

# イベントひろば

## EVENT PLAZA

### 催し

#### 明るい選挙啓発ポスターコンクール 作品展示会

時 ①11月20日(月)～24日(金)午前9時～午後9時 (20日は正午から。24日は正午まで) ②12月4日(月)～8日(金)午前9時～午後9時 (4日は正午から。8日は正午まで) ③11日(月)～18日(月)午前9時～午後9時 (11日は正午から。18日は正午まで。13日・15日を除く) ④19日(火)～28日(木)午前8時30分～午後5時 (28日は正午まで。23日・24日を除く) 場 ①高円寺地域区民センター (梅里1-22-32) ②西荻地域区民センター (桃井4-3-2) ③永福和泉地域区民センター (和泉3-8-18) ④区役所2階区民ギャラリー 問 選挙管理委員会事務局

#### すぎ丸の日「すぎ丸から考える公共交通のある暮らし」

時 11月26日(日)午前10時～午後2時 場 京王井の頭線浜田山駅前 入 公共交通PR・グッズ配布 問 都市整備部管理課交通企画係 ☎5307-0793、京王バス運輸営業部乗合事業担当 ☎042-352-3713、関東バス運輸部 ☎3371-7116

#### シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 12月2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 ✉ takebouki\_suginami@tempo.ocn.ne.jp 他 1人45分程度

#### まちを良くする「空き家勉強会」

時 12月3日(日)午前10時～10時45分=空き家活用の講義 (銭湯ぐらし代表取締役・加藤優一、まめくらし・宮

田サラ) ▶10時45分～11時30分=空き家活用事例見学 ▶11時30分～正午=空き家のお悩み相談会 場 小杉湯となり (高円寺北3-32-16-2) 対 杉並区・中野区に空き家を所有している方 定 15名 (申込順) 申 Eメール (記入例) に参加理由、相談したい物件の住所・種類・空き状況も書いて、11月30日までに銭湯ぐらし ✉ tonari1010.realestate@gmail.com 問 同団体 ☎5356-7222、住宅課空家対策係

#### 中央図書館見学ツアー

時 12月9日(土)午前10時～11時30分・午後1時30分～3時 場 中央図書館 対 中学生以上の方 定 各15名程度 (申込順) 申 問 電話または直接、中央図書館 (荻窪3-40-23 ☎3391-5754)

#### 上映会&アフタートーク 映画「こどもかいぎ」

時 12月9日(土)午前10時30分～午後1時 場 セシオン杉並 (梅里1-22-32) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 300名 (申込順) 費 500円 (中学生以下無料) 申 Eメール (記入例) で、12月2日までにすぎなみ大人塾連 ✉ suginamitonajuku.ren@gmail.com 問 社会教育センター ☎3317-6621

#### 立川志らく一門会

時 6年1月13日(土)午後2時～4時 場 阿佐谷地域区民センター 内 出演=立川志らら、立川らく兵、立川らく人 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定 60名 (申込順) 費 1500円 申 往復はがき (記入例) に参加人数も書いて、阿佐谷地域区民センターイベント担当 (〒166-0001阿佐谷北1-1-1)。または直接、同センター。同センターホームページからも申し込み可 問 同センター ☎5356-9501

### 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、子どもの氏名・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

### 郷土博物館

#### ◆年中行事「荒神さまのお帰り」

出雲から帰って来る台所の神様・荒神さまのお迎えのお供えをします。時 11月23日(祝)～30日(木)午前9時～午後5時



#### ◆年中行事「ヨウカゾ」

魔よけの行事「ヨウカゾ」について紹介します。時 12月1日(金)～8日(金)午前9時～午後5時



…… いずれも ……

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

### 講演・講座

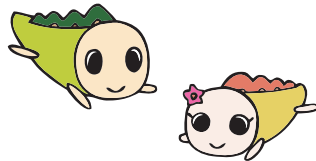
#### 消費者講座 年末大掃除! 今年の汚れは今年のうちに～日常も使える掃除術

時 12月7日(木)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16) 師 日本清掃収納協会・山口かな (右写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 35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



## ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対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
善福寺館 (善福寺2-26-18 ☎3394-8963)	観て、聴いて、触れて「秋に奏でる琴演奏会」★	11月25日(土)午後2時～4時 定40名 (申込順) 費500円 (中学生以下無料)
永福館 (永福2-4-9 ☎3321-6632)	クラシック音楽講座★	11月30日(木)午前10時30分～11時30分 定15名 (申込順) 費500円 他オンラインでも実施
上高井戸館 (高井戸東2-6-17 ☎3306-0441)	70～80年代懐かしのソウルミュージック ディスコ大会	12月10日(日)午後2時～3時30分 定30名 (申込順) 費1000円 ほか
梅里堀ノ内館 (堀ノ内3-37-4 ☎3313-4319)	ヴァイオリンコンサート「クラシック&昭和の歌謡曲」★	12月16日(土)午後2時～3時30分 内出演=長谷川淳一 定40名 (申込順) 費500円
高井戸東館 (高井戸東3-14-9 ☎3304-9573)	だれでも簡単にできる芸術作品「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
和田館 (和田1-41-10 ☎3384-3751)	歌小屋★	毎月第4日曜日、午後1時～3時 師 声楽家・森野信生 定各15名 (申込順) 費各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 HP ホームページアドレス

### 家族介護教室

#### ◆認知症の人とともに歩むために～家族介護者が受け止めるためのポイント

時 11月27日(月)午後2時～3時30分 場 認知症介護研究・研修東京センター (高井戸西1-12-1) 師 浴風会病院認知症看護認定看護師・白川真千 対 区内在住・在勤の方ほか 定 20名 (申込順) 申 問 電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

#### ◆楽しく学ぶ排泄ケア～プロから学ぶおむつ選びのコツ

時 11月27日(月)午後3時～4時 場 さんじゅ阿佐谷 (阿佐谷北1-2-1) 師 花王プロフェッショナル・サービス 神田守代 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名 (申込順) 申 問 電話で、11月26日までにさんじゅ阿佐谷 ☎5373-3911

#### ◆エンディングノートの作成ガイド「万が一に備える3つの重要ポイント」

時 11月28日(火)午後1時30分～3時 場 コミュニティふらっと永福 (永福3-51-17) 師 NPO法人シニアライフプラン東京シニア住まい相談員・塩尻厚 対 区内在住・在勤の方ほか 定 20名 (申込順) 申 問 電話で、ケア24永福 ☎5355-5124

#### ◆家族葬セミナー～いざという時の備えのために

時 11月29日(水)午後1時30分～3時 場 西荻窪診療所 (西荻南4-2-7) 師 公益社・津熊聡史 対 区内在住・在勤の方ほか 定 15名 (申込順) 申 問 電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668

#### ◆目指せ健康・体力アップ!～元気な身体をつくる食事と運動

時 11月29日(水)午後1時30分～3時 場 浜田山会館 (浜田山1-36-3) 師 老健くぬぎ理学療法士・大澤諭樹彦、管理栄養士・島田理都子 対 区内在住・在勤の方ほか 定 20名 (申込順) 申 問 電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944

#### ◆通院拒否をする高齢者にどう対応すればいいか～専門医が答えます

時 11月30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 ホウカンTOKYOクリニック・芳賀高浩 対 区内在住・在勤の方ほか 定 30名 (申込順) 申 問 電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

#### ◆おはなし介護これから介護～独りで考えすぎず人生の先輩に話してみる

時 12月10日(日)午後3時～4時30分 場 ゆうゆう今川館 (今川4-12-10) 対 区内在住・在勤の方ほか 定 30名 (申込順) 申 問 電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

#### ◆認知症機能低下予防プログラム「シナプソロジー」の体験会

時 12月11日(月)午後1時30分～3時 場 杉並区医師会館 (阿佐谷南3-48-8) 師 シナプソロジーインストラクター・米本康二、兵庫さとみ 対 区内在住・在勤の方ほか 定 20名 (申込順) 申 問 電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888



休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級  
 時6年1月14日(日)・20日(土)▶午前=9時30分~正午▶午後=1時30分~4時(20日は午後のみ) 因お産の流れ、産後の心の変化、抱っこ・おむつ替え・もく浴の仕方ほか 因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 定各24組

◆休日母親学級  
 時6年1月20日(土)午前9時30分~正午 因妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか 因区内在住で初産の方 定40名



…… いずれも ……  
 場子ども・子育てプラザ成田西(成田西3-10-38) 師助産師ほか 申ポピズプロフェッショナル 申https://poppins-education.jp/parentsclass\_suginami/から12月5日までに申し込み 因杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 因結果は12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

時12月2日(土)午前10時~11時 因求職中の方 定18名(申込順) 他当日参加可。オンラインでも実施

◆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  
 時①12月4日(月)②18日(月)午前10時~午後3時 師PC専任講師・日坂元娘、森下みどり 因54歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)



◆女性の就活実践講座 就職活動の実施ステップやポイントを具体的に解説  
 時12月8日(金)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 因求職中の女性 定18名(申込順)

◆時間の上手な使い方 忙しい日々を自分らしく生き・働くために  
 時12月11日(月)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 因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」  
 時12月13日(水)午前10時~11時30分 因求職中の方 定18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

高齢者施策課いきがい活動支援係  
 ◆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12月2日(土)・12日(火)午後1時30分~4

時25分 因区内在住で60歳以上の方 定各10名(申込順) 申電話で、同係 他1人30分程度

◆スマートフォン定期相談会  
 時12月8日(金)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 因都内在住で60歳以上の方 因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

…… 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  
 ◆介護予防サポーター養成講座

時12月4日(月)午後1時30分~4時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師主任介護支援専門員・相田里香ほか 因区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、同センター

◆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。

時場定下表のとおり 因区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 費各200円 申電話で、11月30日までに荻窪保健センター 他お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

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)	12月5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)	12月8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)	12月12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)	12月15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	12月25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)	12月26日(火)午前10時~11時30分 定8名



◆COPD(慢性閉塞性肺疾患)をご存知ですか

時12月14日(木)午後1時30分~4時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 因講義、呼吸リハビリ体操、肺年齢測定(希望者のみ。先着20名) 師曙クリニック院長・田中博幸、杏林大学保健学部リハビリテーション学科理学療法士・木村雅彦 因区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申電話で、同センター

◆足腰げんき教室  
 時場定右上表のとおり 師健康運動指導士 因区内在住の65歳以上で、当日に介助の必要がない方 申はがき(12面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、11月30日までに荻窪保健センター足腰げんき教室担当 他お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

11月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

大正天皇の後 貞明皇后展



大正天皇の後・貞明皇后は、その幼少期を杉並で過ごしました。近代化が急速に進む当時の日本において、さまざまな社会貢献活動を行った貞明皇后。その人間形成の基礎となった杉並での生活やゆかりの品を紹介します。



●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時から毎日放送)



場広報課

番号	会場	日時(計4回)・定員(抽選)
22	JA東京中央城西支店(成田東5-18-7)	6年1月9日~30日の毎週火曜日、午後1時30分~3時30分 定15名
23	コーシャハイム方南町GC(和泉4-44-1)	6年1月10日~31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
24	上井草保健センター(上井草3-8-19)	6年1月4日~25日の毎週木曜日、午後1時30分~3時30分 定15名

…… いずれも ……  
 場荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

環境活動推進センター

①自然の恵みを生かすクラフト教室  
 ②年末年始の飾り小物手作り教室  
 時12月2日(土)①午前10時~正午②午後1時~3時 場同センター 師FIT杉並会会員・宮崎健ほか 因区内在住・在学の小学生(3年生以下は保護者同伴) 定各15名(抽選) 費各700円(保険料を含む) 申電話・Eメール(12面記入例)で、11月16日~25日に同センター 他マイバッグ持参

◆木片を使って包丁研ぎを習おう

時12月3日(日)午後1時~3時 場同センター 因区内在住・在勤・在学の方 定15名(抽選) 費1000円 申電話・Eメール(12面記入例)で、11月16日~25日に同センター 他洋包丁・レンガ色の中砥石・タオル・古新聞・エプロン持参。長寿応援対象事業

◆バス見学会~ココ・コーラ多摩工場&キューピーマヨネーズ博物館

時12月8日(金)午前8時~午後3時30分 場集合・解散=同センター 因区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定35名(抽選) 費2000円(保険料を含む) 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、11月16日~25日に同センター

◆簡易金継ぎクラフト方式

欠けた陶器を現代活字式で繋ぎ、漆と金粉で仕上げます。  
 時12月10日(日)午後1時~3時 場同センター 因区内在住・在勤・在学の高校生以上で漆アレルギーのない方 定

15名(抽選) 費1500円 申電話・Eメール(12面記入例)で、11月16日~12月2日に同センター 他カッター・割り箸・極細筆・マイバッグ持参。長寿応援対象事業

◆ハート形のワールのミニクッション

時12月14日(木)午後1時30分~3時30分 場同センター 因区内在住・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、11月16日~12月2日に同センター 他裁縫道具一式持参。長寿応援対象事業

◆落ち葉の有効利用を考えよう~ごみにしないで堆肥をつくりませんか?

時12月16日(土)午前10時~正午(雨天中止) 場柏の宮公園(浜田山2-5-1) 師環境カウンセラー・浅岡八枝子ほか 因区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 定15名(申込順) 費100円(保険料) 申電話・Eメール(12面記入例)で、11月16日~12月14日に同センター 他汚れても良い服装で、軍手またはゴム手袋・長靴持参

◆すぎなみの息づく緑で草木染め~季節の色をスカーフに染める

時12月16日(土)午後1時30分~3時30分 場同センター 師小枝のフレディ代表・横山ひろこ 因区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費1600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、11月26日までに申し込み

◆国民一人一人が、森を支える。森林環境税の取組

時6年1月14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) 師林野庁森林整備部森林利用課森林集積推進室長・城風人 因区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定90名(申込順) 申電話・Eメール(12面記入例)で、11月16日から同センター

…… いずれも ……  
 場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)

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「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。  
 杉並区役所 ☎3312-2111(代表) 〒166-8570阿佐谷南1-15-1



スポーツ

競技大会

都民体育大会予選会 バスケットボール 一般男子・一般女子

開催6年1月8日～3月24日の日曜日・祝日、午前9時～午後9時(うち9日間) 場区内体育施設 区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(学連登録チーム・高校生以下の方・他の市区町村での予選会に登録している選手を除く) 費1チーム4000円 申はがき(12面記入例)にチーム名・性別・Eメールアドレスも書いて、11月25日までに区バスケットボール連盟・鈴木富則(〒167-0043上荻2-15-8) 電話鈴木☎080-3571-6226

区民体育祭 スキー

開場開会式=6年1月13日(土)午後7時(菅平国際ホテルベルニナアネックス) ▶大会=14日(日)午前8時45分(菅平高原表ダボスゲレンデ) /いずれも長野県 種目=回転・大回転(男女・年齢別) 区内在住・在勤・在学の方 費2000円。小学生以下500円 区スキー連盟ホームページから申し込み。または申込書(区体育施設で配布)を同連盟・新田恭子☎3312-8552@suginami2024@sugikko.jpへファクス・Eメール/申込期限=6年1月4日 電話新田☎3312-8552 回転競技の上位入賞者は都民体育大会の選手候補の参考とします

スポーツ教室

区民新年親子&シニアスキー教室

開催6年1月6日(土)午前6時45分～8日(祝)午後8時 場ニュー・グリーンピア津南スキー場(新潟県) ▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方、区スキー連盟会員(小学生は保護者同伴) 定40名(申込順) 費5万円。小学生4万円をゆうちょ銀行「10060-80494621杉並区スキー連盟」へ12月18日までに振り込み(通信欄に参加行事名を記入) 区同連盟ホームページから申し込み。またはファクス(12面記入例)に生年月日・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・バジジテスト希

望の有無も書いて、同連盟・新美☎3783-3204/申込期限=12月17日 電話新美☎3783-3204

水曜夜間ヨガ教室

開催6年1月10日～3月6日の水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(2月21日を除く。各計8回) 場高井戸温水プール 区ヨガイストラクター・浦 区内在住で16歳以上の方 定各8名(抽選) 費各9600円 申往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、11月28日までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 電話同プール☎3331-7841



目指せ1万人の落ち葉掃き!

落ち葉感謝祭2023の開催

11月15日～12月14日は落ち葉感謝月間です。さまざまな恩恵を与えてくれる樹木や、それを守る樹木所有者に感謝の気持ちを込めて、落ち葉掃きをしませんか?

落ち葉感謝月間中に、この趣旨に賛同して落ち葉掃きを行う団体は、落ち葉感謝祭実行委員会事務局へご連絡ください。活動した人数を集計し、活動報告展で団体名を発表します。

——問い合わせは、落ち葉感謝祭実行委員会事務局(みどり公園課北公園緑地事務所) ☎3396-5261へ。

会場内右表のとおり 区お持ちの方は軍手・ほうき・ちり取り持参(貸し出しあり(数量に限りあり))

日時 12月2日(土)午前9時～午後3時



会場公園・時間など		集合
落ち葉掃き(雨天中止)	阿佐ヶ谷やき・蚕糸の森・大田黒・杉並児童交通・井草森・天沼弁天池・下高井戸おおぞら・桃井原っぱ=午前9時(いずれも1時間程度)	各公園の管理事務所前(天沼弁天池公園は郷土博物館分館前)
	柏の宮・塚山・馬橋・三井の森=午前10時(いずれも1時間程度)	
おたのしみイベント	井草森=午前10時～午後3時 区どんぐりなどを使った工作・草木染め・飾り炭づくり・苗木の配布・たき火・焼き芋体験(サツマイモ持参)・ツリークライミング®ほか	井草森公園

安心・安全・役に立つ!

杉並区の情報をお知らせしています



——問い合わせは、広報課へ。

YouTube

広報番組「すぎなみスタイル」「すぎなみピットMOVIE」をはじめ、区長記者会見動画や各課作成の動画等を配信しています。

★アカウント名=杉並区公式チャンネル

見てね



Facebook

区の取り組みや地域の魅力、イベント情報など、区民の皆さんの知りたい情報を発信しています。

★アカウント名=杉並区広報課

いいね!してね



X (旧 Twitter)

フォローしてね

●地震・水防情報など

災害時の情報などを発信しています。

★アカウント名=杉並区(地震・水防情報等)



●イベント情報など

イベント情報や区からのお知らせ、日々のちょっとした出来事などをお届けします。

★アカウント名=杉並区広報課



杉並区メールニュース

登録してね

区ホームページに新規掲載する「区からのお知らせ」「イベント情報」「お子さん向けのお知らせ」などを、毎月1日・15日に配信しています。



▲メールニュース登録フォーム

LINE

友だち追加してね

防災情報や区からのお知らせを配信しています。

★アカウント名=杉並区

★ID=@suginamicity





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

時12月6日(水)・13日(水)・20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歳の子どもとその保護者 定各15組30名(申込順) 費各1組570円(子育て応援券利用可)

◆年少サッカー教室

時12月7日(木)午後3時20分～4時 区内在住・在勤(保護者)・在園で5年度4歳になる子ども 定15名(申込順) 費800円

◆放課後エンジョイフットボール

時12月7日(木)①午後4時20分～5時20分②5時30分～6時45分 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学①1～3年生②3～6年生 定各30名(申込順) 費各570円

◆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。

時12月14日(木)午後5時30分～6時40分 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生、走ることができる障害児 定30名(申込順) 費690円

◆きらきらサッカー教室

時12月24日(日)午前9時15分～10時45分 区内在住・在勤(保護者)・在学で知的障害のある小中学生 定20名

(申込順) 費1150円

…… いずれも ……

場 圃TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 師 FC東京普及部コーチ 申 TAC杉並区上井草スポーツセンターホームページで、11月22日午前9時から申し込み

杉並第十小学校温水プール

◆初心者向けビギナーズスイム

時12月11日(月)・25日(月)午前10時～10時55分 師 田中水鈴 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)

◆バタフライナイト

時12月15日(金)・22日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分 区①初心者対象のバタフライ②フォーム完成と泳力向上 師 高巻美砂 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)

…… いずれも ……

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

すぎなみスポーツアカデミー

スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会



誰もがスポーツ・レクリエーションを継続的に楽しめる場を作ることができる指導者として必要な知識・技術を実践的に学びます。

時6年1月13日(土)午前9時30分～午後4時30分、2月3日(土)午前9時30分～午後4時10分、2月17日(土)午前9時30分～午後3時30分、3月16日(土)午前9時30分～午後5時10分(計4回) 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 師 立教大学教授・松尾哲矢、日本レクリエーション協会総務部部長・植田尚史、東京女子体育短期大学講師・堀内亮輔ほか 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定30名(抽選) 費3850円 申 杉並区スポーツ振興財団ホームページ(右上2次元コード)から、12月21日までに申し込み 圃 同財団 ☎5305-6161 他 1コマのみの参加可。認定試験合格者は日本レクリエーション協会公認スポーツ・レクリエーション指導者として認定(条件あり。別途1万7600円)

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

杉並チャリティー・ウォーク in 浜田山 11月26日(日)午前11時～午後2時30分(受け付けは2時まで) / 集合=柏の宮公園 / 1000名(先着順) / 500円。小学生以下100円 / 圃 NPO法人未来をつなぐ子ども資金 ☎090-9380-0661

アテフ・ハリム クリスマスコンサート in 杉並 12月1日(金)午後7時～8時40分 / 杉並公会堂 / 出演=アテフ・ハリム(バイオリン)、小山和(ピアノ)ほか ▶ 曲目=シューベルト「アヴェマリア」ほか / 小学生以上の方 / 194名(申込順) / 4000円。小学生～大学生1500円(区民割3500円) / 圃 はがき(12面記入例)に参加人数も書いて、11月24日までにA&Aart(〒167-0032天沼3-34-37-101) / 圃 同団体 ☎3392-2955 / 区民3名を招待(抽選) = はがき(12面記入例)に参加人数も書いて、11月24日までに同団体

商友会イルミ祭り 12月1日(金)～6年1月31日(水)日没後から / 西荻北銀座商友会(西荻北3丁目) / 圃 同会・樋代 ☎090-3240-1620

荻窪イルミネーション 12月1日(金)～6年2月29日(日)日没後から / 荻窪駅北口駅前広場 / 圃 荻窪銀座商店会 ☎3398-3398

お天気フェス襲 12月3日(日)午前10時～午後4時 / 高円寺氷川神社(高円寺南4丁目) / お天気クイズ大会、ダンスショーほか / 圃 同催し実行委員会・紺谷 ☎3314-4147

阿佐谷イルミネーション 12月4日(月)～6年1月31日(水)日没後から / JR阿佐ヶ谷駅南口噴水広場ほか / 圃 阿佐谷イルミネーション連合会 ☎3312-6181 / 12月4日午後4時30分からJR阿佐ヶ谷駅南口噴

水広場で点灯式を実施(ペンライト配布(先着700名))

親子で作ろう!稲わらでお正月飾り・クリスマスリース 12月10日(日)午前10時～正午 / 郷土博物館 / 区内在住の小学生とその保護者 / 7組14名(抽選) / 1組500円(別途観覧料100円。小学生無料) / 圃 圃 電話・Eメール(12面記入例)に子どもの氏名も書いて、12月7日までにNPO法人すぎなみムーサ・石田 ☎3310-3243 info.suginamimusa@gmail.com

ひとり親家庭のクリスマス会 12月10日(日)午後1時30分～3時 / 阿佐谷地域区民センター / 区内在住のひとり親家庭で小学生以下の子どもとその保護者 / 30名(抽選) / 圃 往復はがき(12面記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・年齢・学年・性別も書いて、11月29日までに杉並区母子福祉会・田中光世(〒168-0072高井戸東1-15-4-407) / 圃 圃 ☎5932-7820(午後8時～9時)

モンブランのマジックショー「モンちゃんパワー!!」 12月17日(日)午後2時～2時50分 / 浜田山会館 / 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) / 圃 Eメール(12面記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・年齢も書いて、12月16日までに杉並親子劇場 ☎suginamioyakogekijou@jcom.home.ne.jp / 圃 同団体・渡辺 ☎3331-4381

杉並弦楽合奏団 定期演奏会 12月17日(日)午後2時～4時 / セシオン杉並 / 出演=横山淳(指揮)、尾池亜美(ソリスト) ▶ 曲目=ビバルディ「四季」ほか / 区内在住の方ほか / 503名(先着順) / 圃 同団体・杉森 ☎3398-6411

講演・講座

認知症サポーター養成講座 ①11月28日(火)午後1時30分～3時②12月16日(土)午前10時～11時30分 / ①ゆうゆう下井草館②コミュニティふらっと成田 / キャラ

バン・メイト / 区内在住・在勤の方 / 各20名(申込順) / 圃 圃 電話で、①ケア24下井草 ☎5303-5341②ケア24成田 ☎5307-3822 / 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

早めの準備!直前に慌てないための確定申告説明会 12月4日(月)午前10時～11時30分 / 杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) / 区内在住・在勤の個人事業主 / 20名(申込順) / 圃 圃 電話で、12月1日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 / 長寿応援対象事業

税理士と社労士2人の専門家による経営計画作成 12月6日(水)午前9時30分～11時30分 / 産業商工会館 / 区内在住・在勤の方 / 20名(申込順) / 2000円 / 圃 圃 電話で、12月1日までに杉並法人会 ☎3312-0912

善福寺公園上の池 冬の樹木観察会 12月8日(金)午前10時～正午(荒天中止) / 集合=善福寺公園上の池ボート乗り場前 / 樹木医・田口文昭ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 15名(申込順) / 500円(小学生以下無料) / 圃 圃 電話・ファクス(12面記入例)で、12月1日までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会 ☎圃 圃 3392-0606 / 長寿応援対象事業

理学療法士によるシニア向け!コンディショニングセミナー 12月9日(土)午後2時～4時 / 山中整形外科内科クリニック(西荻南2丁目) / 理学療法士・尾崎智之 / 区内在住・在勤・在学の50歳以上で、30～40分座位ができる方 / 10名(申込順) / 圃 圃 電話で、12月6日までに山中整形外科内科クリニックリハビリテーション科・藤田 ☎3335-5080

大切な人を自死で亡くした人のためのグリーフフラワーアレンジメント 12月12日(火)午前10時30分～正午 / 高井戸地域区民センター / サロン・ド・スリール主宰 宇田川美幸 / 6名(申込順) / 2000円 / 圃 自殺予防団体「風のとびら」ホームページから申し込み / 圃 同団体 ☎

080-4611-6971

歴史講演会「日本野球史と近代杉並」 12月16日(土)午後1時30分～3時30分 / 阿佐谷地域区民センター / 郷土博物館学芸員 / 80名(先着順) / 500円 / 圃 圃 杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

文化講座「トルコの歴史と世界遺産」 12月17日(日)午後2時～4時 / 阿佐谷地域区民センター / 世界遺産アカデミー認定講師・友野智子 / 区内在住・在勤・在学の方ほか / 80名(申込順) / 1000円(17歳以下無料) / 圃 Eメール(12面記入例)で、12月1日までに異文化アカデミー ☎ ibunkaac@gmail.com / 圃 同団体・山田 ☎080-5090-7340

その他

税金なんでも相談会 11月24日(金)午後1時～4時、12月7日(木)午後5時～8時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / 圃 圃 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

司法書士による無料相談会 12月6日(水)午後1時～4時 / 区役所1階ロビー / 圃 圃 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 12月7日(木)午後1時～4時 / 圃 東京都宅地建物取引業協会第10ブロック① ☎3311-4999(午後1時～4時。実施日のみ)② ☎6407-9152

保育士就職支援研修・相談会 12月16日(土)午後2時～4時 / 中野セントラルパーク(中野区中野4丁目) / 保育士資格をお持ちの方(取得見込みを含む) / 圃 東京都保育人材・保育所支援センターホームページから申し込み / 圃 同センター ☎5211-2912 / 研修会をオンラインで事前実施。1歳～就学前の託児あり(定員6名(申込順))。電話で、アミー託児予約係 ☎080-3082-5059(午前10時～午後5時。土・日曜日、祝日を除く)

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「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。