



催し

消費生活パネル展
 9月5日(月)～8日(木)午前9時～午後5時
 (5日は正午から、8日は3時まで) 場
 区役所1階ロビー 問 消費者センター
 ☎3398-3141

名月を楽しむ会
 9月10日(土)①午後5時・5時30分・6時=庭園での野点と秋の風情を楽しむ(表千家伸和会)▶②6時～7時30分=竹灯籠のライトアップ(荒天中止)▶③7時～7時30分=琴の演奏会(山田流・伊豆川真理子)場角川庭園(荻窪3-14-22)定①各6名(申込順)③雨天時15名(先着順)申①電話で、9月2日から角川庭園☎6795-6855 問みどり公園課管理係

バリアフリー映画会「長いお別れ」
 記憶を失っていく父親と家族の7年間の物語を描いた映画を上映します。
 9月11日(日)午後2時～4時15分 場南荻窪図書館 定25名(申込順)申問電話または直接、南荻窪図書館(南荻窪1-10-2☎3335-7377)

大人のための読み語り
 9月18日(日)午後2時～3時30分 場阿佐谷図書館 内 太宰治「満願」、江國香織「コスモスの咲く庭」ほか▶出演=朗読やよいの会 定15名(申込順)申問電話または直接、阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14☎5373-1811)

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談
 9月21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 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

親子でいっしょ、子ども読書講座
 9月24日(土)①午前10時30分～11時30分②午後1時30分～2時30分 場高円寺図書館 内①わらべ歌、読み聞かせ②ミニおはなし会 師東京子ども図書館職員・鈴木晴子 対①2歳以下②3歳～就学前のお子さんとその保護者 定各10組(申込順) 申問電話または直接、9月24日までに高円寺図書館(高円寺南2-36-25☎3316-2421) 他ハンカチまたはタオル持参。車での来場不可

大田黒公園「ピアノソロコンサート」
 9月25日(日)午後1時～2時・3時～4時 場同公園 内 出演=吉岡綾子▶曲目=バッハ「羊たちは安らかに草を食み」(ペトリ編曲)、モーツァルト「ピアノソナタKV281変口長調」ほか 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定各40名(抽選) 費各2000円 申往復はがき・Eメール(記入例)で、9月14日までに同公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12☎otaguro1@cyber.ocn.ne.jp) 問同事務所☎3398-5814

「秋のおたのしみ会」音楽・ダンス・マジックショーとビンゴを楽しもう!
 10月16日(日)午後1時～3時 場杉並障害者福祉会館 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定50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、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、9月26日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) 問同会館☎3332-6121

講演・講座

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13日(火)▶受け付け=午後2時～2

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、各記事の申問でご確認ください。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 |

時40分 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内基本チェックリスト、身体能力測定(身長・筋肉量・握力・5m通常歩行)、フレイルチェックほか 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 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

杉並でくらす外国人のためのにほんご教室
 9月13日～12月20日の火・金曜日、午後7時～9時(祝日を除く。計28回) 場オンラインで実施 師にほんご学習すぎなみの会 区内在住・在勤・在学の外国人 費月2000円(別途テキスト代) 申はがき・Eメール(記入例)で、にほんご学習すぎなみの会(〒168-0065浜田山3-11-1SNK☎suginaminihongo@gmail.com) 問同会☎090-7212-7909、社会教育センター☎3317-6621 他クラス分け面接を9月9日(金)午後6時30分から実施(詳細は後日連絡)

西荻アカデミア 映画で「読む」ガールシア＝マルケスとラテンアメリカ
 9月17日(土)午後2時～3時30分 場西荻図書館 師東京大学名誉教授・野谷文昭 定20名(申込順) 申電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9☎3301-1670) 他主催=荒正人「文化デモンストレーション研究会」

環境講演会 住まいから暑さ・寒さを取り除く～自宅の断熱改修の経験から
 9月17日(土)午後2時～4時 場区役所第9会議室(西棟8階) 師日本建築家協会杉並地域会・寺尾信子 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、杉並エネルギー会議・樋口☎3390-1025 ace_office@machiyume.com 問樋口☎3390-1025、環境課環境活動推進係

プロが教えるクリーニングの基礎知識～シミ抜きやアイロンがけも学ぼう

9月20日(火)午後2時～4時 場ウエルファーム杉並(天沼3-19-16) 師東京都クリーニング生活衛生同業組合経営技術部長・林哲也 定30名(申込順) 申問電話で、消費者センター☎3398-3141 他長寿応援対象事業

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。
 9月21日(水)、10月6日(木)午前9時30分～11時30分(計2回) 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12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5時(日曜日、祝日を除く)) 他お子さんの同席不可

講座「仏像の魅力～国宝・醍醐寺薬師三尊像を中心に」

9月25日(日)午後1時30分～3時 場宮前図書館 師昭和女子大学光葉博物館学芸員・杉田美沙紀 区高校生以上の方 定20名(申込順) 申問電話または直接、9月2日から宮前図書館(宮前5-5-27☎3333-5166)

杉の樹大学「スマートフォン講座(体験講座)」

①10月6日(木)②26日(水)午後1時30分～4時 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 区内在住で60歳以上の方 定各20名(抽選) 申往復はがき(記入例)で、①9月20日②10月13日までに高齢者施策課いきがい活動支援係 問同係 他貸出機を使用

コミュニティふらっとの講座・催し

コミュニティふらっとは、乳幼児親子を含む子どもから高齢者まで、誰もが身近な地域で気軽に利用でき、世代を超えて交流・つながりが生まれる新たな地域コミュニティ施設です。施設ごとに、さまざまな講座や多世代交流イベントも開催しています。

| 施設名 | 内容 | 日時等 |
|----------------------------|----------------------|---|
| 阿佐谷(阿佐谷北2-18-17☎5364-9360) | コミふら阿佐谷秋まつり | 9月25日(日)午前10時～午後3時 内スーパーボールすくい、お菓子つかみ取り、有機野菜の販売、利用者団体発表会、防災ゲーム・クイズ 費一部有料 |
| 東原(下井草1-23-23☎3397-7225) | フランス語講座～暮らしや食文化を通して | 毎月第2・4金曜日、午後0時30分～1時30分 定各8名(申込順) 費月4000円(別途テキスト代1650円) |
| 馬橋(高円寺南3-29-5☎3315-1249) | 韓国語サロン(韓国語、歴史、文化を学ぶ) | 毎月第1・3火曜日、午後1時30分～2時30分 定各20名(申込順) 費各1100円 |
| 永福(永福3-51-17☎3322-7141) | 秋まつり～来て体験 親子で楽しむ音の祭典 | 10月30日(日)午前10時～午後3時30分 内日本フィルロビーコンサート、シニアパラダイス演奏会、かぼちゃランタン作り、ドラム体験、無農薬野菜・パンの販売など(一部事前申込制(10月1日から)、一部有料) |
| 成田(成田西1-28-18☎3318-2061) | サンデー オカリナコンサート | 9月25日(日)午後1時30分～3時30分 定40名(申込順) 費500円。小中学生200円(未就学児以下膝上無料) |

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

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

家族介護教室

◆元気の秘訣は足にあり～今日から始めるフットケア

9月16日(金)午前10時～11時30分 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 トータルライフケア新中野看護師・渡邊麻里子 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

◆免疫力をアップして元気に過ごす～マスクの中、お口は健康ですか

9月27日(火)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 さくら歯科歯科衛生士・小宮登志子 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

◆高齢者向け住まいの種類と選び方のポイント

9月30日(金)午後2時～3時30分 場 ゆうゆう西荻北館(西荻北2-27-18) 師 ベネッセ介護相談室相談員・大野真一 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申 電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

◆在宅医療をご存じですか

9月30日(金)午後2時～3時30分 場 ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5) 師 あんクリニック訪問診療院長・河嶋芳正 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申 電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

就労支援センター

◆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

9月22日(木)午前10時～11時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区 おおむね60歳以上で求職中の方 定18名(申込順)

◆職業訓練に関する説明会 ハローワーク新宿の専門窓口担当者による解説

9月27日(火)午前10時～11時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区 54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆面接のポイント マナー・自己PR・質問応答のコツ

9月29日(木)午前10時～正午 場 オンラインで実施 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 区 54歳以下で求職中の方 定20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

◆紙ビーズで作るネックレス

9月15日(木)午前10時～正午 場 同センター 区内在住・在勤・在学で

高校生以上の方 定10名(抽選) 費 500円 申 電話・Eメール(12面記入例)で、9月7日までに同センター 他 スティックのり・ようじ10本持参

◆おもちゃのクリニック

9月18日(日)▶受け付け=午後1時～3時 場 同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費 部品代 申 電話で、9月15日までに同センター 他1人1点

◆着物で作務衣作り

10月6日(木)・20日(木)午前10時30分～午後3時30分(計2回) 場 同センター 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19日までに同センター 他女性用着物・裁縫道具一式・昼食持参。長寿応援対象事業

◆夜の生きもの観察会～五感をすまして感じてみよう

10月14日(金)午後6時30分～8時30分 場 集合=和田堀公園内武蔵野園前の広場(大宮2-23) 師 プロナチュラリスト・佐々木洋 区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定20名(抽選) 費 100円(保険料) 申 NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページ(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、9月12日までに申し込み 他 長袖・長ズボンで、懐中電灯持参。サンダル不可

◆東京の川・善福寺川はどうやって今のかたちになったの?

10月15日(土)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 名古屋大学大学院工学研究科准教授・中村晋一郎 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

◆講演会「みどりの力は、まちのチカラ～みんなで考えよう!人、公園」

10月22日(土)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 NPO法人NPO birth事務局長・佐藤留美 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 他 長寿応援対象事業

…………… いずれも ……………

申 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))

スポーツ①

競技大会

◆杉並ロードレース大会

11月20日(日)午前9時～午後0時10分

場 善福寺池周辺コース 区 ①5km②10km 区 実施日当日15歳以上の方 定 ①100名②200名(申込順) 費 1500円(申込書で申し込みの方=ゆうちょ銀行「00130-2-730697杉並区陸上競技協会」へ振り込み▶ホームページから申し込みの方=カード決済またはコンビニ払い) 申 申込書(区体育施設で配布。同協会ホームページからも取り出せます)を10月10日(消印有効)までに同協会(〒167-0051荻窪2-1-14 ☒sugiriku2022@gmail.com)へ郵送・Eメール。またはRUNNET ☒ https://runnet.jp/から申し込み 区 同協会 ☎080-3128-3054(月～金曜日午前10時～午後5時)

区民体育祭

◆ライフル射撃

9月18日(日)②25日(日)午前9時～午後4時 場 ①伊勢原射撃場(神奈川県伊勢原市)②中央区立総合スポーツセンター(日本橋浜町2-59-1浜町公園内) 区 費 種目=SB=50mP60=1000円▶AR=10mS60・10mAP60=各500円▶BR・BP(貸し出し銃あり)=10mS60=300円 区内在住・在勤・在学の方ほか 申 参加費を、9月7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) 区 同協会・松永 ☎090-1849-6424(午前10時～午後6時)

◆アーチェリー

9月25日(日)=予選▶10月23日(日)=決勝/いずれも午前9時～午後5時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区 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(12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 区 井口 ☎090-2416-8379(午後6時～9時)

◆太極拳交流大会

10月1日(土)午前9時30分～午後0時30分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学の方 定150名(申込順) 申 ファクス・Eメール(12面記入例)で、9月25日までに区太極拳連盟・下川 ☒3391-3515 ☒ yawaragiwushu@gmail.com 区 下川 ☎3391-3515 他 上履き持参。当日参加可

◆弓道(一般)

10月2日(日)午前9時～午後5時 場

TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区 種目=団体・個人 区内在住・在勤・在学の方(高校生以下を除く) 費 1000円 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)に段位・在勤の方は勤務地も書いて、9月9日までに区弓道連盟・佐藤多紀(〒168-0065浜田山1-18-6 ☒yumi.kazusato2322@gmail.com) 区 佐藤 ☎090-1858-4240(午前10時～午後8時) 区 弓道着着用

◆花の民踊大会(観覧者募集)

10月2日(日)午前10時30分 場 座・高円寺(高円寺北2-1-2) 区 杉並区民踊連盟・藤本 ☎3314-0511

◆バドミントン(一般の部)

①10月9日(日)②23日(日)午前9時 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 区 種目=①単=男子1・2部、女子1・2部▶複=女子シニア45歳以上1・2部▶女子合計年齢165歳以上トリプルス1・2部②複=男子1～3部、女子1・2部 区内在住・在勤・在学の方 費 単1000円。複1組2000円。トリプルス1組2400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(区体育施設で配布)に振替受領証の写しを添えて、①9月20日②10月2日までに区バドミントン連盟・石塚秀之(〒166-0013堀ノ内1-17-10)へ郵送 区 石塚 ☎080-3256-0736

◆ボウリング

10月10日(祝)午後2時 場 荻窪ボウル 区 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)/いずれも個人戦(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・ファクス(12面記入例)で、10月5日までに荻窪ボウル(〒167-0043上荻1-16-16 ☒3398-1792)。または申込書(同施設で配布)を、同施設へ郵送・ファクス 区 同施設 ☎3398-1791

◆バレーボールシニア大会

10月23日(日)午前9時 場 ①TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)ほか②高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 区 種目=①女子②男子/いずれも9人制 区内在住・在勤で男子40歳以上・女子50歳以上で編成されたチーム 費 1チーム4000円 申 申込書(区体育施設で配布)を、9月16日までに区バレーボール協会・内藤由季(〒168-0072高井戸東2-25-2)へ郵送 区 内藤 ☎3332-6458 他 本部責任抽選を10月8日(土)に実施。結果は10月11日(火)に同協会ホームページで発表

◆剣道

10月30日(日)午前9時～午後5時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区 種目=団体=高校男女・中学男女▶個人=一般男子(年代別)・一般女子・高校男女・中学男女 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 費 500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(9月7日から区体育施設で配布)を、9月12日までに区剣道連盟事務局(〒168-0073下高井戸1-3-14ハイムMYM201 ☒6768-9934)へ郵送・ファクス 区 岡田 ☎080-5094-5415



杉並区シルバー人材センター

パソコン教室(少人数制)



10月=1日(土)～31日(月)▶11月=1日(火)～30日(水)(いずれも祝日を除く)/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)/いずれも開催時間はお問い合わせください 区 右表のとおり 申 同センター会員 定各1・2名 費 4回コース=1万2000円▶3回コース=9000円▶2回コース=6000円▶1回コース=3000円 申 はがき・ファクス(12面記入例)で、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 区 同分室 ☎3394-2253 他 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2200円で受け付け

Table with 3 columns: 種別 (Category), コース名 (Course Name), 回数 (Number of Sessions). Rows include 初歩 (Beginner), ワード (Word), エクセル (Excel), 活用 (Application), and 趣味 (Hobby).

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※申込締め切り日に(消印有効)の記載がない場合は必着です。
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

スポーツ②

スポーツ教室

弓道一般体験講習会

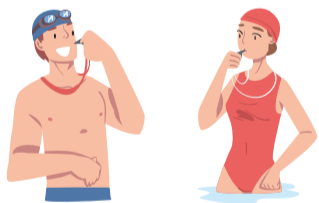
時 9月18日(日)午後1時30分～5時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 区内在住・在勤・在学の高中生以上で弓道未経験者 定 20名(抽選) 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)で、9月7日までに区弓道連盟・佐藤多紀(〒168-0065浜田山1-18-6 yumi.kazusato2322@gmail.com) 問 佐藤 ☎090-1858-4240(午前10時～午後8時) 他 胸ポケットのない動きやすい服装・靴下で参加

アーチェリー初心者教室

時 10月1日～5年3月26日の第1・3土曜日、第2・4日曜日/いずれも午後1時～5時(10月23日、5年3月12日を除く。計22回) 場 TAC杉並区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 6850円。中学生以下3800円。65歳以上6200円(いずれも初月無料。保険料を含む) 申 Eメール(12面記入例)に性別・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 問 井口 ☎090-2416-8379(午後6時～9時) 他 上履き持参。弓具の貸し出しあり

後期基礎水泳指導員養成教室

時 ①10月4日～5年3月7日の第1・3・5火曜日(11月29日、1月3日を除く。計11回) ②10月25日(火)、5年1月24日(火)、2月14日(火)・28日(火)、3月14日(火)(計5回)/いずれも午後7時～9時 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) 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 20名(抽選) 費 ①1万1000円 ②5000円 申 往復はがき(12面記入例)に泳力(泳型・距離)も書いて、9月15日までに区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留)。または同連盟ホームページから申し込み 問 同連盟 ☎090-2251-5992



①ゆっくりイス体操
②ビューティーイス体操

時 10月4日～5年3月14日の火曜日 ①午後1時50分～2時50分 ②3時10分～4時10分(第3火曜日、12月27日、5年1月3日を除く。各計17回) 場 大宮前体育館 師 松浦美香子 対 区内在住・在勤のおおむね①75歳以上②60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定 ①10名②25名(いずれも抽選) 費 ①1万1900円②1万5300円 申 往復はがき(12面記入例)で、9月9日までに大宮前体育館(〒167-0052南荻窪2-1-1) 問 同体育館 ☎3334-4618

丈夫な足腰をつくろう教室

時 10月5日～26日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 対 65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定 15名(申込順) 費 6000円 申 問 電話で、9月20日までにヴィムスポーツアベニュー ☎3335-6644(午前11時～午後5時)

水曜夜間ヨガ教室

時 10月19日～12月14日の水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(祝日を除く。各計8回) 場 高井戸温水プール 師 ヨガイストラクター・浦 対 区内在住で16歳以上の方 定 各8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、9月7日までに高井戸温水プールヨガ教室(〒168-0072高井戸東3-7-5) 問 同プール ☎3331-7841

TAC杉並区上井草スポーツセンター

初めてラッコ

時 9月8日～12月23日の木・金曜日、午前11時～11時40分(11月18日、祝日、第3木曜日を除く) 内 水泳 対 2歳半～就学前でオムツがとれたお子さん 定 各6名(先着順) 費 各330円(初回無料。別途指定水泳帽子代310円) 他 お持ちの方は指定水泳帽子持参

ニコニコ親子水中

時 9月10日～12月24日の土曜日、午前11時10分～11時50分(11月19日を除く) 対 区内在住・在勤(保護者)・在園で2歳半～4歳のお子さんとその保護者 定 各6組12名(先着順) 費 各1組1360円

..... いずれも

場 問 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ☎3390-5707)

高円寺みんなの体育館

楽しくチャレンジ教室

時 9月28日～12月14日の第2・4水曜日

①午後3時10分～4時②4時～4時50分(11月9日を除く。各計5回) ③9月21日～11月30日の毎月第1・3・5水曜日、午後3時10分～4時・4時～4時50分(各計6回) 師 パオパオスポーツクラブ 対 区内在住・在勤(保護者)・在学で小学①1年生②2・3年生③4～6年生 定 ①②各20名③各10名(いずれも抽選) 費 ①②各4000円③各4800円 申 往復はがき(12面記入例)にお子さんの生年月日・学年・性別も書いて、9月10日までに同体育館

親子チャレンジ体操教室

時 10月8日～11月12日の毎週土曜日 ①午前9時～10時②10時～11時(各計6回) 師 HEROKIDS 対 区内在住で実施日時点①3歳半～4歳②2歳半～3歳半のお子さんとその保護者 定 各12組(抽選) 費 各1組4500円 申 往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・生年月日・年齢・性別も書いて、9月15日までに同体育館

..... いずれも

場 問 高円寺みんなの体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) ☎3312-0313)

荻窪体育館

はじめて合気道教室

時 10月2日～11月20日の日曜日、午後5時～7時(10月30日を除く。計7回) 師 杉並合気会 対 区内在住・在勤・在学で12歳以上の方(小学生を除く) 定 15名(抽選) 費 7000円

脳トレリズム体操①ベーシック②エクササイズ

時 10月3日～11月14日の月曜日 ①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分(祝日を除く。各計6回) 師 斎藤なみえ 対 区内在住・在勤で50歳以上の方 定 各15名(抽選) 費 各3600円

ピラティスナイト

時 10月3日～11月14日の月曜日、午後6時45分～7時45分・7時50分～8時50分(祝日を除く。各計6回) 師 小澤純子 対 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(抽選) 費 各3600円

タイ式ヨガ ルーシーダットン

時 10月4日～11月15日の毎週火曜日、午前9時30分～10時20分・10時30分～11時20分・11時30分～午後0時20分(各計7回) 師 亜紀 対 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(抽選) 費 各4200円

体幹エクササイズ

時 10月5日～11月9日の水曜日、午後6時～6時50分・7時～7時50分・8時～8時50分(10月19日を除く。各計5回) 師 佐々木達也 対 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(抽選) 費 各3000円

①はじめて②かろやか③しなやかバレエ

時 10月6日～11月17日の木曜日 ①午前9時～10時20分②10時30分～11時50分③正午～午後1時20分(祝日を除く。各計6回) 師 川村智由美 対 区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で①初心・入門者②はじめてバレエ経験者で初級者③はじめてバレエ・かろやかバレエ経験者で中級者(いずれも中学生を除く) 定 ①14名②③各12名(いずれも抽選) 費 各6300円

①ビギナー1②ベーシック③ビギナー2ヨガ

時 10月7日～11月18日の毎週金曜日 ①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分③11時30分～午後0時20分(各計7回) 師 梅田可織 対 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(抽選) 費 各4200円

転倒予防イス体操

時 10月7日～11月18日の金曜日、午後1時30分～2時30分(10月14日を除く。計6回) 師 松浦美香子 対 区内在住・在勤のおおむね60歳以上の方で医師から運動制限を受けていない方 定 18名(抽選) 費 3600円

土曜の朝活ヨガ①スリミング②リラックス③スローフロー

時 10月8日(土)・22日(土)・29日(土)、11月12日(土)・19日(土) ①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分③11時30分～午後0時20分(各計5回) 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15名(抽選) 費 各3000円 他 ②は妊娠15週目以降の方も参加可

初めてのソシアルダンス教室

時 10月25日～11月22日の毎週火曜日、午後1時～3時(計5回) 師 杉並区ダンススポーツ連盟 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 12名(抽選) 費 5000円

..... いずれも

場 問 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2) ☎3220-3381) 申 往復はがき(12面記入例)で、9月13日までに同体育館

まるごと台湾フェア2022

中学生の野球交流や東京高円寺阿波おどり台湾公演などで区が交流を重ねている台湾の魅力を紹介。講演会や展示、台湾料理や特産品の販売など楽しい企画満載のフェアです!

- 日時 9月10日(土) 午前10時30分～午後4時 企画
- 絶対に行くべし!台湾鉄道ローカル線の旅(師 片木裕一)
 - 台湾茶芸 淹れ方の実験室(師 張茹涵)
 - 切り紙をつくろう(師 上野文緒)
 - copicで描こう!妄想台湾旅スケッチ(師 佐々木千絵)
 - 二胡とバイオリンの演奏と台湾の名曲演唱(出演=張瑞銘)
 - 台湾原住民舞踊(出演=在日台湾原住民連合会)
 - 台湾の物産販売
- 場所 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1)
- 展示
- 台湾新幹線と台湾鉄道ほか
 - 指先に宿る命～台湾布袋戲の原点
 - 杉並と台湾の交流
 - 台湾観光紹介

※イベントによっては、一部有料・整理券が必要な場合があります。詳細は、同協会のホームページ(右上2次元コード)をご確認ください。問 杉並区交流協会 ☎5378-8833(月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝日を除く)) 他 物産販売は売り切れ次第終了。車での来場不可



杉並第十小学校温水プール

◆ワンポイントレッスン 1人5分間のマンツーマン指導

9月18日(日)、10月2日(日)・16日(日)午前10時～10時55分 師高見沢美恵子、飛田慶子 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は水着着用の保護者同伴) 定各8名(先着順)

◆泳力アップコース

時①9月18日(日)・10月16日(日)=中級 ②10月2日(日)=初級/いずれも午前11時～11時55分 師①高見沢美恵子②飛田慶子 区内在住・在勤・在学の15歳以上で①クロール・平泳ぎで25m②25m程度泳げる方(いずれも中学生を除く) 定各8名(申込順) 甲電話で、各実施日の7日前午前10時から、同プール

..... いずれも

場 杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) 費 入場料 他 車での来校不可



男女平等推進センター啓発講座を開催します

男女共同参画社会実現のため、企画を公募しさまざまな講座を開催しています。

① 妊娠・出産前のパパ教室

時10月2日(日)午前10時～11時30分 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師パパママ子育て応援部Hiタッチ!!代表・野崎聡司(右写真) 区内在住・在勤・在学のパパと妊娠中のママ 定30名(申込順) 他企画運営=パパママ子育て応援部Hiタッチ!!



② ジェンダーを子育てから考えよう

時10月8日(土)午前10時～正午 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師親子コミュニケーションアドバイザー・天野ひかり(右写真) 区内在住・在勤・在学の方 定25名(申込順) 他企画運営=NPO法人親子コミュニケーションラボ



..... いずれも

甲 電話・Eメール(12面記入例)に区内在住・在勤・在学の旨、託児希望の方はお子さんの氏名・月齢・性別も書いて、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347 ☒ danjo-t@city.suginami.lg.jp 他 生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順。申込締め切り日=①9月21日②28日③29日))

③ 女性のための防災講座

時10月9日(日)午後1時～3時 場西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師減災と男女共同参画研修推進センター共同代表・浅野幸子 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 他企画運営=NPO法人防災コミュニティネットワーク

食品ロス削減講座

食品ロスや野菜の栄養について学び、家庭でも食品ロス削減に取り組んでみませんか。

時10月6日(木)午前10時～正午 場農福連携農園すぎのこ農園(井草3-19-23) 区内在住・在勤・在学の方 定12名(申込順) 甲 電話で、9月5日午前9時からごみ減量対策課管理係

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

新空間&山田とうしパントマイム公演

9月15日(木)午後7時～8時30分、16日(金)午後1時～2時30分・7時～8時30分/座・高円寺/出演=山田とうし、内山英幸ほか/小学生以上の方/各100名(申込順)/各3500円ほか/甲 電話・Eメール(12面記入例)で、9月10日までに新空間 ☎042-365-9662 ☒ mimesinkukan@gmail.com/区民5組10名を招待(抽選)=Eメール(12面記入例)で、9月10日までに同団体

東京都空き家フォーラムin杉並

9月17日(土)①午前10時～午後4時=相談会②午前11時～正午=人気税理士が教える!親の土地や家をどうする?相続と空き家問題と解決策③午後1時30分～2時30分=知らなきゃ大変!今から準備!成年後見制度と家族信託の活用術/ワーム貸し会議室・荻窪(上荻1丁目)、②③はオンライン(YouTube)でも実施/①税理士・岡村宝美②不動産コンサルタント・安食正秀/空き家所有者、将来空き家となるおそれのある建物の所有者ほか/②③各30組(申込順)/甲 申込書(区ホームページから取り出せます)にオンライン希望の方はその旨も書いて、9月17日までにネクスト・アイズ ☎5574-0921 へファクス。または電話で同社 ☎0120-406-212(午前10時～午後6時(水曜日を除く))/当日参加可

座の市

9月17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(南相馬市の梨ほか)、地方の逸品などの販売/甲 座・高円寺 ☎3223-7500

ボーイスカウト一日体験

9月25日(日)午前10時～正午(雨天中止)/阿佐ヶ谷神明宮(阿佐谷北1丁目)/区内在住・在学で小学1～4年生のお子さんとその保護者/30組(申込順)/甲Eメール(12面

記入例)に性別・学年・保護者氏名も書いて、9月19日までにボーイスカウト杉並第12団 ☒ iinumat1213@gmail.com /甲 飯沼 ☎070-1183-6253

阿部恵の「パネルシアターで楽しくあそぼう」

9月25日(日)午後2時～2時50分/浜田山会館/100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)で、9月24日までに杉並親子劇場 ☒ suginamiyokogekijou@jcom.home.ne.jp/甲 同団体・渡辺 ☎3331-4381

オルケストラ・ブレット口東京 マンドリン演奏会

9月25日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/出演=桜井至誠(指揮)▶曲目=スペイン組曲ほか/小学生以上の方/600名(申込順)/1500円/甲 同団体ホームページから、9月12日までに申し込み/甲 同団体・郡司 ☎3399-3203

ガラス絵遊戯 インドの舞

10月1日(土)午後6時～7時30分/座・高円寺/出演=丸橋広実モヒニアタム舞踊団/7歳以上の方/220名(申込順)/4000円ほか/甲 電話・Eメール(12面記入例)に希望枚数も書いて、ケララ企画 ☎080-3013-0924 ☒ keralakikaku@gmail.com/要約筆記あり/区民10組20名を招待(抽選)=Eメール(1組2名。12面記入例)に希望枚数も書いて、9月15日までに同団体

バリアフリー上映会「警女GOZE」

10月14日(金)午後1時～3時15分/西荻地域区民センター/130名(申込順)/甲 電話で、9月30日までに視覚障害者支援総合センターチャレンジ ☎5310-5052

講演・講座

がん哲学外来メディカル・カフェin荻窪

9月10日(土)午後1時30分～3時30分/荻窪栄光教会(南荻窪4丁目)/順天堂大学医学部名誉教授・樋野興夫/がん患者とその家族や関係者/30名(申込順)/甲 申込書(区ホームページから取り出せます)を、同催し事務局 ☎3334-6331 へファクス/甲 同催し事務局 ☎3334-1036 杉並税務署・荻窪税務署インボイス制度説明会 ①9月13日(火)・27日(火)②8日

(木)・22日(木)、10月4日(火)午前10時～11時・午後2時～3時/①杉並税務署(成田東4丁目)②荻窪税務署(荻窪5丁目)/税務署職員/区内事業者/各10名(申込順)/甲 電話で①杉並税務署法人課税第1部門 ☎3313-1131②荻窪税務署法人課税第1部門 ☎3392-1111

文化講座「私が見た南インドの文化と暮らし」

9月19日(祝)午後1時～3時/阿佐谷地域区民センター/前外務省在ベンガルル日本総領事・杉田明子/区内在住・在勤・在学の方/80名(抽選)/1000円(学生無料)/甲Eメール(12面記入例)で、9月12日までに異文化アカデミー ☒ ibunkaac@gmail.com/甲 同団体・山田 ☎080-5090-7340

◆杉並青色申告会

◆飲食店・小売業向けInstagram活用術&交流会

9月20日(火)午前10時～正午/産業商工会館/セールスプランナー・伊丹恵美/有店舗飲食店・小売業/16名(申込順)/1000円ほか/甲 電話・ファクス(12面記入例)で、9月16日までに同会

◆相続税の基本セミナー

9月22日(木)午後2時～3時30分/産業商工会館/26名(申込順)/1500円ほか/甲 電話・Eメール(12面記入例)で、9月21日までに同会/長寿応援対象事業

..... いずれも

甲 杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☒ 3393-2864 ☒ seminar@aioiro.org

●シルバー人材センター清水分室

◆英会話教室(入門・初級) 10月2日～5年3月27日の毎週月・木・日曜日/同センター(阿佐谷南1丁目)/同センター会員/各8名(申込順)/月4200円(別途テキスト代)/甲 電話で、同分室/時間はお問い合わせください

◆囲碁講座

10月4日～5年3月22日の①火曜日=初心者～9級程度②水曜日=8級～2段程度、いずれも午後1時30分～4時(祝日等を除く)/同分室(清水3丁目)/同センター会員の有段者/区内在住・在勤・在学で小学生以上の方/各8名(抽選)/各月3500円程度/甲 電話・

はがき(12面記入例)に棋力も書いて、9月12日(消印有効)までに同分室

..... いずれも

甲 シルバー人材センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4 ☎3394-2253)

その他

税金なんでも相談会

9月7日(木)午後1時～4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

相続・不動産・空き家無料相談会

9月9日(金)午後1時～5時/永福和泉地域区民センター/区内に土地や建物を所有の方ほか/15組(申込順)/甲 電話で、9月8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

税金なんでも相談会

9月13日(火)午前10時～正午・午後1時～4時、17日(土)午前9時30分～午後1時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/甲 電話で、各実施日前日までに同支部 ☎3391-1028/1人40分程度

献血活動にご協力を

9月17日(土)午前10時～午後4時/JR中央線高円寺駅北口広場/16～64歳の方(60代の献血経験者は69歳まで)/甲 東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売

9月20日(火)～22日(木)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、9月8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)/甲 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26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/甲 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。 ※申込締め切り日に(消印有効)の記載がない場合は必着です。 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。