

在宅医療推進フォーラム

映画「人生をしま^とき^きう時間」上映会・講演会

2年7月に放送された「在宅死“死に際の医療”200日の記録」に新たなシーンを加えたドキュメンタリー映画「人生をしま^とき^きう時間」を上映します。上映後は、映画に出演している小堀鷗一郎医師を招いた講演会を開催します。

在宅医療の実際を見て、聴いて、人生の最期と一緒に考える機会にしましょう。

📅2月23日(祝)午後1時30分～5時15分 場座・高円寺(高円寺北2-1-2) 講師ノ内病院医師・小堀鷗一郎 対象区内在住・在勤の方 定員240名(申込順) LoGo フォーム(右2次元コード)から、1月11日～2月14日に申し込み 電話手話通訳あり(事前申込制)



©NHK (撮影:落合由利子)

在宅医療相談調整窓口をご利用ください

在宅療養をサポートするため、専門相談員が相談内容に応じて、必要な情報提供や関係機関との調整を行う在宅医療相談調整窓口を在宅医療・生活支援センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内)に設置しています。

在宅医療相談調整窓口

相談専用☎3391-1380(月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日、年末年始を除く))

相談事例

- ・病院から退院後、訪問診療・訪問看護を頼みたいが、どうしたらいいか
- ・医療処置(点滴・吸引・胃ろうなど)を受けながら、自宅療養できるか聞きたい
- ・自宅でみとりたいので、家族の力になってくれる医者を紹介してほしい
- ・自宅でのがんの緩和ケアについて相談したい

在宅療養ブックを発行しました

区内で在宅医療を提供する医療機関(医科・歯科・薬局)と、訪問サービスを提供する介護事業者の情報を掲載しています。

📍配布場所=在宅医療・生活支援センター、介護保険課(区役所東棟3階)、高齢者在宅支援課(西棟2階)、地域包括支援センター(ケア24)。インターネット版は右2次元コードからご覧いただけます



📍在宅医療・生活支援センター在宅医療・介護連携推進係☎5335-7317

農福連携農園すぎのこ農園
区民ボランティアの募集

農福連携農園すぎのこ農園は、都市農地が持つ機能を福祉分野に活用する「農福連携事業」を実施している農園です。農作物の栽培やイベントの運営などのお手伝いができる区民ボランティアを募集します。

— 問い合わせは、産業振興センター都市農業係☎5347-9136へ。

所在地 井草3-19-23

活動内容

- ・農作業(専門知識を持つ運営事業者の農業指導を受けて実施)
- ・福祉施設などの団体利用者の農作業補助
- ・農業体験イベントなど(収穫体験など)の準備・運営の補助

活動日時 原則、月～金曜日の午前10時～正午・午後2時～4時(土・日曜日、祝日の場合あり)

応募資格 区内在住・在勤・在学の18歳以上で、2月中旬～下旬に実施する事前講習会に参加できる方

募集人数 10名程度(抽選)

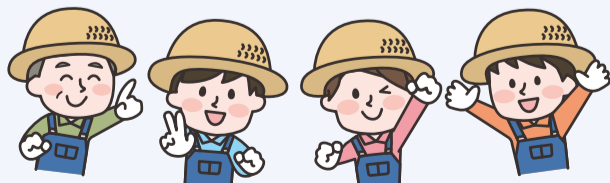
応募方法 申請書(区ホームページ(右2次元コード)から取り出せます)を、1月15日までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階)へ郵送・持参



登録期間 4月～7年3月末(2回まで更新可)

その他

- ・登録した方には「農福連携農園ボランティア登録証」を発行
- ・欠員が生じた場合や人数が不足する場合は追加募集あり
- ・ボランティア従事期間中は、区がボランティア保険に加入



野菜作りに挑戦してみませんか?

井草体験農園の利用者募集

所在地 井草5-16

農園主の指導を受けながら、作付けから収穫までの農作業を体験でき、収穫した野菜は持ち帰ることができます。

📍利用期間=3月上旬～7年1月下旬(更新は農園主と相談) ▶募集区画=若干数(1区画約25.2㎡。抽選) ▶利用料=年4万9260円 対象20歳以上で定期的に農園に来られる方(家族での参加も可) 往復はがき(9面記入例。1世帯1枚)で、1月15日(消印有効)までに井草体験農園農園主・井口明(〒167-0021井草5-8-10) 産業振興センター都市農業係☎5347-9136 地区の立ち会いの下、農園主が抽選。結果は2月上旬に通知。当選者は利用手続会(2月17日(土)・18日(日)実施予定)に参加。栽培する作物の選定、種・苗・肥料・農具は農園主が用意。特別な資材などを使う場合は別途料金。車での来園不可

保育に関する「学び直し」等
無料学習講座の開催

保育に関心がある方、新たに保育園の助手やアルバイトを希望する方、しばらく保育の仕事から離れていた方、今後保育士や幼稚園教諭の資格取得を考えている方などに向けた講座を開講します。

📍内下表のとおり 場東京保育専門学校 対象区内在住・在勤・在学の方 申込はがき・ファクス・Eメール(9面記入例)に番号(複数選択可)も書いて、1月15日までに東京保育専門学校学び直し係(〒166-0003高円寺南2-32-30☎3312-2060)manabi@tokyo-hoiku.ac.jp 同学校☎3311-7014

日程	時間	内容など
1月20日(出)	午前9時45分～10時45分	①ピアノ・レッスン 定4名(抽選)
	11時～正午	②子どもの心を考える～どうする?子どものウソ!?
	午後1時～2時	③保育環境の中でできる言葉の発達支援～指さしと三項関係に注目して
	2時15分～3時15分	④気になる子の理解と環境配慮について
1月27日(出)	午前9時45分～10時45分	⑤幼児教育者としての資質を高める
	11時～正午	⑥保育における環境構成
	午後1時～2時	⑦自然～子どもの身近な趣味
	2時15分～3時15分	⑧子どもが喜ぶ「からくりおもちゃ」を作る



催し

■年中行事「小正月」

時 1月8日(祝)～14日(日)午前9時～午後5時(9日を除く) 場 郷土博物館(大宮1-20-8) 費 100円(中学生以下無料) 問 郷土博物館 ☎3317-0841 (月曜日を除く)

■バリアフリー・一般映画会「ラーゲリより愛をこめて」

時 1月13日(土)午前10時～午後0時30分=バリアフリー映画会(字幕・音声解説付き)▶2時～4時30分=一般映画会 場 下井草図書館 定 各25名(申込順) 申 電話または直接、1月6日から下井草図書館(下井草3-26-5 ☎3396-7999)

■桃井はらっぱ手作り嵐あげ大会

時 1月14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=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 ②4歳～小学生 費 ②150円 問 今川児童館 ☎3394-5302 他 風持参

■シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 1月17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 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 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

■青少年委員制度発足70周年記念パネル展示

時 1月17日(水)～19日(金)午前9時～午後5時

時(19日は3時まで) 場 区役所1階ロビー 内 各中学校区のこれまでの取り組みの展示 問 学校支援課家庭・地域教育担当

■1月5日オープン!「コミュニティふらっと方南」オープニングイベント

時 1月21日(日)午前10時～午後3時 場 コミュニティふらっと方南(方南1-27-8) 内 キッズダンス・子ども落語・ジャズ・手話ダンス・三線などのコンサート(各50名程度(先着順))、輪投げ・ダーツ・射的コーナー、菓子・フェルト小物などの販売 問 コミュニティふらっと方南 ☎3322-4225

■グループ読書会「マーシャ・ブラウンの世界を楽しむ」

時 1月29日(月)午後2時～4時 場 今川図書館(今川4-12-10) 問 同図書館 ☎3394-0431 他 共催=ちいさなおうち文庫

■産業振興センター都市農業係

◆杉並ふれあい農業推進フォトコンテストパネル展示

時 1月9日(火)～12日(金)午前8時30分～午後5時(9日は1時から、12日は1時まで) 場 区役所2階区民ギャラリー

◆農業公園「麦踏み体験」

時 1月20日(土)午後2時～3時(雨天・残雪がある場合は中止) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定 20組(先着順) 他 長靴または汚れてもいい靴・服装で参加

………… いずれも ……… 問 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136



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 電話でご確認ください。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

講演・講座①

■西荻アカデミア「バルセロナ文学散歩(グラシア地区を中心に)」

時 1月20日(土)午後2時～3時30分 場 西荻図書館 師 カタルーニャ・スペイン女性文学研究者 保崎典子 定 20名(申込順) 申 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) 他 主催=荒正人文化デモンストレーション研究会

■仏像の魅力～仏の衣と装飾

時 1月21日(日)午後1時30分～3時 場 宮前図書館 師 元博物館学芸員・杉田美沙紀 対 高校生以上の方 定 20名(申込順) 申 電話または直接、1月6日から宮前図書館(宮前5-5-27 ☎3333-5166)

■消費者講座「発酵食品で冬の腸活～甘酒を使ったトマトソースと簡単料理」

時 1月25日(休)午後1時30分～3時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 発酵ライフ推進協会発酵ライフアドバイザー・長嶋愛 対 区内在住・在勤・在学の方 定 18名(申込順) 申 電話で、1月4日から消費者センター ☎3398-3141 他 エプロン・三角巾・ふきん持参。長寿応援対象事業

■「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命

時 2月13日(火)・20日(火)・27日(火)午前10時～正午(計3回) 場 JA東京中央城西支店(成田東5-18-7) 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 20名(抽選) 申 はがき(記入例)で、1月22日までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) 問 同センター ☎3391-0015 他 お持ちの方

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

◆書こう、話そう あなたの人生のこと 時 1月19日(金)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 ケア24高井戸職員 対 区内在住・在勤の方ほか 定 20名(申込順) 申 電話で、1月4日からケア24高井戸 ☎3334-2495

◆薬剤師に薬のことを聞いてみよう!

時 1月26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 杉並区薬剤師会・高橋裕久子 対 区内在住・在勤の方ほか 定 20名(申込順) 申 電話で、1月4日からケア24堀内 ☎5305-7328

◆高齢期のお口の健康を考える～いつまでもおいしく楽しく食べるために

時 1月31日(水)午後1時30分～2時40分 場 ゆうゆう和田館(和田1-41-10) 師 高円寺おやなぎ歯科院長・小柳岳大 対 区内在住・在勤の方ほか 定 20名(申込順) 申 電話で、1月4日からケア24和田 ☎5305-6024 他 上履き持参

◆知っておきたい高齢者介護のコツ～基本的な介助

時 1月31日(水)午後3時～4時 場 さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1-2-1) 師 同施設介護福祉士・本田怜士 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 申 電話で、1月30日までにさんじゅ阿佐谷 ☎5373-3911

■就労支援センター

◆ミドルシニアが考える人生100年時代 75歳までの働き方

時 1月18日(木)午後1時～4時 師 1級キャリアコンサルティング技能士・江森富雄 対 おおむね45歳以上で求職中の方

◆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

時 1月20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 対 54歳以下で求職中の方

◆職業訓練に関する説明会 ハローワーク新宿の窓口担当者による解説

時 1月24日(水)午前10時～11時30分 対 54歳以下で求職中の方

◆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」

時 1月26日(金)午前10時～11時30分 対 おおむね60歳以上で求職中の方

◆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

時 1月30日(火)午後1時～4時 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 対 54歳以下で求職中の方

………… いずれも ……… 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 定 18名(申込順) 申 電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

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。

施設名	内容	日時等
成田(成田西1-28-18 ☎3318-2061)	コミュニティふらっと成田文化祭	1月28日(日)午前10時30分～午後3時
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	ICTってなに スマホを用いたなんでも相談会	1月31日(水)午前10時～10時50分・11時～11時50分 定 各12名(申込順) 費 各330円
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	ストレッチ&ピラティス	毎月第2・4金曜日、午前10時～11時 定 各16名(申込順) 費 各1000円
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	フランス語のへや ①入門②初級クラス	毎月第2・4金曜日①午前11時～正午②午後1時～2時 定 各8名(申込順) 費 各4000円
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	人類の美を楽しむ(美術講座)	毎月第3水曜日、午前10時30分～正午 定 各50名(申込順) 費 各1000円
方南(方南1-27-8 ☎3322-4225)	手話ダンス	2～4月の第1土曜日、午後1時～2時30分 定 各20名(申込順) 費 各1000円

※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

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

1月12日(金)・19日(金)午前10時～午後1時・2時～5時 講師スマートフォン専用アドバイザー 対象区内在住で60歳以上の方 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(1月1日～3日、祝日を除く))、同係

◆杉の樹大学「スマホ指導者育成講座」

2月8日～29日の毎週木曜日、午後1時30分～4時(計4回) 対象区内在住で60歳以上の方 定20名(抽選) 往復はがき(9面記入例)に受講動機・スマホ使用歴も書いて、1月25日までに同係 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)

杉並障害者福祉会館

◆ポンダンス体験教室「ポンポンを使って健康ダンスを踊ってみよう」

2月25日(日)午後1時30分～3時 講師中村陽子 対象区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定16名(抽選) 往復はがき(9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氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、1月31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

3月3日(日)午前10時30分～正午 講師音楽療法士・小方久美子、及川飛鳥 対象区内在住・在勤で障害のある方とその介助者 定15名(抽選) 往復はがき(9面記入例)に障害の状況、在勤の方は勤務先、介助者も参加の場合は介助者氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、2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)

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

1月21日(日)▶受け付け=午後1時～3時 場同センター 対象区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費部品代 申電話で、1月4日～14日に同センター 他1人1点

◆フリーマーケット in 高井戸(出店者募集)

1月28日(日)午前10時～11時30分 場

同センター 対象区内在住・在勤の方(業者を除く) 定募集区画=8区画(抽選) 往復はがき(9面記入例)で、1月19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・アクセサリー・雑貨

◆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3日(土)午前10時～正午(荒天順延。予備日=2月4日(日)) 場集合=善福寺公園上の池ポート乗り場前 講師野鳥図鑑画家・谷口高司、元日本野鳥の会東京支部長・西村真一 対象区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定40名(抽選) 費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、1月10日までに申し込み 他お持ちの方は双眼鏡持参



…………… 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 (水曜日を除く))

スポーツ



競技大会

杉並区団体戦 卓球

2月11日(祝)午前9時～午後7時 場高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 男女別団体戦(2複1単) 対象区内在住・在勤・在学の方、区卓球連盟登録者 定40チーム(申込順) 費区卓球連盟登録者チーム4000円。未登録チーム5000円。高校生以下チーム2000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)を、1月11日～21日に三浦弘子(〒168-0065 浜田山2-11-9)へ郵送 場区卓球連盟・倉持 ☎3390-8845

スポーツ教室

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。

1月28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) 講師日本ウォーキング・フットボール連盟 対象区内在住の方、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) 場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)

バックストロークナイト

2月2日(金)・16日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分 場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 講師下拂敏行 対象区内在住・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 申 電話で、各実施日7日前の午前10時から杉並第十小学校温水プール ☎3318-8763 他車での来場不可

丈夫な足腰をつくろう教室

2月7日～28日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 場ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 内容筋力アップトレーニング、有酸素運動 対象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8000円 申 電話で、1月20日までにヴィムスポーツアベニュー ☎3335-6644

障害者のためのわいわいスポーツ教室「スポーツデビュー」

3月2日(土)午前10時～11時30分 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対象区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方とその介助者 定15組程度(抽選) 申 申込書(スポーツ振興課事業係〈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。区ホームページ同催し案内からも取り出せます)を、同係へ郵送・持参。またはLoGoフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=2月1日 場同係 高円寺みんなの体育館

◆小さなボールでセルフメンテナンス

1月9日～30日の毎週火曜日、午後3時10分～4時10分 講師HIKARU 対象区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(申込順) 費各800円 申 電話で、各実施日7日前から同体育館

◆ヨガ教室

1月11日(木)・18日(木)・25日(木)午後1時15分～2時45分 講師石丸あかね 対象区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(申込順) 費各1000円 申 電話で、同体育

館。または同体育館ホームページから申し込み/申込開始日=各実施日7日前

◆ヨガ初級

1月13日(土)・20日(土)・27日(土)午後7時15分～8時35分 講師今田直樹 対象区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(申込順) 費各1000円 申 電話で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込開始日=各実施日7日前

◆楽しく健康タイム

1月16日(火)・30日(火)①午前11時～正午②正午～午後1時 内容①心と体を整えるストレッチ②疲労回復ストレッチ 講師日本スポーツ協会スポーツリーダー・井上美紀 対象区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各70名(先着順) 費各410円。①②連続受講610円

◆楽しくチャレンジ教室

1月24日～3月13日の毎月第2・4水曜日①午後3時10分～4時②4時～4時50分(各計4回) 内容鉄棒・マット運動・跳び箱ほか 講師パオパオスポーツクラブ 対象区内在住・在園・在学の①年中～小学1年生②小学2～5年生 定各20名(抽選) 費各4000円 申 往復はがき(9面記入例)に生年月日・学年・性別も書いて、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=1月12日

◆誰でもダーツ教室

1月28日(日)午後1時～3時 講師区ダーツ協会 対象区内在住・在勤・在学で小学生以上の方、障害があり簡単な指示の動ける方(小学生は保護者同伴) 定16名(申込順) 費100円 申 電話で、1月21日から同体育館

◆親子チャレンジ体操教室

2月17日～4月6日の土曜日①午前9時～10時②10時～11時(3月2日・30日を除く。各計6回) 講師HEROKIDS 対象区内在住の①3歳半～4歳②2歳半～3歳半の子どもとその保護者 定各12組(抽選) 費各1組4500円 申 往復はがき(9面記入例)に子どもの氏名・生年月日・年齢・性別も書いて、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=1月19日

…………… いずれも ……………

場 高円寺みんなの体育館(〒166-0003 高円寺南2-36-31 ☎3312-0313)

荻窪体育館

◆はじめて太極拳教室

2月17日(土)午前11時～午後1時 講師区太極拳連盟 対象区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(高校生を除く) 定20名(申込順) 費1000円 申 電話で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込開始日時=1月16日正午

◆ヨガ教室①デトックスヨガ②アクティブヨガ

2月18日(日)①午後1時30分～2時30分②2時45分～3時45分 講師山本美也子 対象区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各12名(申込順) 費各800円 申 電話で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込開始日時=1月26日午後2時

…………… いずれも ……………

場 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)



杉並区シルバー人材センター

パソコン教室(少人数制)



1月28日(日)午前10時～11時30分 場

Table with 3 columns: 種別, コース名, 回数. Rows include 初歩, ワード, エクセル, and 活用 categories.

特別養護老人ホーム 「エクレシア南伊豆」入居相談窓口の開設

入居を希望する方を対象に、入居相談窓口を開設します。施設や入居者が参加したイベントの様子が分かるパネル展示も行います。入居を検討中の方もお気軽にお立ち寄りください。

開1月9日(火)・10日(水)午前10時～正午・午後1時～4時 場区役所1階ロビー 園高齢者施策課施設整備推進担当



「観光以上、移住未満」の 地方との関わり方 すぎなみ会議

地方での暮らし方・働き方について、一緒に考えてみませんか。

時2月3日(土)午後2時～4時 場区役所第4会議室(中棟6階) 内第1部=区の交流自治体の新潟県小千谷市・静岡県南伊豆町・福島県北塩原村の紹介▶第2部=ゲストトークセッション 区内在住・在勤・在学の方 定30名程度(抽選) 申電話で、文化・交流課交流推進担当☎3312-9415。または東京共同電子申請・届出サービス(右2次元コード)から申し込み/申込期限=1月23日 他結果は1月29日までに通知



中野区・杉並区・ハローワーク新宿の共催

わかもの就職相談・面接会 及び面接直前対策セミナー

日時 1月30日(火)

場所 中野区産業振興センター
(中野区中野2-13-14)

面接直前対策セミナー

セミナーを受けて、自信をつけて面接に向かいましょう。
時正午～午後0時45分 園新宿わかものハローワーク就職支援ナビゲーター 定18名(申込順) 申電話で、中野区産業振興課産業係☎3328-5518。またはLoGoフォーム(右2次元コード)から申し込み/申込期間=1月9日～29日



就職相談・面接会

中野・杉並区内の事業者(10社程度)が参加します。求人は正社員のみです。予約不要・入退場自由です。
時午後1時～4時 園おおむね39歳以下で求職中の方 他面接を希望する方は、履歴書を複数持参



..... いずれも

園同係▶当日の求人=新宿わかものハローワーク☎5909-8609 園後援=東京商工会議所中野支部・杉並支部

1月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

“わがまち杉並”再発見! すぎなみ郷土かるた

地域に関する人物や場所、そして自然などを詠み込んだ郷土かるた。私たちのまち杉並にも、「すぎなみ郷土かるた」があるのをご存じですか?

今回は、その誕生の経緯、そして巨大かるたで楽しむ運動会の様子をお伝えします。

● 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)



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

ポールde歩こう会 ①1月10日(水)、2月14日(水)午後1時30分～3時30分②1月19日(金)、2月16日(金)午前10時～正午③1月25日(木)、2月22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/園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
Club銀燕チャリティー鉄道写真展 1月12日(金)～17日(水)午前10時～午後8時(12日は3時から。17日は4時30分まで)▶13日(土)・14日(日)午後2時=トークショー/セッション杉並/鉄道写真の展示・販売、鉄道写真家・荒川好夫ほかによる写真添削教室(2L相当の写真持参)/園杉並区社会福祉協議会経営管理課管理係☎5347-1010
JOSHIBI AP Graduate&Degree Show 1月12日(金)～24日(水)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)/園同施設☎5340-4688
座の市 1月20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/園座・高円寺☎3223-7500

平和の無料映画会「荒野に希望の灯をともし」 医師中村哲アファガンでの軌跡 2月17日(土)午後1時30分～4時20分/勤労福祉会館/上映と監督のお話▶出演=映画監督・谷津賢二/300名(申込順)/申Eメール(9面記入例)に参加者全員の氏名、託児希望の方はその旨も書いて、杉並女性団体連絡会映画係☎chietoryu@gmail.com/園同係☎3310-0451/1歳～就学前の託児あり(定員3名(申込順))

講演・講座

所得税・消費税の決算申告指導会 1月11日(木)～3月29日(金)午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、1月22日を除く)/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/事業所得者、不動産所得者/各1万円/申電話で、各実施日7日前までに杉並青色申告会☎3393-2831/1人1時間程度
杉並建築会 住民が担い手になった杉並のまちづくり・公共施設づくりから学ぶ 1月20日(土)午後1時～5時/蚕糸の森公園ほか/「蚕糸試験場跡地周辺と杉並第十小学校」/建築家・村上美奈子/65名(申込順)/500円/申Eメール(9面記入例)で、1月19日までに杉並建築会☎sugi_kenchiku@kkoubou.sakura.ne.jp/園同会・石井☎3399-5326
マンション管理セミナー 1月20日(土)午後2時～5時/産業商工会館/講演「初めての大規模修繕工事の進め方」、個別

相談会/マンション管理士・長谷川充明/区のマンション管理組合役員、区分所有者ほか/30名(申込順)/申申込書(区ホームページ同講座案内から取り出せます)を、1月18日までに東京都マンション管理士会杉並支部☎h-kaneko@ga2.so-net.ne.jpへEメール/園同支部☎3325-2714

介護予防教室 1月21日(日)午後2時～3時/特別養護老人ホームフェニックス杉並(天沼3丁目)/作業療法士・山本隆啓/30名(申込順)/申電話で、1月20日までに特別養護老人ホームフェニックス杉並☎5335-5100

認知症サポーター養成講座 1月24日(水)午後2時～3時30分/勤労福祉会館/キャラバン・メイト/区内在住・在勤の方/15名(申込順)/申電話で、ケア24上荻☎5303-6851/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
新春特別講演会「認知症予防と音楽高齢化社会を素敵に…」 1月25日(木)午後3時30分～5時/大宮八幡宮(大宮2丁目)/医学博士・吉田勝明、ファシリテーター・仁科愛/区内在住・在勤の方/80名(申込順)/申電話で、杉並法人会☎3312-0912

石けん作り体験 2月2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(9面記入例)で、1月4日～26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))/車手・エプロン持参

文化講座「古代エジプトの文化と世界遺産」 2月12日(水)午後1時30分～3時20分/阿佐谷地域区民センター/「古代エジプト人の世界」著者・村治笙子/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)/申Eメール(9面記入例)で、1月31日までに異文化アカデミー☎ibunkaac@gmail.com/園同団体・山田☎080-5090-7340

その他

シルバー人材センター入会相談会 1月10日(水)、2月13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/申電話で、同センター☎3317-2217/時間はお問い合わせください

税金なんでも相談会 1月16日(火)午前10時～正午・午後1時～4時、20日(土)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)/申電話で、各実施日以前までに同支部☎3391-1028/1人40分程度

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 1月22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/園東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537

