

イベントひろば EVENT PLAZA

催し

農業公園「麦の種まき体験」
 時 11月7日(日)午後2時30分～3時30分
 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) 問 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他 長靴または汚れてもいい靴で参加

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 11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、小川裕子ほか 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 問 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



大人のための朗読と語りの会

時 11月28日(日)午後1時30分～2時40分
 場 阿佐谷図書館 内 出演=ルピナス絵本の会 ▶ 演目=青柳いづみこ「意外にもてなかつた?太宰治」(『阿佐ヶ谷アタリデ大ザケノンダ』)ほか 定 15名(申込順) 申 問 電話または直接、阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)

木登り体験「ツリークライミング」

時 12月4日(土)午前10時・11時・午後

1時・2時(各1時間程度) 場 井草森公園(井草4-12-1) 対 小学生 定 各6名(抽選) 費 各1000円(保険料含む) 申 往復はがき・Eメール(記入例)に参加希望時間(第3希望まで)も書いて、11月15日(必着)までに北公園緑地事務所(〒167-0022 下井草4-21-8 MIDORI-K@city.suginami.lg.jp) 問 同事務所 ☎3396-5261

講演・講座①

杉並ユネスコ協会 平和を考えるバスツアー

時 11月24日(水)午前9時～午後5時
 場 原爆の図丸木美術館、埼玉県平和資料館 ▶ 集合=杉並公会堂(上荻1-23-15) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 費 3000円 申 往復はがき・Eメール(記入例)で、11月10日(必着)までに同協会(〒167-0031 本天沼2-32-10 朝倉方 sugiyu70@gmail.com) 問 同協会・朝倉 ☎090-5394-4112、社会教育センター ☎3317-6621 他 昼食持参

杉並視覚障害者会館 文化講演会

時 11月24日(水)午後1時30分～3時30分
 場 同会館(南荻窪3-28-10) 内 東京都盲人福祉協会「今昔物語」 師 同協会副会長・高橋博行 対 区内在住の方 定 10名(申込順) 申 問 電話で、同会館 ☎3333-3444

勤労者のこころとからだの健康づくり

時 12月4日(土)午前10時～正午
 場 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 内 アロマテラピーとヨガの相乗効果、Yogaroma実

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、お子さんの氏名と年齢も記入。

- 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

践ほか 師 Bon22代表取締役・栗原冬子(右下写真) 対 区内在住・在勤の方 定 50名(申込順) 申 問 電話・ファクス・はがき(記入例)に職業も書いて、産業振興センター就労・経営支援係(〒167-0043 上荻1-2-1 Daiwa荻窪タワー2階 ☎5347-9077 ☎3392-7052) 他 ヨガマットまたはバスタオル持参



「おりがみ講座「雪のオーナメント」

時 12月8日(水)午前10時～正午
 場 高齢者活動支援センター 師 日本折紙協会折紙講師・白石淳子 対 区内在住で60歳以上の方 定 15名(申込順) 費 300円 申 問 11月2日から電話または直接、高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

障害者のための料理教室 「ケーキ作りを楽しもう」

時 12月26日(日)午後1時～3時
 場 杉並障害者福祉会館 師 パティシエ・的野広子 対 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 700円 申 往復はがき(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、手話通訳を希望の場合はその旨も書いて、12月8日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072 高井戸東4-10-5) 問 同事務局 ☎3332-6121

家族介護教室

◆ 介護する人に知って欲しい「難聴と認知症」の関係と対応
 時 11月11日(土)午前10時～11時30分

場 杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師 荻窪耳のそうだん室JINO代表取締役・郷司智子 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 問 電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

◆ 認知症って何～認知症サポート医が教える基礎知識

時 11月13日(土)午後2時30分～3時30分
 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 わたなべ内科皮膚科クリニック院長・渡邊豪紀 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 問 電話で、ケア24 浜田山 ☎5357-4944

◆ 医師が語る「訪問診療」

時 11月24日(水)午前10時～11時30分
 場 ゆうゆう善福寺館(善福寺2-26-18) 師 杉並PARK在宅クリニック院長・田中公孝 対 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申 問 電話で、ケア24 善福寺 ☎5311-1024

◆ 介護用品の活用のコツ 正しいオムツ・パッドの使い方

時 11月24日(水)午後2時～3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・サービスシルバークアプランナー 神田守代 対 区内在住・在勤・在学の方 定 5名(申込順) 申 問 電話で、さんじゅ阿佐谷 ☎5373-3911

◆ お薬との上手な付き合い方を知ろう

時 11月25日(木)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 下高永福薬局・野本暁子 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 問 電話で、ケア24 永福 ☎5355-5124

◆ 介護のイライラと上手につきあうアンガーマネジメントについて話そう

時 11月27日(土)午前10時～11時30分
 場 公益社高円寺会館(高円寺北2-2-5) 師 ソフィア訪問看護ステーション阿佐ヶ谷管理者・荒木博子 対 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申 問 電話で、ケア24 高円寺 ☎5305-6151

◆ 終活準備に「エンディングノート」を書いてみよう

時 11月30日(火)午後2時～3時
 場 方南会館(和泉4-42-5) 師 セレモニー・秋野圭崇 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 問 電話で、ケア24 方南 ☎5929-2751



◆ 感染症や病気に負けない健口作り

時 11月30日(火)午後2時～3時
 場 ゆうゆう大宮前館(宮前5-19-8) 師 さくら歯科歯科衛生士・小宮登志子 対 区内在住・在勤の方 定 10名(申込順) 申 問 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、**対**に指定がなければどなたでも参加できます。



館名	内容	日時等
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) ☎☎3315-7760)	イスに座って楽しく「フレイル」予防運動	11月10日(水)午後1時30分～3時 定 8名(申込順) 費 300円
高井戸西館(高井戸西1-17-5) ☎☎3332-1076)	パソコン初級講座～インターネットを賢く使おう	12月4日(土)・18日(土)午前10時～正午 定 各5名(申込順) 費 各1200円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) ☎☎3313-4319)	長谷川淳一「クリスマスコンサート」	12月18日(土)午後2時～3時 定 25名(申込順) 費 500円
桃井館(桃井1-35-2) ☎☎3399-5025)	やさしい英会話・中学生のテキストで楽しく会話	毎月第1・3木曜日、午後1時30分～2時30分 定 各10名(申込順) 費 各500円
西田館(荻窪1-56-3) ☎☎3391-8747)	太極拳入門withコロナ～誰でも楽しめる気功法	毎月第1・3土曜日、午前10時～正午 定 各10名(申込順) 費 各500円
井草館(井草2-15-15) ☎☎3390-9672)	見える化 おしゃべりタイム	毎月第3水曜日、午前9時30分・10時30分・11時30分(各40分) 師 平井志野 定 各3名(申込順)

※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

荻窪保健センター

◆うつ病等患者の家族のための個別無料相談会

☎11月15日(月)午後1時～4時 場同センター 師うつ病等患者の家族会「北風と太陽」会員、社会保険労務士・橋本幸雄 区内在住・在勤・在学の方 定4名(申込順) 申電話で、11月12日までに同センター

◆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

☎11月16日(火)▶受け付け=午後2時～2時40分 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内基本チェックリスト、身体能力測定(身長・筋肉量・握力・5m普通歩行)、フレイルチェック 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 定60名(先着順) 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

◆口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」

☎12月3日(金)、4年1月7日(金)、2月7日(月)、3月4日(金)午後2時～3時40分(計4回) 場同センター 内口腔機能の維持・向上、口腔体操、口腔ケア、低栄養とその予防、食べやすい調理の工夫について 師歯科衛生士、管理栄養士、健康運動指導士 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 定10名(抽選) 申はがき(12面記入例)で、11月15日(必着)までに、同センター 他お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。長寿応援対象事業



◆知ってるつもりシリーズ～「脳科学から見た認知症予防」

☎12月5日(日)午前10時～正午 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師中伊豆リハビリテーションセンター院長・河面吉彦 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申電話で、11月22日までに荻窪保健センター

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

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

☎11月25日(木)午後1時30分～3時 場

同センター(高井戸東3-20-3) 師ファミリークリニック高井戸医師・根岸舞 区第1子が0歳児の保護者 定20名(申込順) 申電話で、同センター

◆高齢者の低栄養予防「元気と若さを保つために」

☎11月29日(月)午後1時45分～3時 場永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師二葉栄養専門学校准教授・渡邊くるみ 区内在住・在勤・在学の方 定45名(申込順) 申電話で、11月26日までに同センター

…… いずれも ……
 場高井戸保健センター ☎3334-4304

就労支援センター

◆テレワークを知り新しい働き方を発見～コロナ後の大きな変化を予測

☎11月16日(火)午後1時～4時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 区54歳以下で求職中の方

◆転職の誘惑から脱出～転職グセを発見して辞めスパイラルを防止する

☎11月20日(土)午後1時～4時 師精神保健福祉士・高垣泰邦 区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

☎11月25日(木)午前10時～11時30分 場おおむね60歳以上で求職中の方

…… いずれも ……
 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 定8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

杉並保健所健康推進課健康推進係
◆杉並チャレンジ 簡単フレイルチェック

☎11月18日(木)午後1時30分～2時50分 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 内講義「いつまでも元気でいるためのフレイル予防」、非接触テスト(器械による測定なし) 区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 申電話で、同係 他ふくらはぎを出しやすい服装で参加



◆フレイル予防講演会「加齢による摂食嚥下障害 楽しい食事のために」

☎11月24日(水)午後1時30分～3時 場区役所第5・6会議室(西棟6階) 師

11月11日は介護の日

(い い 日 い い 日)

介護サービスを利用している方や介護している家族、介護の現場で働く人を支援し、地域の支え合いの輪を広げることを目指して、国は11月11日を「介護の日」と定めています。

区では介護の日になみ、介護サービスを紹介するパネル展示のほか、フレイル予防のための測定会を実施します。

☎11月8日(月)・9日(火)午前10時～午後4時 場区役所1階ロビー 区高齢者施策課管理係

河北リハビリテーション病院言語聴覚士・平野祐紀 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申電話・Eメール(12面記入例)で、同係

…… いずれも ……
 場杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355 ☒KOUZA-TANTOU@city.suginami.lg.jp

消費者センター
◆消費者講座「お洒落なエコライフに役立つふるしきの包み方・使い方」

☎11月18日(木)午後2時～4時 師ふるしき専門店むす美・山田悦子 定30名(申込順) 申電話で、同センター 他長寿応援対象事業

◆消費生活特別講座「きょう何食べてる?世界おうちごはんの旅」

☎12月5日(日)午後2時～4時 師岡根谷実里(右下写真) 定50名(抽選) 申往復はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)に、手話通訳希望の場合はその旨も書いて、11月15日(必着)までに同センター



…… いずれも ……
 場ウェルファーム杉並 場消費者センター(〒167-0032天沼3-19-16ウェルファーム杉並内 ☎3398-3141 ☒3398-3159 ☒syohi-c@city.suginami.lg.jp)

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

☎11月21日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 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、同センター 他1人1点

◆家電買い換えゲームで省エネ体験!

☎11月27日(土)午後2時～4時 場同センター 師グリーンファンド秋田事務局長・鈴木伸予 区内在住・在勤・在学の方 定16名(申込順) 申電話・Eメール(12面記入例)で、11月25日までに同センター

◆さあ!東京の里山へ～檜原村を訪ね 昔の循環型社会から今の生活を考える

☎①12月3日(金)午後6時30分～8時②5日(日)午前9時～午後4時30分(計2回) 場集合・解散=①同センター②JR五日市線武蔵五日市駅 師NPO法人さとやま学校・東京代表 川上玲子 区内在住・在勤・在学の小学生以上で片道40分の山道を歩ける方(中学生以下は保護者同伴) 定10名(抽選) 費4600円(保険料含む) 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、11月17日(必着)までに同センター 他②は昼食持参

◆卓上クリスマスツリー作り

☎12月4日(土)午前10時～正午 場同センター 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定10名(抽選) 費300円 申電話・Eメール(12面記入例)で、11月11日(必着)までに同センター 他30cmものさし・紙用はさみ・木工用接着剤・作品を持ち帰るための袋持参。長寿応援対象事業

◆善福寺川感謝祭～川ごみ拾い

☎12月4日(土)午後1時30分～3時(雨天中止) 場集合・解散=済美公園(堀ノ内1-27-40) 師東京都環境学習リーダー・境原達也、環境カウンセラー・浅岡八枝子ほか 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 定30名(申込順) 費100円(保険料) 申電話・Eメール(12面記入例)で、同センター 他軍手またはゴム手袋、お持ちの方はトング持参



◆クラフト教室～自然の素材を使ったミニ門松・松ぼっくりミニツリー作り

☎12月5日(日)午前10時～正午 場同センター 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10名(抽選) 費700円(保険料含む) 申電話・Eメール(12面記入例)で、11月14日(必着)までに同センター 他作品を持ち帰るための袋持参。長寿応援対象事業

…… 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>)

コミュニティふらっとの催し



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を開催しています。

施設名	内容	日時等
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	夜ピラティス ～一週間の疲れをリフレッシュ!	11月5日から毎月第1・3金曜日、午後7時～8時 定各12名(申込順) 費各1000円
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	「美姿勢」で動きやすい体づくり	11月12日から毎月第2・4金曜日、午前10時～11時30分 定各10名(申込順) 費各1000円
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	親子で参加できる 「こどもリトミック体操」	11月11日から毎月第2・4木曜日、午後3時30分～4時30分 定各20名(申込順) 費各800円
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	11月24日は和食の日 出汁を知って食卓を豊かに	11月20日(土)午前10時～11時 定20名(申込順) 費500円

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

① 感染症防止対策

下記の対策にご協力をお願いいたします。

- 体調不良時の利用自粛
- マスク着用や手洗い・手指消毒の励行
- ソーシャルディスタンスの十分な確保
- 室内の定期的な換気
- 大声での発声、歌唱、声援等が生じる活動の自粛

【重要なお知らせ】

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙および過去の「広報すぎなみ」掲載の催しや募集の内容等が中止または延期になる場合があります。最新情報は、各問い合わせ先にご確認いただくか、区ホームページをご覧ください。



講演・講座②

男女共同・犯罪被害者支援係

◆犯罪被害者支援のつどい

時 12月1日(水)午後1時30分～3時20分
場 西荻地域区民センター(桃井4-3-2)
内 師 同性犯罪・性暴力被害者支援の講演(目白大学心理学部心理カウンセリング学科専任講師・齋藤梓)、癒やしのミニコンサート(演奏=小川由美子) 対 区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 申 電話・ファクス・Eメール(12面記入例)で、同係

◆ジェンダー・バイアスを知る・語る・問い直す

男女平等推進センター啓発講座です。
時 12月5日(日)=さよなら、ジェンダー・バイアス(恋バナ収集ユニット桃山商事代表・清田隆之) ②19日(日)=ママ、パパ、cafe~我が家のジェンダー・バイアスを再点検(教育情報誌なみすく編集長・赤池紀子) / いずれも午前10時～正午 場 ①産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) ②ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 対 区内在住・在勤・在学の方 定①30名②20名(いずれも申込順) 費各100円 申 電話・ファクス・Eメール(12面記入例)で、各開催日の2日前までに同係。または東京共同電子申請・届出サービス(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 生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順))。各開催日の10日前までに同係 ▶企画運営=creo



…… いずれも ……

男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347 ☎5307-0681 ✉danjo-t@city.suginami.lg.jp

スポーツ

競技大会

区ソフトテニス・シニアミックス大会

時 12月4日(土)午前9時～午後5時(予備日=12月11日(土)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 対 開催日時点で45歳以上の方 定45組(申込順) 費1組3000円 申 はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)にクラブ名・ペアの氏名・生年月日も書いて、11月20日(必着)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@nifty.com) 同 毒島 ☎3332-8038(午後7時～9時)

フレンドシップソフトバレーボール大会

時 12月12日(日)午前9時～午後7時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 区内在住・在勤で中学生以上の方、区ソフトバレーボール連盟登録チームほか 定28チーム 費1チーム3000円 申 申込書(区体育施設で配布)を、11月16日(必着)までに区ソフトバレーボール連盟事務局・飯島典子(〒168-0062方南1-52-33-107)へ郵送 同 飯島 ☎090-4733-2886

区卓球選手権

時 12月12日(日)▶受け付け=午前9時(女子)、午後1時(男子) 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内 男女別シングルス 対 区内在住・在勤・在学の方、区卓球連盟登録者 定170名(申込順) 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、11月25日(必着)までに三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 同 区卓球連盟・倉持 ☎3390-8845

11月1日発行 マイスポーツすぎなみ

スポーツ教室などの関連情報は「マイスポーツすぎなみ」をご覧ください。
内 配布方法=新聞折り込み。区体育施設でも配布。杉並区スポーツ振興財団 ☎https://sports-suginami.org/からもご覧になれます 同 財団 ☎5305-6161

スポーツ教室

弓道・アーチェリー認定講習会

時 11月20日(土)=アーチェリー▶27日(土)=弓道 / いずれも午前9時～午後1時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 16歳以上で弓道またはアーチェリーの経験者 定各36名(申込順) 申 電話で、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



シニアスポーツ振興事業「ダンススポーツ初心者講習会」

時 12月1日～22日の毎週水曜日、午後7時～9時(計4回) 場 桃井第二小学校(荻窪5-10-25) 内 ワルツ、ブルースほか 対 区内在住・在勤で60歳以上の方 定20名(抽選) 費200円(保険料含む) 申 往復はがき(12面記入例)に性別・生年月日も書いて、11月20日(必着)までに区ダンススポーツ連盟・国定千幸(〒167-0034桃井2-10-7) 同 国定 ☎090-8517-2441 他 ダンスシューズまたは運動靴持参

すぎなみスポーツアカデミー 地域スポーツwithコロナ

時 12月4日(土)午後1時30分～3時=トークショー「スポーツの力で地域を元気に！」(体操オリンピック・寺本明日香) ②16日(土)午後6時30分～7時45分=メンタルケアとチーム作り(日本体育大学准教授・高井秀明)

場 ①ワイム貸会議室荻窪(上荻1-16-16) ②高円寺学園(高円寺北1-4-11) 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定①40名②20名(いずれも申込順) 費各500円 申 電話で、杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))。または同財団ホームページから申し込み

ノルディック・ウォークで体力アップ・フレイル予防

時 12月12日(日)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 場 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師 全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 対 3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費1100円(保険料含む。別途ボールレンタル料550円) 申 電話で、12月10日までにスポーツハイツ ☎3316-9981 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

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」

時 4年1月15日(土)午前10時～11時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方(介助者同伴) 定10名(抽選) 申 申込書(スポーツ振興課(区役所東棟6階)・区体育施設等で配布。または区ホームページから取り出せます)を、12月15日(必着)までに同課へ郵送・持参 同 課 他 オンライン視聴の詳細は、申込書参照(事前申込制)

ヴィムスポーツアベニュー

◆12月の丈夫な足腰をつくろう教室

時 12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 対 65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定14名(申込順) 費6000円



◆プールではつつ健康水中体操教室

時 12月1日～4年1月26日の水曜日、正午～午後1時(12月29日、4年1月5日を除く。計7回) 対 60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定20名(申込順) 費1万4000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。水曜日を除く)) 申 電話で、11月20日までに同施設



杉並区シルバー人材センター

パソコン教室(少人数制)



時 場 12月=1日(水)～28日(火)▶4年1月=4日(火)～31日(月)(1月10日(例)を除く) / 清水教室=月～金曜日、阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)=火・水・金～日曜日(火・水・金曜日は夜間のみ) / いずれも開催時間はお問い合わせください 内 右表のとおり 同センター会員 定各1～2名 費4回コース=9365円▶3回コース=7045円▶2回コース=4735円(ZOOMを使おう=5920円)▶1回コース=2420円 申 はがき・ファクス(12面記入例)にコース名・教室名・曜日・時間帯・昼間の連絡先も書いて、12月講座は11月15日、4年1月講座は12月15日(いずれも消印有効)までに同センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4 ☎3394-5004)。または同センターホームページ(右上2次元コード)から申し込み 同 同分室 ☎3394-2253 他 個別のオーダー講座もあり。自宅への出張サービス(パソコン、スマートフォン、タブレットの指導・環境設定)を1時間2077円で受け付け

種別	コース名	回数
初歩	入門1・入門2	各4回
	インターネット・メール	各3回
ワード	入門・初級・中級	各4回
エクセル	初級・中級	各4回
活用	デジカメ入門・写真加工	各4回
	エクスペローラー	
	プレゼンテーション	
	ZOOMを使おう	
趣味	アドレス帳	4回
	カレンダー	3回
	名刺作成	2回
	名前シール	1回

“アニメのまち杉並” 動画紹介 (中野・杉並・豊島アニメ等 地域ブランディング事業実行委員会事業)

声優・山口勝平さんが巡る！ 中野×杉並×豊島3区アニメツアー

動画好評配信中！

「名探偵コナン」工藤新一、怪盗キッド役などおなじみの声優・山口勝平さんが、3区のアニメ等関連スポットを回遊する動画を配信しています。「東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム」や「上井草駅前（ガンダムモニュメント等）」などを巡って、杉並区とアニメのつながりを見てみよう！



※杉並区パートは19分40秒から。



▲YouTube

中野杉並豊島アニメツアー 検索

おうちでアニメフェス ～なみすけを描いてみよう



今年は、杉並区の公式アニメキャラクターなみすけが15周年を迎えた年。

そんなおなじみのなみすけが、楽しい絵描き歌になります。動画で歌を聴きながら、おうちでなみすけを描いてみよう！

描いたなみすけを11月9日以降にアニメーションミュージアムへ持って行くと、なみすけグッズがもらえます！



▲杉並
おうちでアニメフェス

配信期間＝
11月6日(土)～4年3月31日(木)

…………… いずれも ……………
閩産業振興センター観光係 ☎5347-9184

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**
杉並区区民書道展 11月8日(月)～11日(木) / 区役所2階区民ギャラリー / 閩杉並区書道人協会 ☎090-9015-0687
座の市 11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区の交流自治体の物産品、地方の逸品などを販売 / 閩座・高円寺 ☎3223-7500
演劇わが町高円寺 子ども食堂 11月20日(土)午後2時・7時、21日(日)午前11時～午後4時 / 座・高円寺 / 各100名(申込順) / 各2500円。高校生以下1000円 / 閩電話で、演劇なかま高円寺・由井 ☎090-7228-9255
レッツボウサイプロジェクト ボウサイウオーク 11月23日(例)午前10時～午後1時 / 集合＝JR西荻窪駅北口 / 柔道整復師・生井辰季 / 区内在住で小学生以上の方 / 10名(申込順) / 1500円。小学生1000円 / 閩Eメール(12面記入例)で、NPO法人防災コミュニティネットワーク ☎info@bosaicn.net / 閩同団体 ☎5382-9600 / 空のリュックまたはバッグ・レジャーシート持参
●わくわくフィールドSUGINAMI'21
◆野外で遊ぼう！～ガールスカウトと一緒に 11月14日(日)午前10時～正午 / 桃井原っぱ公園 / 野外で楽しめるゲーム・クラフト体験 / 区内在住・在学の小学生のお子さんとその保護者 / 40名(申込順) / 閩電話・Eメールに参加者全員の氏名・学年・連絡先を書いて、11月12日までにガールスカウト杉並地区・国定 ☎080-4126-9963 ☎momoi-kuni@tbzt-com.ne.jp
◆ブクモンGO～「善福寺川緑地」にいる「ブクモン」をすくえ! 11月14日(日)

- 午後2時30分～4時30分(雨天中止) / 都立和田堀公園 / アウトドア体験ポイントラリー / 区内在住・在学の年中～小学4年生のお子さんとその保護者 / 150名程度(先着順) / 閩ボーイスカウト杉並第9団・津村 ☎090-2465-6634
講演・講座
記帳確認と確定申告事前準備指導会 12月24日(金)まで、午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日を除く) / 杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) / 同会職員 / 区内在住・在勤の方 / 各15名(申込順) / 1000円ほか / 閩電話で、各開催日の3日前までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 / 1人1時間程度
おはなしおばさん・藤田浩子先生講習会 11月14日(日)午前10時～正午 / 西荻地区区民センター / 藤田浩子 / 区内在住の方 / 45名(申込順) / 500円 / 閩Eメール(12面記入例)で、NPO法人むさしの児童文化協会 ☎hk-patora@jcom.home.ne.jp / 閩同協会 ☎5930-1422
インボイス対策セミナー 11月16日(火)午前10時～11時30分 / 産業商工会館 / 税理士・脇田弥輝 / 区内在住・在勤の方 / 40名(申込順) / 閩電話で、杉並法人会 ☎3312-0912
杉並区シルバー人材センター入会説明会 11月16日(火)・17日(水)、12月14日(火)・15日(水) / 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 / 閩電話で、同センター ☎3317-2217 / 実施時間は、お問い合わせください
認知症サポーター養成講座 ①11月19日(金)午後1時30分～3時②12月3日(金)午前10時～11時30分 / ①杉並会館②四宮区民集会所 / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤の方(①は在学含む) / ①15名②12名(いずれも申込順) / 閩電話で、①ケア24上荻 ☎5303-6851②ケア24上井草 ☎3396-0024 / 終了後に認知

- 症サポーターの証し「認知症サポーターカード」を差し上げます
善福寺川、荻外荘公園、大田黒公園の紅葉を堪能するウォーキング 11月25日(土)午前10時～正午(雨天中止) / 集合＝尾崎橋 ▶ 解散＝大田黒公園 / 区内在住の60歳以上で4km程度自力で歩ける方 / 20名(申込順) / 500円(保険料含む) / 閩電話で、11月11日までに善ウオークの会・川田 ☎090-3298-6948 / 健康保険証持参。長寿応援対象事業
マンション管理セミナー 11月27日(土)午後2時～5時 / 産業商工会館 / 事例に学ぶ! マンショントラブルあれこれ～管理組合の対処法と予防策を考える、個別相談会 / 杉並マンション管理士会会員・鈴木有子 / 区内のマンション管理組合役員・区分所有者等 / 35名(申込順) / 閩ファクス(12面記入例)で、11月25日までに杉並マンション管理士会 ☎3393-3652 / 閩同会 ☎3393-3680
善福寺上池 樹木観察会 12月4日(出)午前10時～正午(荒天中止) / 都立善福寺公園 ▶ 集合・解散＝同公園上の池ポート場前広場 / NPO法人杉並環境カウンセラー協議会・田口文昭ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名(申込順) / 400円(小学生以下無料) / 閩ファクス(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事務局 ☎3392-0606 / 閩同事務局 ☎3392-0606 (午前10時30分～午後3時30分) / 長寿応援対象事業
●荻窪青色申告会
◆大家さんのための帳簿の書き方講習会 11月16日(火)・17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者 / 各3名(申込順) / 各500円 / 閩電話で、同会
◆帳簿の書き方なんでも相談会 11月

- 18日(木)・19日(金)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 / 個人事業者 / 各3名(申込順) / 各500円 / 閩電話で、同会
…………… いずれも ……………
閩荻窪青色申告会 ☎3393-1951
その他
相続・不動産・空き家無料相談会 11月10日(水)午後1時～5時 / 高井戸地区区民センター / 区内在住・在勤の方、区内に土地や建物を所有の方 / 15組(申込順) / 閩電話で、11月9日までに日本地主家主協会事務局 ☎3320-6281 (月～金曜日午前9時～午後4時30分) / 1組1時間程度。関係資料がある場合は持参
シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 11月22日(月)・24日(水)・25日(木)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～ / 閩22日のみ往復はがき(12面記入例)で、11月10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) / 閩リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287 (土・日曜日、祝日を除く)
相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 11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 / 閩東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537
千代田区立神田一橋中学校通信教育課程生徒募集 選考日＝12月4日(土) / 都内在住・在勤の満65歳以上で、昭和21年3月31日以前の尋常小学校卒業および国民学校初等科修了で高等学校に入学資格が無い方 / 閩願書(神田一橋中学校で配布)を、11月19日(消印有効)までに神田一橋中学校(〒101-0003千代田区一ツ橋2-6-14)へ郵送・持参 / 閩同中学校 ☎3265-5961