



催し

9月の年中行事「十五夜」

時 9月23日(祝)～10月1日(日)午前9時～午後5時(月曜日を除く) 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



名月を楽しむ会

時 9月29日(金)①午後5時・5時30分・6時=庭園での野点と秋の風情を楽しむ(表千家伸和会) ②5時～6時30分・7時～7時30分=琴の演奏(伊豆川真理子) ③6時～7時30分(荒天中止)=竹灯籠のライトアップ 場 角川庭園(荻窪3-14-22) 定 ①各8名(申込順) ②雨天時各20名(先着順) 申 ①電話で、9月16日午前9時から角川庭園 ☎6795-6855 問 みどり公園課管理係

ボラセン交流会

時 10月1日(日)午後1時～4時30分 場 特別養護老人ホームフェニックス杉並(天沼3-19-14) 問 ボランティア団体などによる活動PR、参加者交流 定 20名程度(申込順) 申 Eメール(記入例)に興味がある活動、団体に所属している方は団体名も書いて、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=9月28日 問 同センター ☎5347-3939 (月・日曜日を除く)

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 10月7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

産業振興センター都市農業係

◆農業公園「ハーブワークショップ」

ハーブティーの作り方を学びます。時 10月18日(水)午前10時～正午 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 12名(抽選) 費 1200円 申 往復はがき(記入例)で、9月25日までに同係 他 長袖で、マイバッグ・園芸用手袋・園芸はさみ持参。結果は10月上旬に通知

◆すぎのご農園「サツマイモ収穫体験」

時 10月21日(土)午前10時～11時30分(雨天中止) 場 農福連携農園すぎのご農園(井草3-19-23) 対 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定 25組(抽選) 費 1組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、9月25日までに申し込み 他 マイバッグ持参。結果は9月28日以降に通知

◆農業公園「秋の収穫体験」

時 10月28日(土)、11月11日(土)・25日(土)、12月2日(土)午前10時～正午(雨天中止) 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 各24組(抽選) 費 各1組500円 申 往復はがき(記入

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

例)に参加者全員の氏名・年齢、希望日(第2希望まで)も書いて、9月25日までに同係 他 マイバッグ持参。結果は10月中旬以降に通知

…… いずれも ……

問 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 ☎5347-9136)

講演・講座①

対話を通して考える「アンコンシャス・バイアスって、なんだろう?」

時 10月7日(土)午後4時～6時 場 区役所第5・6会議室(西棟6階) 師 大人の秘密基地アルコイリス・川上和宏 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 Eメール(記入例)に在住・在勤・在学の旨も書いて、すぎなみ協働プラザ ☎sanka@nposupport.jp 問 同プラザ ☎5335-9540、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0326 他 1歳～就学前の託児あり(定員あり〈申込順〉)。9月27日までに同プラザ)

「秋のうたごえサロン」
ピアノとバイオリンで歌おう

時 10月20日(金)午前10時～11時10分 場 高齢者活動支援センター 問 出演=久我山クラシックデュオ・成田瑞季(ピアノ)、小西智子(バイオリン) 対 区内在住で60歳以上の方 定 90名(抽選) 費 300円 申 往復はがき(記入例)で、9月22日までに高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 問 同センター ☎3331-7841 他 結果は9月23日以降に通知

犬のしつけ方教室

時 10月21日(土)午前9時30分～10時30分・11時30分～午後0時30分 場 和田堀公園(大宮2-22) 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、10月18日までに杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991

ユネスコ料理教室

「料理からミャンマーに思いを馳せる」

時 10月21日(土)午前10時～午後2時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 メニュー=ココナッツご飯・鶏カレーほか 師 レイレイウー、タンタンミン 対 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定 20名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき・Eメール(記入例)で、10月3日までに杉並ユネスコ協会(〒168-0063和泉2-36-4水上 ☎sugiyu70@gmail.com) 問 同協会・水上 ☎3321-8771、社会教育センター ☎3317-6621 他 エプロン・三角巾・手拭きタオル持参

「ボンダンス教室」

ボンボンを持って、楽しく踊ろう!

時 10月29日(日)午後1時30分～3時 場 杉並障害者福祉会館 師 中村陽子 対 区内在住・在勤・在学中で障害のある方とその介助者 定 16名(抽選) 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、介助者の有無、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、10月5日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 同会館 ☎3332-6121

家族介護教室

◆認知症になっても笑顔で暮らしたい～大切な家族のために何ができるか

時 9月30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 まごころクリニック院長・山口優美 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清水 ☎5303-5823

◆認知症の方の見守り

時 10月19日(休)午前10時～11時30分 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 浴風会病院認知症疾患医療センター・高橋三紀子 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成田 ☎5307-3822

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
天沼館(天沼2-42-9 ☎☎3391-8540)	こけ玉&ミニ盆栽教室	9月29日(金)午前10時～11時30分 定 12名(申込順) 費 2500円
下井草館(下井草3-13-9 ☎☎3396-8882)	楽しくできる運動療法「ビーフリーダンス」	毎月第1水曜日、午前10時30分～11時30分 師 健康運動指導士・川田あつ子 定 各10名(申込順) 費 各500円
久我山館(久我山5-8-8 ☎☎3332-2011)	音楽を愛し歌を楽しめる時間「みんなで歌おう講座」	毎月第2・4火曜日、午後1時～2時30分 師 音楽家・斉藤ひろみ 定 各30名(先着順) 費 各990円
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎☎3396-8871)	脳トレにもなります「大人のぬり絵」	毎月第2・4水曜日、午後2時～4時 定 各15名(申込順) 費 各600円
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎☎3315-7760)	お仕事帰りに心も身体もスッキリ「夕方からの太極拳」	毎月第2・4水曜日、午後6時～7時30分 師 全日本太極拳連盟公認指導員・古賀玲子 定 各10名(申込順) 費 各700円
和泉館(和泉4-16-22 ☎☎3323-5663)	健康エアロピクス	毎月第3金曜日、午後1時～2時30分 定 各15名(申込順) 費 各600円
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎☎3398-8738)	声楽家の指導でシャンソンをピアノ伴奏で歌うサロン	毎月第3金曜日、午後1時30分～4時 定 各10名(申込順) 費 各2300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



休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級

①11月12日(日)・26日(日)午前9時30分～正午・午後1時30分～4時②18日(土)午後1時30分～3時 ①子ども・子育てプラザ下井草(下井草3-13-9)②オンラインで実施 ①お産の流れ、産後の心の变化、抱っこ・おむつ替え・もく浴の仕方ほか ②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(②は経産婦のカップルも可) ①各24組②100組

◆休日母親学級

①11月18日(土)午前10時～11時30分 ②オンラインで実施 ①妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか ②区内在住で妊娠中の方 ①100名

①助産師ほか ②ポピズプロフェッショナル https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から、10月5日までに申し込み ③杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 ④結果は10月16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

区民生活部管理課 男女共同・犯罪被害者支援係

◆男女平等推進センター啓発講座

「男女共同参画のための防災講座」

①10月15日(日)午後2時～4時 ②井草地域区民センター(下井草5-7-22) ③趣味を生かした防災術 ④NPO法人防災コミュニティネットワーク理事長・増村一樹 ⑤区内在住・在勤・在学の方 ⑥30名(申込順) ⑦生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり) ⑧10月5日までに同係 ▶ 企画・運営=NPO法人防災コミュニティネットワーク

◆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児」

①10月22日(日)午前10時～正午 ②高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) ③大阪教育大学教授・小崎恭弘 ④区内在住・在勤・在学で妊娠・子育て中の方、区内事業者ほか ⑤25名(申込順) ⑥生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり) ⑧10月11

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

◆男女平等推進センター啓発講座「夫婦って我慢やケンカが当たり前!？」

①10月29日(日)午前10時～正午 ②産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) ③親業シニアインストラクター・内田智代、公認心理師・小林美和子 ④相手を責めずに気持ちを伝える話し方 ⑤区内在住・在勤・在学で子育て中の方 ⑥40名(申込順) ⑦生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり) ⑧10月19日までに同係 ▶ 企画・運営=ゴードン・メソッド「親業」@すぎなみ

①電話・Eメール(8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

就労支援センター

◆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

①10月2日(月)②16日(月)午前10時～午後3時 ③PC専任講師・日坂元娘、森下みどり ④54歳以下で求職中の方 ⑤各14名(申込順)

◆業界研究セミナー 地元の杉並区で「事務系」のお仕事を見つける方法

①10月5日(木)午後1時～4時 ②就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 ③54歳以下で求職中の方 ④18名(申込順)

◆就労支援センターの上手な活用法に関する説明会

①10月7日(土)午前10時～11時 ②求職中の方 ③18名(申込順) ④当日参加可。オンラインでも実施

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

①10月11日(水)午前10時～11時30分 ②求職中の方 ③18名(申込順)

①会場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) ②電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

杉並視覚障害者会館

◆30分の無料マッサージ体験

①10月11日(水)午前10時～午後3時10分 ②同会館 ③区内在住・在勤・在学の方 ④18名(抽選) ⑤はがき(8面記入例)で、9月27日までに同会館

①10月14日(土)午前10時～正午 ②高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) ③高齢視覚障害者の理解・対処法 ④視覚障害リハビリテーション協会広報委員・吉野由美子 ⑤区内在住の方 ⑥40名(申込順) ⑦電話で、同会館

◆福祉セミナー

①10月14日(土)午前10時～正午 ②高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) ③高齢視覚障害者の理解・対処法 ④視覚障害リハビリテーション協会広報委員・吉野由美子 ⑤区内在住の方 ⑥40名(申込順) ⑦電話で、同会館

◆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

①10月2日(月)午前10時～午後1時・2時～5時 ②スマートフォン専用アドバイザー ③都内在住で60歳以上の方 ④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

◆スマートフォン応用講座

①10月13日(金)①午前10時～11時②11時15分～午後0時15分③1時30分～2時30分④2時45分～3時45分 ⑤①マイナンバーカードの申請②マイナポータル活用③オンライン診療の利用④全国版救急受診アプリ(Q助)の利用 ⑥区内在住の方 ⑦各7名(抽選) ⑧電話・往復はがき(8面記入例)に貸出機希望の有無も書いて、9月29日(消印有効)までにアライ電機産業運営事務局(〒351-0101埼玉県和光市白子1-3-40-4階 ☎048-424-5380) ⑨同事務局、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」

①10月14日(土)・31日(火)午後1時30分～4時25分 ②区内在住で60歳以上の方 ③各10名(申込順) ④電話で、同係 ⑤1人30分程度

◆環境活動推進センター

◆かんきょうアイデア展2023

①9月29日(金)～10月9日(祝)午前9時～午後5時(水曜日を除く。10月9日は1時まで) ②同センター ③10月9日午後

2時から受賞作品の表彰式を実施

◆勝沼城跡森林ボランティアに参加しませんか

①10月1日～6年3月17日の毎月第1・3日曜日、午前9時30分～午後3時(雨天順延) ②集合=JR青梅線東青梅駅 ③森林の下草刈り・間伐作業ほか ④区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 ⑤各10名(申込順) ⑥各100円(保険料) ⑦電話・Eメール(8面記入例)で、各実施日3日前までに同センター ⑧作業用の服・靴着用で、手袋・昼食持参

◆着物で作務衣作り

①10月5日(木)・19日(木)午前10時30分～午後3時30分(計2回) ②同センター ③区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 ④8名(抽選) ⑤1500円 ⑥往復はがき・Eメール(8面記入例)で、9月23日までに同センター ⑦女性用着物・裁縫道具一式・昼食持参。長寿応援対象事業

◆あなたにできる環境活動、始めませんか?環境学習サポーター養成講座

①10月24日(火)、11月14日(火)②10月31日(火)、11月21日(火)・28日(火)午前9時30分～正午(計5回。予備日=②11月7日(火)、12月5日(火)) ③①同センター②善福寺公園(善福寺2・3丁目) ④前杉並第十小学校校長・山口京子、プロ・ナチュラルリスト 佐々木洋、ネイチャーガイド・中村忠昌ほか ⑤区内在住・在勤・在学で学校支援活動ができる方 ⑥10名(申込順) ⑦1000円 ⑧電話・Eメール(8面記入例)で、10月19日までに同センター

◆自然観察会「浜離宮庭園で秋を楽しもう」

①11月10日(金)午前10時～正午 ②集合=浜離宮恩賜庭園大手門前 ③環境カウンセラー・山室京子ほか ④区内在住・在勤・在学の方 ⑤24名(抽選) ⑥700円 ⑦NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、9月24日までに申し込み

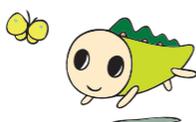
◆環境活動推進センター

①168-0072 高井戸東3-7-4 ☎5336-7352 kouza@ecosuginet.jp(水曜日を除く)

まちの湯健康事業

身近なまちのお風呂屋さんで月に1度の健康づくり

①会場 ②定員 ③下表のとおり ④シルバー人材センターほか ⑤区内在住で60歳以上の方 ⑥各公衆浴場(午後1時以降) ⑦てぬぐい体操は手拭い持参。長寿応援対象事業



10～12月のまちの湯健康事業

Table with 4 columns: 浴場名(所在地), 電話番号, 内容・日時・定員(先着順), ★は予約制. Rows include 弁天湯, なみのゆ, 小杉湯.

Table with 3 columns: 浴場名(所在地), 電話番号, 内容・日時・定員(先着順) ★は予約制. Rows include 玉の湯, 杉並湯, ゆ家とごころ吉の湯, 第二宝湯, 井草湯, 秀の湯, 文化湯, 湯の楽代田橋, 大黒湯.

※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。

杉並区総合文化祭

【時内費】下表のとおり 【場】セッション杉並(梅里1-22-32) 【詳細】は、区ホームページ参照

—— 問い合わせは、社会教育センター ☎3317-6621へ。

内容	日程・費用
舞台発表	
第70回記念式典	10月1日(日)
洋舞フェスティバル	10月1日(日)
コーラス大会	10月7日(土)
杉並舞踊会	10月8日(日) 費3000円
吟剣詩舞道大会	10月9日(祝)
歌謡大会	10月14日(土)
民謡舞踊大会	10月15日(日)
三曲演奏会	10月21日(土)
第70回記念ステージ	10月22日(日)
競技会・講演会	
歴史講演会	10月7日(土) 費300円
将棋大会	10月9日(祝) 費1500円ほか
俳句大会	10月14日(土)
短歌大会	10月15日(日) 費500円
囲碁大会	10月21日(土)
点茶会	10月22日(日) 費1500円

内容	日程・費用
作品展示	
華道展	9月29日(金)~10月4日(水)
書道展	10月5日(木)~9日(祝)
絵手紙展	10月5日(木)~9日(祝)
区民絵画展	10月11日(水)~15日(日)
区民写真展	10月16日(月)~19日(木)
美術作品展	10月21日(土)~25日(水)

美術作品展ワークショップ 「まきがみでお手紙かいてみませんか」

【時】10月21日(土)午前10時30分~正午・午後1時30分~3時 【場】セッション杉並(梅里1-22-32) 【定】各30名(先着順)

講演・講座②

荻窪保健センター

◆気軽に始める運動習慣

~正しいウォーキング方法を知ろう

【時】10月2日(月)午前10時~正午 【場】同センター 【定】健康運動指導士・手塚紀理子 【対】区内在住で64歳以下の方 【定】20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 【対】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、9月29日までに荻窪保健センター 【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)	10月3日(火)午前10時~11時30分 定14名 他上履持参
井草地域区民センター(下井草5-7-22)	10月10日(火)午後1時30分~3時 定13名
和泉保健センター(和泉4-50-6)	10月13日(金)午前10時~11時30分 定10名
ゆうゆう永福館(永福2-4-9)	10月20日(金)午前10時~11時30分 定7名 他上履持参
荻窪保健センター	10月23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)	10月24日(火)午前10時~11時30分 定8名

◆足腰げんき教室

【時】場定下表のとおり 【師】健康運動指導士 【対】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(8面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、9月30日までに荻窪保健センター足腰げんき教室担当 【お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

番号	会場	日時(計4回)・定員(抽選)
16	JA東京中央城西支店(成田東5-18-7)	11月2日~30日の木曜日、午後1時30分~3時30分(祝日を除く) 定15名
17	コーシャハイム方南町GC(和泉4-44-1)	11月1日~22日の毎週水曜日、午前9時30分~11時30分 定12名 他上履持参
18	高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)	11月6日~27日の毎週月曜日、午後1時30分~3時30分 定15名

◆人生100年時代!はつらつ生活のための口腔ケアと栄養講座

【時】11月6日(月)・13日(月)・20日(月)午後2時~4時(計3回) 【場】同センター 【師】歯科衛生士・管理栄養士・健康運動指導士 【対】区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方とその家族 【定】20名(抽選) 【申】はがき(8面記入例)で、10月10日までに同センター口腔・栄養講座担当 【お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

..... いずれも

【場】荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

スポーツ

競技大会

■秋季ソフトテニスクラブ対抗大会

【時】①10月8日(日)②15日(日)午前9時~午後5時(予備日=10月22日(日)) 【場】柏の宮公園(浜田山2-5-1) 【内】①シニア(男女混合〈男性60歳以上・女性50歳以上〉)②一般男子・女子/いずれも1チーム3ペア 【対】区ソフトテニス連盟加盟クラブ(1クラブ4チームまで。当日新規加盟可) 【費】1チーム6000円 【申】往復はがき・Eメール(8面記入例)にクラブ名・種目別参加チーム数も書いて、10月2日までに区ソフトテニス連盟・毒島智和(〒168-0071高井戸西1-5-8-403 ☎busujima0303@gmail.com) 【申】毒島 ☎090-4004-7987(午後7時~9時)

■区民体育祭

◆ターゲットバードゴルフ

【時】10月14日(土)午前11時~午後3時(雨天順延。予備日=10月21日(土)) 【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・在学のターゲットバードゴルフ経験者 【定】50名(申込順) 【費】500円 【申】往復はがき(8面記入例)で、9月30日までに区ターゲットバードゴルフ協会・鈴木本司(〒167-0051荻窪4-13-17) 【申】鈴木 ☎3392-0498

◆花の民踊大会(観覧者募集)

【時】10月15日(日)午前9時 【場】座・高円寺(高円寺北2-1-2) 【場】区民踊連盟・藤

本 ☎090-3085-9703

◆ゲートボール

【時】10月21日(土)午前9時~午後5時(予備日=10月29日(日)) 【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・在学の方または区ゲートボール連盟会員で編成されたチーム(1チーム5~8名) 【費】1チーム2000円 【申】電話で、9月30日までに区ゲートボール連盟・狛 ☎3397-0540

◆なぎなた

【時】10月29日(日)午前10時~午後4時 【場】荻窪体育館(荻窪3-47-2) 【内】種目=団体、個人、演技・試合競技 【対】区内在住・在勤・在学の方 【費】1000円 【申】電話で、9月30日までに区なぎなた連盟・田村 ☎3397-4167 【他】車での来場不可

◆綱引き大会

【時】11月12日(日)午前10時~午後1時 【場】荻窪体育館(荻窪3-47-2) 【対】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】80名(申込順) 【申】申込書(区体育施設等で配布。区ホームページからも取り出せます)を、スポーツ振興課事業係(区役所東棟6階 ☎5307-0693)へ郵送・ファクス・持参。またはEメールで同大会実行委員会 ☎s.tsunahiki@gmail.com / 申込期限=10月10日 【場】同 ☎5307-0765 【他】他の参加者と5~7名のチームを編成

◆空手道

【時】12月17日(日)午前9時~午後6時 【場】日大鶴ヶ丘高校(和泉2-26-12) 【内】種目=組手、形(いずれも年齢・男女別) 【費】1種目2000円。2種目3000円 【申】申込書(電話で、区空手道連盟・北坂へ請求)に参加費を添えて、9月25日までに同連盟・北坂翔太郎(〒180-0012武蔵野市緑町2-5-7-404)へ現金書留で郵送 【場】北坂 ☎090-3819-7441

■スポーツ教室

■弓道講習会

【時】10月4日~6年3月29日 ▶水曜日=初心・初級 ▶金曜日=中級/いずれも午後6時~9時(12月29日、6年1月3日を除く。各計25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・在学で中学生以上の方 【定】各30名(抽選) 【費】各9000円 【申】往復はがき・Eメール(8面記入例)に経験の有無・段位も書いて、9月22日までに区弓道連盟・発知康(〒167-0031本天沼3-24-9 ☎sugi739do@gmail.com) 【申】発知 ☎3396-2583 【他】弓具の貸し出しあり

■ふれあい運動会

障害のある方もない方も一緒にスポーツを楽しめます。

【時】10月7日(土)午前10時~午後0時30分 【場】杉並第十小学校(和田3-55-49) 【内】パックパン・混合リレーほか 【対】区内在住・在勤・在学の方、区内在住で障害のある方とその介助者 【申】所属する団体・施設等へ申し込み。所属していない方は、電話で、9月22日までに障害者施策課管理係 【場】同 ☎ 【申】手話通訳あり

■健康ウォークすぎなみ ポールをもって歩く運動をはじめよう

【時】10月9日(祝)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(保険料を含む。別途ポールレンタル料550円) 【申】電話で、10月7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

■ゴルフ明解講座

【時】10月11日~11月17日・22日~12月22日 ▶水曜日=午前10時40分~正午・午後6時30分~7時50分 ▶金曜日=午前10時40分~正午(祝日、11月15日を除く。各計5回) 【場】西荻ゴルフセンター(西荻北2-37-8) 【対】区内在住・在勤で20歳以上の方 【定】各6名(申込順) 【費】各1万2500円 【申】往復はがき・ファクス(8面記入例)で、各実施初日前日までに大友和男(〒166-0011梅里2-8-3 ☎042-463-5750) 【申】畔蒜 ☎090-5560-0424 【他】貸し出しクラブあり。振り替え受講可

■バレーボールを楽しむ集い

【時】10月15日(日)午前9時~午後5時 【場】区立中学校 【対】区内在住で60歳以上の方ほか 【費】1000円 【申】申込書(区体育館で配布)を、10月4日までに三好敏子(〒167-0031本天沼1-1-8)へ郵送 【場】三好 ☎5373-1584

■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】10月4日(水)・11日(水)・18日(水)①午前10時~10時50分②11時~11時50分 【対】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】10月5日(木)・12日(木)午後3時20分~4時 【対】区内在住・在勤(保護者)・在園で5年度4歳になる子ども 【定】各15名(申込順) 【費】各800円

◆放課後エンジョイフットボール

【時】10月5日(木)・12日(木)①午後4時20分~5時20分②5時30分~6時45分 【対】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。
10月26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

会場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)
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、9月22日午前9時から申し込み

荻窪体育館

◆①骨盤調整ヨガ②アクティブヨガ
10月15日(日)①午後1時30分～2時30分②2時45分～3時45分
山本美世子

◆①ストレッチピラティス②お腹スッキリピラティス

10月21日(土)①午後5時30分～6時30分②6時45分～7時45分
小澤純子

会場 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)
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
電話で、荻窪体育館。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=9月28日午後2時

杉並区スポーツ振興財団

◆スポーツ始めキャンペーン

日頃、スポーツ・運動を行っていない方を対象に、無料または割引価格で利用できるスポーツ教室などのプログラムを実施します。

10月1日(日)～6年1月31日(水) 場 区体

育施設ほか 区内在住・在勤・在学の方
詳細は、同財団ホームページまたはパンフレット(区体育施設ほかで配布)参照

◆秋のすぎなみ区民歩こう会

10月29日(日)午前7時30分～午後6時
横須賀市浦賀～久里浜周辺▶集合・解散=区役所
コース=約9km(約4時間30分)・約6km(約3時間30分)
コースの詳細は、お問い合わせください

区内在住・在勤・在学で全行程を歩ける方(小学生以下は保護者同伴)
200名(抽選) 費3200円
申はがき(8面記入例。4名まで連記可)で、同財団。または同財団ホームページから申し込み/申込期限=9月30日

会場 杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階 ☎5305-6161)

9月15日発行 マイスportsすぎなみ

スポーツ教室などの関連情報は「マイSportsすぎなみ」をご覧ください。

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(右2次元コード)からもご覧になれます
同財団 ☎5305-6161



FC東京をスタジアムで応援しよう!

杉並トップアスリート観戦デー

10月28日(土)午後3時 味の素スタジアム(調布市西町376-3)
サンフレッチェ広島戦
区内在住の方 定200組400名(抽選)
申申し込みフォーム(右2次元コード)から、9月27日午後11時までに申し込み
杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161
結果は当選者のみに9月29日以降に通知。チケットの引き換えは期限あり



©F.C.TOKYO

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

薬と健康の週間イベント 10月8日(日)午後1時～4時30分/セシオン杉並/お薬相談・骨密度等測定ほか/100名(先着順)
杉並区薬剤師会 ☎3393-3080(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

荻窪祝祭管弦楽団定期演奏会 10月8日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/出演=後藤悠仁(指揮)ほか▶曲目=J.N.フンメル「トランペット協奏曲ホ長調」ほか/1100名(申込順)
同楽団ホームページから申し込み/同楽団 ☎050-3134-5747(祝日を除く)

東京衛生アドベンチスト病院 マンモグラフィサロンの日 10月15日(日)午前8時～11時30分/同病院(天沼3丁目)/①区乳がん検診②区子宮頸がん検診対象者/①40名②30名(いずれも申込順)/各500円
同病院 ☎0570-02-8079(月～金曜日午前9時～午後4時(金曜日は2時まで。祝日を除く))

都立西高OB吹奏楽団演奏会 10月15日(日)午後2時～4時30分/杉並公会堂/曲目=伊藤康英「交響詩『ぐるりよぎ』」ほか/1000名(先着順)
同楽団事務局 ☎080-6261-5831(祝日を除く)

バリアフリー上映会「こころの通訳者たち」 10月20日(金)午後1時～3時30分/西荻地域区民センター/200名(申込順)
同センター ☎5310-5052(祝日を除く)

音楽で旅するアフタヌーン・コンサート～フランス編 10月21日(土)午後2時～4時/杉並公会堂/出演=セレナタ・デ・スギナミ▶曲目=ラヴェル「道化師の朝の歌」ほか/小学生以上の方/194名(申

込順)/3800円。高校生以下2200円/申セレナタ・デ・スギナミホームページから、10月14日までに申し込み/同団体事務局 ☎070-4338-3676/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、9月30日までに同事務局
serenata.suginami@gmail.com

森の花ノ華 インド古典舞踊 10月21日(土)午後6時～7時30分/座・高円寺/出演=丸橋広美モヒニアタム舞踊団/7歳以上の方/220名(申込順)/4000円。学生・障害者3500円ほか/同電話・Eメール(8面記入例)に人数も書いて、ケララ企画 ☎080-3013-0924/keralakikaku@gmail.com/区民10組20名を招待(抽選)=Eメール(8面記入例)に人数も書いて、9月30日までに同団体

きょうだいさんの広場 10月22日(日)午後1時30分～3時30分/済美養護学校/ハロウィン衣装製作・ゲームほか/障害や病気のある小中学生の兄弟姉妹/10名(申込順)
同センター ☎090-5449-5736

講演・講座
認知症サポーター養成講座 9月22日(金)午後1時30分～3時/浜田山会館/キャラバン・メイト/区内在住・在勤の方/15名(申込順)
同センター ☎5357-4944/認知症サポーターの証「オレンジリング」を差し上げます

インボイス制度対応会計ソフト説明会 10月4日(水)・5日(木)午前10時～11時30分・午後2時～3時30分/杉並青色申告会本部(阿佐谷南3丁目)/同会職員/個人事業主/各10名(申込順)
同センター ☎3393-2831/seminar@aioiro.org/長寿応援対象事業

河北健康教室 乳がんの最新の診断と治療 10月5日(木)午後6時～7時/阿佐谷地域区民センター/河北総合病院乳

腺外科部長・安田秀光/80名(申込順)
同センター ☎3339-5724(月～金曜日午前10時～午後5時(祝日を除く))

目黒の「自然教育園」で秋の自然観察会 10月6日(金)午前10時～午後2時/国立科学博物館附属自然教育園(港区白金台5丁目)/山室京子ほか/区内在住・在勤・在学の方/20名(抽選)/500円(保険料を含む。別途入園料)/同往復はがき(8面記入例)で、9月22日までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0052南荻窪1-13-7井上)
同事務局・井上 ☎3333-5081

東京立正短期大学公開講座コンサート「クラシック再入門～ピーターと狼」 10月7日(土)午後1時30分～3時/同大学(堀ノ内2丁目)/同大学特任教授・飯田俊明ほか/区内在住・在学で18歳以上の方(保護者1名につき小学生以上の子ども2名まで参加可)/80名(申込順)
同センター ☎3313-5101

文化講演会「ロバート キャンベル 日本古典と感染症」 10月21日(土)午後5時～6時/杉並区医師会館(阿佐谷南3丁目)/ロバート キャンベル/100名(申込順)
同センター ☎3392-4114(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

家庭教育公開講座～なになが大切? ネット共存時代の子育て 10月29日(日)午前10時～11時30分/オンラインで実施/東京家庭教育研究所・鈴木玲子/100名(申込順)/800円
同センター ☎3381-0705

学の方/40名(申込順)
同センター ☎5932-6612/生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。10月20日までに同事務局)

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3日(火)・4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 10月5日(木)・6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/個人事業主/各3名(申込順)/各500円

同センター ☎3393-1951

税金なんでも相談会 9月28日(木)午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/同センター ☎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

公証週間「未来への約束を、公正証書が守ります」 10月1日(日)～7日(土)午前9時30分～正午・午後1時～4時30分/電話による無料相談/同センター ☎3502-8239②☎3502-8050(①は実施期間のみ)

司法書士による無料相談会 10月4日(水)午後1時～4時/区役所1階ロビー/同センター ☎5913-7452

電話による不動産に関する無料相談 10月5日(木)午後1時～4時/同センター ☎3311-4999②☎6407-9152(①は実施日のみ)

広告



紹介施設は全国多数! 紹介実績 20年の豊富な経験と専門知識
日本老人ホーム紹介サービスセンター



ご相談は「無料」で入居のお手伝い
www.rojin-home.com



0120-807-407
株式会社バーソンスブリッジ

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。