

防災・減災の知識を深め、災害に備えよう

防災まちづくりフェア

災害から命を守り、財産を守り、生活を守る。そのためにできることを、今から考えてみませんか。

—— 問い合わせは、市街地整備課耐震改修担当へ。

日時

1月17日(火)・18日(水)
午前10時～午後4時

場所

区役所1階ロビー、
青梅街道側広場

☎先着100名に粗品進呈

1階ロビー

パネル展示

- 地震時の備え、防災とボランティア週間等(杉並消防署)
- 防災用品等のあっせん品や感震ブレーカー設置支援(防災課)
- 狭あい道路拡幅整備事業(狭あい道路整備課)
- 区公式電子地図サービス「すぎナビ」(土木管理課)
- 耐震化・不燃化・ブロック塀の事業(耐震・不燃化担当)

耐震・ブロック塀の無料相談会(耐震・不燃化担当)

建物の耐震診断・耐震改修やブロック塀の安全性などについて、相談を承ります。図面や現況写真などをお持ちください。

青梅街道側広場

起震車体験

☎午前10時～午後3時30分
(雨天中止。正午～午後1時を除く)



本物の星の輝きに触れてみませんか？

移動式天文台車「ポラリス2号」がやってくる

区の交流自治体・北海道名寄市の天文台「きたすばる」から、口径40cmの天体望遠鏡を搭載した移動式天文台車「ポラリス2号」が来訪し、観望会等を行います。



夜の星空観望会

☎①2月3日(金)②4日(土)③5日(日)午後6時～7時30分(曇天・雨天中止) 場①馬橋小学校(高円寺北4-28-5)②堀之内小学校(堀ノ内3-24-11)③東田小学校(成田東1-21-1) ☎各100名(抽選) ☎小学生以下は保護者同伴

数字で見る太陽のいろいろ

☎2月5日(日)午前10時30分～正午・午後1時30分～3時 場東田小学校(成田東1-21-1) ☎天文現象についての解説 ☎各20名(抽選) ☎小学2年生以下は保護者同伴

…… いずれも ……

☎LoGoフォーム(区ホームページ同催し案内(右2次元コード)にリンクあり)から、1月20日までに申し込み ☎社会教育センター ☎3317-6621 ☎結果は1月中旬に通知。車・自転車での来場不可



物産展・写真展を開催します

交流自治体の催し

小千谷市の
米ちまき▶



自治体	催し名	日時・場所・内容等	問い合わせ
静岡県南伊豆町	物産展	☎1月16日(月)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了) 場区役所1階ロビー・中杉通り側入り口前 ☎干物・乾物などの販売 ☎マイバッグ持参	南伊豆町商工観光課 観光推進係 ☎0558-62-6300
	写真展	☎1月16日(月)～20日(金)午前8時30分～午後5時(20日は4時30分まで) 場区役所2階区民ギャラリー ☎みなみの桜と菜の花まつりに関する展示ほか	
新潟県小千谷市	おぢやフェア	☎1月22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) ☎特産品などの販売 ☎マイバッグ持参。車での来場不可	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800

「観光以上、移住未満」の地方との関わり方すぎなみ会議

☎2月5日(日)午後2時～4時 場区役所第4会議室(中棟6階) ☎第1部=区の交流自治体の新潟県小千谷市と静岡県南伊豆町の紹介・ゲストトーク▶第2部=ゲストに質問したり、グループワークを通して、これからの自分と地方のイイ関係を考える ☎30名程度(抽選) ☎東京共同電子申請・届出サービス(右下2次元コード)から申し込み。または電話で、文化・交流課地方創生担当 ☎5307-0750 / 申込期限=1月26日 ☎結果は2月1日までに通知



イベントひろば EVENT PLAZA

催し

桃井はらっぱ手作り凧あげ大会

時 1月15日(日)午前10時30分～午後0時30分(雨天中止) ①コンテスト=受け付け=午前9時30分～10時30分 ②簡単カイトづくり=受け付け=午前9時30分～(材料がなくなり次第終了) 場 桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 対 ①4歳～高校生以下の方 ②4歳～小学生 費 ②150円 問 今川児童館 ☎3394-5302 他 凧持参



シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 1月18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 対 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

真造圭伍「ひらやすみ」原画展～四季と日常

時 1月23日(月)～2月4日(土)午前10時～午後5時(1月23日・30日は午後1時30分から。1月28日・29日を除く) 場 区役所2階区民ギャラリー 問 文化・交流課



郷土博物館

◆新春吉例 大宮前の獅子舞・大黒舞

時 1月8日(日)午後2時～2時30分 内 出演=大宮前郷土芸能保存会



◆年中行事「小正月」

時 1月9日(祝)～15日(日)午前9時～午後5時(10日を除く)



…… いずれも ……

場 問 郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-0841) 費 100円(中学生以下無料)

講演・講座①

短歌講演会

「鎌倉殿」と「新古今」の歌人たち

時 1月21日(土)午後2時～3時30分 場 南荻窪図書館 師 古典文学研究家・入谷いづみ 対 中学生以上の方 定 20名(申込順) 申 問 電話または直接、1月7日から南荻窪図書館(南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)

映画で「読む」ガルシア＝マルケスとラテンアメリカ

時 1月21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 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 申 問 電話または直接、1月10日から西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)

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・年齢・性別も記入。

- 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

消費者講座「ニュースから読む!今年の世界・日本と私たちの暮らし」

時 1月24日(火)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 ニュースソクラ編集長・土屋直也 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

杉の樹大学「スマートフォン講座」

時 ①2月2日(木)②16日(木)=体験講座③9日(木)=活用講座/いずれも午後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) 対 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、①1月23日②2月2日③1月26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(主にらくらくスマートフォン)を使用



女性のための犯罪被害防止講座

時 2月4日(土)午後2時～3時30分 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 NPO法人ライフイツ インパクト東京代表・森山奈央美 対 区内在住・在勤・在学の女性 定 50名(申込順) 申 問 電話・ファクス・Eメール(記入例)に区内在住・在勤・在学のいずれかを書いて、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0326 ☎5307-0681 ✉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)。1月24日までに、同係)

ユネスコのつどい「気象キャスターと考える地球温暖化」

時 2月5日(日)午後2時～3時30分 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 師 NPO法人キャスターネットワーク・寺川奈津美 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定 80名(申

込順) 申 往復はがき・Eメール(記入例)で、1月31日までに杉並ユネスコ協会(〒167-0031本天沼2-32-10朝倉方 ☎sugiyu70@gmail.com) 問 同協会・社 ☎090-4754-0398、社会教育センター ☎3317-6621

「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命

時 2月6日(月)・13日(月)・20日(月)午後1時30分～3時30分(計3回) 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師 NPO法人杉並さわやかウォーキング 対 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定 15名(抽選) 申 はがき(記入例)で、1月13日までに荻窪保健センターウォーキング講座担当(〒167-0051荻窪5-20-1) 問 同センター ☎3391-0015 他 お持ちの方は、はつらつ手帳持参。ウォーキング記録ノートを差し上げます。長寿応援対象事業

家族介護教室

◆訪問看護師が教える!むくみ予防教室

時 1月27日(金)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 日介センター永福訪問看護ステーション・本間加津子 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 問 電話で、ケア24堀内 ☎5305-7328

◆介護保険ってどんなもの?気軽に聞いてみよう

時 2月7日(火)午後1時30分～2時30分 場 にんじん荻窪ふれあいの家(荻窪2-29-3) 師 野田千賀、大和地貴子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 申 問 電話・Eメール(記入例)で、にんじん荻窪ふれあいの家 ☎3220-9637 ✉ogikubo@ninjin.or.jp



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	内容	日時等
阿佐谷 (阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	楽しい脳活性化トレーニング	毎月第1火曜日、午後1時～3時 定 各16名(申込順) 費 各500円
東原 (下井草1-23-23 ☎3397-7225)	はじめてさん～リトライさんの楽しい刺繍サロン	毎月第3金曜日、午前10時～正午 定 各5名(申込順) 費 各3000円(別途材料費3000円)
馬橋 (高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	クリス先生の英会話(初級・中級)	毎週水曜日、午後0時30分～1時30分=初級▶1時45分～2時45分=中級 定 各12名(申込順) 費 各1100円
永福 (永福3-51-17 ☎3322-7141)	ヨーロッパの歴史・文化講座	毎月第4木曜日、午後1時～3時 定 各50名(申込順) 費 各1000円
成田 (成田西1-28-18 ☎3318-2061)	学んで実践 結果が見えるお片付け講座	2月19日(日)①午前10時30分～正午②午後2時～3時30分=学習講座▶3月19日(日)午前10時30分～午後3時=実践(計2回) 定 50名(申込順) 費 1500円 他 学習講座は①②のいずれかを選択

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

講演・講座②

就労支援センター

◆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 1月19日(木)午前10時～11時30分 54歳以下で求職中の方

◆分かり合うためのコミュニケーション術 自身のタイプを知り・活かす 1月20日(金)午後1時～3時30分

◆ミドルシニアのための45歳から考える 人生100年時代の働き方 1月21日(土)午後1時～4時

◆採用される応募書類の書き方 自己PRや志望動機の見え方と表現の仕方 1月24日(火)午後1時～4時

◆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 1月27日(金)午前10時～11時30分

◆間こえの障害と要約筆記を知る1日体験講座 1月28日(土)午後2時～4時30分

◆ボンダンス体験教室「ボンボンを使って健康ダンスを踊ってみよう」 2月26日(日)午後1時30分～3時

◆裂き織りでコースター作り 1月26日(土)午前10時30分～正午

◆ミドルシニアのための45歳から考える 人生100年時代の働き方 1月21日(土)午後1時～4時

◆採用される応募書類の書き方 自己PRや志望動機の見え方と表現の仕方 1月24日(火)午後1時～4時

◆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 1月27日(金)午前10時～11時30分

◆間こえの障害と要約筆記を知る1日体験講座 1月28日(土)午後2時～4時30分

◆ボンダンス体験教室「ボンボンを使って健康ダンスを踊ってみよう」 2月26日(日)午後1時30分～3時

◆裂き織りでコースター作り 1月26日(土)午前10時30分～正午

◆ガーター編みで作るハンドウォーマー 1月29日(日)、2月5日(日)午前10時30分～午後0時30分(計2回)

◆早春の野鳥観察会～すぎなみの野鳥のオアシスを散策しよう 2月11日(祝)午前10時～正午

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 5336-7352

◆初めてラッコ 1月12日～3月24日の木・金曜日、午前11時～11時40分

◆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 1月14日(土)・28日(土)、2月25日(土)、3月11日(土)・25日(土)

◆丈夫な足腰をつくろう教室 2月1日～22日の毎週水曜日、午前10時～11時15分

◆区民スキー志賀高原スキー教室 2月17日(金)午前6時30分～19日(日)午後8時

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆健康ウォークで足腰げんき ノルディックウォーク体験 2月23日(祝)午前10時30分～11時45分

◆高円寺みんなの体育館 ◆背骨コンディショニング 1月30日～3月20日の毎週月曜日、午後7時～8時30分

◆親子チャレンジ体操教室 2月4日～3月11日の毎週土曜日①午前9時～10時②10時～11時

◆杉並第十小学校温水プール ◆うきうきウォーキング 1月18日(水)・25日(水)、2月1日(水)午前10時～10時55分

◆泳力アップコース ①1月22日(日)、2月19日(日)②2月5日(日)、3月5日(日)午前11時～11時55分

◆木曜アクアサイズ①シェイプアップ②ベージュ ①1月26日(木)、2月16日(木)、3月23日(木)②2月2日(木)、3月9日(木)

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分

◆バックストロークナイト 2月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分



杉並区シルバー人材センター

パソコン教室 (少人数制)



時場 2月=1日(水)～28日(火)▶3月=1日(水)～28日(火) (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

Table with 3 columns: 種別, コース名, 回数. Includes rows for 初歩, ワード, エクセル, and 活用.

広告



紹介施設は全国多数! 紹介実績19年の豊富な経験と専門知識 日本老人ホーム紹介サービスセンター



ご相談は「無料」で入居のお手伝い www.rojin-home.com



0120-807-407 株式会社バーソンスブリッジ

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

次世代育成基金活用事業

チャレンジ・アスリート 職場見学

スポーツは「する」だけでは
ありません。スポーツを支える
いろいろな人の職場を見学
します。



【会場】内定下表のとおり 【対象】区内在住・在学の小学5年生～高校3年生
【申し込み】甲LoGoフォーム(右二次元コード)から、1月15日までに申し込み
【お問い合わせ】スポーツ振興課事業係チャレンジ・アスリート担当 ☎5307-0765
【結果】1月18日までに通知



内容	日時・場所・定員(抽選)等
野球用具 企画・生産スタッフ 野球用具開発の舞台裏を知ろう	【日時】2月12日(日)午前10時～正午 【会場】区役所第5・6会議室(西棟6階) 【定員】7名
理学療法士 動作指導(リハビリ)のスペシャリストについて知ろう	【日時】2月19日(日)午前8時45分～正午 【会場】専門学校社会医学技術学院(小金井市中町2-22-32) ▶集合・解散=区役所 【定員】6名
スポーツ栄養士 スポーツ選手の食事・栄養をアドバイスしよう	【日時】2月19日(日)午後1時～3時45分 【会場】区役所第5・6会議室(西棟6階) 【定員】7名
スポーツクラブ インストラクター スポーツクラブに通う人をサポートしよう	【日時】2月23日(祝)午後1時15分～4時30分 【会場】ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 【定員】6名 【参加費】運動着・上履き・水着・水泳帽・ゴーグル持参
ファミリー駅伝 ボランティアスタッフ スポーツイベントの運営に携わろう	【日時】2月26日(日)午前8時45分～午後0時30分 【会場】蚕糸の森公園運動場(和田3-55-49) 【定員】6名 【参加費】運動靴着用

杉並区広報番組
すぎなみスタイル

1月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

もっと楽しく!もっと身近に! 小学校での英語教育

さまざまな試みがなされている小学校での英語教育。今、区内の小学校ではどのような授業が行われているのでしょうか。西田小学校と杉並第十小学校を例に、英語の授業の様子を紹介します。

● 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・10時から毎日放送)



【お問い合わせ】

家庭教育講座

遊びの中で子どもは育つ ～幼児期だからこそ育みたい力

教育委員会では「子育てについて新たな視点や気づきを得られるような場」「仲間と思いを共有し、日々の活力を得られる場」として、家庭教育講座を開催しています。



【日時】2月13日(月)午前10時～11時30分 【会場】区役所第4会議室(中棟6階) 【講師】聖心女子大学現代教養学部教育学科教授・河邊貴子(右写真) 【対象】区内在住・在勤・在学中で乳幼児の保護者ほか 【定員】30名(申込順) 【お問い合わせ】☎5307-0759。またはLoGoフォーム(右二次元コード)から申し込み/申込期限=2月3日 【参加費】お子さんの同席可(託児なし)



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**
リアルで「絵本サロン11」対話式おはなし会 1月11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)/☎こどもの成長を護る杉並ネットワーク・井原 ☎070-6611-2925
- JOSHIBI AP Graduate & Degree Show** 1月13日(金)～24日(火)午前10時～午後5時(24日は3時まで。日曜日を除く)/女子美ガレリアニケ(和田1丁目)/アート・デザイン表現学科アートプロデュース表現領域4年生による卒業制作展/☎同施設 ☎5340-4688
- 座の市** 1月21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交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売/☎座・高円寺 ☎3223-7500
- 音楽体験 きて、みて、さわって** 1月29日～3月5日の日曜日①午後1時～2時30分②2時30分～4時(2月26日を除く)=①箏②三味線の体験会▶3月12日(日)午後0時30分～4時30分=発表会(各計6回)/東田中学校ほか/高市雅風ほか/小学生以上の方/各15名(申込順)/2000円(保険料を含む)/☎Eメールに氏名・年齢・希望の楽器(①②のどちらか)も書いて、1月20日までに音楽プ

- プロジェクトここふた杉並 ☎kokofutas@moto.lomo.jp/☎同団体・村上 ☎5906-5549
- 講演・講座**
介護予防教室 1月21日(土)・22日(日)午後2時～3時30分/特別養護老人ホームフェニックス杉並(天沼3丁目)/認知症予防のための脳活性化トレーニング、介護無料相談ほか/特別養護老人ホームフェニックス杉並作業療法士ほか/各30名(申込順)/☎特別養護老人ホームフェニックス杉並ホームページから申し込み/☎同施設 ☎5335-5100
- 認知症サポーター養成講座** 1月30日(月)午後1時30分～3時/ゆうゆう善福寺館/キャラバン・メイト/区内在住・在勤の方/15名(申込順)/☎☎電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024/認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます
- NITOBEMAMA・ババカレッジ①②月齢別離乳食講座③ガーデニング体験講座** 2月4日(土)①午後1時30分～2時30分②3時～4時③11日(祝)午前10時30分～11時30分/①②オンラインで実施③新渡戸文化子ども園(中野区本町6丁目)/山梨学院大学専任講師・大柴由紀ほか/①生後4～7カ月②8カ月～1歳半のお子さんの保護者(いずれも妊婦も可)③2・3歳のお子さんとその保護者/①②各30名③25組(いずれも申込順)/☎新渡戸文化子ども園ホームページから、各実施日2日前までに申し込み/☎同園 ☎3381-1183/③上履き持参
- 生涯現役!シニア期に向けた暮らしと働**

- き方セミナー** 2月6日(月)午後1時～3時45分/ウェルファーム杉並/CFP®・水谷恒夫ほか/実施日時点55歳以上の方/20名(申込順)/☎電話で、1月5日から予約専用 ☎5422-1399(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))/☎東京しごとセンターシニアコーナー ☎5211-2335
- スポーツに見るリーダーシップと人材育成** 2月6日(月)午後6時30分～8時/①杉並公会堂②オンラインで実施/二宮清純ほか/区内在住・在勤・在学の方ほか/①700名(申込順)/☎荻窪法人会ホームページから申し込み/☎同法人会事務局 ☎3392-1338
- 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 1月21日～3月18日の第1・3土曜日、午前9時30分～11時30分/すだちの里すぎなみ(今川2丁目)/区内在住の小学生以上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 1月22日(日)、2月26日(日)、3月26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)ほか/区内在住の小学生以上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
- ……いづれも……
☎☎電話で、各実施日前月1日(祝日の場合は翌日)～前日に、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 1月10日(火)午前10

- 時～正午・午後1時～4時、14日(出)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)/☎☎電話で、各実施日前日までに同支部 ☎3391-1028/1人40分程度
- 税金なんでも相談会** 1月12日(水)午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/☎☎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** 1月23日(月)～25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～/☎23日のみ往復はがき(9面記入例)で、1月11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)/☎リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287(月～金曜日午前11時～午後4時(祝日を除く))
- 相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会** 1月23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/☎東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537
- 相続・不動産・空き家無料相談会** 1月27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)/☎☎電話で、1月26日までに日本地主協会事務局 ☎3320-6281(月～金曜日午前9時～午後4時30分(祝日を除く))/1組1時間程度

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。