



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



省エネなんでも相談・住まいの断熱展示会

11月22日(月)～26日(金)午前8時30分～午後5時(23日を除く。26日は午後4時まで。相談コーナーは午前10時～午後4時) 場区役所1階ロビー 内住まいの断熱等の展示、省エネなんでも相談窓口 区内在住・在勤・在学の方 図環境課



杉並ふれあい農業推進フォトコンテストパネル展示

11月29日(月)～12月3日(金)午前8時30分～午後5時(29日は午後1時から。3日は午後1時まで) 場区役所2階区民ギャラリー 図産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

12月4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・久野哲、小川裕子ほか 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

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

12月6日(月)午後0時10分～0時50分 場区役所1階ロビー 内出演=日本フィルハーモニー交響楽団 図文化・交流課文化振興担当

クリスマス音楽会

12月12日(日)午後1時30分～2時30分 場杉並障害者福祉会館 区内在住・在勤・在学の障害者とその介助者 定30名(抽選) 費300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、介助者も参加の場合は介助者名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、11月27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) 図同会館 ☎3332-6121

郷土博物館

◆11月の年中行事「荒神さまのお帰り」 11月20日(土)～30日(火)午前9時～午後5時

◆12月の年中行事「ヨウカゾ」

12月1日(水)～8日(水)午前9時～午後5時

…… いずれも ……

場図郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-

0841) 費100円(中学生以下無料) 他月曜日休館

講演・講座



杉並視覚障害者会館 「手ぬぐい体操」

11月24日(水)、12月1日(水)・15日(水) 午前10時～正午 場杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10) 図視覚障害のある方 定各6名(申込順) 申図電話で、各開催日の前日までに同会館 ☎3333-3444(月～金曜日午前9時～午後4時(祝日を除く))

杉並チャレンジ 簡単フレイルチェック

12月6日(月)午後1時30分～2時50分 場荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 内講義「いつまでも元気であるためのフレイル予防」、非接触テスト(器械による測定なし) 区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 申図電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355 他ふくらはぎを出しやすい服装で参加

血管アンチエイジング教室

12月22日(水)午前10時～正午 場コミュニティふらっと馬橋(高円寺南3-29-5) 内血管の健康についてほか



師立正佼成会附属佼成病院循環器内科部長・鈴木和仁(左下写真) 区内在住・在勤で64歳以下の方 定15名(申込順) 申図電話で、12月14日までに高円寺保健センター ☎3311-0116

足腰げんき教室

場図下表のとおり 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(記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、11月30日(必着)までに荻窪保健センター足腰げんき教室担当(〒167-0051荻窪5-20-1) 他お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

番号	場所	日時(計4回)・定員(抽選)
22	JA東京中央城西支店(成田東5-18-7)	4年1月5日～26日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分 定15名 他1月5日のみ杉並保健所(荻窪5-20-1)で実施
23	新泉サナホーム(和泉1-44-19)	4年1月4日～25日の毎週火曜日、午前9時30分～11時30分 定10名
24	高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)	4年1月17日～2月7日の毎週月曜日、午前9時30分～11時30分 定15名

家族介護教室

◆認知症の介護を知ろう～介護現場のプロがお話しします

11月23日(祝)午後1時30分～3時 場勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師デイサービスつむぎ・島田孝一 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申図電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

◆はじめてのエンディングノート

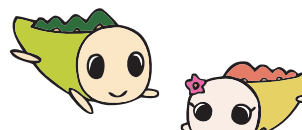
11月26日(金)午後2時～3時30分 場杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師JA東京中央セレモニーセンター・丹野浩成 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申図電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

◆今日から役立つ、管理栄養士から学ぶ、お手軽免疫力アップの裏技

11月27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LE在宅・施設訪問看護リハビリステーション管理栄養士 齋藤隼人 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申図電話で、ケア24清水 ☎5303-5823

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
四宮館(上井草2-28-3 ☎3396-7692)	板絵講座/ 顔彩で板につわぶきを描く	11月30日(火)午前9時30分～11時30分 師はらゆりこ 定10名(申込順) 費1000円
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎3335-1716)	ハワイアンソングで楽しく踊るフラダンス教室	12月6日から毎月第1・3月曜日、午後1時～2時 定各12名(申込順) 費各600円
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎3315-1816)	朝ドラでも話題になった笑う健康ラフターヨガ	11月27日(土)午前10時～11時30分 師田中由理子 定12名(申込順) 費500円 他オンライン配信あり
大宮前館(宮前5-19-8 ☎3334-9640)	書道教室/ 鉛筆から始める基本編・筆中級編	12月6日から毎月第1・3月曜日、午後3時～4時30分 定各10名(申込順) 費各950円(別途教材費)
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎3304-9573)	「ゆるヨーガ」で身体も気分もリフレッシュ	毎週金曜日、午前10時～11時30分 定各15名(申込順) 費各800円
天沼館(天沼2-42-9 ☎3391-8540)	基礎から始める絵画教室	11月30日(火)午後1時30分～3時 定12名(申込順) 費600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。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) 図問い合わせ 他その他 図Eメールアドレス HPホームページアドレス



◆介護者の皆さん ぶっちゃけ話を  
してストレス発散しませんか

時11月29日(月)午前10時～11時30分  
場 ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9)  
師 ケア24下井草職員 区内在住・  
在勤の方 定25名(申込順) 申問電  
話で、ケア24下井草☎5303-5341

◆腰痛との上手なつきあい方

時11月29日(月)午後1時30分～2時30分  
場 ゆうゆう和田館(和田1-41-10)  
師 ローズ訪問看護ステーション  
理学療法士・今田修一 区内在住・  
在勤の方 定12名(申込順) 申問電  
話で、ケア24和田☎5305-6024

◆安心安全なスマホの使い方～トラブ  
ルや災害から身を守ろう

時11月29日(月)午後1時30分～3時 場  
ゆうゆう梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4)  
師 ドコモショップ荻窪店講師  
区内在住・在勤の方 定15名(申  
込順) 申問電話で、ケア24梅里☎  
5929-1924

◆いつまでも元気で歩き続けるために  
一緒に足病について学びましょう

時11月30日(火)午後2時～3時30分 場  
荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20)  
師 足と歩行の診療所院長・吉原  
正宣 区内在住・在勤の方 定30  
名(申込順) 申問電話で、ケア24南  
荻窪☎5336-3724

杉並区休日パパママ学級・  
休日母親学級

◆休日パパママ学級

時4年1月15日(土)・16日(日)・30日(日)▶  
午前=10時～11時30分▶午後=1時～  
2時30分・3時～4時30分 区お産の  
流れ、産後の心の変化、おむつ替えと  
抱っこの仕方、もく浴の仕方(デモの  
み)ほか 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  
定各10組



◆休日母親学級

時4年1月23日(日)午後1時15分～2時30分  
分・3時～4時15分 区妊娠中の過  
ごし方、出産の流れ、母乳・産後の話、  
地域の子育て情報ほか 区内在住  
の初産で平日の母親学級への参加が困  
難な方 定各18名

…… いずれも ……

場 子ども・子育てプラザ成田西(成  
田西3-10-38) 師助産師ほか 申杉  
並区休日パパママ学級・休日母親学  
級▶[https://poppins-education.jp/  
parentsclass\\_suginami/](https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/)から12月6  
日までに申し込み 区同担当☎3447-  
5826 区結果は12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

就労支援センター

◆業界研究セミナー～杉並区の「人と  
接する仕事」を見つける方法

時12月1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 区54歳以下で求職中の方  
定18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

時12月4日(土)午前10時～11時 区求  
職中の方 定18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①12月6日(月)②20日(月)午前10時～  
午後3時 師PC専任講師・深井妙子、  
日坂元娘 区54歳以下で求職中の方  
定各9名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人  
票の見方」

時12月8日(水)午前10時～11時30分  
区求職中の方 定18名(申込順)

◆職種研究講座「事務補助職」給与  
計算実務職を目指してみませんか

時12月10日(金)午後1時～3時 師社会  
保険労務士・市川恵 区54歳以下で  
求職中の方 定18名(申込順)

◆仕事への活力を生む習慣化～あな  
たの望む自分になる自己管理法

時12月14日(火)午後1時～4時 師プロ  
フェッショナルコーチ・伊藤一枝 区  
54歳以下で求職中の方 定18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

環境活動推進センター

◆着物地をつないで作る紐巻きポーチ

時12月9日(木)午後1時30分～3時30分  
定10名(抽選) 費500円 申電話・  
Eメール(12面記入例)で、11月28日  
までに同センター 区裁縫道具一式・  
はさみ(布・紙用)・定規持参。長寿  
応援対象事業

◆基本は重曹! 人と住まいにやさし  
いクリーニング

時12月11日(土)午前10時～正午 区10  
名(抽選) 申往復はがき・Eメール  
(12面記入例)で、11月25日(必着)  
までに同センター

◆木片を使って包丁研ぎを習おう

時12月12日(日)午前10時～正午 区10  
名(抽選) 費600円 申電話・Eメール  
(12面記入例)で、11月30日ま  
でに同センター 区洋包丁・中砥石(レ  
ンガ色)・古新聞・エプロン・タオル  
持参。長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場 区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) 区内在住・在勤・在学の方

高齢者活動支援センター

◆季節を感じる水引講座 干支のお  
正月飾り「寅」

時12月13日(月)午前10時～正午 区金  
沢創作水引作家・平田奈々 区内在  
住で60歳以上の方 定15名(申込  
順) 費1500円 申11月16日から電  
話または直接、同センター

◆親子孫3世代料理教室「みんなで作  
りましょう ワンプレートおせち」

時12月19日(日)午前9時30分～午後0時  
30分 区メニュー=焼き餅とおろし  
大根のお雑煮、鶏肉の松風焼、ミニ  
伊達巻、紅白菊花かぶ、手綱かまぼ  
こ、梅花かんてんゼリー 師すぎな  
み栄養と食の会管理栄養士・梅山朋  
子 区内在住の60歳以上の方を含  
む親子孫3世代(5名まで。推奨年齢3  
歳以上) 定20名(抽選) 費1人500

東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム

ミュージクルドリーミー  
～ひらいて、ドリームゲート!

日時 11月27日(土)～4年4月3日(日) 午前10時～午後6時  
(入館は5時30分まで。月曜日(祝日の場合は翌平日)は休館)

大人気アニメ「ミュージクルドリーミー」の企画展が、東京工芸大学  
杉並アニメーションミュージアムに登場!

「ミュージクルドリーミー」から「ミュージクルドリーミー みっくす!」  
までの世界観を美術設定資料などで紹介します。また、会期中には  
キャラクターと一緒に写真が撮れるフォトスポットや特典がもらえる  
クイズラリーも実施。親子で参加できるワークショップも随時開催し  
ますので、普段見ることができない貴重な展示や体験を、ぜひ会場で  
お楽しみください。



東京工芸大学  
杉並アニメーションミュージアム  
TOKYO POLYTECHNIC UNIVERSITY  
SUGINAMI ANIMATION MUSEUM



HP



Twitter

場 区東京工芸大学 杉並アニメ  
ーションミュージアム(上荻3-29-5  
☎3396-1510)

©2021 SANRIO CO.,LTD.ミュージクルドリーミー製作委員会・テレビ東京

©2021 SANRIO CO.,LTD.ミュージクルドリーミーみっくす製作委員会・テレビ東京

円(保険料含む) 区往復はがき(12  
面記入例)に参加者全員の氏名(フリ  
ガナ)・年齢も書いて、11月22日(必  
着)までに同センター 区エプロン・  
三角巾・布巾・上履き持参

…… いずれも ……

場 区高齢者活動支援センター(〒168-  
0072高井戸東3-7-5☎3331-7841)

スポーツ①



競技大会

都民体育大会予選会 バスケット  
ボール 一般男子・一般女子

時4年1月9日～3月21日の日曜日・祝  
日、午前9時～午後9時(うち9日間)  
場 区内体育館 区内在住・在勤・在  
学の方で編成されたチーム(学連登録  
チーム、高校生以下、他の市区町村で  
の予選会に登録している選手を除く)  
費1チーム4000円 申はがきにチーム  
名、男女の別、代表者の氏名・住所・  
電話番号を書いて、11月25日(必着)  
までに区バスケットボール連盟・鈴木  
富則(〒167-0043上荻2-15-8) 区鈴木  
☎080-3571-6226 区代表者会議  
等詳細は、別途連絡。ユニフォームは  
JBA規則に準じる

スポーツ教室

泳力アップコース

時内①12月5日(日)=クロール、平泳ぎ  
▶②19日(日)=全泳法/いずれも午前  
11時～11時55分 場杉並第十小学校  
温水プール 師①飛田慶子②高見沢  
美恵子 区内在住・在勤・在学の

15歳以上で②クロール、平泳ぎで25m  
程度泳げる方(中学生を除く) 区各  
7名(申込順) 費入場料 区各実  
施日7日前午前9時から電話で、杉並  
第十小学校温水プール(和田3-55-49  
☎3318-8763) 区車での来場不可

知的障がい者水泳教室

時12月12日(日)、4年1月15日(土)午前9  
時～10時50分 場 上井草スポーツセ  
ンター(上井草3-34-1) 師ヴィムス  
スポーツアベニューほか 区内在住・  
在勤・在学・通所の知的障害のある小  
学生以上の方(小学生は水着着用の  
保護者同伴) 区各7名(申込順) 費  
各100円 申問電話で、杉並区スポー  
ツ振興財団☎5305-6161



全身エクササイズ! ノルディック  
ウォーキング教室

時12月16日(木)午前10時～11時30分  
場 松ノ木運動場ほか 師NPO法人日  
本ノルディックウォーキング協会マス  
タートレーナー・長谷川佳文 区  
内在住・在勤・在学で15歳以上の方  
(中学生を除く) 区20名(申込順)  
費1000円(保険料含む。別途ポール  
レンタル料300円) 申問電話または  
直接、12月15日までに松ノ木運動場  
(松ノ木1-3-22☎3311-7410)



**スポーツ②**

**ONEDAYフットサルゲーム**

12月18日(土)午後7時～9時 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 師 S-JUEGO・井口真 区内在住で40歳以上の方が過半数のチーム 定8チーム(申込順) 費1チーム5000円 申 電話で、下高井戸運動場 ☎5374-6191 他 詳細は、要問い合わせ

**区民新年親子&シニアスキー教室**

4年1月8日(土)午前6時45分～10日(祝)午後8時 場ニュー・グリーンピア津南スキー場(新潟県中魚沼郡津南町秋成12300) ▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口付近 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) 定40名(申込順) 費4万8000円。小学生は3万8000円をゆうちょ銀行「10060-8-0494621杉並区スキー連盟」へ12月20日までに振り込み(通信欄にイベント名記載) 申 フォクス(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(身長・ブーツサイズ)、技術レベル、バジジテスト希望の有無も書いて、12月19日までに区スキー連盟・新美 ☎3783-3204。または同連盟 HP <http://sas.sugikko.jp>から申し込み 新美 ☎3783-3204

**ジュニアバドミントン教室**

4年1月10日(祝)①午前9時30分～正午②午後1時～4時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在学の経験者で①小学5～6年生②中学1～2年生 定各40名(抽選) 費各300円 申 申込書(区体育館で配布)を、12月24日(必着)までに区バドミントン連盟・菅原千恵子(〒167-0022下井草5-4-12)へ郵送 同連盟・山口 ☎090-8491-5663



**水曜夜間ヨガ教室**

4年1月19日～3月16日の水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(各計8回。2月23日を除く) 場高井戸温水プール 師ヨガイストラクター・糸ゆう子 区内在住で16歳以上の方 定各7名(抽選) 費各8000円 申 往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、12月10日(必

着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同プール ☎3331-7841

**上井草スポーツセンター**

**◆プレキッズ&マミーサッカー教室**

12月1日(水)・8日(水)・15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520円(子育て応援券利用可)

**◆年少サッカー教室**

12月2日(木)・9日(木)午後3時20分～4時 区内在住・在勤(保護者)・在園で3年度4歳になるお子さん 定各15名(申込順) 費各730円

**◆ガールズサッカー教室**

12月5日(日)午前9時30分～10時40分 区内在住・在勤・在学で小学生以上の女性 定60名(申込順) 費520円

**◆ちびっ子サッカー広場**

12月12日(日)①午前9時10分～9時50分=2・3歳親子②10時5分～10時45分=3・4歳児 区内在住・在勤(保護者)・在園の①2・3歳のお子さんとその保護者②3・4歳のお子さん 定①12組24名②15名(いずれも申込順) 費各520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。 12月23日(木)午後5時30分～6時40分 区内在住の小学生と走ることのできる障害児 定20名(申込順) 費620円

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

**荻窪体育館**

**◆運動不足解消!土曜の朝活①座ったままエクササイズ②スローフローヨガ**

12月4日(土)①午前10時～11時②11時15分～午後0時15分 師 Yumi 対

区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各10名(申込順) 費各500円 申 11月27日午後4時から電話で、同体育館

**◆集まれ!小学生ソフトバレーボール**

12月5日(日)午前9時～11時 師 区ソフトバレーボール連盟 区内在住・在学の小学生 定15名(先着順) 費100円

**◆気軽にフィットネス ヨガ〜心と身体を整える**

12月5日(日)・19日(日)・26日(日)午後1時～1時50分・2時～2時50分 師 山本美也子 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各10名(申込順) 費各500円 申 各実施日7日前午後4時から電話で、同体育館

**◆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筋トレ**

12月11日(土)・25日(土)午前11時15分～午後0時45分 師 大和弘明 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各50名(先着順) 費各600円

**◆ポッチャ体験教室**

12月18日(土)午前9時～11時 師 芹澤美香子 区内在住・在勤・在学の方 定30名(先着順) 費200円(障害者手帳をお持ちの方100円)

…… いずれも …… 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

**高円寺体育館**

**◆楽しく健康タイム①リフレッシュエアロビクス②エアロビクス&ストレッチ**

12月7日～4年2月15日の第1・3火曜日①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分 師 宮崎輝美 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 各実施日7日前午前9時から電話で、同体育館



**11月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは**

**荻窪から世界へ 特別展「棟方志功と杉並」**

板画家、棟方志功。20世紀美術界を代表する巨匠は、杉並区と深い縁がありました。区立郷土博物館で開催されている特別展の展示を通し、改めて棟方作品の魅力についてご紹介します。



棟方は、なぜトイレに観音像を描いたのか?

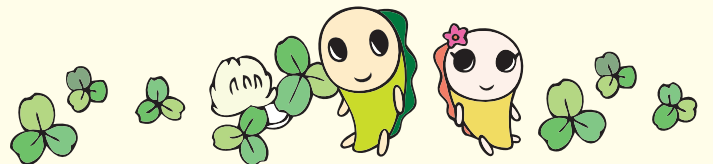
**● 視聴方法 ●**

- ・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)



図 広報課

**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
福島県南相馬市	環境の回復から「暮らし」の回復へ	11月22日(月)～26日(金)午前8時30分～午後5時(23日を除く。22日は午前10時から。26日は午後4時まで) 場 区役所2階区民ギャラリー 内 復興状況の展示	文化・交流課 ☎3312-9415
新潟県小千谷市	おぢやフェア	11月28日(日)午前11時～午後1時30分(売り切れ次第終了) 場 小千谷学生寮(井草4-16-23) 内 笹団子や小千谷そば、魚沼産コシヒカリ米などの特産品を販売 他 買い物袋持参。車での来場不可	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800
	小千谷ふるさと市場	12月6日(月)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前 内 特産品の販売 他 買い物袋持参	



◆いきいきスポーツ教室

時12月10日～4年2月25日の金曜日、午前9時～11時(計11回。12月31日を除く) 師石丸あかね、大和弘明 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定35名(抽選) 費6600円 往復はがき(12面記入例)で、11月25日(必着)ま

でに同体育館

◆初級腰痛予防エクササイズ 正しい姿勢・体幹の安定から始める腰痛予防 時4年1月7日～2月25日の毎週金曜日、午後7時～8時(計8回) 師鈴木さやか 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定8名(抽選) 費4800円 往復はが

き(12面記入例)で、11月30日(必着)までに同体育館

◆シニアセルフケア体操

時4年1月11日～3月1日の毎週火曜日、午後1時15分～2時45分(計8回) 師HIKARU 区内在住・在勤のおおむね50歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定8名(抽選) 費

6400円 往復はがき(12面記入例)で、11月30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) 車・バイクでの来館不可

みんな集まれ!外遊び体験!

わくわくフィールド SUGINAMI '21



わくわくフィールドSUGINAMIは、区内のボーイスカウト・ガールスカウトで組織するスカウト連絡会と区で開催する子どもたちの外遊びイベントです。

今回は公園内の複数のチェックポイントでさまざまな体験をしながらゴールを目指すポイントラリーです。

日時 12月5日(日)午前9時～11時30分・午後0時30分～3時(雨天中止)

場所 柏の宮公園(浜田山2-5-1)

区内在住・在学の小学1～5年生と保護者 各50組(申込順) ボーイスカウトあすなろ地区 http://scout-asunaro.boy.jp (右2次元コード) から11月27日までに申し込み 同団体・広瀬 ☎090-1701-6346、児童青少年課青少年係 ☎3393-4760 中止の場合は12月4日午後5時以降に上記ホームページでお知らせ



東京しごとセンター共催 子育て女性向け女性再就職支援イベント

「私らしく両立できる仕事との出会い方」in荻窪

カラーコーディネーターのワンポイントレッスンと企業との交流会で企業の生の声が聞けるチャンスです。

時12月21日(火)午前10時～午後0時30分 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 師カラーコーディネーター・中間貴恵(右写真) 再就職を希望する女性 定50名程度(申込順) 申電話で、東京しごとセンター女性しごと応援テラス ☎5211-2855 満1歳～未就学児の託児あり(定員あり) (申込順)。電話で、12月14日午後5時までに同センター)。企業交流会に3社参加予定。当日、東京しごとセンターと杉並区就労支援センターの利用登録が必要



情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

アートゲート荻窪2021 11月20日(土)～12月26日(日)/荻窪教会通り商店街(天沼3丁目) / 同催し実行委員会 ☎5347-4653

BATA ART EXHIBITION スタードームライトアップ展 11月23日(祝)午前11時～午後5時30分/高架下空き倉庫(阿佐谷南2丁目) / 同NPO法人TFF ☎5397-3400 (月～金曜日午前10時～午後5時30分) / 主催=すぎなみ戦略的アートプロジェクト

商友会イルミ祭り 12月1日(水)～4年2月28日(月)/西荻北銀座商友会(西荻北3丁目) / 同会・種代 ☎090-3240-1620

杉並区内産野菜と草花等 12月3日(金)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了) / 区役所中杉通り側入り口前 / 同JA東京中央杉並事業所 ☎5349-8792 / マイバッグ持参

阿佐谷イルミネーション 12月6日(月)～4年1月31日(月) ▶ 点灯式=12月6日午後4時～6時 / JR阿佐ヶ谷駅南口噴水広場ほか / 同阿佐谷イルミネーション連合会 ☎3312-6181 / 点灯式でペンライトを無料配布(午後5時予定。500名(先着順))

杉並弦楽合奏団 定期演奏会 12月19日(日)午後2時～4時 / 座・高円寺 / 出演=石毛保彦(指揮) ▶ 曲目=レスピーギ「リュートのための古代舞曲とアリア第

3番」ほか/235名(先着順) / 同合奏団・杉森 ☎3398-6411 ピアノカルテットによる「クリスマスの贈り物」 12月22日(水)午後7時～9時 / 杉並公会堂 / 出演=菅野浩子(ピアノ)ほか ▶ 曲目=チャイコフスキー「くるみ割り人形」ほか/180名(申込順) / 3000円 / 申電話・Eメール(12面記入例)で、ヒロミュージックスクール ☎6804-0807 / contact@hiro-ms.com

講演・講座 博物館ウオーク 新堀用水のなごりを探る 11月26日(金)午前9時～正午 / 集合=区役所青梅街道側広場 ▶ 解散=JR荻窪駅 / 区内在住・在勤・在学の方 / 15名(申込順) / 500円(保険料を含む) / 申電話・ファクス(12面記入例)で、11月22日までにNPO法人すぎなみムサ・石田 ☎3310-3243

認知症サポーター養成講座 ①11月26日(金)②12月14日(火)午後1時30分～3時 / ①浜田山会館②産業商工会館 / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤の方 / ①15名②20名(いずれも申込順) / 申電話で、①ケア24浜田山 ☎5357-4944 ②ケア24松ノ木 ☎3318-8530 / 終了後に認知症サポーターの証し「認知症サポーターカード」を差し上げます

安心して暮らしたい!ケア24と成年後見お役立ちセミナー 11月26日(金)午後2時～4時30分 / 永福和泉地区区民センター / ヒルフェ杉並地区会員 / 区内在住・在勤の方 / 30名(申込順) / 申電話で、成年後見支援センターヒルフェ杉並地区・本田 ☎3398-5516 / エンディングノート進呈

パパとママと赤ちゃんのための「はじめてのクラシック」 11月27日(土)午前10時～11時 / 勤労福祉会館 / 出演=アンサンブル・レダ 芹田瞬 / 乳児とその兄弟・保護者 / 150組303名(申込順) / 2000円ほか / 申Eメール(12面記入例)に参加人数も書いて、11月26日までにDA/LEDA / ticket@da-leda.org / 同団体 ☎090-6484-5492 / 詳細は、同団体ホームページ参照

JIA杉並土曜学校「カーボンニュートラル時代のすぎなみのまちを描く」 配信日時=11月27日(土)午後3時～5時30分 / オンラインで実施 / 区民・行政・専門家で連携するまちづくり / 産業技術総合研究所主任研究員・歌川学ほか / 100名(申込順) / 申Eメール(12面記入例)で、JIA杉並地域会 ☎suginami@jia-kanto.org / 同会・中村 ☎5305-2773

認知症サポーターステップアップ講座 12月2日(木)午前10時～11時30分 / 産業商工会館 / 石井こども・内科循環器科クリニック医師 石井健輔 / 区内在住・在勤で認知症サポーターの方 / 30名(申込順) / 申電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

チャリティイベント 感謝の集い 12月2日(木)午後6時30分～9時 / 座・高円寺 / トーク&コンサート / 区内在住・在勤の方 / 250名(申込順) / 1000円 / 申電話で、杉並法人会 ☎3312-0912

石けん作り体験 12月3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・在学で高校生以上の方 / 10名(抽選) / 申電話・Eメール(12面記入例)で、11月25日までに

NPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701 / kouza@ecosuginet.jp (午前9時～午後5時(水曜日を除く))

早めの準備 直前に慌てないための確定申告説明会 12月6日(月)午前10時～11時30分=事業 ▶ 午後2時～3時30分=不動産 / 杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) / 杉並税務署担当官ほか / 区内在住・在勤で個人事業を営む方 / 各10名(申込順) / 申電話で、12月3日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 / 長寿応援対象事業

歴史講演会「太田道灌の史実と伝承」 12月18日(土)午後1時30分～3時30分 / 阿佐谷地区区民センター / 埼玉県立文書館学芸員・駒見敬祐 / 80名(先着順) / 500円 / 同杉並郷土史会・西 ☎5336-3537

ボールde歩こう会 12月23日(木)午前10時～正午(雨天中止) / 柏の宮公園 / 区内在住で65歳以上の方 / 20名(申込順) / 100円(別途ボールレンタル料200円) / 申電話で、12月16日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・飯島 ☎090-4733-2886 / 帽子・手袋・健康保険証持参。長寿応援対象事業

その他

税金なんでも相談会 11月25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、祝日を除く)) / 1人45分程度

電話による不動産に関する無料相談 12月2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