

# イベントひろば

## EVENT PLAZA

### 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、各記事の申元でご確認ください。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

### 基本的感染防止対策

右記の対策等にご協力をお願いします

- 小まめな換気
- 手洗い・手指消毒
- 3密の回避
- マスクの着用

### 掲載の催し等の中止について

新型コロナウイルスの感染状況によって、本紙掲載の催し等の中止が決定した場合には、区ホームページでお知らせします。または問い合わせ先へご確認ください。



### 催し



#### 犯罪被害者支援パネル展

時9月27日(火)~30日(金)午前9時~午後5時 場区役所1階ロビー 区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

#### シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時10月1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・在勤でおむね55歳以上の方 申元電話・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

#### 大田黒公園 竹灯籠とお月見会の開催

時①10月7日(金)~9日(日)午後6時~8時30分(入園は8時まで。荒天中止) 場同公園(荻窪3-33-12) 内クラシックや箏等のコンサート 費300円。小中学生100円(未就学児無料) 同公園管理事務所 ☎ 3398-5814 他12歳以下は保護者同伴

#### 杉並視覚障害者会館 「30分の無料マッサージ体験」

時10月12日(水)午前10時~午後3時10分 場同会館 区内在住・在勤・在学の方 定18名(抽選) 申元はがき(記入例)で、9月28日までに同会館(〒167-0052南荻窪3-28-10) 同会館 ☎ 3333-3444 (月~金曜日、午前9時~

午後4時(祝日を除く))

#### 産業振興センター都市農業係

##### ◆ハーブワークショップ

ハーブの収穫を行い、ハーブティーの作り方を学びます。

時10月13日(木)午前10時~正午 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 区内在住の方 定10名(抽選) 費1000円 申元往復はがき(記入例)で、9月26日までに同係 他長袖で、マイバッグ・園芸用手袋・園芸はさみ持参。

##### ◆すぎのこ農園「サツマイモ収穫体験」

時10月22日(土)午前10時~11時30分(雨天中止) 場農福連携農園すぎのこ農園(井草3-19-23) 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定20組(抽選) 費1組500円 申元往復はがき(記入例)に参加者全員の氏名・年齢も書いて、9月26日までに同係



##### ◆秋の収穫体験

時10月29日(土)、11月12日(土)・26日(土)、12月3日(土)午前10時~正午(雨天中止) 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定各24組(抽選) 費各1組500円 申元往復はがき(記入

例)に参加者全員の氏名・年齢・体験希望日(1日のみ)も書いて、9月26日までに同係

…… いずれも ……

場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 ☎ 5347-9136) 他10月に当落通知発送

### 講演・講座

#### 杉の樹大学「シニアのためのスマホ・タブレット等の個人相談会」

時10月11日(火)・15日(土)・25日(火)午後1時30分~4時25分 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5名(申込順) 申元電話で、高齢者施策課いきがい活動支援係 他1人30分程度



#### ユネスコ料理教室 「災害時 何食べる? どう作る?」

時10月15日(土)午前10時~午後1時30分 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 内身近にある食材を使ってパッキング料理8品 師元母親クラブけやき会会長・川村みど

り 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定25名(抽選) 費600円 申元往復はがき・Eメール(記入例)で、9月30日までに杉並ユネスコ協会(〒168-0063和泉2-36-4水上方 ☎ sugiyu70@gmail.com) 同協会・水上 ☎ 3321-8771 他手拭きタオル・エプロン・三角巾持参



#### 休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級 時①11月6日(日)・19日(土)・27日(日)午前=10時~11時40分▶午後=1時30分~3時10分(27日は午前のみ) ②13日(日)午後1時30分~3時 場①区役所分庁舎(成田東4-36-13) ②オンラインで実施 内お産の進み方、産後の心の変化、赤ちゃんの抱き方、おむつの替え方、もく浴の仕方ほか 区内在住の初産で、実施日時点妊娠24週~36週6日のカップル 定①各18組②50組

◆休日母親学級 時11月13日(日)午前10時~11時30分 場オンラインで実施 内妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳・産後の話ほか 区内在住の初産で、平日母親学級への参加が困難な方 定50名

…… いずれも ……

師助産師ほか 申元ポピンスプロフェッショナル ☎ https://poppins-education.jp/parentsclass\_suginami/から10月5日までに申し込み 場杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎ 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

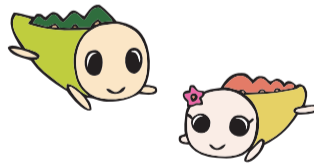


#### 訂正とおわび

9月1日付広報「泳力アップコース」の内容に誤りがありました。正しくは「①9月18日(日)・10月16日(日)=中級②10月2日(日)=初級」です。

## 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	日時等
和泉館(和泉4-16-22 ☎ ☎ 3323-5663)	太極拳の柔らかくゆったりした動作で誰にでもできる全身運動★	毎月第1日曜日、午後1時~2時30分 定各15名(申込順) 費各500円
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎ ☎ 3395-1667)	「フェイスストレッチング」シワ、たるみ、無表情を改善しましょう★	10月13日(木)午後1時30分~3時 師清水則子 定14名(申込順) 費700円
和田館(和田1-41-10 ☎ ☎ 3384-3751)	ヨガ・ピラティス講座★	毎週木曜日、午後7時~8時▶第1・4週=ピラティス▶第2・3週=ヨガ 師松村暁、深澤千登勢 定各10名(申込順) 費各1000円
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎ ☎ 3332-1076)	パソコンインストラクターになって地域貢献★	10月1日(土)・15日(土)・29日(土)午後1時30分~3時30分(計3回) 定12名(申込順) 費1500円
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎ ☎ 3315-7760)	暮らしの中にお花を 花器の作成も考えながらお花を生けましょう★	10月4日(火)、11月1日(火)、12月6日(火)午後2時~3時30分(計3回) 定10名(申込順) 費8000円
久我山館(久我山5-8-8 ☎ ☎ 3332-2011)	試合初心者大歓迎 「シニア交流ダーツ大会」	11月23日(祝)午後1時~4時30分 場富士見丘中学校(久我山2-20-1) 定64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。★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) 問問い合わせ 他その他 ☎Eメールアドレス ☎ホームページアドレス

家族介護教室

◆知ってますか! ネット通販のトラブル・注意点

9月29日(木)午後1時30分～3時 場 ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) 師 消費者センター職員ほか 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申 電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341



◆年齢を重ねると起こる心や脳の変化を知る

9月30日(金)午前10時～11時30分 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 師 河北総合病院認知症認定看護師・八木裕美子ほか 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588

◆複数の介護サービスが「一まとめ!」 「多機能系」サービスのご紹介

10月4日(火)午後2時～3時30分 場 杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師 荻窪の家・宇佐美祐介 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

◆病気がケガで困ったときに使えるサービス

10月21日(金)午後1時30分～3時 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 ケア24成田・野村麗 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

荻窪保健センター

◆口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」

9月27日(火)、10月25日(火)、11月15日(火)午前10時～11時40分 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 歯科衛生士、管理栄養士、健康運動指導士 区高齢者の家族、高齢者施設職員等 定各23名(先着順)



◆栄養満点サロン

管理栄養士・栄養士が健康的な食生活のヒントと簡単にできる料理を紹介します。

9月29日(木)午後1時30分～3時 場 ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) 師 消費者センター職員ほか 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申 電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

会場	日時・定員(申込順)
ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5)	10月4日(火)午前10時～11時30分 定12名
井草地域区民センター(下井草5-7-22)	10月11日(火)午後1時30分～3時 定13名
和泉保健センター(和泉4-50-6)	10月14日(金)午前10時～11時30分 定10名
荻窪保健センター(荻窪5-20-1)	10月24日(月)午後1時30分～3時 定10名
高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	10月25日(火)午前10時～11時30分 定8名
ゆうゆう永福館(永福2-4-9)	10月28日(金)午前10時～11時30分 定7名

◆足腰げんき教室

9月29日(木)午後1時30分～3時 場 ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) 師 健康運動指導士 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定12名(申込順) 申 電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

番号	会場	日時(計4回)・定員(抽選)
16	JA東京中央城西支店(成田東5-18-7)	11月7日～28日の毎週月曜日、午前9時30分～11時30分 定15名
17	新泉サナホーム(和泉1-44-19)	11月1日～22日の毎週火曜日、午後1時30分～3時30分 定10名
18	井草地域区民センター(下井草5-7-22)	11月4日～25日の毎週金曜日、午前9時30分～11時30分 定15名

………… いずれも ………

荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015) 他お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

◆「かんきょうアイデア展2022」作品の展示

9月30日(金)～10月10日(祝)午前9時～午後5時(最終日は1時まで) 場 同センター 他最終日の午後2時から表彰式を実施

◆海のポリ袋ごみから魚を救う高校生たちの準グランプリ受賞アイデア

10月8日(土)午後1時～2時30分 場 杉並清掃工場(高井戸東3-7-6) 師 元洗足学園高校フィッシュレスキュー隊・真庭唯花、渡邊心海、川村佳未、山崎柚芽、シモジマ・ビジネスデベロップメント部部長 佐藤元一 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定70名(申込順) 申 電話・Eメール(12面記入例)で、同センター

◆『ecoと防災』善福寺公園防災たんけん～学ぼう防災アイデア

10月16日(日)午前10時～正午(雨天中止) 場 善福寺公園(善福寺2-31) 師 プロボノ消防志代表理事・木家浩司 区内在住・在学の小・中学生とその保護者 定10組(抽選) 費1人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から、9月28日までに申し込み 他軍手・防災グッズ持参

◆小中学校の環境学習に携わってませんか

10月18日(火)・27日(木)、11月15日(火)・29日(火)、12月6日(火)午前9時30分～正午(計5回) 場 同センター 師 元小学校校長・邊見公子、山口京子、学習院大学非常勤講師・小堂十ほか 区内在住・在勤・在学で学校支援活動ができる方 定10名(抽選) 費1000円 申 NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、9月27日までに申し込み

◆木づかいが森をよくする暮らしを変える～木づかいでウッド・チェンジ!

10月30日(日)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 林野庁林政部木材利用課長・小島裕章 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 定45名(申込順) 申 電話・Eメール(12面記入例)で、環境活動推進センター

◆東京都勝沼城跡森林保全作業ボランティア

10月～5年3月の毎月第3日曜日、午

特別養護老人ホーム「エクレシア南伊豆」パネル展示会

施設で開催した夏祭りの様子が分かるパネルや、区内の保育園児が製作し施設に飾ったハリボテを展示します。9月28日(水)～30日(金)午前10時～午後4時 場 区役所2階区民ギャラリー 区高齢者施策課施設整備推進担当



前9時30分～午後3時(雨天中止) 場 集合 JR青梅線東青梅駅マルフジスーパー前 区森林の下草刈り・間伐作業など 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・Eメール(12面記入例)で、実施日3日前までに同センター 他作業用の服装・靴・手袋・雨具持参

………… いずれも ………

環境活動推進センター(高井戸東3-7-4 ☎5336-7352) ☎kouza@ecosuginet.jp(水曜日を除く)

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

10月1日(土)午前10時～11時 区求職中の方 定18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みつける方法

10月3日(月)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)

◆「自己肯定感」のトリセツ～自分に自信がもてるようになる実践講座

10月7日(金)午後1時～3時 師 人材コンサルタント・神谷敏康 区54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

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

◆シニア女性の自立支援～自身の強みを活かせる仕事への取り組み方

10月15日(土)午後1時～3時30分 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 区おむね55歳以上で求職中の女性 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

①10月17日(月)②24日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・日坂元娘ほか 区54歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)



………… いずれも ………

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

杉並障害者福祉会館

◆聞こえの障害と要約筆記を知る講座

10月12日～11月9日の毎週水曜日、午前10時～正午(計5回) 区内在住・在勤・在学中で18歳以上の方 定6名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)に、在勤・在学者は勤務先・学校名も書いて、9月30日までに同会館運営協議会事務局

◆大人のための一日リトミック教室

10月30日(日)午前10時30分～正午 師 音楽療法士・小方久美子、及川飛鳥 区内在住・在勤で障害のある方とその介助者 定15名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤者は勤務先、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、10月7日までに同会館運営協議会事務局

………… いずれも ………

場 杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5 ☎3332-6121)

高齢者活動支援センター

◆シニアヨガ教室

10月12日(水)・26日(水)、11月9日(水)・16日(水)・30日(水)、12月14日(水)午前10時～11時20分(計6回) 区内在住の60歳以上で自立して歩くことができあおむけで寝られる方 定18名(抽選) 費1500円 申 往復はがき(12面記入例)で、9月22日までに同センター 他結果は9月23日以降にはがきで通知

◆初心者向け男性料理教室「秋の味覚で豊かな食卓」

10月24日(月)午前9時30分～午後0時30分 区メニュー=カブの葉とじゃこの混ぜご飯、カブの甘酒そぼろ煮、リンゴとカボチャのサラダ、キノコのマリネ、スイートポテト 師 管理栄養士・中村直美 区内在住で60歳以上の男性 定30名(抽選) 費700円 申 往復はがき(12面記入例)で、9月28日までに同センター 他エプロン、三角巾、布巾持参。結果は9月29日以降にはがきで通知



………… いずれも ………

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

※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



競技大会

秋季ソフトテニスクラブ対抗大会

10月9日(日)②16日(日)午前9時～午後5時(予備日=10月23日(日)) 柏の宮公園テニスコート(浜田山2-5-1)

1部=一般男子・女子 2部=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)) / いずれも1チーム3ペア、ダブルス 区内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) 1チーム6000円 往復はがき・Eメール(12面記入例)にクラブ名・参加種目別参加チーム数も書いて、10月3日までに区ソフトテニス連盟・毒島智和(〒168-0071高井戸西1-5-8-403 busujima0303@nifty.com) 毒島 090-4004-7987(午後7時～9時)

区民体育祭

◆ゲートボール

10月15日(土)午前9時～午後5時(予備日=10月22日(土)) 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(1チーム5～8名) 1チーム2000円 電話で、9月30日までに区ゲートボール連盟・狛 090-7729-2761

◆ターゲットバードゴルフ

10月15日(土)午前11時～午後3時(予備日=10月22日(土)) 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学のターゲットバードゴルフ経験者 50名(申込順) 500円 往復はがき(12面記入例)に生年月日も書いて、9月30日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) 鈴木 3392-0498

◆クレール射撃

10月30日(日)午前9時 場群馬ジャイアント射撃場(群馬県) 種目=トラップ、スキート 区内在住・在勤・在学・区連盟会員で散弾銃所持者(銃砲所持許可者) 1種目5000円 区クレール射撃連盟・森下 3395-3303

◆なぎなた

10月30日(日)午前10時～午後4時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 種目=団体、個人、演技・試合競技 区内在住・在勤・在学の方 1000円 電話で、9月30日までに区なぎなた連盟・池田 5842-1188 他車での来場不可

◆バドミントン(混合の部)

11月13日(日)午前9時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 種目=A～Gランク 区内在住・在勤・在学の方、連盟登録者 90組(申込順) 1組3000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 申込書(区体育施設で配布)に振替受領証の写しを添えて、10月24日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 山口 5374-6543

◆綱引き大会

11月13日(日)午前10時～午後1時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 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) 70名(申込順)

様式自由(12面記入例)に同伴者の氏名・年齢・住所・電話番号も書いて、10月11日までにスポーツ振興課事業係(区役所東棟6階) 5307-0693へ郵送・ファクス・持参。またはEメールで同大会実行委員会 tsunahiki2022@jcom.zaq.ne.jp 同係 5307-0765 他参加者と5名のチームを編成

◆ゴルフ

11月14日(月)午前8時～午後6時 場東京よみうりカントリークラブ(稲城市) 18ホールストロークプレー、新ペリア方式 区内在住・在勤・在学の方、区ゴルフ連盟会員の方とその同伴者 80名(申込順) 3000円。非会員5000円(別途プレー料2万8000円ほか) 往復はがき・ファクス(12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、10月10日までに区ゴルフ連盟事務局(〒167-0022下井草5-13-10 本山徳裕方) 5930-2277 同事務局・馬場敏彦 5930-2277(午前9時～午後6時)

スポーツ教室

ノルディックウォーキング体験会

10月2日(日)正午～午後2時 場高円寺学園(高円寺北1-4-11) 日本ノルディックウォーキング協会上級指導者・鈴木公子 区内在住の方 30名(申込順) Eメール(12面記入例)で、9月25日までにスポーツ&ワークス toiwase@sports-works.net 同社 3566-0288(午前9時～午後6時(土・日曜日、祝日を除く)) 上履き、お持ちの方はノルディックポール持参

楽しく健康タイム秋①エアロビクス初心者クラス②ズンパクラス

10月5日(水)・12日(水)・26日(水)、11月2日(水)・9日(水)①午前11時～正午②正午～午後1時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 山田裕子 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 各50名(先着順) 各410円。①②連続受講610円 荻窪体育館 3220-3381

ゴルフ明解講座

10月5日～11月4日・16日～12月21日▶水曜日=午前10時40分～正午・午後6時30分～7時50分▶金曜日=午前10時40分～正午(祝日を除く。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 各6名(申込順) 各1万2500円 往復はがき・ファクス(12面記入例)で、各実施日前日までに大友和男(〒166-0011梅里2-8-3) 042-463-5750 同畔蒜 090-5560-0424 他無料貸し出しクラブあり。振り替え受講可

弓道講習会

10月5日～5年3月31日▶水曜日=初心・初級▶金曜日=中級/いずれも午後6時～9時(12月30日、1月4日を除く。各計25回) 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 各20名(抽選) 各9000円 往復はがき・Eメール(12面記入例)に経験の有無、段位も書いて、9月22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 同佐藤

090-1858-4240(午前10時～午後8時) 弓具貸与

都立特別支援学校活用促進事業 スポーツ体験教室

10月9日(日)・30日(日)、11月12日(土)午後1時30分～3時 場永福学園(永福1-7-28) ボッチャ 小学生以上の方 各20名(申込順) 電話で、各実施日3日前までに東京都スポーツ文化事業団 6804-5636。または同事業団ホームページから申し込み

ノルディック・ウォークで体力アップ

10月11日(火)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) 全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 3km程度歩ける方 20名(申込順) 1100円(保険料を含む。別途ポールレンタル料550円) 電話で、10月9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

ポジティブヨーガ体験会

10月17日(月)午後7時～8時30分 場高円寺学園(高円寺北1-4-11) ヨガ療法学会認定ヨガ療法士・中原邦子 区内在住の方 30名(申込順) Eメール(12面記入例)で、10月10日までに京浜企業 sports@keihin-kigyoo.co.jp 同社 6913-8425(午前9時～午後6時(土・日曜日、祝日を除く)) 上履き、お持ちの方はヨガマット持参

障害者のためのわいわいスポーツ教室「ビーチで遊ぼう」

11月5日(土)午前10時～11時15分 場TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方とその介助者 10名(抽選) 申込書(スポーツ振興課(区役所東棟6階)、区体育施設、区障害者施設、障害者福祉会館、障害者交流館で配布)を、10月5日までに同課へ郵送・持参 同課

ボディコンバットテック&30

格闘技の動きを音楽に合わせて行います。

10月8日～29日の毎週土曜日、午後1時30分～2時20分 場高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 和田真 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 各13名(申込順) 各510円(初回無料) 電話で、各実施日7日前までに高円寺みんなの体育館 3312-0313

杉並区スポーツ振興財団

すぎなみスポーツアカデミー 障害者サポーター講座「ボッチャを学ぼう」

10月9日(日)・30日(日)午前10時～午後4時、11月12日(土)午後1時～6時、5年1月21日(土)午後1時～5時(計4回) 場永福学園(永福1-7-28)、TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 東京都障害者スポーツ協会 区内在住・

在勤・在学で16歳以上の方 15名(申込順) 電話で、同財団。または同財団ホームページから申し込み 他上履き持参

◆秋のすぎなみ区民歩こう会

10月30日(日)①午前9時15分②10時 場集合=梶山児童遊園広場(板橋区赤塚1-7) ①コース=①約10km/約4.5時間▶②約8km/約4時間 区内在住・在勤・在学で全行程を歩ける方(小学生以下は保護者同伴) 150名(抽選) はがき(12面記入例。4名まで連記可)で、9月30日までに同財団。または同財団ホームページから申し込み

………… いずれも ………

場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) 5305-6161

TAC杉並区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

10月5日(水)・12日(水)・19日(水)①午前10時～10時50分②11時～11時50分 区内在住・在勤(保護者)・在園で①2歳②3・4歳のお子さんとその保護者 各15組30名(申込順) 各1組570円(子育て応援券利用可)

◆年少サッカー教室

10月6日(木)・13日(木)午後3時20分～4時 区内在住・在勤(保護者)・在園で4年度4歳になるお子さん 各15名(申込順) 各800円

◆スマイルサッカー教室

10月27日(木)午後5時30分～6時40分 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学1～6年生と走ることができる障害児 30名(申込順) 690円

………… いずれも ………

場TAC杉並区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 同TAC杉並区上井草スポーツセンターホームページから申し込み

杉並第十小学校温水プール

◆プレスト(平泳ぎ)ナイト

10月7日(金)・21日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分 区水泳連盟 区内在住・在勤・在学の15歳以上で①泳法によらず25m②平泳ぎで25m泳げる方(中学生を除く) 各10名(申込順) 入場料 電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール

◆木曜アクアサイズ①ベーシック②シェイプアップ

①10月13日(木)②27日(木)午前10時～10時55分 日本アクアサイズ協会 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 各18名(申込順) 各500円 電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール

………… いずれも ………

場TAC杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 3318-8763 他車での来場不可

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。

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ホームページ(右2次元コード)からもご覧いただけます 同財団 5305-6161



区役所ロビー展

# 杉並区新指定文化財・埋蔵文化財発掘調査成果の展示

3年度に区の有形文化財(歴史資料)として追加指定した「入澤達吉関係資料」と埋蔵文化財の発掘調査で出土した遺物を展示します。

— 問い合わせは、生涯学習推進課文化財係へ。

**日時** 10月3日(月)～6日(木)午前9時～午後5時

**場所** 区役所1階ロビー

[入澤達吉関係資料]



▲アインシュタイン直筆サイン入り葉書

[埋蔵文化財出土遺物]



▲旧石器時代の尖頭器(黒曜石 長さ2.5cm)



▲【区内初出土】古墳時代の耳飾り(径1.5cm)

身体活動を習慣化しましょう

# 公園から歩く会

区内公園等に集合し、健康づくりのために歩きます。現在は、フリーウォークで実施しているため、受付で地図を配布し、コースを歩きます。

— 問い合わせは、杉並保健所保健サービス課管理係☎3391-0015へ。

時間下表のとおり

※区内在住の65歳以上で、当日に介助を必要としない方

集合場所	実施曜日
読書の森公園正門(荻窪3丁目)	第1月曜日
善福寺公園ポート乗り場前(善福寺2・3丁目)	第1火曜日
善福寺川緑地杉二小前広場(成田西3丁目)	第1金曜日
高井戸公園遊具広場(久我山2丁目)	第2水曜日
井草森公園管理事務所前広場(井草4丁目)	第2木曜日
蚕糸の森公園管理事務所前広場(和田3丁目)	第2金曜日
和田堀公園大宮八幡宮一之鳥居北側広場(大宮1・2丁目)	第3火曜日
大宮前体育館体育館前広場(南荻窪2-1-1)	第3木曜日
妙正寺公園遊具広場(清水3丁目)	第3金曜日
桃井原っぱ公園管理事務所前広場(桃井3丁目)	第4月曜日
馬橋公園管理棟前広場(高円寺北4-35-5)	第4火曜日
柏の宮公園遊具広場(浜田山2丁目)	第4水曜日

※受け付け=午前9時30分～10時(雨天中止)

## 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**

**子育て支援活動「仏っとけない市場」**  
9月23日(祝)・24日(土)午前10時～午後3時(雨天中止) / 日蓮宗長善寺(高円寺南2丁目) / 同活動事務局・大澤☎090-3207-5522

**杉並区コーラス連盟「コーラス大会」**  
10月9日(日)午前10時30分・午後1時30分・5時 / 杉並公会堂 / 200名(先着順) / 同杉並区コーラス連盟・平田☎3317-1253 / 2階席のみで観覧

**都立西高OB吹奏楽団演奏会** 10月10日(祝)午後2時～4時30分 / 杉並公会堂 / 曲目=ヤン・ヴァンデルロースト「グリム童話の森」ほか / 1000名(先着順) / 同楽団事務局☎050-3635-7966

**東京衛生アドベンチスト病院 マンモグラフィサウンダー** 10月16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 / 同電話で、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。祝日を除く))

**ソーラー防災体験～善福寺公園で「命を守る！」** 10月16日(日)午前10時～午後3時 / 善福寺公園(善福寺3丁目) / ソーラークッカー試用、防災用トイレ設置、テント張訓練 / 20名(申込順) / 500円(保険料を含む) / 同電話・Eメール(12面記入例)で、サバイバルキャンプ杉並・山田☎5377-7166 / survacamp@gmail.com / 自慢したい防災グッズ持参。小学生以下は保護者同伴

**音楽で旅するアフタヌーン・コンサート～イタリア・スペイン編** 10月16日(日)午後2時～4時 / 座・高円寺 / 出演=セレナタ・デ・スギナミ ▶ 曲目=ヴィヴァルディ「4つのヴァイオリンのための協奏曲」ほか / 小学生以上の方 / 248名(申込順) / 2500円。高校生以下1500円 / 同セレナタ・デ・スギナミ

下1500円 / 同セレナタ・デ・スギナミ  
URL: <https://serenatasuginami.wixsite.com/serenata> から申し込み / 同団体事務局☎070-4338-3676 / 区民5組10名を招待(抽選) = Eメール(12面記入例)に人数も書いて、9月30日までに同事務局 / [serenata.suginami@gmail.com](mailto:serenata.suginami@gmail.com)

**講演・講座**  
**落語と美術の出会い「浮世絵に見る江戸の遊び心」** 9月29日(木)午後2時～4時30分 / 座・高円寺 / 出演=美術評論家・谷岡清、落語家・古今亭志ん彌 / 小学生以上の方 / 120名(申込順) / 3000円ほか / 同電話・ファクス(12面記入例)で、NPO法人美術教育支援協会☎3398-9155 / 3398-9158

**暮らしに役立つ法律・税金セミナー**  
10月1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40名(申込順) / 各500円 / 同中大白門杉並・安西☎090-3145-2654

**インボイス対策セミナー・改正電子帳簿保存法対策セミナー** 10月4日(火)午前10時～11時30分 / 産業商工会館 / 東京税理士会杉並支部所属・脇田弥輝 / 区内在住・在勤の方 / 40名(申込順) / 同電話で、杉並法人会☎3312-0912

**個人事業主向け会計ソフトによる複式簿記説明会** 10月5日(水)①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時 / 産業商工会館 / 杉並青色申告会職員 / 個人事業主(①事業所得者②不動産所得者) / 各6名(申込順) / 各1000円 / 同電話・Eメール(12面記入例)で、9月30日までに杉並青色申告会☎3393-2831 / [seminar@aioiro.org](mailto:seminar@aioiro.org) / 長寿応援対象事業

**初秋の目黒自然教育園で自然観察会**  
10月7日(金)午前10時～午後2時 / 集合・解散=国立科学博物館附属自然教育園(港区白金台5丁目) / 山室京子ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名(抽選) / 500円(保険料を含む) / 同往復はがき(12面記入例)で、9月26日までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0051荻窪5-26-3-302石原方) / 同事務局・石原☎3392-5998

**音楽と絵画と語りで綴る(ムジカートリーコンサート)** 10月7日(金)①午後5時～6時②7時～9時 / 杉並公会堂 / 出演=日下譲二、齋藤尚子(ピアノ)ほか ▶ 曲目=「トマンと森の精」 / 各180名(申込順) / ①2000円。中学生以下1000円(子育て応援券利用可) ②3000円 / 同電話で、ヒロミュージックスクール井荻本校☎6804-0807

**河北健康教室「じんぞうをまもろう。医師と管理栄養士が教えます」** 10月13日(木)午前10時30分～正午 / 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1丁目) / 河北総合病院腎臓内科副医長・銭谷慕子 / 70名(申込順) / 同電話で、河北医療財団広報課☎3339-5724(月～金曜日午前10時～午後5時(祝日を除く))

**歴史講演会「杉並の地名由来～田端・成宗について～」** 10月22日(土)午後1時30分～3時30分 / 高井戸地域区民センター / 郷土博物館学芸員 / 80名(先着順) / 500円 / 同杉並郷土史会・新倉☎080-1140-9216

**ポールde歩こう会** 10月27日(木)午前10時～正午(雨天中止) / 桃井原っぱ公園 / 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) / 同電話で、10月20日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・飯島☎090-4733-2886 / 健康保険証持参。長寿応援対象事業

**NPO法人杉並環境カウンセラー協議会 ◆環境教育インストラクター応募資格取得セミナー** 10月8日(土)・9日(日)午後1時～5時(計2回) / オンラインで実施 / 環境省職員・環境カウンセラー全国連合会理事ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 10名(申込順) / 5000円。環境社会検定合格者4000円 / 同電話・Eメール(12面記入例)で、9月28日までに同協議会

**◆善福寺川「秋の帰化植物観察会」** 10月15日(土)午前10時～正午(雨天中止) / 集合・解散=尾崎橋 / 山室京子 / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名(抽選) / 400円(小学生以下無料) / 同往復はがき(12面記入例)で、10月5日までに同協議会 / 歩きやすい服装・靴で参加

…… いずれも ……

**同NPO法人杉並環境カウンセラー協議会** (〒167-0051荻窪5-15-7白鳳ビル202号 ☎3392-0606 / [seca@canvas.ocn.ne.jp](mailto:seca@canvas.ocn.ne.jp) (午前10時30分～午後3時30分))

**◆荻窪青色申告会**  
**◆固定資産台帳の記帳の仕方** 10月4日(火)・5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 / 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 / 同会事務局職員 / 個人事業者 / 各3名(申込順) / 各500円

**◆会計ソフトで帳簿をつけよう** 10月6日(木)・7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 / 同会(荻窪5丁目) / 同会事務局職員 / 個人事業者 / 各3名(申込順) / 各500円

…… いずれも ……

**同電話で、荻窪青色申告会☎3393-1951**

**その他**  
**税金なんでも相談会** 9月28日(水)午後1時～4時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / 同電話で、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

**公証週間「未来への約束を、公正証書が守ります」** 10月1日(土)～7日(金)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 / 同東京公証人会①☎3502-8239②3502-8050(①は実施期間のみ)

**司法書士による無料相談会** 10月5日(水)午後1時～4時 / 区役所1階ロビー / 同電話で、東京都司法書士会杉並支部☎5913-7452

**電話による不動産に関する無料相談**  
10月6日(木)午後1時～4時 / 同東京都宅地建物取引業協会杉並支部①☎3311-4999②3311-4937(①は実施日のみ)

**2022年度耐震キャンペーン** 都では9月～5年1月を「耐震キャンペーン」として、耐震フォーラムや耐震化個別相談会等を実施します。詳細は、都耐震ポータルサイトをご覧ください / 同都都市整備局建築企画課☎5388-3339

※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。