

イベントひろば

EVENT PLAZA

催し

建築模型からみる杉並のデザイン ～公共建築と景観

時 10月28日(土)～6年1月14日(日)、午前9時～午後5時(12月28日～6年1月4日・9日、月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)を除く) 場 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 問 同分館 ☎5347-9801

区立中学校連合文化祭 杉並子どもサイエンス・グランプリ

時 場 下表のとおり 問 済美教育センター管理係 ☎3311-0021

内容	日時	会場
英語学芸発表会	10月28日(土) 午前9時30分～11時45分	勤労福祉会館(桃井4-3-2)
書評座談会	10月28日(土) 午後1時～4時	
音楽発表会	10月28日(土) 午前10時20分～午後0時30分	
演劇発表会	10月29日(日) 午前9時30分～11時35分・午後0時35分～3時30分	セッション杉並(梅里1-22-32)
美術 技術・家庭科作品展		
杉並子どもサイエンス・グランプリ 中学校部門	10月28日(土)～30日(月)午前9時30分～午後4時(30日は正午まで)	IMAGINUS(高円寺北2-14-13)
杉並子どもサイエンス・グランプリ 小学校部門		

古民家で昔の農家の暮らし体験

時 11月3日(祝)午後2時～4時(雨天中止) 場 郷土博物館(大宮1-20-8) 内

稲の脱穀体験 費100円(中学生以下無料) 場 郷土博物館 ☎3317-0841

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 11月4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 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 問 電話・Eメール(記入例)で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 問 takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp 問 1人45分程度



すぎなみ協働プラザ 交流会

時 11月10日(金)午後6時～8時 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 対 区内で活動する団体 定 30名(申込順) 申 問 Eメール(記入例)で、11月9日までにすぎなみ協働プラザ ☎sanka@nposupport.jp 問 同プラザ ☎5335-9540

高次脳機能障害者の家族交流会

時 11月18日(土)午後1時30分～3時30分 場 区役所第5・6会議室(西棟6階) 対 高次脳機能障害者の家族 定 15名(申込順) 申 問 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 問 3332-1826 問 s-sien@city.suginami.lg.jp。またはLoGoフォーム(区ホームページ同

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

催し案内にリンクあり)から申し込み/ 申 込 期限=11月15日 問 協力=杉並高次脳機能障害者家族会クローバー

人形劇団ブーク公演会

時 11月23日(祝)午後2時～3時25分 場 高井戸地域区民センター 内 「こぎつねコンとこだぬきポン」ほか 対 区内在住・在学で小学生以下の方(小学3年生以下は保護者同伴) 定 200名(抽選) 費 2000円(2歳以下膝上無料。子育て応援券利用可) 申 往復はがき(記入例)で、10月25日までに高井戸地域区民センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 問 同センター ☎3331-7841

産業振興センター都市農業係

◆すぎのご農園「秋の収穫体験」

時 11月18日(土)午前10時30分～正午(雨天中止) 対 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定 25組(抽選) 費 500円 申 LoGoフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から、10月24日までに申し込み 問 マイバッグ持参。結果は10月30日以降に公開

◆すぎのご農園まつり

時 11月18日(土)午前10時～正午 内 すぎのごマルシェ、展示コーナーほか …… いずれも ……

場 農福連携農園すぎのご農園(井草3-19-23) 問 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

講演・講座①

家族教室 発達障害のわが子への理解と接し方

時 10月30日(月)、11月7日(火)・14日(火)・21日(火)午前10時～正午(計4回) 場

区役所分庁舎(成田東4-36-13) 師 式場隆三郎記念クリニック院長・式場典子、東京家政学院大学准教授・木村文香 対 愛の手帳をお持ちでない発達障害(疑いを含む)の小学4年生～中学3年生の保護者 定 20名(申込順) 申 問 電話で、障害者施策課管理係。または申込書(区ホームページ同講座案内から取り出せます)を、同係へファクス ☎3312-8808。LoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)からも申し込み可/ 申 込 期限=10月27日

管理栄養士による栄養・健康ミニ講座

時 場 ①11月2日(木)=気になる血糖値改善の食事対策!(高井戸保健センター<高井戸東3-20-3>) ②10日(金)=高血圧の予防は、まず減塩から!(荻窪保健センター<荻窪5-20-1>) ③21日(火)=血液中の中性脂肪、コレステロールを減らそう!(高円寺保健センター<高円寺南3-24-15>) / いずれも午前10時～10時45分 対 区内在住・在勤・在学の方 申 問 電話で、①高井戸保健センター ☎3334-4304 ②荻窪保健センター ☎3391-0015 ③高円寺保健センター ☎3311-0116

障害者のための「ダーツ体験教室」

時 11月5日(日)午後1時30分～3時30分 場 杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 師 NPO法人プロップK・石山恵子 対 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 申 問 電話・ファクス(記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者の有無、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、11月4日までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局 ☎3332-6121 問 3335-3581 問 車での来場不可

犬のしつけ方教室

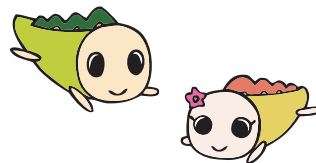
時 11月18日(土)午前9時30分～10時30分・11時30分～午後0時30分 場 桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 師 ヒューマン財団 対 飼犬1頭につき飼主2名まで▶参加犬の条件=生後6カ月以上、飼犬の登録を行っている(マイクロチップまたは犬鑑札の装着必須)、狂犬病予防注射済票の交付を受けている(注射済票の装着必須)/生理中の雌を除く 定 各10組(申込順) 申 問 電話で、11月15日までに杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991

「わが子」の自立・就職のための保護者向けセミナー

時 11月18日(土)午後1時～3時 場 産業振興センター(上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 師 NPO法人育て上げネット家族相談士・墓田薫 対 15～49歳の子ども・家族の保護者ほか 定 20名程度(申込順) 申 問 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。または電話で、産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077 問 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、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
荻窪館(南荻窪2-25-17) ☎3335-1716	「パークアート」パンのコーヒークップを作ろう	10月30日(月)午後1時～3時30分 師 パナーティスト・村上妙子 定 10名(申込順) 費 1200円
西田館(荻窪1-56-3) ☎3391-8747	認知症予防にも役立つ 作って楽しい簡単折り紙講座	11月1日(水)午前10時～正午 定 10名(申込順) 費 500円
方南館(方南1-51-7) ☎3324-1171	魅惑と癒やしの音色「ガムラン」 青銅打楽器体験	11月1日(水)午前10時～正午 定 15名(申込順) 費 600円。小学生400円(未就学児無料)
高円寺東館(高円寺南1-7-22) ☎3315-1816	季節に優しい健康体操	11月3日(祝)午後1時30分～2時30分 師 中橋めぐみ 定 15名(申込順) 費 500円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9) ☎3317-9156	紅葉の鳩ノ巣溪谷ハイキング	11月18日(土)午前7時30分～午後4時 場 集合=JR新宿駅▶解散=JR三鷹駅 師 廣瀬修敬 定 15名(申込順) 費 800円
大宮前館(宮前5-19-8) ☎3334-9640	歌と健康「ボイストレッチ」	毎月第1土曜日、午前10時～11時30分 師 ボイストレーナー・山路唯 定 各20名(申込順) 費 各1000円
井草館(井草2-15-15) ☎3390-9672	懐メロ de わくわく体操	毎月第4水曜日、午後1時～2時 師 東海林千絵 定 各20名(申込順) 費 各700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

はじめての災害ボランティア講座

11月18日(土)午後2時~4時 場特別養護老人ホームフェニックス杉並(天沼3-19-14) 師災害支援・防災教育コーディネーター 宮崎賢哉 区内在住・在勤・在学の方 定20名程度(申込順) 申Eメール(12面記入例)に災害ボランティア経験の有無も書いて、杉並ボランティアセンター info@borasen.jp。または同センターホームページから申し込み/申込期限=11月10日 同センター ☎5347-3939 (月・日曜日を除く)

セカンドステージに向けた女性の健康教室~女性のからだアレコレ

11月18日(土)午後3時~5時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師下平レディスクリニック 院長・中島由美子(右写真) 区内在住・在勤で40~69歳の女性 定30名(申込順) 申電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355。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=11月17日



みどりの講座「三井の森公園自然観察会と腐葉土袋詰め体験」

11月19日(日)午前10時~正午(荒天中止) 場三井の森公園(高井戸東1-28-2) 師同公園クラブ・山室京子、中村雅美 区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、10月31日までにみどり公園課みどりの協働係。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=10月31日 汚れてもいい服装で、軍手または手袋持参 同係

男女平等推進センター啓発講座「賢い子を育てるパパの育休」

11月23日(祝)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) 区内在住・在勤・在学の方 定12組(申込順) 費1組1000円 申電話・Eメール(12面記入例)に在住・在勤・在学の旨も書いて、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 生後7カ月~就学前の託児あり(定員あり(申込順))。11月13日までに同係) ▶企画・運営=NPO法人親子コミュニケーションラボ



健康増進講座「西荻背骨コンディショニング」

11月28日(火)、12月5日(火)・12日(火)午前10時~11時30分(計3回) 場西荻南区民集会所 背骨を整える筋力アップの方法 師背骨コンディショニング協会認定スペシャリスト・藤井聖

区内在住でうつぶせに寝ることができる方 定10名(申込順) 申往復はがき(12面記入例)で、西荻南区民集会所(〒167-0042西荻北1-9-5)。またはEメール(12面記入例)で、西荻地域区民センター nishiogi@tokyuc.com.co.jp。直接、同集会所・同センター(桃井4-3-2)も可/申込期限=11月15日 同集会所 ☎3397-7311 同ヨガマットまたはバスタオル・手ぬぐいまたはタオル持参

家族みんなのキレイな口もと応援教室~めざせキラキラ歯っぴーファミリー

11月29日(水)午後1時30分~3時30分 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師鎌田歯科医院 歯科医師・鎌田征之(右写真) 2歳以下の子どもの保護者 定12名(申込順) 申電話で、11月28日までに高円寺保健センター ☎3311-0116



家族介護教室

◆グループホームを知ろう!

10月25日(水)午後2時~3時 場上井草グループポエンデ(上井草4-3-22) 師グループホーム連絡会・入倉遼平 区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 申電話で、上井草グループポエンデ ☎3301-3601

◆親の老後、自分の老後~お金・介護・相続など、知っておきたいポイント

10月28日(土)午後1時30分~3時 場リバービレッジ杉並(清水3-3-13) 師スターツS-LIFE相談室室長・松田茂之 区内在住・在勤の方ほか 定15名(申込順) 申電話で、ケア24 清水 ☎5303-5823

◆ちょっとしたお困りごとのお手伝いします~家事、除草、ゴミ収集など

10月30日(月)午前10時~11時30分 場ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) 師杉並区社会福祉協議会、杉並区シルバー人材センター、杉並清掃事務所 区内在住・在勤の方ほか 定20名(申込順) 申電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341



◆「おむつの正しい使い方」尿もれを防ぐための選び方と介助の実演

11月11日(土)午前9時45分~11時30分 場高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 師ユニ・チャーム 前田泰宏 区内在住・在勤の方ほか 定30名(申込順) 申電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151

◆休日パパママ学級・休日母親学級

12月3日(日)午後1時30分~3時②9

いろいろなスポーツに挑戦しよう さわやかスポ・レク大会

誰でも参加できる楽しいレクリエーションスポーツ大会です。生涯スポーツとして、さまざまなレクリエーションスポーツを家族や友達と体験してみませんか。

日程 11月3日(祝) 場所 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)

時間 内下表のとおり 費200円。中学生以下100円(いずれも保険料を含む) 同杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 同参加賞あり(先着300名)

Table with 2 columns: 時間 (Time) and 種目など (Activities). Rows include: 午前9時~9時45分 健康体操、太極拳; 午前10時~11時30分 モルック、ボッチャ; 午前10時~11時45分 スポーツチャンバラ; 午前11時~午後0時45分 ウォーキングフットボール; 午後0時~0時45分 開会式、チアリーディング・ヒップホップ演技披露; 午後0時45分~2時45分 ユニカール; 午後1時~2時45分 ダーツ、ソフトバレーボール、ペタンク、スポーツデビュー; 午後3時~4時30分 ミニテニス、インディアカ、ペガールボール

日(土)・10日(日)・17日(日)▶午前=9時30分~正午▶午後=1時30分~4時(17日は午後のみ) 内お産の流れ、産後の心の変化、抱っこ・おむつ替え・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(①は経産婦のカップルも可) 定①100組②各24組

◆休日母親学級

①12月3日(日)午前10時~11時30分②17日(日)午前9時30分~正午 内妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか 区内在住で①妊娠中の方②初産の方 定①100名②40名

◆オンラインで実施②子ども・子育てプラザ善福寺(善福寺1-18-9) 師助産師ほか 申ポピズプロフェッショナル https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から11月5日までに申し込み 同杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 同結果は11月14日までに通知。応募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

◆就労支援センター

◆就労支援センターの上手な活用法に関する説明会 11月4日(土)午前10時~11時 求職中の方 定18名(申込順) 同当日参加可。オンラインでも実施

◆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

11月6日(月)午後1時~4時 師2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 対54歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

11月8日(水)午前10時~11時30分 対

求職中の方 定18名(申込順)

◆自分の特性を理解しよう 会社でうまくいかない・理解されない理由

11月10日(金)午後1時~4時 求職中の方 定18名(申込順)

◆求職者のためのパソコンセミナー ①エクセル応用②パワーポイント基礎

①11月13日(月)②27日(月)午前10時~午後3時 師PC専任講師・日坂元娘、大貫芳枝 対54歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)

◆杉並視覚障害者会館

◆文化講演会 11月8日(水)午後1時30分~3時30分 師トリオ・アンデス代表 平山真人 区内在住の方 定25名(申込順) 申電話で、同会館

◆てぬぐい体操

11月15日・22日、12月13日・20日、6年1月17日・24日、2月14日・21日、3月13日/いずれも水曜日、午前10時~正午 師てぬぐい体操フレッシュの会代表・迎里時江 対視覚障害のある方 定各6名(申込順) 申電話で、各実施日前日までに同会館

◆点字教室(後期・中級)

11月15日・22日・29日、12月13日・20日、6年1月10日・24日、2月14日・28日、3月13日/いずれも水曜日、午後1時30分~3時30分(計10回) 区内在住・在勤・在学で視覚障害のある方ほか 定5名(抽選) 申電話で、10月27日までに同会館

◆杉並視覚障害者会館

11月15日・22日、12月13日・20日、6年1月10日・24日、2月14日・28日、3月13日/いずれも水曜日、午後1時30分~3時30分(計10回) 区内在住・在勤・在学で視覚障害のある方ほか 定5名(抽選) 申電話で、10月27日までに同会館

◆点字教室(後期・中級)

11月15日・22日・29日、12月13日・20日、6年1月10日・24日、2月14日・28日、3月13日/いずれも水曜日、午後1時30分~3時30分(計10回) 区内在住・在勤・在学で視覚障害のある方ほか 定5名(抽選) 申電話で、10月27日までに同会館

◆杉並視覚障害者会館

11月15日・22日、12月13日・20日、6年1月10日・24日、2月14日・28日、3月13日/いずれも水曜日、午後1時30分~3時30分(計10回) 区内在住・在勤・在学で視覚障害のある方ほか 定5名(抽選) 申電話で、10月27日までに同会館

◆杉並視覚障害者会館

11月15日・22日、12月13日・20日、6年1月10日・24日、2月14日・28日、3月13日/いずれも水曜日、午後1時30分~3時30分(計10回) 区内在住・在勤・在学で視覚障害のある方ほか 定5名(抽選) 申電話で、10月27日までに同会館

講演・講座②

高齢者施策課いきがい活動支援係

◆スマートフォン定期相談会

時 11月6日(月)午前10時～午後1時・2時～5時 師 スマートフォン専用アドバイザー 対 都内在住で60歳以上の方 問 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎050-5536-6049 (月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))、同係



◆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 11月7日(火)・25日(土)午後1時30分～4時25分 対 区内在住で60歳以上の方 定 各10名(申込順) 申 問電話で、同係 他 1人30分程度

…… いずれも ……

場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)

荻窪保健センター

◆栄養満点サロン

管理栄養士・栄養士が健康的な生活のヒントと簡単にできる料理を紹介します。

時 場 定 下表のとおり 費 各200円 申 問電話で、10月31日までに荻窪保健センター

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)	11月7日(火)午前10時～11時30分 定14名 他 上履き持参
和泉保健センター(和泉4-50-6)	11月10日(金)午前10時～11時30分 定10名
井草地域区民センター(下井草5-7-22)	11月14日(火)午後1時30分～3時 定13名
ゆうゆう永福館(永福2-4-9)	11月17日(金)午前10時～11時30分 定7名 他 上履き持参
荻窪保健センター	11月27日(月)午後1時30分～3時 定12名
高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	11月28日(火)午前10時～11時30分 定8名

◆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 11月7日(火) ▶ 受け付け=午後2時～2時40分 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 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 他 上履き持参

◆足腰げんき教室

時 場 定 下表のとおり 師 健康運動指導士 申 はがき(12面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、10月31日までに荻窪保健センター

番号	会場	日時(計4回)・定員(抽選)
19	JA東京中央城西支店(成田東5-18-7)	12月7日～28日の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分 定15名
20	コーシャハイム方南町GC(和泉4-44-1)	12月6日～27日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分 定12名 他 上履き持参
21	高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	12月1日～22日の毎週金曜日、午前9時30分～11時30分 定15名

…… いずれも ……

対 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 問 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

高井戸保健センター

◆小児救急普及事業 赤ちゃんの病気とホームケア

時 11月9日(木)午後2時～3時30分 師 moco子どもクリニック院長・重盛朋子 対 区内在住で第1子が0歳児の保護者 定 20名(申込順) 申 問電話で、同センター。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



◆野菜と油の美味しい関係

時 11月17日(金)午後1時30分～3時 師

ケンコーマヨネーズ管理栄養士 対 区内在住・在勤・在学の方 定 24名(申込順) 申 問電話で、10月16日～11月16日に同センター 他 試食あり

…… いずれも ……

場 問 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3 ☎3334-4304)

環境活動推進センター

◆フリーマーケット in 高井戸(出店者募集)

時 11月5日(日)午前10時～11時30分 場 同センター 対 区内在住・在勤の方(業者を除く) 定 募集区画=8区画(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)で、10月27日までに同センター 他 車での搬出入・来場不可。当選権利譲渡不可 ▶ 出品物=衣類・子ども用品・アクセサリ・雑貨

◆ちりめんで作るマチつき巾着

時 11月9日(木)午後1時～3時 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 10名(抽選) 費 600円 申 問電話・Eメール(12面記入例)で、11月2日までに同センター 他 裁縫道具一式・定規持参。長寿応援対象事業

◆布ぞうり作り

時 11月16日(木)午前9時30分～午後1時30分 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 6名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)で、10月30日までに同センター 他 Tシャツ類3・4枚、綿ジャージなど伸縮性のある物、裁ちばさみ、洗濯ばさみ2個、輪ゴム5・6本、お持ちの方は先割れ靴下持参。長寿応援対象事業

◆ネイチャーゲーム～落ち葉であそぼう

時 11月19日(日)午後1時15分～3時45分(雨天中止) 場 井草森公園(井草4-12-1) 師 すぎなみシェアリングネイチャーの会 対 区内在住・在学で4歳以上の子どもとその保護者 定 15組30名(抽選) 費 1組200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、10月29日までに申し込み 他 バンダナ・敷き物持参



◆自分でできる簡単省エネリフォーム～身近な素材でDIY

時 11月23日(祝)午前10時～正午 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 杉並・地域エネルギー協議会 市川好子ほか 対 区内在住・在勤・在学の方 定 15名(申込順) 費 200円 申 問電話・Eメール(12面記入例)で、11月20日までに同センター

◆さあ!東京の里山へ～檜原村で昔の循環型社会から今の生活を考える

時 ①12月1日(金)午後6時30分～8時②3日(日)午前9時～午後3時30分(計2回) 場 ①同センター②檜原村藤倉地区 ▶ 集合・解散=JR武蔵五日市駅 師 NPO法人さとやま学校・東京代表 川上玲子 対 区内在住・在勤・在学の小学生以上で片道30分程度の山道を歩ける方(中

学生以下は保護者同伴) 定 10名(抽選) 費 4000円(保険料を含む。別途路線バス代) 申 NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、11月1日までに申し込み 他 ②歩きやすい服装・靴で、昼食持参

…… いずれも ……

問 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

競技大会

区民体育祭 バウンドテニス

時 11月26日(日)午前9時～午後5時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対 種目=ダブルス・シングルス(いずれも男子・女子) 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定 50名(申込順) 費 500円 申 申込書(区体育施設で配布)を、10月31日までに区バウンドテニス協会・森重文子(〒167-0035今川1-2-3 ☎3394-2663)へ郵送・ファクス 問 永松 ☎090-6310-8183 他 上履き持参。ラケットの貸し出しあり。小中学生の体験あり

スポーツ教室

アルティメット体験教室

時 11月11日(土)・19日(日)午後3時～4時・4～5時 場 松ノ木運動場 対 小学生以上の方 定 各30名(申込順) 費 各1000円 申 問電話または直接、各実施日7日前から松ノ木運動場(松ノ木1-3-22 ☎3311-7410) 他 当日参加可

シニア・アーチェリー教室

時 11月12日～6年1月28日の毎月第2・4日曜日、午前9時30分～正午(計6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・在勤で60～79歳の方 定 10名(申込順) 申 Eメール(12面記入例)に性別・利き手も書いて、10月26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。用具の貸し出しあり

東京スクエアダンスクラブ 無料体験会・初心者講習会

時 11月18日～6年3月9日の土曜日、午後1時30分～4時(12月30日、6年1月6日を除く。計15回) 場 方南会館(和泉4-42-5) 師 日本スクエアダンス協会会長・沖吉和祐、大崎和代 対 小学生以上の方 定 10名(先着順) 費 5000円 問 若松 ☎3313-6017 他 11月4日(土)・11日(土)に無料体験会を実施

はじめよう!ユニバーサルスポーツ「ウォーキング・フットボール教室」

障害の有無に関係なく一緒に楽しく運動する教室です。時 11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) 師 日本ウォーキング・フットボール連盟 対 区内在住の方、区内在住・在勤・在学で簡単な指示の下集団行動ができる障害のある方(小学生以下は保護者同伴) 定 30名(先着順) 問 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 他 上履き持参。配慮が必要な方は要連絡(実施日前日・当日は高円寺みんなの体育館 ☎3312-0313)

10月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

若々しく元気に! 誰でも気軽に体づくり教室

長生きしながら、生涯にわたって生き生きと健やかに暮らせる「健康寿命」を伸ばすことが何より大切です。今回はそのような目的で開かれた「体づくり教室」の様子をご紹介します。



● 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時から毎日放送)



問 広報課

スマイルサッカー教室

障害の有無に関係なくみんなで楽しく運動する教室です。
 11月30日(木)午後5時30分～6時40分
 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 師 FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生、走ることができる障害児 定30名(申込順) 費690円 申 TAC杉並区上井草スポーツセンターホームページで、10月22日午前9時から申し込み 同センター ☎3390-5707
杉並第十小学校温水プール
 ◆木曜アクアサイズ
 ①ベーシック②シェイプアップ
 11月9日(木)、12月14日(木)②11月23

日(祝)、12月21日(木)午前10時～10時55分 師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) 定各20名(申込順) 費各500円
 ◆バックストロークナイト
 11月10日(金)・24日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分(各計2回) 師下拂敏行 区内在住・在勤・在学の15歳以上で①泳法によらず25m②背泳ぎで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
 ◆ゆるゆる水泳教室
 11月13日(月)・20日(月)・27日(月)午前10時～10時55分 師丸山千恵子 区

区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各10名(申込順) 費入場料
 …… いずれも ……
 場 区杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) 申電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール 他車での来場不可
その他
すぎなみU30ミーティング
すぎなみみんなの大運動会
 11月18日(土)午前10時30分～午後3時30分 場阿佐ヶ谷中学校(阿佐谷南1-17-3) 区内在住・在勤・在学の方 定200名(申込順) 申申し込みフォーム(区ホームページ同催し案

内にリンクあり) から、11月8日までに申し込み 同社会教育センター ☎3317-6621 他上履き持参(雨天時)



物産展を開催します

交流自治体の催し

自治体名	催し名	日時・場所・内容等	問い合わせ
新潟県小千谷市	おぢやフェア	10月22日(日)午前11時～午後1時30分 場小千谷学生寮(井草4-16-23) 区 特産品・産直品の販売 他車での来場不可	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800
群馬県東吾妻町	吾妻の朝市	10月26日(木)午前10時～午後2時 場区役所中杉通り側入り口前 区 特産品・農作物の販売	東吾妻町まちづくり推進課 ☎0279-68-2111

※売り切れ次第終了。マイバッグ持参。



▶東吾妻町の野菜

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
更生保護女性会バザー 10月22日(日)午前10時30分～午後2時30分/杉並第一小学校/衣類・雑貨などの販売/同区更生保護女性会 ☎3311-9143/マイバッグ持参
スカウト祭 in 荻窪教会 10月22日(日)午前11時20分～午後2時/カトリック荻窪教会(高井戸東4丁目)/ゲーム、スカウト紹介ほか/同ボーイスカウト杉並第4団・並木 ☎5930-5228
花と緑の井草祭り 10月28日(土)午前10時～午後2時/井草森公園/花と野菜の即売会、地方物産の直売ほか/同東京商工会議所杉並支部 ☎3220-1211
映画上映会「百姓の百の声」 10月28日(土)午後2時～4時15分/ウェルファーム杉並/40名(先着順)/500円/同区消費者グループ連絡会・佐々木 ☎090-5520-8241
わくわくフィールドSUGINAMI'23 in 西荻窪 10月29日(日)午前10時～正午(荒天中止)/桃井第三小学校/外遊び・工作体験ほか/区内在住・在学で5歳～小学4年生の子どもとその保護者ほか/40組(申込順)/申ボーイスカウト杉並第6団ホームページから、10月25日までに申し込み/同同団・岡村 ☎070-2666-6635
千日紅市 千日紅奉納まつり 10月29日(日)午前11時～午後4時/妙法寺(堀ノ内3丁目)/奉納行列、屋台村ほか/同千日紅繋和会・山田 ☎3313-6787
遠山香苗展・音と絵の往復書簡より 10月30日(月)～11月17日(金)午前10時～午後5時(日曜日、祝日を除く)/女子美

ガレリアニケ(和田1丁目)/同同施設 ☎5340-4688
シニアパラダイス・ウィンドアンサンブル(合唱・高津市民合唱団) 定期演奏会 11月5日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/曲目=「カルミナ・ブラーナ」ほか/1190名(先着順)/同同団体・白石 ☎090-6008-8591
ポールde歩こう会 ①11月8日(水)、12月13日(水)午後1時30分～3時30分②11月17日(金)、12月15日(金)午前10時～正午③11月23日(祝)、12月28日(木)午前10時～正午/①桃井原っぱ公園②蚕糸の森公園③柏の宮公園/各20名(先着順)/各200円/同NPO法人杉並さわやかウォーキング①鈴木 ☎090-1420-2149②飯島 ☎090-4733-2886③横倉 ☎080-5016-0936/健康保険証・手袋・帽子持参。長寿応援対象事業
リアルで「絵本サロン13」対話式おはなし会 11月10日(金)午後3時15分～4時/子ども・子育てプラザ天沼/出演=絵本読み語りアカデミー認定講師/35名(先着順)/同こどもの成長を護る杉並ネットワーク・井原 ☎070-6611-2925
杉並フィルハーモニー管弦楽団 定期演奏会 11月12日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/曲目=シューマン「交響曲第3番」ほか/800名(先着順)/同同団体・吉岡 ☎080-5069-8029/自由席
杉並法人会主催 異業種交流会 11月14日(火)午後3時～5時/産業商工会館/区内在住・在勤の方/30名(申込順)/申電話で、同会 ☎3312-0912
絵画と音楽と語りをつづる「くるみ割り人形」 11月26日(日)午前11時～正午・午後2時～3時/杉並公会堂/出演=山田莉紗(ピアノ)ほか/各180名(申込順)/各2000円ほか(子育て応援券利用可)/申電話・Eメール(12面記入例)で、ヒロミュージックスクール ☎6804-0807 ☎contact@hiro-ms.com

江戸糸あやつり人形結城座「わが父、耳なしの琵琶奏者」 12月10日(日)午後3時、11日(月)・13日(水)・14日(木)・15日(金)・17日(日)午後2時、12日(火)午後7時、16日(土)午後6時/ザムザ阿佐谷(阿佐谷北2丁目)/出演=結城座ほか▶原作=小泉八雲「耳なし芳一の話」/各5500円ほか/申同団体ホームページから申し込み/同同団体 ☎042-322-9750
講演・講座
土曜フォーラム 10月28日～12月2日の土曜日、午後2時～4時30分(11月4日・25日を除く)/産業商工会館/美術評論家・谷岡清/小学生以上の方/各50名(申込順)/各2000円ほか/申電話・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
剪定講習会(きんもくせい・もち・もっこく等) 11月5日(日)午後1時～4時30分/柏の宮公園/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/300円(保険料を含む)/申往復はがき(12面記入例)で、10月24日までに柏の宮植木応援団事務局(〒167-0022下井草2-22-8川浪方)/同事務局・川浪 ☎080-6519-6859/園芸用手袋持参
石けん作り体験 11月10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)/申電話・Eメール(12面記入例)で、11月3日までに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))/軍手・エプロン持参
後継者経営セミナー 11月13日～22日の毎週月・水曜日、午後6時～8時30分(計4回)/産業商工会館/NPO法人杉並中小企業診断士会/承継後おおむね3年以内の方、後継予定の会社で5年以内の後継者になる方/20名(申込順)/

2万2000円/申Eメール(12面記入例)で、11月8日までにNPO法人杉並中小企業診断士会 ☎seminar@suginami.com/同同会 ☎050-3698-3039
歴史講演会「入澤達吉がみた近世・近代」 11月18日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/東京学芸大学特任准教授・網川歩美/80名(先着順)/500円/同杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962
荻窪百点講座 杉並・荻窪ゆかりの文化人の作品鑑賞と短歌の創作 11月25日(土)、6年1月27日(土)、3月23日(土)午後2時～4時30分/明るい生活社荻窪百点(上荻1丁目)/山内頌子/小学生以上の方/各10名(申込順)/各1000円/申電話で、荻窪百点の会 ☎3391-5114
●荻窪青色申告会
◆大家さんのための帳簿の書き方講習会 10月31日(火)、11月1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(各1時間)/同会(荻窪5丁目)/同会事務局職員/不動産所得のある個人事業主/各3名(申込順)/各500円
◆帳簿の書き方なんでも相談会 11月8日(水)・9日(木)午前9時30分・10時30分・午後1時30分・2時30分・3時30分(各1時間)/同会(荻窪5丁目)/同会事務局職員/個人事業主/各3名(申込順)/各500円
 …… いずれも ……
申電話で、荻窪青色申告会 ☎3393-1951
その他
司法書士による無料相談会 11月1日(水)午後1時～4時/区役所1階ロビー/申電話で、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 11月2日(木)午後1時～4時/同東京都宅地建物取引業協会第10ブロック① ☎3311-4999② ☎6407-9152(①は実施日のみ)