(水)を除く) 場同センター 内部門=レポート・リサイクル作品・自然の恵み 他10月10日午後2時から表彰式を予定

◆すぎなみエコ路地フェスタ2021

時10月2日(土)・3日(日)午前10時～午後3時 場同センターほか 内区内の環境団体によるパネル展示 他3日午前10時～正午にトークショー「景色が変わると生きものはどう変わるのか」を開催▶会場=高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)▶講師=東京大学総合研究博物館研究事業協力者・須田真一(右

写真)▶定員=45名(抽選)▶申し込み方法=往復はがき・Eメール(12面記入例)で、9月22日(必着)までに環境活動推進センター



◆折りたたみ傘用の手提げ袋作り

傘布などを再利用し、折りたたみ傘を入れる手提げ袋を作ります。時10月7日(休)午後1時30分～3時30分 場同センター 区区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費400円 申電話・Eメール(12面記入例)で、9月25日までに同センター 他裁縫道具一式持参。長寿応援対象事業

◆かんきょう講演会「かいぼりで復活!～協働による武蔵野の水辺再生」

時10月16日(土)午後2時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師認定NPO法人生態工房理事長・片岡友美(右写真) 区区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 申電話・Eメール(12面記入例)で、同センター



◆東京都勝沼城跡森林保全作業ボランティア

時10月17日～4年3月20日の毎月第3日曜日、午前9時30分～午後3時(雨天中止) 場勝沼城跡歴史環境保全地域(青梅市)▶集合=JR青梅線東青梅駅マルフジスーパー前 区区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 費各100円(保険料) 申電話で、参加希望日の3日前までに同センター 他作業しやすい服装で、手袋(軍手可)・着替え・昼食ほか持参

◆着物で作業衣作り

着なくなった解いた着物、反物で作業衣を作ります(M・Lサイズのみ)。時10月21日(休)、11月4日(休)午前10時30分～午後3時30分(計2回) 場同センター 区区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費1500円 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、9月27日(必着)までに同センター 他女性用着物・裁縫道具一式・昼食持参。長寿応援対象事業

◆自分でできる省エネルギーフォーム～身近な素材でDIY

時10月23日(土)午後2時～4時 場同センター 師杉並・地域エネルギー協議会 市川好子ほか 区区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費200円 申電話・Eメール(12面記入例)で、9月16日～10月17日に同センター



◆東京港の「海の森」にバスで育林に行こう

時11月14日(日)午前9時～午後4時30分 場海の森公園建設予定地(江東区)、日本科学未来館(江東区青海2-3-6)▶集合・解散=同センター 区区内在住・在勤・在学中で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定20名(抽選) 費800円(保険料含む) 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、9月28日(必着)までに同センター 他作業しやすい服装で、昼食・敷物・軍手ほか持参

…… 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))

交流自治体からのお知らせ



静岡県 南伊豆町観光展～地域の魅力と石廊崎灯台

地域の独自性がユネスコ世界ジオパークに認定されている、伊豆半島最南端に位置する南伊豆町の美しい景観をご覧ください。

また、10月5日に石廊崎灯台が初点灯から150周年を迎えます。石廊崎灯台の変遷や灯台に関する展示を行うほか、灯台カード、海上保安庁の巡視船・航空機・灯台のペーパークラフト(いずれも数量限定)の配布も行います。

時9月27日(月)～10月1日(金)午前8時30分～午後5時 場区役所2階区民ギャラリーー 場南伊豆町商工観光課観光推進係 ☎0558-62-6300



▲石廊崎灯台

その他の催し

自治体	催し名	日時・場所・内容等	問い合わせ
福島県 北塩原村	物産展	時10月7日(木)・8日(金)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了) 場区役所中杉通り側入り口前 内高原野菜や会津山塩、花豆など特産品の販売 他買い物袋持参。8日に裏磐梯など北塩原村の名所のリモートツアーを実施(1階ロビー)	文化・交流課
	写真展	時10月7日(木)～15日(金)午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く) 場区役所2階区民ギャラリー	



▲北塩原村物産展

※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

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10月2日(土)午前10時～11時 対求職中の方 定8名(申込順)

◆求職者のためのパソコンセミナー①
エクセル基礎②ワード基礎

時①10月4日(月)②18日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・深井妙子、日坂元娘、森下みどり 対54歳以下で求職中の方 定各9名(申込順)

◆業界研究セミナー～地元の杉並区で事務系のお仕事を見つける方法

時10月6日(水)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54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「求人票の見方」

時10月13日(水)午前10時～11時30分 対求職中の方 定8名(申込順)

◆適職発見のためのマインドチェンジ～自分のキャリアとスキルを見直そう

時10月15日(金)午後1時～4時 師キャリアコンサルタント・新井亨 対54歳以下で求職中の方 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) 申問電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

荻窪保健センター

◆おいしくなんでも食べる子に～食べることが好きになる食育講座

時10月11日(月)午前10時～正午 場同センター 師管理栄養士・梅山朋子 対区内在住で4歳～小学2年生の保護者 定12名(申込順) 申問電話で、10月8日までに同センター

◆足腰げんき教室

時場右上表のとおり 師健康運動指導士 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 申はがき(12面記入例)に番号・希望会場

(1カ所)も書いて、9月30日(必着)までに同センター 他お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

番号	会場	日時・定員(各計4回)
16	J A東京中央城西支店(成田東5-18-7)	11月4日～25日の毎週木曜日、午前9時30分～11時30分(4日のみ午後1時30分～3時30分に杉並保健所(荻窪5-20-1)で実施) 定15名(抽選)
17	新泉サナホーム(和泉1-44-19)	11月2日(火)・9日(火)・16日(火)・30日(火)午前9時30分～11時30分 定10名(抽選)
18	上井草保健センター(上井草3-8-19)	11月4日(木)・12日(金)・15日(月)・12月3日(金)午前9時30分～11時30分 定9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)

スポーツ



競技大会

秋季ソフトテニスクラブ対抗大会

時内10月10日(日)=シニア(男女混合(男性60歳以上、女性50歳以上、ミックスペア可)) ▶17日(日)=一般男子・女子/1チーム3ペアによる団体戦(予選リーグ戦、決勝トーナメント戦(いずれもダブルス)。予備日=10月24日(日) 場柏の宮公園(浜田山2-5-1) 対区ソフトテニス連盟加盟クラブ(1クラブ4チームまで。当日新規加盟可) 費1チーム6000円 申往復はがき・Eメール(12面記入例)にクラブ名・参加種目も書いて、10月3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 ☎busujima0303@nifty.com) 申問電話 ☎090-4004-7987(午後7時～9時)

区民体育祭

◆ターゲットバードゴルフ

時10月9日(土)午前11時～午後3時(予備日=10月16日(土)) 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・在学のターゲットバードゴルフ経験者 定50名(申込順) 費500円 申往復はがき(12面記入例)で、9月30日(必着)までに区ターゲットバードゴルフ協会・鈴木本司(〒167-0051荻窪4-13-17) 申問電話 ☎3392-0498 他お持ちの方はゴルフクラブ(PW)持参

◆ゲートボール

時10月16日(土)午前9時～午後5時(予備日=10月23日(土)) 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 対区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(1チーム5～8名) 費1チーム2000円 申問電話で、9月30日までに区ゲートボール連盟・狛 ☎3397-0540

◆クレイ射撃

時10月17日(日)午前9時 場ぐんまジャイアント射撃場(群馬県富岡市桑原604) 内種目=トラップ、スキート 対区内在住・在勤・在学・区連盟会員で銃砲所持許可者 費1種目5000円 申問電話 ☎3395-3303

◆なぎなた

時10月31日(日)午前10時～午後1時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=団体、個人、演技競技 対区内在住・在勤・在学の方 費500円 申問電話で、10月3日までに区なぎなた連盟・板垣 ☎3323-1912 他車での来場不可

◆バドミントン(混合の部)

時11月14日(日)午前9時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=A～Gランク 対区内在住・在勤・在学の方、連盟登録者 定70組(申込順) 費1組2000円をゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申申込書(区体育館で配布)に振替受領書の写しを

添えて、10月20日(必着)までに区バドミントン連盟・山口由記子(〒168-0073下高井戸3-33-2)へ郵送 申問電話 ☎5374-6543

◆綱引き大会

時11月14日(日)午前10時～午後1時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 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(保護者1名に対し3名まで)) 定70名(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、10月18日(必着)までに同係 ☎5307-0693へ郵送・ファクス・持参またはEメールで綱引き大会実行委員会 ☎suginami.tsunahiki@gmail.com 申問電話 ☎5307-0765 他他の参加者と5名のチームを編成(チームは年齢・人数等考慮し当日発表)

スポーツ教室

ふらっとエクササイズ～自分のカラダが好きになる自重トレーニング

時9月25日(土)午前11時15分～午後0時45分 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師大和弘明 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定50名(先着順) 費600円 申問電話 ☎3220-3381

弓道講習会

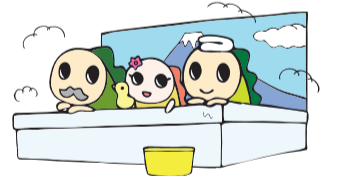
時内10月1日～4年3月30日の水曜日(12月29日を除く)=初心・初級 ▶金曜日(12月31日を除く)=中級/いずれも午後6時～9時(各計25回) 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定各20名(抽選) 費各9000円 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、9月22日(必着)までに区弓道連盟・佐藤多紀(〒168-0065浜田山1-18-6 ☎yumi.kazusato2322@gmail.com) 申問電話 ☎090-1858-4240(午前10時～午後8時) 他弓具の貸し出しあり

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。

時場内定下表のとおり 師シルバー人材センターほか 申各公衆浴場(午後1時以降) 他てぬぐい体操は手拭い持参。長寿応援対象事業



10～12月のまちの湯健康事業

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時・定員(先着順。★は予約制)
弁天湯(高円寺南3-25-1)	☎3312-0449	てぬぐい体操★ 10月6日(水)、11月3日(祝)、12月1日(水)午後2時 定各7名
なみのゆ(高円寺北3-29-2)	☎3337-1861	元気塾 椅子に座って健康体操★ 10月17日(日)、11月28日(日)、12月12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13日(水)、11月10日(水)、12月8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20日(水)、11月17日(水)、12月15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13日(水)、11月10日(水)、12月8日(水)午後2時30分 定各6名
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2日(土)、12月4日(土) てぬぐい体操 11月21日(日)/いずれも午後0時30分 定各6名
第二宝湯(本天沼2-7-13)	☎3390-8623	気功太極拳★ 10月10日(日)、11月14日(日)、12月12日(日)午後2時 定各8名

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時・定員(先着順。★は予約制)
井草湯(下井草5-3-15)	☎6913-7226	健康エアロビクス★ 10月6日(水)、11月10日(水)、12月1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8日(金)、11月12日(金)、12月10日(金)午後2時 定各8名
文化湯(西荻北4-3-10)	☎3390-1051	じまよう 自強術 10月10日(日)、11月14日(日)、12月12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12日(火)、11月9日(火)、12月14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10日(日)、11月14日(日)、12月12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24日(日)、11月28日(日)、12月26日(日)午後1時45分 定各6名

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) 申問問い合わせ 他その他 ☎Eメールアドレス HPホームページアドレス

すぎなみスポーツアカデミー
障害者サポーター講座「ボッチャ」

時10月3日(日)午前9時30分～午後4時・17日(日)正午～午後5時・31日(日)正午～午後6時、12月18日(土)午後1時～4時、4年2月19日(土)午後1時～5時(計5回) 場永福学園(永福1-7-28)、永福体育館(永福1-7-6) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定15名(申込順) 申電話で、杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161。または同財団ホームページから申し込み 他体育館履き持参

ゴルフ明解講座

時①10月6日～11月5日②11月17日～12月17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) 区内在住・在勤で20歳以上の方 定①各5名②各3名(いずれも申込順) 費各1万2500円 申往復はがき・ファクス(12面記入例)で、各実施日前日(必着)までに大友和男(〒166-0011梅里2-8-3F☎042-463-5750) 問畔蒜☎090-5560-0424 他振り替え受講可。貸し出しクラブあり

プレスト(平泳ぎ)ナイト

時10月8日(金)・22日(金)①午後7時～7時55分②8時～8時55分(各計2回) 場杉小温水プール(和田3-55-49) 区水泳連盟 区内在住・在勤・在学の15歳以上でクロールで①25m②50m泳げる方(中学生を除く) 定各7名

(申込順) 費入場料 申各実施日7日前の午前9時から電話で、杉小温水プール☎3318-8763 他車での来場不可

上井草スポーツセンター

◆年少サッカー教室

時10月7日(木)・14日(木)午後3時20分～4時 区内在住・在勤(保護者)・在園で4歳(4年3月31日時点)のお子さん 定各15名(申込順) 費各730円

◆プレキッズ&ミニーサッカー教室

時10月13日(水)・20日(水)・27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15組30名(申込順) 費各1組520円(子育て応援券利用可)

◆きらきらサッカー教室

時10月24日(日)午前9時20分～10時50分 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

◆スマイルサッカー教室

障害の有無に関係なく一緒に楽しむサッカー教室です。

時10月28日(木)午後5時30分～6時40分 区内在学の小中学生、走ることができる障害児 定20名(申込順) 費620円

…… いずれも ……

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

9月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

杉並の国登録有形文化財を訪ねて⑤
～旧大田黒家住宅洋館・蔵

歴史的価値のある建造物を後世に残すための国登録有形文化財。杉並区内にも20以上の国登録有形文化財があります。今回はその中から、かつて荻窪に多く見られたという洋館のたたずまいを今に残す、旧大田黒家住宅を紹介し



杉並区広報番組
すぎなみスタイル

● 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

9月15日発行 マイスportsすぎなみ

スポーツ教室などの関連情報は「マイSportsすぎなみ」をご覧ください。
同配布方法=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☎https://sports-suginami.org/からもご覧になれます 同財団☎5305-6161

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

絵本を鳴らす!コンサート「パパ、お月さまとって!」 9月23日(祝)①午前11時～正午②午後2時～3時/方南会館/①本格クラシック演奏ほか②歌とおはなしの世界ほか▶出演=保田真奈(おはなし・うた)、田島華乃(バイオリン)ほか/各55組(申込順)/3歳以上各500円。中学生以上各1500円/申Eメール(12面記入例)で、NPO法人リトルワンズミュージックプロジェクト☎otonami.ende.concert@gmail.com/同団体☎050-6874-0060

講演・講座

インボイス対策セミナー 9月22日(木)午前10時～11時30分/産業商工会館/税理士・脇田弥輝/区内在住・在勤の方/40名(申込順)/申電話で、杉並区法人会☎3312-0912

頭と心を強くする カードで遊ぶ・学ぶ・繋がる 9月28日(火)、10月12日(火)・26日(火)、12月14日(火)午後2時～3時30分/ゆうゆう高井戸西館/NPO法人竹箒の会講師ほか/高井戸地域在住・在勤の方/各15名(申込順)/各100円/申電話で、ゆうゆう高井戸西館☎3332-1076

暮らしに役立つ法律・税金セミナー 10月2日(土)午後2時～3時=相続の法律(弁護士)▶3時～4時=相続の税金(税理士)/産業商工会館/区内在住・在勤・在学の方/各50名(先着順)/各500円/同中大白門杉並・安西☎090-

3145-2654

シルバー人材センター英会話教室(入門・初級) 10月3日～4年3月31日の毎週日・月・木曜日/シルバー人材センター(阿佐谷南1丁目)/同センター会員/各8名(申込順)/各月4080円(別途テキスト代)/申電話で、同センター清水分室☎3394-2253

史跡見学会「上水に挟まれた地・高井戸を歩く」 10月9日(土)午前9時～正午/京王井の頭線高井戸駅周辺/杉並郷土史会運営委員・伊東勝ほか/60名(抽選)/500円/申往復はがき(12面記入例)で、9月25日(必着)までに前田正治(〒168-0012高井戸東2-1-19)/同杉並郷土史会・伊東☎080-2135-7948

秋の善福寺川帰化植物観察会 10月9日(土)午前10時～正午/善福寺川緑地公園(成田西1丁目)▶集合・解散=尾崎橋/山室京子/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/400円(小学生以下無料)/申往復はがき(12面記入例)で、9月30日(必着)までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会行事係(〒167-0051荻窪5-15-7白鳳ビル202)/同係☎3392-0606(午前10時30分～午後3時30分)

東京衛生アドベンチスト病院 マンモグラフィーサンデー 10月17日(日)午前8時～11時30分/同病院(天沼3丁目)/①区乳がん検診②区子宮頸がん検診対象者/①40名②30名(いずれも申込順)/各500円/申電話で、同病院健診センター☎0570-02-8079(月～金曜日午前9時～午後4時(金曜日は2時まで))

歴史講演会「中世の豊島氏・葛西氏・江戸氏」 10月24日(日)午後1時30分～3時

30分/阿佐谷地域区民センター/駒沢女子大学非常勤講師・今野慶信/40名(抽選)/300円/申往復はがき(12面記入例)で、10月5日(必着)までに区歴史研究団体連絡会・西トミ江(〒168-0082久我山1-3-20-609)/同西☎5336-3537

東京女子大学 杉並区内大学公開講座「ケアの現象学入門」 配信日=11月1日～12月6日の毎週月曜日(計6回)/オンラインで実施(視聴期間は各1週間)/同大学現代教養学部人文学科哲学専攻教授・榊原哲也/150名(抽選)/1000円(学生無料)/申同大学ホームページから、10月18日までに申し込み/同同大学教育研究支援課☎5382-6470

●NPO法人杉並さわやかウォーキング ◆Let's go! ポールde小金井公園 10月12日(火)午前9時30分～正午(雨天中止)/東小金井駅～小金井公園/区内在住60歳以上でポールウォーキング経験者の方/30名(申込順)/100円(別途ポールレンタル料200円)/申電話で、10月5日までに同団体・北沢☎080-5524-3971/健康保険証持参

◆ポールde歩こう会 10月28日(木)午前10時～正午(雨天中止)/善福寺川緑地公園(成田西1丁目)/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)/申電話で、10月21日までに同団体・飯島☎090-4733-2886/健康保険証持参。長寿応援対象事業

●荻窪青色申告会 ◆固定資産台帳の記帳の仕方 10月5日(火)・6日(水)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)/固定資産台

帳の記帳、減価償却の計算の仕方(個別指導)/同会事務局職員/各3名(申込順)/各500円

◆会計ソフトで帳簿をつけよう 10月7日(木)・8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1時間)/同会(荻窪5丁目)/同会事務局職員/各3名(申込順)/各500円

…… いずれも ……

申電話で、荻窪青色申告会☎3393-1951

その他

税金なんでも相談会 9月30日(木)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、同支部☎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

公証週間「未来への約束を、公正証書が守ります」 10月1日(金)～7日(木)午前9時30分～正午・午後1時～4時30分/電話による無料相談を実施/同東京公証人会☎3502-8239(実施期間外は☎3502-8050)

電話による不動産に関する無料相談 10月7日(木)午後1時～4時/申電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並支部☎3311-4999

被災建築物応急危険度判定員募集に伴う講習会 ①10月21日(木)②11月25日(木)午後1時～4時30分/国立オリンピック記念青少年総合センター(渋谷区)/都内在住・在勤で建築士の資格を有する方/各375名(申込順)/同締め切り日=①10月7日②11月11日。詳細は、東京都防災ボランティアホームページ参照/同東京都防災ボランティア事務局☎3527-3100

※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。