

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、各記事の申回でご確認ください。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

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。



① 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

催し



平和展 東京大空襲と今、ウクライナで起きていること

2月3日(金)~3月1日(水)午前9時~午後8時(2月13日~17日を除く。日曜日、祝日は5時まで) 中央図書館(荻窪3-40-23) 区民生活部管理課平和事業担当



©Sergey Mikhailchuk

太陽光発電データ・小中学生環境サミットパネル展、省エネなんでも相談

2月13日(月)~17日(金)午前8時30分~午後5時(省エネなんでも相談は午前10時~午後4時。17日は4時まで) 区役所1階ロビー 環境課環境活動推進係



シニアのための 就業・起業・地域活動個別相談

2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 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申回 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



グループ読書会 松岡享子の世界を楽しむ

2月27日(月)午後2時~4時 場 今川図書館(今川4-12-10) 同 同図書館 ☎ 3394-0431 他 共催=ちいさいおうち文庫

外国人による日本語スピーチ大会 観覧者募集

2月3日(土)午後1時30分~5時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 定 100名(申込順) 申回 Eメール(記入例)で、2月26日までに杉並区交流協会 ✉ info@suginami-kouryu.org 同 同協会 ☎ 5378-8833



郷土博物館

◆年中行事 桃の節供 2月17日(金)~3月15日(水)午前9時~午

後5時(月曜日を除く)



◆博物館でひなまつり お箏の演奏会

2月26日(日)午後1時~1時30分・2時30分~3時 内 演奏=玉慶会



..... いずれも

場 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

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

2月14日(火)▶受け付け=午後2時~2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 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

◆すぎなみで働くセミナー

2月15日(水)午後1時~4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区 区内企業の経営者・担当者 区 49歳以下で求職中の方 定 20名程度(申込順) 申回 電話で、2月14日までに就労支援センタージョブトレーニングコーナー ☎ 6383-6500

◆太陽光発電機器 情報交換会

2月18日(土)午後2時~4時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 内 太陽光発電基礎講座ほか 師 NPO法人太陽光発電所ネットワーク・田中稔、牧野電設工業・川島秀幸 区 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(申込順) 申回 ファクス・Eメール(記入例)で、2月15日までに杉並エネルギー会議・樋口 ☎ 3390-1025 ✉ ace_office@machiyume.com 同 樋口 ☎ 3390-1025、区環境課環境活動推進係

◆消費者講座 しっかり睡眠とれていますか?よい睡眠と寝具の選び方

2月21日(火)午後2時~4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 日本寝具寝装品協会・池田努 定 30名(申込順) 申回 電話で、消費者センター ☎ 3398-3141 他 長寿応援対象事業



◆大田黒公園 いけばな講習会

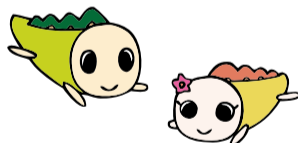
2月25日(土)午前10時~午後1時30分 場 同公園(荻窪3-33-12) 区 小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 各10名(抽選) 費 各2000円 申回 Eメール(記入例)で、2月14日までに同公園管理事務所 ✉ otaguro1@cyber.ocn.ne.jp 同 事務所 ☎ 3398-5814

◆「わが子」の自立・就職のための 保護者向けセミナー

2月25日(土)午後1時~3時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 NPO法人育て上げネット家族相談士・墓田薫 区 15~49歳のお子さんの保護者ほか 定 25名程度(申込順) 申回 電話で、産業振興センター就労・経営支援係 ☎ 5347-9077。またはLoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み 他 個別相談あり(定員あり(先着順))

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
久我山館(久我山5-8-8 ☎ 3332-2011)	杉並区ダーツ協会指導 初めてのダーツ体験 これがダーツだ	毎月第1・3火曜日、午後1時~2時30分 定 各15名(申込順) 費 各700円(8回目からは550円) 他 かかとのある上履き持参
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎ 3304-9573)	だれでも簡単にひと味違う芸術作品「大人のぬり絵」	毎月第2・4火曜日、午前10時~正午 定 各15名(申込順) 費 各600円
西田館(荻窪1-56-3 ☎ 3391-8747)	指先を使って脳の活性化 紙細工でかわいいお雛様を作しましょう	2月8日(水)・22日(水)午前10時~正午(計2回) 定 5名(申込順) 費 1500円
永福館(永福2-4-9 ☎ 3321-6632)	みんなで歌おう~春に向けて	2月10日(金)午後1時30分~3時 定 15名(申込順) 費 500円
井草館(井草2-15-15 ☎ 3390-9672)	8050問題の対策を考える「ひきこもり就活支援」	2月12日(日)午後1時~2時30分 師 岡本二美代 定 13名(申込順)
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎ 3315-1816)	土曜の夜のデッサンアート教室	2月25日から毎月第4土曜日、午後6時~7時30分 師 河原拓巳 定 各15名(申込順) 費 各800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) 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

杉並区社会福祉協議会創立70周年記念事業

地域と共に共助を考えるつどい「そのとき、つながるために」



共助について考えるパネルディスカッションと浪曲の口演を行います。

時内師 2月23日(祝)①午後1時30分～2時50分=パネルディスカッション「そのとき、つながるために」(進行・ファシリテーター=鈴木まり子)②3時～3時30分=浪曲「内田秀五郎一代記」(玉川太福) 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区内在住・在勤・在学の方 定 ①60名(申込順)②60名(先着順) 申 電話・ファクス・Eメール(件名「地域と共に共助を考えるつどい」)に氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、2月20日までに杉並区社会福祉協議会 ☎5347-1010 ☎5347-2061 ✉fukushi@sugisyakyo.com 他 区制施行90周年記念事業

地域とつながるっておもしろい! ~大人塾って知ってる?

時 2月25日(土)午後2時～4時30分 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 50名(申込順) 申 Eメール(8面記入例)で、2月20日までにすぎなみ大人塾 ☎suginamitonajuku.ren@gmail.com 社会教育センター ☎3317-6621

フランス文学から世界文学へ

時 2月26日(日)午後2時～4時 場 宮前図書館 師 フランス文学者・野崎歎、光文社古典新訳文庫創刊編集長・駒井稔 区中学生以上の方 定 25名(申込順) 申 電話または直接、2月6日午前9時から宮前図書館(宮前5-5-27 ☎3333-5166)

杉の樹大学 スマートフォン講座

時内 ①3月2日(木)=体験講座②9日(木)=基礎講座③16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) 区内在住で60歳以上の方 定 各20名(抽選) 申 往復はがき(8面記入例)で、①2月16日②21日③3月2日までに高齢者施策課いきがい活動支援係 同係 他 貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用



親子孫3世代料理教室「お弁当もってお花見 春の陽だまりうきうき」

時 3月5日(日)午前10時～午後0時30分 場 高齢者活動支援センター 区メニュー=手まり寿司、お花の豚肉巻き、りぼんニンジンのサラダ、春キャベツのナムル、ピンチョス、マシュマロのチョコムース 師 すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・中村直美 区内在住で60歳以上の方を含む親子孫3世代(5名まで。推奨対象年齢3歳以上) 定 30名(抽選) 費 500円 申 往復はがき(8面記入例)に参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、2月8日までに高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同センター ☎3331-7841 他 エプロン・三角巾・布巾持参。結果は2月9日以降に通知

キレイな口もと応援教室～あなたは大丈夫?静かに進む歯周病

時 3月10日(金)午前10時～正午 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師 歯科医師・伊藤明子 区内在住・在勤・在学で69歳以下の方 定 18名(申込順) 申 電話で、高円寺保健

センター ☎3311-0116。またはLoGo フォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=3月9日

ジェンダーってなんだろう?～地域で誰もがいきいき活躍するために

時内 3月11日(土)=アニメから学ぶ・考える「ジェンダーはじめの一步」▶25日(土)=今こそジェンダーについて語ろう!(ワークショップ) /午後1時30分～3時30分(計2回) 場 区役所第5・6会議室(西棟6階) 師 武蔵大学名誉教授・国広陽子 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 費 500円 申 Eメール(8面記入例)に在住・在勤・在学の旨も書いて、すぎなみ協働プラザ ☎sanka@nposupport.jp 同プラザ ☎5335-9540、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0326 他 生後1年～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。3月1日までに同プラザ)

すぎなみ詩歌館(角川庭園)講座

時内 師 下表のとおり 場 角川庭園 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 各16名(抽選) 費 各6000円 申 はがき(8面記入例)で、角川庭園。または申込書(同庭園で配布)を同庭園(〒167-0051荻窪3-14-22 ☎6795-6855)へ郵送・ファクス・持参/申込期限=2月28日 同庭園 ☎6795-6855

Table with 2 columns: 講座名, 日程等(4月～6年3月。各計12回)

※いずれも午前10時～正午。

家族介護教室

◆介護者交流会～介護中の方も、介護を終えた方も一緒に語りましょう

時 2月14日(火)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松ノ木職員 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530

◆わたしたちの人生会議～明日家族が倒れたら、延命処置を望みますか?

時 2月17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看護認

定看護師・八木裕実子、精神看護専門看護師・松本奈央 区内在住・在勤の方 定 40名(申込順) 申 電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588

◆家族だけで頑張らない!仕事と介護を両立するためのコツ

時 2月18日(土)午後2時～3時30分 場 オンラインで実施 師 ウィントリア・堤円香 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 Eメール(8面記入例)で、ケア24南荻窪 ☎care24minamiogikubo@sugisyakyo.com 同ケア24南荻窪 ☎5336-3724

◆納得できる高齢者施設の選び方～コロナ禍での注意点

時 2月21日(火)午前10時～11時30分 場 コミュニティふらっと永福(永福3-51-17) 師 あいらいふ・中村由紀子 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24永福 ☎5355-5124

◆身近なところで転倒予防～福祉用具相談員に何でも聞いてみよう

時 3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 福祉用具専門相談員・小山淳平 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 申 電話・Eメール(8面記入例)で、にんじん荻窪ふれあいの家 ☎3220-9637 ✉ogikubo@ninjin.or.jp

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

時 2月19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、2月2日～12日に同センター 他 1人1点

◆講演会「いまさら聞けないSDGsって!～日本の達成率をご存じですか」

時 3月5日(日)午後2時～4時 場 同センター 師 学習院大学名誉教授・諏訪哲郎(右写真) 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 電話・Eメール(8面記入例)で、2月2日から同センター 他 長寿応援対象事業



◆身近な森の見方 石神井公園

時 3月26日(日)午前10時～正午 場 集合=石神井公園ふるさと文化館(練馬区石神井町5-12-16) 師 樹木研究者・秋山好則 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 20名(抽選) 費 200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、2月9日までに申し込み 他 歩きやすい靴(サンダル不可)で参加

..... いずれも

場 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

◆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

時 2月17日(金)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 おおむね55歳以上で求職中の女性 定 18名(申込順)

◆フェイスメソッドで印象力アップ 面接や仕事でキラリとひかる表情を

時 2月18日(土)午後1時～3時 師 就職・採用コンサルタント 高橋かな 区 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 2月28日(火)午後1時～4時 区 おおむね55歳以上で求職中の方 定 6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

◆料理教室 知って便利な非常食「パッキング」を作ってみよう

時 3月19日(日)午後1時～3時 師 管理栄養士・麦田圭子 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定 8名(抽選) 費 600円 申 往復はがき(8面記入例)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、2月22日までに同会館運営協議会事務局

◆手話講習会

時 屋間部=4月1日～6年2月17日の土曜日、午前10時～11時40分▶夜間部=4月6日～6年2月15日の木曜日、午後7時～8時40分 区 定 下表のとおり 費 教材費 申 往復はがき(8面記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名・所在地も書いて、2月17日までに同会館運営協議会事務局 他 初級クラスは抽選。中級・通訳者養成クラス(基本・応用)は、3月11日(土)に選考面接を実施

Table with 3 columns: クラス, 対象(※), 定員

※いずれも区内在住・在勤・在学で高校生以上の方。

..... いずれも

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

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※申込期限に(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

区民体育祭 スケート競技会

開 3月5日(日)午前7時45分～9時30分
 場 明治神宮アイススケート場(新宿区霞ヶ丘町11-1) 内 種目=男性(中学生・高校生・一般)=500m▶女性(中学生・高校生・一般)=300m▶小学生(男女別、低高学年別)、45歳以上男性、60歳以上男性、35歳以上女性=200m▶ファミリーリレー(小学生1人100mとその家族1人200mの2人組)▶1000m選手権 区内在住・在勤・在学の方(公認登録者を除く) 定 60名(申込順) 費 500円(高校生以下無料) 申 申込書(区体育施設で配布)を、区スケート連盟・池上園美(〒167-0034桃井1-15-25)へ郵送。または申し込みフォーム <https://onl.sc/681xj8V> から申し込み/申込期限=2月28日 同連盟 ☎090-8111-0227(午後7時～9時) 他 帽子・手袋・スケート靴(貸し出しあり)を持参

杉並区バウンドテニス親善交流大会

開 3月26日(日)午前9時～午後5時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内 団体戦(男子、女子、混合ダブルス(いずれも6人1チーム)) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定 50名(申込順) 費 1000円 申 申込書(区体育施設で配布)を、2月26日までに区バウンドテニス協会事務局・手塚順子(〒167-0021井草2-12-3-103 ☎3397-0132)へ郵送・ファクス 同手塚 ☎3397-0132 個人での申し込み可。上履き・昼食持参。車での来場不可

都民体育大会予選会

◆ソフトボール(ファーストピッチ)

開 3月12日(日)午前9時(予備日=3月19日(日)) 場 和田堀公園野球場(大宮1-6) 区内在住・在勤の18歳以上の方で編成されたチーム 申 Eメール(8面記入例)で、2月22日までに区ソフトボール連盟事務局 ssbrgim@gmail.com 同事務局 ☎080-8431-8056 他 代表者会議を2月26日(日)午後7時から荻窪体育館(荻窪3-47-2)で実施

◆卓球

開 3月12日(日)▶受け付け=女子=午前9時▶男子=午後1時 場 TAC杉並区上

井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内 種目=シングルス(一般・40代・50代・60代・70歳以上(一般のみ順位トーナメントあり)) 区内在住・在勤・在学の方 費 1500円。連盟登録者1000円。高校生以下500円をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申 申込書(区体育施設で配布。区卓球連盟ホームページからも取り出せます)を、2月9日～19日に同連盟・三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 同連盟事務局・倉持 ☎3390-8845

スポーツ教室

弓道・アーチェリー認定講習会

開 2月18日(土)=アーチェリー▶25日(土)=弓道/いずれも午前9時～午後1時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区 16歳以上の弓道またはアーチェリー経験者 定 各36名(申込順) 申 同電話で、TAC杉並区上井草スポーツセンター ☎3390-5707 他 弓具一式・弓道は道衣・アーチェリーは運動着持参

ふれあいフットサル教室

開 2月26日(日)午前11時～午後1時 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 同杉並区サッカー連盟 区内在住・在勤・在学・通所で知的障がいのある方(簡単な指示の下、集団行動ができる方。小学生は保護者同伴) 定 30名(申込順) 申 同電話で、杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161(実施日前日・当日は高円寺みんなの体育館 ☎3312-0313) 他 上履き持参

障害者スポーツ・レクリエーションイベント ふれあい「スポ・レク」体験会

開 3月5日(日)午前10時～午後1時 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 内 eスポーツ、車いすラグビー、テニス体験、卓球バレー 同杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 ☎5305-6162 他 障害の有無にかかわらず参加可。出入り自由

区民スキー 週末スキー&スノーボード管平教室

開 3月10日(金)午後7時30分～12日(日)午後8時頃 場 菅平高原スノーリゾート(長野県)▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口 区内在住・在勤・在学または区スキー連盟会員で、小学生以上の初心者～上級者(小学生は保護者同

伴) 定 40名(申込順) 費 3万1500円。小学生2万7500円をゆうちょ銀行「10060-8-0494621杉並区スキー連盟」へ2月27日までに振り込み(通信欄にイベント名を記載) 申 ファクス(8面記入例)に性別、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、バジテスト希望の有無も書いて、区スキー連盟・新美 ☎3783-3204。または同連盟ホームページから申し込み/申込期限=2月26日 同新美 ☎3783-3204(午前9時～午後7時)

杉並第十小学校温水プール

◆ビギナースイム

蹴伸び・バタ足・クロールの初歩 開 2月8日(水)・15日(水)・22日(水)午前10時～10時55分 同 HIKARU 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各8名(申込順) 費 入場料 申 電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール

◆バタフライナイト

開 3月3日(金)・17日(金)①午後7時～7時50分②午後8時～8時50分 内 ①初心者対象のバタフライ②フォーム完成と泳力アップ 同篠原昇一 区内在住・在勤・在学で15歳以上の①泳法によらず25m②バタフライで25m泳げる方(いずれも中学生を除く) 定 各10名(申込順) 費 入場料 申 電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール

◆①もうすぐ小学生

②にがてにチャレンジ水泳教室

開 3月14日(火)・21日(祝)・28日(火)①午後4時15分～5時15分②5時35分～6時35分(各計3回) 同ニッセイファシリテイ 区内在住・在園・在学の4年度①5・6歳児②小学1・2年生(いずれも要保護者送迎) 定 各20名(抽選) 費 各3000円 申 往復はがき(8面記入例)で、2月15日までに同プール

…… いずれも ……

場 同杉並第十小学校温水プール(〒166-0012和田3-55-49 ☎3318-8763) 他 車での来場不可

ヴィムスポーツアベニュー

◆丈夫な足腰をつくろう教室

開 3月1日～22日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 内 筋力アップトレーニング、有酸素マシンで

の運動 区 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

◆運動不足改善

カラダ若がえろう教室

開 3月4日～4月22日の毎週土曜日、午前10時30分～11時15分(計8回) 内 バランス・体幹トレーニング 区 20～64歳の方 定 16名(申込順) 費 1万円 …… いずれも ……

場 同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)) 申 電話で、2月20日までに同施設

スポーツハイツ

◆ここからはじめよう運動習慣

開 内 下表のとおり 同 スポーツハイツインストラクター 区 16歳以上の女性 定 ①各5名(申込順) 費 各1100円(①のみ各550円) 申 ①②は電話で、同施設 他 参加日前日までに要登録

クラス名	日時
①骨盤エクササイズ	3月1日(水)・8日(水) 午後1時～1時30分
②流水ウォーキング	3月2日(木)・6日(月) 正午～1時
③アクアエクササイズ	3月2日(木)・6日(月)午前10時15分～11時15分、3日(金)午前11時15分～午後0時15分、7日(火)午後1時15分～2時15分
④はじめて水泳	3月5日(日)午前11時30分～午後0時45分
⑤成人水泳(初・中・上級)	3月1日(水)～8日(水)午後1時～2時15分(3月5日を除く)

◆健康ウォークで足腰げんきノルディック・ウォーク体験

開 3月21日(祝)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 同 全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 区 3km程度歩ける方 定 20名(申込順) 費 1100円(保険料を含む。別途ポールレンタル料550円) 申 電話で、3月19日までに同施設 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

…… いずれも ……

場 同スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981)

地方との関わり方を見つける

南伊豆町への 1泊2日の旅

区の交流自治体・静岡県南伊豆町で暮らす人々との交流や暮らしを体験しながら、まちや地域の魅力を感じる1泊2日のツアーを開催します。

—— 問い合わせは、静岡県南伊豆町企画課地方創生室 ☎0558-62-1121へ。

日時 2月25日(土)正午～26日(日)午後3時

- 集合・解散 伊豆急下田駅
- 定員 15名(抽選)
- 内容 体験住宅見学や移住者の生活紹介、先輩移住者や地元の方と交流等
- 費用 集合場所までの交通費は自己負担
- 申し込み 南伊豆町ホームページ(上2次元コード)から、2月13日までに申し込み
- 対象 区内在住・在勤・在学の方
- その他 結果は当選者に後日通知。詳細は、南伊豆町ホームページ参照



▲上賀茂 田舎暮らし体験住宅



▲南伊豆町 みなみの桜と菜の花まつり

※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。

荻窪体育館

◆子どもHIPHOP

①プライマリー②ジュニアクラス

4月6日～6月22日の木曜日①午後5時～6時②6時～7時(4月20日、祝日を除く。各計10回) 師emi、Aya 区内在住・在学の5年度①小学2～4年生②小学5年生～中学生 定各若干名(抽選) 費各1万3500円



◆bjジュニアバスケットボールスクール 4月6日～6月22日の木曜日、午後5時～7時(4月20日、祝日を除く。計10回) 師bjアカデミーコーチングスタッフ 区内在住・在学の5年度小学3～6年生 定若干名(抽選) 費1万4500円

◆なぎなた Kids&Junior教室

4月8日(土)・15日(土)、5月13日(土)・27日(土)、6月3日(土)・17日(土)午後1時～2時・2時～3時(各計6回) 師杉並区なぎなた連盟 区内在住・在学の5年度小中学生 定各若干名(抽選) 費各5700円



◆①火②金曜日チアリーディング

4月11日～6月20日の火曜日▶午後4時～5時=年長・小学1年生▶5時～6時=小学2・3年生▶6時～7時=小学4・5年生(5月2日を除く)②4月7日～6月23日の金曜日▶午後4時～5時=年長・小学1年生▶5時～6時=小学2・3年生▶6時～7時=小学4・5年生▶7時～8時=小学6年生、中学生(4月21日、祝日を除く) /いずれも各計10回 師

諏訪千尋、濱名和美 区内在住・在園・在学の5年度年長～中学生 定各若干名(抽選) 費各1万3500円(別途ユニフォーム代ほか)

..... いずれも

場 荻窪体育館 (〒167-0051荻窪)

3-47-2 ☎3220-3381) 申往復はがき(8面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=2月22日

2月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

生誕130年 詩人・尾崎喜八と杉並



自然を愛し、人を愛した詩人、尾崎喜八。杉並の地で叙情豊かな詩を多く詠みました。生誕130年を記念する企画展を通し、その魅力に迫ります。

● 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)

場 広報課



アニメ好きの中学生、高校生が企画しました!

officialアニメプレゼンツ 「みんなききたい声優の世界」 inゆう杉並

ゆう杉並に集うアニメが好きの中高校生グループ (officialアニメ) による企画で、声優・三木眞一郎さん (代表作:「ポケットモンスター」シリーズ・コジロウ役) による「声優の仕事」についての講演会です。

対中学生、高校生 定50名(申込順) 申直接、2月7日から児童青少年センター 同センター ☎3393-4760 講師への質問がある場合には、2月17日までに申し込み

日時 3月4日(土)午後2時～3時30分

場所 児童青少年センター (ゆう杉並) (荻窪1-56-3)

講師 声優・三木眞一郎 (右写真)



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
荻窪音楽祭・冬の交流コンサート 2月16日(木)午後7時～9時/杉並公会堂/出演=町田秀樹ほか▶曲目=ビゼー「カルメン」ほか/小学生以上の方/190名(申込順)/3000円/申チケット販売窓口=直接、杉並公会堂/同音楽祭事務局 ☎5347-0244
座の市 2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交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売/同座・高円寺 ☎3223-7500
人形劇「ねずみのよめいり」腹話術「ねずみのチュー吉」 2月23日(祝)午後2時～2時50分/浜田山会館/出演=劇団にんぎょう畑/区内在住の方/150名(申込順)/2000円。3～15歳1000円(2歳以下膝上無料。子育て応援券利用可)/申Eメール(8面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・年齢も書いて、2月22日までに杉並親子劇場 suginamiyokogekijou@jcom.home.ne.jp/同団体・渡辺 ☎3331-4381
みんなで銭湯に行こう 区内銭湯で「ボンタン湯」を実施します 2月26日(日)/杉並浴場組合加盟銭湯/500円。小学生200円。未就学児100円/同各銭湯(午後1時以降)/実施日が異なる銭湯あり。ボンタンアメプレゼント(先着順)
玉川上水ウォーク 3月14日(火)午前9時

30分～午後1時(雨天中止)/集合=JR三鷹駅南口▶解散=高井戸公園/区内在住・在勤で65歳以上の方/45名(申込順)/300円(保険料を含む)/申往復はがき(8面記入例)で、2月28日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・横倉雅啓(〒168-0071高井戸西2-16-20)/同横倉 ☎080-5016-0936/健康保険証・帽子・手袋持参
講演・講座
石神井公園で野鳥観察 2月16日(木)午前9時30分～午後0時30分/同公園(練馬区石神井台1丁目)/自然観察の会・杉並 八木雄二ほか/区内在住・在勤・在学の方/20名(抽選)/500円(保険料を含む)/申往復はがき(8面記入例)で、2月7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
自宅を空き家にならないための「終活相談会」 2月18日(土)①午前10時～午後5時=個別相談②午前11時～11時45分=セミナー/アタリギヤラリーカフェ&バー(高円寺南3丁目)/弁護士・小畑明彦ほか/区内に空き家を所有している方ほか/①5組②20名(いずれも申込順)/申同電話・Eメール(8面記入例)で、ミライエ ☎6773-9058/office@miraie-tokyo.jp
認知症サポーター養成講座 2月21日(火)午後1時30分～3時/方南区民集会所/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/30名(申込順)/申同電話で、ケア24方南 ☎5929-2751/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

野鳥観察会 善福寺公園の自然と冬鳥 2月25日(土)午前10時～正午(雨天中止)/集合・解散=同公園ボート乗り場前広場/六車貴美子ほか/区内在住・在勤・在学の方/20名(抽選)/400円(小学生以下無料)/申往復はがき(8面記入例)で、2月10日までに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)/同協議会 ☎3392-0606(午前10時30分～午後3時30分)/お持ちの方は双眼鏡持参/長寿応援対象事業
富士山から善福寺の歴史を考える 2月25日(土)午後1時30分～3時30分/西荻地域区民センター/元郷土博物館館長・寺田史朗/区内在住・在勤・在学の方/50名(申込順)/300円/申ファクス(8面記入例)で、2月15日までにNPO法人善福寺水と緑の会・川田 ☎3220-3047/同川田 ☎090-3298-6948
石けん作り体験 3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(申込順)/申同電話・Eメール(8面記入例)で、2月2日～23日に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))
トーク&ライブ 老後は明るく元気に 3月8日(水)午後5時30分/大宮八幡宮(大宮2丁目)/介護に関する講演、ミニライブステージ▶出演=今陽子(歌手)、仁科愛(ピアノ)/区内在住・在勤の方/120名(申込順)/1000円/申Eメール(8面記入例)で、2月10日までに杉並法人会 ☎sugihoh@ce.mbn.or.jp/同

会 ☎3312-0912
その他
税金なんでも相談会 2月8日(水)午後5時～8時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/申同電話で、同支部 ☎3391-0411(月～金曜日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く))/1人45分程度
杉並区シルバー人材センター入会説明会 2月9日(木)・10日(金)、3月9日(木)・10日(金)・14日(火)/同センター(阿佐谷南1丁目)/区内在住のおおむね60歳以上で臨時的、短期的または軽易な仕事を希望の方/申同電話で、同センター ☎3317-2217/実施時間はお問い合わせください
シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 2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～/申20日のみ往復はがき(8面記入例)で、2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)/同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))
税理士による税務相談 税理士記念日 2月23日(祝)午前10時～正午・午後1時～4時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/申同電話で、2月21日までに同支部 ☎3391-1028/1人35分程度
相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 2月27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/同東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537