



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、各記事の甲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

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、声援等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。

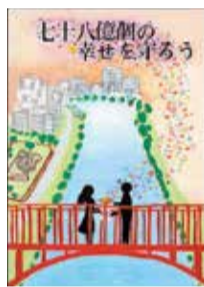


催し

「平和のためのポスターコンクール」入賞作品展

区内在住・在学の小学4年生～中学生が描いた入賞作品30点を展示します。

12月6日(月)～10日(金)午前8時30分～午後5時(10日は4時まで) 場区役所2階区民ギャラリー 区民生活部管理課庶務係



区民参加型展示「荻窪の記憶～清水・桃井・今川の歴史」

12月11日(土)～4年1月30日(日)午前9時～午後5時(月曜日、毎月第3木曜日(祝日の場合は翌日)、12月28日～4年1月4日は休館) 場圃郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) ☎5347-9801

明るい選挙啓発ポスターコンクール作品展

12月13日(月)～20日(月)午前9時～午後9時(13日は正午から。20日は正午まで。15日を除く) = 永福和泉地区

民センター(和泉3-8-18) ▶21日(火)～28日(火)午前8時30分～午後5時(28日は正午まで。25日・26日を除く) = 区役所2階区民ギャラリー 選挙管理委員会事務局

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

12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、小川裕子ほか 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 甲電話・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

異業種交流会inすぎなみ

4年2月24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) 区内在住・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) 甲申込書(区ホームページから取り出せます)を、4年1月21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1-2-1Daiwa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



講演・講座

塚山公園「クリスマスリースづくり」

12月18日(土)午前10時～11時30分・午後1時～2時30分 場みどりの相談所(下高井戸5-23-12塚山公園内) 対5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定各10組20名(申込順) 費各1組500円 甲電話で、同公園管理事務所 ☎3302-8989

知ることから始めるボランティア聴覚障害者と手話ソング体験

12月18日(土)午後2時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師杉並区聴覚障害者協会 区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 甲電話・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

大田黒公園「ミニ門松作り講習会」

12月19日(日)午前10時～正午・午後1時～3時 場同公園 師同公園職員 対小学生のお子さんとその保護者 定各10組(申込順) 費各1組1000円 往復はがき(記入例)にお子さんの氏名・年齢も書いて、12月10日(必着)までに同公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12) 同公園管理事務所 ☎3398-5814 他はさみ持参



講演会 DVと虐待

4年1月15日(土)午後2時～4時 場座・高円寺(高円寺北2-1-2) 師臨床心理士・信田さよ子(下写真) 区内在住・在勤・在学の方 定120名(申込順) 甲電話・ファクス(記入例)で、在宅医療・生活支援センター ☎5335-7316 FAX 5335-7318 他手話通訳あり



家族介護教室

◆元気なうちに準備する「エンディングノート書き方講座」

12月10日(金)午後2時～3時30分 場荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 師ケア24南荻窪職員 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 甲電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724

◆親に終活を勧める前に知っておきたいこと

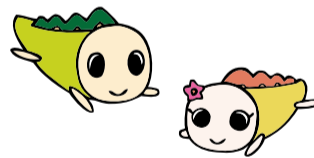
12月18日(土)午前10時～11時30分 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師マリーゴールド代表理事・矢尾真理子 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 甲電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588

◆高齢者向けスマホ講座～スマートフォンを使って心も元気に

12月23日(木)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スマホ講師 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 甲電話で、ケア24梅里 ☎5929-1924

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、区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) ☎53315-7815	1年中飾って楽しめるクリスマスリース講習会	12月11日(土)午前10時30分～正午・午後1時～2時30分 師吉田直子 定各5名(申込順) 費各2500円
下高井戸館(下高井戸4-19-6) ☎53302-2161	「歌活」～みんなで歌って心も体も元気に	12月18日から毎月第3土曜日、午前10時～11時30分 定各15名(申込順) 費各500円
今川館(今川4-12-10) ☎5303-1501	スマホ講座～自分のスマホを上手に使おう	12月19日(日)・26日(日)午後1時30分～3時30分 定各12名(申込順) 費各500円 他スマートフォン持参
荻窪東館(荻窪4-23-12) ☎53398-8738	スマホやパソコンをマイペースで楽しく学ぶ	毎月第2・4火曜日、午前10時～正午 定各10名(申込順) 費各600円
高円寺北館(高円寺北3-20-8) ☎53337-2266	鉛筆デッサン教室 講師が丁寧に教えます	毎月第4日曜日、午後1時30分～3時30分 定各10名(申込順) 費各400円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9) ☎53317-9156	着付け教室	毎月第2土曜日、午後5時～6時・6時15分～7時15分/第4土曜日、午後3時～4時・4時15分～5時15分 師神山明子 定各3名(申込順) 費各1500円
善福寺館(善福寺2-26-18) ☎53394-8963	お正月フラワーアレンジメント講習会	12月27日(月)午前9時30分～11時・11時30分～午後1時 師池田洋子 定各12名(申込順) 費各2000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) 甲申し込み(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



**荻窪保健センター**

**◆いきいきとした毎を送るための栄養満点サロン(講座編)**

時 12月15日(水)午後1時30分～2時30分  
場 同センター(荻窪5-20-1) 師 日本調剤南阿佐ヶ谷薬局認定栄養ケア・ステーション管理栄養士 定10名(申込順) 申 電話で、同センター

**◆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**

時 12月17日(金)▶受け付け=午後2時～2時40分 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 内 基本チェックリスト、運動能力測定(身長・筋肉量・握力・5m通常歩行)、フレイルチェックなど 定60名(先着順) 他 脱ぎやすい靴下で、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

…… いずれも ……

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 場 荻窪保健センター ☎3391-0015

**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 12月16日(木)午後1時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 2級キャリアコンサルタント・須田万里子 対 54歳以下で求職中の方 定9名(申込順)



**◆オンラインで学ぶ「企業研究のコツ」～あなたの志すべき適職の発見法**

時 配信日時=12月18日(土)午後1時～3時 場 オンラインで実施 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 対 54歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

**◆アンガーマネジメントに学ぶ、職場でのより良いコミュニケーション**

時 12月23日(木)午後1時～3時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 人材コンサルタント・神谷敏康 対 54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

**◆経験者に聞いてみよう定年前後の再就職～想定される各種不明点の整理**

時 12月27日(月)午後1時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 対 おおむね55歳以上で求職中の方 定6名(申込順)

…… いずれも ……

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 12月19日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 対 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費 部品代 申 12月2日から電話で、同センター 他 1人1点

**◆冬休み初心者手編み教室ポシェット作り**

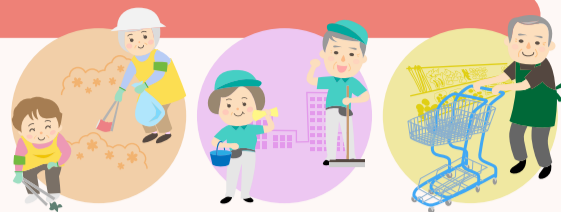
メリヤス編みで、余り糸を利用してオリジナルポシェットを作ります。時 12月26日(日)、4年1月9日(日)午前10時～午後3時30分(計2回) 対 区内在住・在学の小学5年生～高校生 定8名(抽選) 費 300円 申 電話・Eメール(12面記入例)で、12月2日～10日に同センター 他 棒針8号2本・裁縫道具一式・飾り用ボタン・昼食持参

…… いずれも ……

場 環境活動推進センター(高井

**求む!元気シニアの方**

**就業体験セミナー  
～清掃・警備・接客・介護等**



シニアの方を対象にした、無理なく働ける、簡単な就業に結びつくセミナーです。この機会に自分の可能性を見つけてみませんか。

時 場 内 下表のとおり 対 区内在住のおおむね55歳以上で就業を希望する方 定20名(抽選) 申 はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)にオープニングイベントのみ希望の場合はその旨も書いて、12月15日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11 ☎5378-8179 ✉takebouki\_suginami@tempo.ocn.ne.jp) 場 同館 ☎5378-8179 他 就業体験後、個別相談も行います。

**4つのステップとスケジュール**

ステップ	日程	内容・時間・開催場所等
<b>1</b> はじめに	12月17日(金)	オープニングイベント(午前10時～11時) 内 講演「高齢者における就業の効果と意義」 師 東京都健康長寿医療センター研究所・鈴木宏幸(右写真) オリエンテーション(11時～午後0時30分) 内 事業の説明と簡単な体力測定(握力測定、片足立ち測定)
<b>2</b> ウォームアップ	4年1月8日(土)	働くためのコミュニケーション力をつけよう 基礎編(午後1時30分～3時30分) 師 キャリアコンサルタント・法林孝子
<b>3</b> 体験しましょう	1月10日(祝)～31日(月)のいずれか	就業体験+個人相談 内 コース・実施回数=清掃・警備・接客(いずれも2回程度)、介護(5回程度)▶個人相談=希望に沿って適宜実施 場 介護コースのみ浴風会(高井戸西1-12-1)で実施予定
<b>4</b> フォローアップ	2月5日(土)	個人情報勉強会(午前10時30分～正午) 師 浴風会理事・遠藤雅晴 働くためのコミュニケーション力をつけよう 応用編(午後1時30分～3時30分) 師 キャリアコンサルタント・法林孝子

※いずれも場の指定がなければ、ゆうゆう高円寺南館で実施予定。

戸東3-7-4 ☎5336-7352 ✉kouza@ecosuginet.jp (水曜日を除く)

**スポーツ①**



**競技大会**

**都民体育大会選手選考会兼杉並リーグ サッカー**

時 4年1月30日～3月27日の日曜日・祝日、午前9時～午後5時 場 井草森公園運動場(井草4-12-1)、下高井戸運動場(下高井戸3-26-1)、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 区内在住・在勤の18歳以上の男子(高校生を除く)で編成されたチーム 費 1チーム1万8000円 申 電話で、12月11日までに区サッカー連盟・大槻 ☎090-9833-5041(午前9時～午後10時)

**都民体育大会春季大会杉並区選手選考会 剣道**

時 4年2月11日(祝)午前9時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内 個人戦 対 区内在住・在勤(区剣道連盟登録者に限る)の方 費 1200円をゆうちょ銀行「00100-9-172667 杉並区剣道連盟」へ振り込み 申 申込書(区体育館で配布)を、4年1月10日(必着)までに区剣道連盟事務局(〒168-0073下高井戸1-3-14ハイムMYM201 ☎6304-7423)へ郵送・ファクス 場 同事務局・岡田 ☎080-5094-5415

**男女平等推進センター啓発講座**

**女性がキャリアと育児を両立できる家庭づくり**

女性がキャリアに対して長期的視点を持ち、安心して子育てを楽しめる心理状態と、パートナー間のコミュニケーションの向上について考えます。

時 4年1月8日(土)午後1時～3時 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 NPO法人マザーズコーチングスクールトレーナー・白崎あゆみ(右写真) 対 区内在住・在勤のワーキングマザー、産休・育休中の方、夫婦ほか 定30名(申込順) 申 電話・ファクス(12面記入例)で、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347 ☎5307-0681。または東京共同電子申請・届出サービス(右2次元コード)から申し込み 場 同係 他 生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。12月27日までに同係)▶企画運営=NPO法人リトルワンズ





## スポーツ②

### 区民体育祭

#### ◆リズムダンス交流会～元気アップダンスで若返ろう&ポールウォーク

時 4年1月15日(土)午前10時～午後0時30分  
 場 永福体育館(永福1-7-6) 師 宮田美和子、日本ポールウォーキング協会公認コーチ  
 対 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(申込順) 費 200円(保険料含む)  
 申 ①はがきまたは②ファクス(12面記入例)にポールの有無も書いて、12月22日(必着)までに①山崎紀子(〒167-0042西荻北5-13-2)②飯島典子 ㉧6319-1339 関 東京都女子体育連盟杉並・飯島 ㉧6319-1339 他 上履き持参。車での来館不可

#### ◆スキー

時 開会式=4年1月15日(土)午後7時(菅平国際ホテルベルニナ)▶大会=16日(日)午前8時45分(菅平高原表ダボスゲレンデ) / いずれも長野県  
 因 種目=回転・大回転(男女、年齢別) 対 区内在住・在勤・在学の方 費 2000円(17歳以下無料)  
 申 区スキー連盟 ㉧http://sas.sugikko.jp/から申し込み。または、申込書(区体育施設で配布)を、4年1月7日までに区スキー連盟・新田恭子 ㉧3312-8552 ㉨suginami2022@sugikko.jpへファクス・Eメール 関 新田 ㉧3312-8552 他 回転競技の上位入賞者は都民体育大会の選手候補の参考とします

#### ◆パドルテニス

時 4年1月30日(日)午前9時～午後7時  
 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)  
 因 種目=男女混合団体戦 対 区内在住・在勤・在学の方 定 70名(申込順)  
 申 往復はがき(12面記入例)で、12月10日(必着)までに区パドルテニス協会・柳沢実(〒167-0033清水3-26-6) 関 柳沢 ㉧3390-7181(午前10時～午後6時) 他 申し込みは個人。組み合わせは事前に決定。ラケット貸し出し有り。障害者の参加は要同伴者

#### スポーツ教室

##### 杉並区民スケート教室

時 12月19日(日)、4年1月16日(日)、2月6日(日)午前7時45分～9時45分  
 場 明治神宮外苑アイススケート場(新宿区霞ヶ丘町11-1) 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 費 各1000円。

中学生以下各500円(別途貸し靴料)  
 関 柴田 ㉧3391-8593(土・日曜日午後6時～9時) 他 長ズボンで、手袋・帽子着用



#### 短期集中

##### ①初心者②中級者テニス教室

時 4年1月8日～29日の毎週土曜日①午前9時～10時20分②9時～10時50分(各計4回。予備日=2月5日(土)・12日(土))  
 場 松ノ木運動場 師 区テニス連盟 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各12名(抽選) 費 各5000円  
 申 往復はがき(12面記入例)で、12月13日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22) 関 同運動場 ㉧3311-7410

##### キッズアダンス①幼稚園②小学生

時 4年1月15日～3月26日の土曜日①午後2時30分～3時30分②3時45分～4時45分(第2土曜日を除く。各計9回)  
 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 師 クラブ123荻窪派遣講師 対 ①幼稚園年少～年長②小学1～3年生 定 各23名(申込順) 費 各1万1880円  
 申 関 電話で、大宮前体育館 ㉧3334-4618

##### ノルディック・ウォーク(有酸素運動)でフレイル予防

時 4年1月16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 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 関 電話で、4年1月14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

##### すぎなみ名物ファミリー駅伝「参加チーム・当日スタッフ」募集

時 4年2月27日(日)午前10時40分～午後0時30分  
 場 蚕糸の森公園運動場(和田3-55-49) 因 1チーム4名による駅伝競走。合計7周(2530m)。ゴール予想タイム(20分以内)をエントリー時に申し、当日は予想したタイムに合った走りをする 対 区内在住・在勤・在学の方を1名以上含む4名1チー

ム 定 40チーム程度(抽選) 申 申込書(区体育施設、地域区民センター、図書館などで配布)を、4年1月11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 ㉧5305-6162)へ郵送・ファクス・持参。または同財団 ㉧https://sports-suginami.org/から申し込み 関 同財団 ㉧5305-6161 他 当日スタッフ募集の詳細は、要問い合わせ

#### 荻窪体育館

##### ◆土曜の朝活! ①②心身バランスヨガ③④おなか引き締めパワーヨガ

時 12月18日(土)、4年1月15日(土)・29日(土)①②午前10時～11時③④11時15分～午後0時15分  
 師 Yumi 対 区内在住・在勤・在学で①③15歳以上の方(中学生を除く)②妊娠4カ月～出産直前の方④出産後2年未満の方 定 各5名(申込順) 費 各500円(②④子育て応援券利用可)  
 申 各実施日①③7日前②④14日前の午後4時から電話で、同体育館

##### ◆初めての太極拳

時 12月26日(日)午前9時～10時30分  
 師 区太極拳連盟 対 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 12月16日午前10時から電話で、同体育館

##### ◆楽しく健康タイムエアロビクス

時 4年1月12日～3月9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 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定 各50名(先着順) 費 各350円  
 他 上履き・靴袋持参

#### ◆いずれも◆

場 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ㉧3220-3381)

#### 永福体育館

##### ◆ZUMBA

時 12月24日(金)午前9時30分～10時30分  
 師 岡田直子 対 15歳以上の方(中学生を除く) 定 40名(申込順) 費 730円  
 他 上履き・靴袋持参

##### ◆①②逆上がり③ハンドスプリング速成教室

時 12月25日(土)～27日(月)①午後1時15分～2時15分②2時30分～3時30分③3時45分～4時45分(各計3回)  
 師 木梨貴矢 対 区内在住・在勤(保護者)・在学・在園の①4～6歳の未就学児②小学

1～3年生③1人で壁倒立ができる小学生 定 各10名(申込順) 費 各1500円  
 他 靴袋持参

##### ◆年末企画①ボールで遊ぼう! ②ボール投げ方教室③かけっこ教室

時 12月27日(月)①午前9時30分～10時15分②10時30分～11時30分③11時45分～午後0時45分  
 対 ①4～6歳の未就学児②③小学生 師 ①江戸佐千子②木梨貴矢③大朝尚子 定 各20名(申込順) 費 各500円  
 他 上履き・靴袋持参

#### ◆いずれも◆

場 永福体育館(永福1-7-6 ㉧3328-3146)  
 申 12月11日までに、同体育館 ㉧https://www.eifuku-sports.com/から申し込み

#### ヴィムスポーツアベニュー

##### ◆丈夫な足腰をつくろう教室

時 4年1月5日～26日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回)  
 対 65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 費 6000円

##### ◆運動不足改善 カラダ若えろう教室

時 4年1月8日～2月26日の毎週土曜日、午前10時30分～11時15分(計8回)  
 対 20～64歳の方 費 1万円



#### ◆いずれも◆

場 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)) 定 14名(申込順) 申 電話で、12月20日までに同施設

#### 高円寺体育館

##### ◆エンジョイ卓球 初心・初級者コース

時 4年1月10日～2月28日の毎週月曜日、午後3時～5時(計8回)  
 師 国広哲弥ほか 定 36名(抽選)

##### ◆背骨コンディショニング

時 4年1月10日～2月28日の毎週月曜日、午後7時～8時30分(計8回)  
 師 小林伸江 定 13名(抽選)

#### ◆いずれも◆

場 高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ㉧3312-0313) 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 費 6400円  
 申 往復はがき(12面記入例)で、12月15日(必着)までに同体育館 他 車・バイクでの来館不可

### もっと広がる、もっとつながる、杉並ではじめる「学び」の暮らし

## 3年度 杉の樹大学 後期受講生募集



杉の樹大学は、年間3期(前期・中期・後期)に分けて実施しています。後期は「健やかな暮らし」をテーマに、講座を展開します。

時 右表のとおり  
 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 対 区内在住で60歳以上の方 定 35名(抽選)  
 申 往復はがき・ファクス(12面記入例)で、12月15日(必着)までに杉の樹大学運営事務局(〒150-0036渋谷区南平町4-8-508 ㉧5784-0533)。または専用申し込みフォーム(右2次元コード)から申し込み 関 事務局 ㉧6427-1085 他 抽選結果は、12月17日以降に通知



### 3年度杉の樹大学後期講座内容一覧(計8回)

日程	内容
4年1月11日	まちづくりとひとむすび! 傾聴から見える社会貢献
1月18日	まずは歩くことから始めよう～ランナーへの道
1月25日	スポーツで地域とつながる
2月8日	認知症との付き合い方
2月15日	栄養摂取のポイントとユニバーサルデザインフード
2月22日	ラジオ体操で自然治癒力を高めよう!
3月8日	終活のためのおかたづけ
3月15日	地域活動、最初の一步を踏み出すには?

※いずれも火曜日、午前10時～正午。



12月1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⑥ ～東京女子大学本館 講堂・チャペル



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、女性への高等教育黎明期に誕生した東京女子大学から、昭和の初め1930年代に建てられた本館、そして講堂・チャペルを、2人の学生が案内します。

● 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)

図広報課



交流自治体 北海道名寄市

## 冬のなよろ写真展



時12月20日(月)～24日(金)午前8時30分～午後5時(24日は午前11時まで) 場区役所1階ロビー 図文化・交流課 図カレンダーの無料配布あり(数量限定)



1時間ですっきり楽しく

## あなたのための 妊活オンラインセミナー

時配信日時=12月19日(日)午後1時～2時 場オンラインで実施 図不妊症看護認定看護師・西岡有可、公認心理師・戸田さやか 図区内在住・在勤・在学の方 図30組(申込順) 甲Eメール(12面記入例)に質問があればその内容も書いて、12月12日までに杉並保健所健康推進課 図kouza-tantou@city.suginami.lg.jp 図同課☎3391-1355



▲西岡有可



▲戸田さやか

たすけあいネットワーク全体連絡会・生活支援体制整備合同イベント

## 身近な地域の見守りと 支えあい実践報告会

時配信日=12月21日(火)から 場オンラインで実施 図事例発表「地域活動における見守りの今とこれから」、注意喚起「特殊詐欺・消費者被害について」 図東京共同電子申請・届出サービス(下次元コード)から申し込み。またはEメールに氏名(フリガナ)、住所、所属(あんしん協力員、あんしん協力機関、民生委員、医療・福祉関係者、一般)を書いて、12月14日までにたすけあいネットワーク 図tasukeai-net@city.suginami.lg.jp 図高齢者在宅支援課高齢者見守り連携係 図ネット環境がない方に、12月21日(火)午後2時から井草地域区民センター(下井草5-7-22)、産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)、高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)の会場を用意(事前申込制。電話で、高齢者在宅支援課)



## 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

荻窪イルミネーション 4年2月28日(月)まで/荻窪駅北口駅前広場/図荻窪銀座商店会☎3398-3398

女子美術大学退職教員記念展 小林信恵 12月3日(金)～22日(水)午前10時～午後5時(日曜日、祝日を除く)/女子美術大学(和田1丁目)/図女子美術画廊ニケ☎5340-4688

歳末 朝採り野菜と草花の即売会 杉並中野生産部会 12月10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/図JA東京中央杉並事業所☎5349-8792/マイバッグ持参  
愛杉会作品展 12月13日(月)～17日(金)午前9時～午後5時(13日は午後1時から。17日は3時まで)/区役所2階区民ギャラリー/会員の絵画・墨書・写真等の展示/図同会・古川☎042-324-6630

胡蝶をどりらいぶクリスマス 12月14日(火)午後2時～5時/勤労福祉会館/新舞踊、トークショー▶出演者=宗山流胡蝶ほか/指定席4500円。自由席3000円/甲電話で、12月13日までに清流会杉並会・杉田☎090-8024-2698/区民5組10名を招待(抽選)▶はがき(12面記入例)で、12月7日(消印有効)までに杉田浩子(〒167-0053西荻

南2-27-2) 座の市 12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/図座・高円寺☎3223-7500

人形劇「王さまの耳は口バの耳」 12月19日(日)午後2時～2時55分/浜田山会館/出演=人形劇場だぶだぶ/90名(申込順)/2000円。15歳以下1000円(2歳以下膝上無料。子育て応援券利用可)/甲Eメール(12面記入例)に子育て応援券利用の有無も書いて、12月18日までに杉並親子劇場 図suginamioyakogekijou@jcom.home.ne.jp/図同劇場・渡辺☎3331-4381

講演・講座 わくわく!どきどき!リアルで「絵本サロン」 12月8日(水)午後2時30分～3時10分/ウェルファーム杉並/えほん教育協会会長・浜島代志子ほか/40名(先着順)/図こどもの成長を護る杉並ネットワーク・井原☎070-6611-2925

稲わらでお正月飾りやクリスマス・リースを作ろう! 12月12日(日)午前10時～正午/郷土博物館/区内在住の小学生とその保護者/5組10名(抽選)/1組500円(別途観覧料100円(小学生無料))/甲電話・ファクス(12面記入例)にお子さんの氏名・年齢も書いて、12月8日までにNPO法人すぎなみムーサ・石田☎3310-3243

税理士によるそこが知りたかったシリーズ「会社と社長のための優遇税制」 12月14日(火)午前9時30分～11時30分/産業商工会館/税理士・斎藤英一/区内在住・在勤の方/15名(申込順)/2000円/甲電話で、12月8日までに杉並法人会☎3312-0912

●杉並障害者自立生活支援センターすだち

◆障害者のためのアート教室 12月18日(土)、4年1月15日(土)・29日(土)、2月5日(土)・19日(土)、3月5日(土)・19日(土)午前9時30分～11時30分/すだちの里すぎなみ(今川2丁目)/区内在住で障害のある方とその介助者/各5名(申込順)/初回の方は見学のみ

◆障害者のための①リトミック②ユニカール教室 12月26日(日)、4年1月23日(日)、2月27日(日)、3月27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)/区内在住で障害のある方とその介助者/各6名(申込順)/初回の方は見学のみ

…… いずれも ……

甲電話で、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

その他 税金なんでも相談会 12月9日(木)午後5時～8時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/甲電話で、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

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 12月20日(月)～22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~/甲20日のみ往復はがき(12面記入例)で、12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)/図リサイクル自転車作業所☎3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

あなたの力を地域でいかしてみませんか?「ささえあいサービス」 日常生活を行うことが困難な高齢者や障害のある方のための掃除や食事作りほか▶謝礼=1時間800円(家事)。1000円(介護)/18歳以上の方/甲電話で、区社会福祉協議会ささえあい係☎5347-3131/登録説明会を実施(12月14日(火)午前9時30分～正午、4年1月20日(木)午後1時30分～4時▶会場=ウェルファーム杉並(電話で、各説明会の3営業日前までに同係))

●東京税理士会杉並支部 ◆税金なんでも相談会 12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)/甲電話で、12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 12月18日(土)午前9時30分～午後1時/同支部(阿佐谷南3丁目)/甲電話で、12月17日までに同支部/1人40分程度

…… いずれも ……

図東京税理士会杉並支部☎3391-1028