



催し



阿佐谷図書館で聞く朗読会
～阿佐ヶ谷ゆかりの文士たち

日 2月24日(土)午後2時～3時30分 場 阿佐谷図書館 内 亀井勝一郎「大和古寺風物誌」、向田邦子「かわうそ」ほか ▶ 出演=こだまの会 定 35名(申込順) 申 電話または直接、2月3日から阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)

介護人材就職フェア

日 3月2日(土)①午後1時～4時=特別養護老人ホームなどの就職相談②2時～3時=トークショー(医師・香山リカ) 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 定 ②50名(申込順) 申 ②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)から申し込み 関 介護保険課事業者係

農業公園「うどん打ち教室」

日 3月7日(木)午前10時～午後1時 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 定 16名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき(記入例)で、2月14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) 関 同係 ☎5347-9136 他 エプロン・三角巾持参。結果は2月下旬に通知

ゆうゆう高円寺南館

◆シニアの就業に積極的な会社就業面接会

日 2月14日(水)午前10時～正午 内 業種=警備・ビル管理・清掃ほか 定 20名(申込順) 申 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、同館 他 履歴書持参

◆シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

日 2月21日(水)午前9時～午後5時 師 相談員・久野哲、小川裕子 申 電話・Eメール(記入例)で、同館 他 1人45

分程度

…… いずれも ……

場 園 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎5378-8179) takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 郷土博物館

◆年中行事 桃の節供

日 2月16日(金)～3月20日(祝)午前9時～午後5時(月曜日を除く)

◆昔のあそびを楽しもう

日 2月17日(土)午後2時～4時 内 ペーゴマ・けん玉・めんこ・竹とんぼ・羽子板ほか 対 小学生以下の子ども(小学2年生以下は保護者同伴)

◆博物館でひなまつり お箏の演奏会

日 3月3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 園 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



初心者向け!スマホで簡単!団体活動に生かす“伝わる”写真撮影講座

日 2月17日(土)午後1時～4時 場 区役所分庁舎(成田東4-36-13) 師 区広報専門監 対 区内で活動する団体の広報担当者 定 10名(申込順) 申 Eメール(記入例)に団体名も書いて、すぎなみ協働プラザ ☎sanka@nposupport.jp。または同プラザホームページから申し込み/申込期限=2月16日 関 同プラザ ☎5335-9540 他 スマートフォンまたはタブレット持参

西荻アカデミア「第二次世界大戦以後のフランスの詩人たち」

日 2月17日(土)午後2時～3時30分 場 西荻図書館 師 学習院大学名誉教授・吉田加南子 定 20名(申込順) 申 電話または直接、西荻図書館(西

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 関 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

荻北2-33-9 ☎3301-1670) 関 主催=荒正人文化デモンストレーション研究会

消費者講座「広告と賢くつきあおう!～ネット広告を中心に」

日 2月20日(火)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 日本広告審査機構審査部・野崎佳奈子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 35名(申込順) 申 電話で、消費者センター ☎3398-3141 他 長寿応援対象事業

がん予防講演会「がん予防と塩分の関係」

日 2月28日(水)午後2時～4時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 女子栄養大学栄養クリニック教授・蒲池桂子 定 40名(申込順) 申 電話で、杉並保健所健康推進課 ☎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

「わが子」の自立・就職のための保護者向けセミナー

日 3月2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歳の子どもの保護者ほか 定 20名(申込順) 申 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

高次脳機能障害者支援セミナー「知ってほしい 失語症」

日 3月2日(土)午後2時～4時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 米谷瑞恵、加藤俊樹ほか 対 区内在住・在勤の方 定 50名(申込順) 申 電話・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 ☎s-sien@city.suginami.lg.jp。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=2月27日 関 配慮が必要な方は2月15日までに要連絡

愛犬の「健康講座」

日 3月10日(日)午前10時～11時 場 馬橋公園(高円寺北4-35-5) 師 ドッグメディカルトレーナー・平端弘美 対 飼い犬1頭につき18歳以上の飼い主1名 ▶ 参加犬の条件=生後6カ月以上、飼い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) / 生理中の雌を除外 定 10組(申込順) 費 1組1500円 申 直接、阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1)。または同センターホームページから申し込み 関 同センター ☎5356-9501

荻外荘講演会「よみがえる荻外荘」

日 3月24日(日)午後2時～3時30分 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 竹中工務店伝統建築グループチーフエキスパート・山野敬史 定 80名(抽選) 申 往復はがき(記入例。2名まで連記可)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、みどり公園課みどりの計画係。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=2月28日 関 同係 他 車で来場不可。結果は3月8日以降に通知

家族介護教室

◆家族が認知症になっても笑顔のある生活を目指して

日 2月16日(金)午後1時30分～3時 場 杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師 若年認知症家族会陽だまりの輪会長・三川一夫 対 区内在住・在勤の方ほか 定 30名(申込順) 申 電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

◆おはなし介護これから介護話してみたらほっとした。私のもやもや

日 2月17日(土)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 電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

◆排泄ケアについて考えよう～運動習慣から紙パンツのご紹介まで

日 2月21日(水)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 看護師・稲葉敦子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 申 電話で、にんじん・荻窪ふれあいの家 ☎3220-9637

◆聞こえの勉強会～聞こえる生活を考える

日 2月22日(木)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 ニック所長・酒井寛文 対 区内在住・在勤の方ほか 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328

◆身近な福祉用具にふれてみよう

日 2月27日(火)午前10時～11時 場 久我山会館(久我山3-23-20) 師 トーカイ・澤孝征 対 区内在住・在勤の方ほか 定 15名(申込順) 申 電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、関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	日時など
高円寺東館 (高円寺南1-7-22 ☎3315-1816)	人生100年すぎなみ老年学講座「介護サービスを使い、在宅で生活」	2月29日(木)午後1時30分～3時 師 区ケアマネジャー協議会・相田里香 定 20名(申込順) 費 200円 他 オンラインでも実施
荻窪館 (南荻窪2-25-17 ☎3335-1716)	パリコレ流 ウォーキング教室	2月29日(木)午後1時30分～3時30分 師 ウォーキング講師・ムッシュ高橋 定 10名(申込順) 費 1200円
上高井戸館 (高井戸東2-6-17 ☎3306-0441)	伝統芸能「能」で脳トレ「謡」を習い元気に謡おう	毎月第1・4木曜日、午前10時30分～正午 師 金春流能楽師・林美佐 対 小学生以上の方 定 各15名(申込順) 費 各1800円
大宮堀ノ内館 (堀ノ内1-27-9 ☎3317-9156)	やさしい英語教室	毎月第1～4木曜日、午後1時30分～2時30分 師 英会話講師・石田孝子 定 各6名(申込順) 費 月4800円
西田館 (荻窪1-56-3 ☎3391-8747)	初心者のための「楽しいウクレレ教室」	毎月第2・4火曜日、午前10時～正午 定 各5名(申込順) 費 各500円
永福館 (永福2-4-9 ☎3321-6632)	「英会話入門」 中学の教科書を使って	毎月第2・4金曜日、午前10時～11時30分 定 各7名(申込順) 費 各600円(初回のみ944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 日 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) 関 問い合わせ 他 その他 関 Eメールアドレス HP ホームページアドレス

就労支援センター

◆適職発見のためのマインドチェンジ 自分のキャリアとスキルを見直そう

開2月16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 定54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆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

開2月17日(土)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 定54歳以下で求職中の方 定14名(申込順)



◆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

開2月19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 定おおむね55歳以上で求職中の女性 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

開2月22日(木)午後1時～3時30分 定おおむね55歳以上で求職中の方 定6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

開2月29日(木)午前10時～正午 師フェイスメソッドインストラクター・高橋かな 定求職中の方 定18名(申込順)

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

◆スマートフォン定期相談会

開2月16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 定都内在住で60歳以上の方 定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「スマートフォン講座」

開①3月6日(水)=体験講座②13日(水)=基礎講座③21日(木)=活用講座/いずれも午後1時30分～4時 定区内在住で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20日②29日③3月7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

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

◆点字絵本作り体験講習会

開3月2日(土)・16日(土)・30日(土)午後2時～4時(計3回) 師高橋雅枝 定区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定8名(抽選) 申往復はがき(8面記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、2月15日までに同会館運営協議会事務局

◆聞こえの障害と要約筆記を知る1日体験講座

開3月2日(土)午後2時～4時30分 定区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定10名(抽選) 申往復はがき(8面記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、2月16日までに同会館運営協議会事務局

◆料理教室「知って便利な非常食『パッ クッキング』を作ってみよう」

開3月17日(日)午前11時～午後1時 師管理栄養士・麥田圭子 定区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定16名(抽選) 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氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、2月21日までに同会館運営協議会事務局

◆障害者のための「ポッチャ体験教室」

開3月24日(日)午後1時～3時 師すぎポッチャクラブ・芹澤美香子、中野剛 定区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定12名(抽選) 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、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、2月28日までに同会館運営協議会事務局

…… いずれも ……

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

高齢者活動支援センター

◆親子孫3世代料理教室「お花見の料理をつくらう」

開3月3日(日)午前10時～午後0時30分 定メニュー=桜おこわ、チキンカツレツ、炙り鶏、かぶのレモンしょうゆ、和菓子 師すぎなみ栄養と食の会 定区内在住で60歳以上の方を含む親子孫3世代(1組5名まで。推奨対象年齢3歳以上) 定30名(抽選) 費1人700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日までに同センター 他結果は2月9日以降に通知

◆マクラメ手芸講座「春を呼ぶネックレス」

開3月10日(日)午前10時～正午 師日本マクラメ普及協会・田中公代 定区内在住で60歳以上の方 定30名(申込順) 費1800円 申電話または直接、2月9日から同センター

…… いずれも ……

場 園高齢者活動支援センター(〒168-0072 高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

荻窪保健センター

◆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

開2月13日(火)▶受け付け=午後2時～2時40分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 定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 定区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 他お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

◆今から始めるからだメンテナンス～生活習慣改善にトライ!

開2月20日(火)・27日(火)午後1時30分～3時30分(27日は4時30分まで。計2回) 場同センター 師林医院院長・稲葉貴子、NPO法人うま味インフォメーションセンター理事・木戸妥恵、城西病院理学療法士・砂川定仁ほか 定区内在住・在勤・在学で64歳以下の方 定30名(申込順) 申電話で、荻窪保健センター

…… いずれも ……

場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1 ☎3391-0015)



環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

開2月18日(日)▶受け付け=午後1時～午後3時 場同センター 定区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費部品代 申電話で、2月11日までに同センター 他1人1点

◆簡易金継ぎクラフト方式

開2月24日(土)午後1時～3時 場同センター 定区内在住・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(8面記入例)で、2月17日までに同センター 他カッター・割り箸・細筆・彫刻刀・マイバッグ持参。長寿応援対象事業

◆サクラと日本人～日本の文化を醸す桜の本質

開3月22日(金)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) 師樹木医・和田博幸(下写真) 定区内在住・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(8面記入例)で、同センター 他長寿応援対象事業



◆身近な森の見方 井の頭公園～春の井の頭池で自然観察会

開3月24日(日)午前10時～正午 場集合=井の頭恩賜公園野外ステージ前(武蔵野市御殿山1-18-31) 師樹木研究家・秋山好則 定区内在住・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(保険料を含む) 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10日までに申し込み 他歩きやすい靴で参加

◆春休みバス見学会～防災地下神殿に行こう!

開3月28日(木)午前8時30分～午後5時 場清水公園、首都圏外郭放水路▶集合・解散=同センター 定区内在住・在勤・在学で階段100段程度の昇降ができる小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定40名(抽選) 費1500円(保険料を含む) 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18日までに申し込み 他昼食持参

…… いずれも ……

場 園環境活動推進センター(高井戸東3-7-4 ☎5336-7352 ☒kouza@ecosugi.net.jp (水曜日を除く))

教育現場の今をお届けします

すぎなみ教育だより

第4号



社会教育士が地域の学びを支えます!

社会教育士は、地域の福祉・防災・環境・産業など、さまざまな分野における学びの支援を通して人づくりや地域づくりに携わる役割を担っています。

教育委員会では、人と人との豊かな学び合いによって、誰もが地域で生き生きと活躍することができるよう、社会教育士の活動を支援する取り組みとして、学び合いのワークショップやスキルアップ講座を実施しています。

詳細は、杉並区教育委員会ホームページ ▶▶▶



園生涯学習推進課

スキルアップ講座～社会教育士と創る学び合い

「ラウンドテーブルミーティング」をやってみよう!

自身の地域活動をより良く変えていくヒントにいただくため、参加者の実践例をテーマに、語り合い聴き合う「ラウンドテーブルミーティング」を行います。



開3月13日(水)午後6時30分～8時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 師東京学芸大学准教授・倉持伸江 定区内在住の方ほか 定35名(抽選) 申LoGoフォーム(右2次元コード)から、2月20日までに申し込み 園社会教育センター ☎3317-6621 他結果は2月28日以降に通知



※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。

講演・講座②

柿木図書館

◆このよろこびをあのこに～絵本を子どもに手渡すこと

時 2月18日(日)午後2時～4時 師 翻訳家・小宮由(右写真) 対 高校生以上の方 定 30名(申込順)



◆杉並と野球～伝来150年余りを経た日本の野球史と、杉並との関わりを語る

時 2月25日(日)午後2時～4時 師 郷土博物館学芸員 対 中学生以上の方 定 25名(申込順)

…… いずれも ……

場 柿木図書館(上井草1-6-13 ☎3394-3801) 申 電話または直接、同図書館

高井戸図書館

◆俳句でこころ散歩

時 3月2日(土)午前10時～正午 定 6名(申込順) 他 40分程度の散策あり

◆高井戸図書館のちいさな句会

時 3月2日(土)午後1時30分～4時 定 10名(申込順)

…… いずれも ……

場 高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456) 師 秋草・上川拓真 申 電話または直接、2月17日から同図書館

スポーツ

競技大会

区民体育祭スケート競技会

時 3月3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)・35歳以上女性・45歳以上・60歳以上男性=200m▶ファミリーリレー(小学生<100m>とその保護者<200m>)▶1000m選手権 対 区内在住・在勤・在学の方 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、2月18日までに区スケート連盟・池上園美(〒167-0034 桃井1-15-25)へ郵送 問 池上 ☎090-8111-0227(午後7時～9時) 他 貸し靴あり

都民体育大会

◆弓道(兼春季大会)

時 3月3日(日)午前9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=一般男性・女性 対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方、区弓道連盟会員 定 45名(抽選) 費 1000円 申 Eメール(8面記入例)に段位、在勤の方は勤務先・所在地・電話番号も書いて、2月9日までに区弓道連盟・発知康 ☎sugi739do@gmail.com 問 発知 ☎3396-2583

◆卓球

時 3月10日(日)午前9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)、ダブルス 対 区内在住・在勤・在学の方 費 1500円。高校生以下500円。連盟登録者1000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。同

連盟ホームページからも取り出せます)を、2月8日～18日に同連盟・三浦弘子(〒168-0065 浜田山2-11-9)へ郵送 問 同連盟・倉持 ☎3390-8845

◆ソフトボール

時 3月10日(日)午前9時(雨天中止。予備日=3月17日(日)) 場 和田堀公園野球場(大宮1-6) 対 区内在住・在勤の18歳以上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 問 事務局 ☎080-8431-8056

◆ソフトテニス(兼春季選手権大会)

時 3月17日(日)・24日(日)午前9時～午後7時(雨天中止。予備日=3月31日(日)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内 種目=一般、シニア(45歳以上・60歳以上・70歳以上・75歳以上)、チャレンジ(ベテラン<80歳以上>)・初級・中級)ノいずれもダブルス 対 区内在住・在勤・在学の方、連盟加盟クラブ登録会員 費 1組2000円。中学生1組1000円 申 はがき・ファクス・Eメール(8面記入例)に種目も書いて、2月28日までに区ソフトテニス連盟・毒島智和(〒168-0071 高井戸西1-5-38-403) ☎3332-8038 ☎busujima0303@gmail.com 問 毒島 ☎090-4004-7987(午後7時～9時)

スポーツ教室

弓道・アーチェリー認定講習会

時 2月17日(土)=アーチェリー▶24日(土)=弓道ノいずれも午前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) 対 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 問 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



ソーシャルダンス体験会

時 3月1日～22日の毎週金曜日、午後7時～9時(計4回) 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 内 ワルツ・ブルース・ルンバほか 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 費 2000円(保険料を含む) 申 往復はがき(8面記入例)に生年月日・性別も書いて、2月20日までに国定千幸(〒167-0034 桃井2-10-7) 問 国定 ☎3399-6764 他 ダンスシューズまたは上履き持参

週末スキー菅平教室

時 3月8日(金)午後7時30分～10日(日)午後8時 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 対 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方(小学生は保護者同伴) 定 40名(申込順) 費 3万2500円。小学生2万8500円をゆうちょ銀行「10060-80494621杉並区スキー連盟」へ2月26日までに振り込み(通信欄にイベント名を記入) 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、同連盟・新美 ☎3783-3204。または同連盟ホームページから申し込みノ申込期限=2月25日 問 新美 ☎3783-3204(午前9時～午後7時)

日高少年スキー教室春季キャンプ in菅平

時 3月25日(月)午後7時～28日(木)午後7時 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 対 区内在住・在勤・在学で小学2年生以上の方(高校生以上は経験者) 定 40名(申込順) 費 5万円 申 ファクス・Eメール(8面記入例)に生年月日、性別、学校名・学年、緊急連絡先、スキー歴、レンタルを希望する用具(スキー板・ブーツ・ウェア・ヘルメット。身長・靴のサイズも記入)、健康上の注意事項も書いて、日高スキー研究所 ☎3395-2843 ☎h-shonenski@jcom.home.ne.jp。または同団体ホームページから申し込みノ申込期限=3月16日 問 市川 ☎090-8879-3148

荻窪体育館

◆bjジュニアバスケットボールスクール 時 4月4日～6月13日の木曜日、午後5時～7時(5月2日を除く。計10回) 師 bjアカデミーコーチングスタッフ 対 区内在住・在学の6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

時 4月6日(土)・13日(土)、5月11日(土)・25日(土)、6月1日(土)・15日(土)午後1時～2時・2時～3時(各計6回) 師 区なぎなた連盟 対 区内在住・在学の6年度小学生～高校生 定 各8名(抽選) 費

各5100円

◆初心者向け子どもバレエ教室

時 4月8日～6月24日の月曜日、午後4時～4時50分(6月17日、祝日を除く。計9回) 師 NORIKO 対 区内在住・在園の6年度年中・年長 定 若干名(抽選) 費 1万2150円

◆子どもチアリーディング教室

時 4月9日～6月21日の火・金曜日①午後4時～5時②5時～6時③6時～7時④7時～8時(④は金曜日のみ。4月30日、祝日を除く。各計10回) 師 諏訪千尋、濱名和美 対 区内在住・在園・在学の6年度①年長、小学1年生②小学2・3年生③小学4・5年生④小学6年生、中学生 定 各若干名(抽選) 費 各1万3500円

◆子どもHIPHOP①プライマリー②ジュニアクラス

時 4月11日～6月20日の木曜日①午後5時～6時②6時～7時(5月2日を除く。各計10回) 師 emi、Aya 対 区内在住・在学の6年度①小学1～4年生②小学5年生～中学生 定 各若干名(抽選) 費 各1万3500円

…… 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ノ申込期限=2月22日

企画展「発掘された弥生時代」

区内の大宮遺跡・鎌倉橋上遺跡などでの発掘調査の成果から、弥生時代の生活や葬送を紹介します。

日時 2月23日(祝)～5月12日(日) 午前9時～午後5時(月曜日、第3木曜日<祝日の場合は翌日>を除く)

場所 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内)



▲大宮遺跡出土土器

学芸員による展示解説

時 3月2日(土)、5月11日(土)午後2時～2時30分・3時～3時30分

問 郷土博物館分館 ☎5347-9801

日本フィル楽員による出張コンサート先の募集



日本フィル楽員による演奏を希望する団体・施設などを募集します。

内 募集日時=6月23日(日)、7年3月10日(月)ノいずれも午前11時・午後2時(演奏時間は40分程度) ▶編成=楽員4人による室内楽 対 区内事業所、区内福祉施設ほか(営利目的などを除く) ▶過去の実施先=私立幼稚園、グループホーム、ふれあいの家ほか 申 ファクス・Eメールに希望日時(第3希望まで)・住所・電話番号・団体名・担当者氏名を書いて、2月16日までに文化・交流課 ☎5307-0683 ☎bunka-k@city.suginami.lg.jp 問 同課 他 応募多数の場合は抽選。結果は3月中に通知。開演2時間前からリハーサルができる会場が必要



高円寺みんなの体育館

◆ヨガ教室

時2月15日(木)・22日(木)午後1時15分～2時45分 師石丸あかね 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 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

時2月17日(土)午後7時15分～8時35分 師今田直樹 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 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=2月10日

◆小さなボールでセルフメンテナンス

時2月20日(火)午後3時10分～4時10分 師HIKARU 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 費800円 申電話で、2月13日から同体育館

◆誰でもダーツ教室

時2月25日(日)午後1時～3時 師区ダーツ協会 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下動ける方(小学生は保護者同伴) 費100円 申電話で、2月18日から同体育館

…… いずれも ……

場高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31 ☎3312-0313) 定16名(申込順)

杉並第十小学校温水プール

◆バタフライナイト

時3月1日(金)・15日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分 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) 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

時3月4日～25日の毎週月曜日①午後4時15分～5時15分②5時35分～6時35分(各計4回) 師ニッセイファシリティ 区内在住・在園・在学の①5・6歳の子ども②小学1・2年生(いずれも保護者同伴) 定各20名(抽選) 費各4400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

杉並区スポーツ振興財団

◆杉並子ども歌舞伎発表会「白浪五人男」

時2月24日(土)午後3時～4時 場浜田山会館(浜田山1-36-3) 定80名(先着順)

◆ふれあいフットサル教室

時2月25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) 師区サッカー連盟 区内在住・在勤・在学・通所で障害があり簡単な指示の下集団行動ができる方(小学生以下は保護者同伴) 定30名(先着順) 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)

…… いずれも ……

場杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-

6161(月～金曜日)午前8時30分～午後5時15分(祝日を除く)

ヴィムスポーツアベニュー

◆運動不足改善 カラダ若がえろう教室 時3月2日～4月27日の土曜日、午前10時20分～11時5分(3月30日を除く。計8回) 師バランス・体幹トレーニング 定20～64歳の方 定16名(申込順) 費1万2000円

◆丈夫な足腰をつくろう教室

時3月6日(水)・13日(水)・27日(水)午前10時～11時15分(計3回) 定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

…… いずれも ……

場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

世界自然遺産小笠原諸島展

区の交流自治体である小笠原村の写真などの展示や、特産品の販売を行います。



時2月19日(月)～22日(木)午前8時30分～午後5時(22日は4時30分まで) 場区役所1階ロビー・コミュかるショップ・2階区民ギャラリー 師文化・交流課交流推進担当

杉並区シルバー人材センターの仕事依頼受付窓口の変更

区民サービスのより一層の向上と効率的な事業運営を図るために、仕事の依頼受付窓口を2月13日から変更します。

●問い合わせ先

家事援助・子育てサービス、マンション共用部等清掃=本部事務局(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階 ☎3317-9091) ▶植木剪定、除草、ふすま・障子・網戸の張り替えなど家の中の困りごと=清水分室(清水3-22-4 ☎3394-2253) / いずれも月～金曜日午前9時～午後5時

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

座の市 2月17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/ 師座・高円寺 ☎3223-7500

肩掛け人形芝居「さんまのおふだ」腹話術「ハロー!カンクロー」 2月23日(祝)午後2時～3時/セシオン杉並/出演=人形芝居燕屋・くすのき燕/区内在住・在勤・在学の方/130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)に子育て応援券利用の有無も書いて、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 / 区民5組10名を招待(抽選) = Eメール(8面記入例)に人数も書いて、2月14日までに同団体

百人一首、新春親子かるた会 2月25日(日)午後1時～4時/天沼八幡神社(天沼2丁目) / 杉並かるた会会長・横矢美恵子 / 区内在住・在勤・在学の方/50名(先着順) / 300円 / 同NPO法人日本児童文化教育研究所・島本 ☎080-6545-1182

杉並区小学校・中学校将棋団体戦 3月10日(日)午後1時～4時30分/産業商工会館/区内在住・在学の小学生/40組120名(1校3人1組。申込順) / 申棋友館ホームページから、3月6日までに申し込み/ 同館・小田切 ☎5377-9123(水～土曜日午後2時～5時)

講演・講座

JIA杉並土曜学校「下北沢から学ぶウォークブルシティ」 2月10日(土)午後2時～4時30分/北沢タウンホール(世田谷区北沢2丁目) / 建築家・小林正美ほか/70名(申込順) / 500円 / 申申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/ 同JIA杉並地域会・中村 ☎5305-2773

認知症サポーター養成講座 ①2月17日(土)②29日(木)午後1時30分～3時 / ①リバービレッジ杉並(清水3丁目) ②永福和泉地区区民センター/キャラバン・メイト/区内在住・在勤の方 / ①20名②15名(いずれも申込順) / 申電話で、①ケア24清水 ☎5303-5823 ②ケア24堀ノ内 ☎5305-7328 / 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

みづとみちから善福寺地区の歴史を考える 2月17日(土)午後1時30分～3時30分 / 西荻地区区民センター/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、NPO法人善福寺水と緑の会・岩垂 ☎5930-5936 / 同岩垂 ☎5930-5936

参。長寿応援対象事業

介護予防教室 2月18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、2月17日までに特別養護老人ホームフェニックス杉並 ☎5335-5100

東京プラットフォームIN杉並 2月21日(水)午後1時～4時30分 / 座・高円寺 / 講演「女性のライフステージにおけるホルモンケア」ほか / 日本女性財団代表理事・対馬ルリ子ほか / 120名(申込順) / 申申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、2月20日までに申し込み / 同大塚製薬女性の健康セミナー事務局 ☎0120-068-552(午前10時～午後6時)

石けん作り体験 3月1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(8面記入例)で、2月23日までにNPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701 / 申 ☎kouza@ecosuginet.jp(木～火曜日午前9時～午後5時) / 軍手・エプロン持参

色あそびで絵手紙をかこう 3月2日(土)午前10時～正午 / セシオン杉並 / 日本絵手紙協会公認講師・海藤ユキ子ほか / 50名(申込順) / 1000円 / 申往復はがき(8面記入例)で、2月15日までに区絵手紙文化連絡会・小松原恭子(〒166-0012和田3-48-1) / 同小松原 ☎3312-7021

夢をあきらめない 3月6日(水)午後6時30分～8時 / ワイム貸会議室(上荻1丁目) / アーティスティックスイミング元日本代表・石黒由美子 / 区内在住・在勤・在学の方ほか / 150名(申込順) / 申荻窪

法人会ホームページから申し込み / 同同会 ☎3392-1338

元厚生労働事務次官 村木厚子講演会「支えること、支えられること」 3月9日(土)午後1時30分～3時30分 / 男女平等推進センター / 区内在住・在勤・在学の方 / 40名(申込順) / 申Eメール(8面記入例)に在住・在勤・在学の旨も書いて、杉並女性団体連絡会協働提案事業事務局 ☎ishitoko@jcom.home.ne.jp / 同事務局 ☎3310-0451 / 生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順))。2月26日までに同事務局)

女子美術大学公開講座「メディアアートのはじめ」 3月19日(火)午後1時～4時 / 同大学杉並キャンパス(和田1丁目) / LED・透明樹脂を使ったオブジェの制作 / 同大学芸術学部准教授・首藤圭介ほか / 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) / 15名(抽選) / 申申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、3月5日までに申し込み / 同同大学事業推進グループ ☎5340-4646(月～土曜日午前9時20分～午後5時20分。土曜日は3時20分まで) / 汚れてもいい服装で参加

その他

税金なんでも相談会 2月8日(木)午後5時～8時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / 申電話で、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

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 2月26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