



なかま

na ka ma



講座・イベント案内

講座・イベント名	内容	開催日時	定員	参加費	締切日
知らなきゃ損する 介護保険制度と 高齢者住まいの話 講師名：満田 将太 (税理士)	将来に備えて知りたい介護保険サービス、高齢者向け住まいの種類、どちらも複雑そうで、そのうちにと考えていませんか？ この機会に講座に参加して学んでみましょう！	11月8日(木) 10:00~12:00 *1:長寿応援対象事業	30名	無料	10/25(木)
元オリンピック選手が語る 「泳いだ先には笑顔がある」 講師名：長崎 宏子 (スポーツコンサルタント)	金メダルを期待されたロサンゼルス五輪での葛藤、そしてベビースイミングとの出会いで知る「癒しの水」。長崎宏子のアクアトークは涙と笑い、そして心に残る何かをお贈りします。参加者へ「オリパラバッジ」を差し上げます。	11月21日(水) 10:00~12:00 *1:長寿応援対象事業 *2:託児あり	70名	無料	11/7(水)
善福寺公園の 生きものたちの冬越し 講師名：児玉 芳郎 (日本自然観察路研究会代表)	いよいよ寒さと乾燥の季節を迎える12月。北国からやってきた渡り鳥。池の水底や土の中に身を潜めるあまたの命。そして来春を信じて備えをはじめた草木の芽。そんな自然界の営みを善福寺公園に尋ねます。	12月4日(火) 9:30~12:00 *1:長寿応援対象事業	25名	100円 (保険料含む)	11/26(月)
ビューティーストレッチ ~美しい体づくりと健康のために~ 講師名：小林 啓子 (オリエンタルビューティ 観音ヨガ主宰)	太りにくい体質づくりを目指すセルフマッサージと、ひざ痛・腰痛にも効果的なストレッチです。また、顔のマッサージや体操も行います。	12月7日(金) 12月14日(金) *要2回参加 14:00~16:00 *1:長寿応援対象事業	25名	100円 (保険料含む)	11/27(火)
コミュニティすくーる ~西荻裏散歩 あなたの知らない西荻窪~ 講師名：野田 栄一 (トロールの森実行委員会 事務局代表)	集合：JR西荻窪駅 解散：桃井原っぱ公園 行程：柳小路→丸山遺跡→城山と七ツ井戸→関根文化公園→荻窪八幡神社→中島飛行機東京工場跡→井荻町役場跡→観音寺(全行程3.5km)	10月20日(土) 10:00~12:00	20名	無料	10/10(水)
始めてみませんか、 ポールウォーキング ~きれいな姿勢で歩くことが 若さと健康の第一歩~ 講師名：NPO法人 杉並さわやかウォーキング	ポールを両手で持つことで腰が立ち、背筋や歩幅も伸びて、きれいな姿勢でスムーズ、スピーディーに歩けます。また、ポールウォーキングを続ければ、ポールを持たなくてもきれいな姿勢で歩けることが期待できます。	11月13日(火) 11月20日(火) 11月27日(火) *要3回参加 10:00~12:00 *1:長寿応援対象事業	20名	無料	10/31(水)

申込み

往復はがきに ①講座名、②住所、③氏名(フリガナ)、④年齢、⑤電話番号 (託児付きの講座で希望があれば子どもの名前(フリガナ)・年齢)を記入して、西荻地域区民センター協議会(住所は右記参照)へ。
*申込多数の場合は抽選。原則として区内在住・在勤者優先で全日程参加できる方。
*1:(長寿応援対象事業)75歳以上の方に長寿応援ポイントシールを提供。
*2:1歳~就学前の託児あり(事前申し込み制)
〈詳細は、ホームページをご覧ください。http://nisiogi-center.sakura.ne.jp〉

①講座名
②住所
③氏名(フリガナ)
④年齢
⑤電話番号
⑥託児付き講座で、希望あれば子どもの氏名(フリガナ)年齢

往復はがきの記入例

宛先
〒167-0034
杉並区桃井4-3-2
西荻地域区民センター協議会

10月

神社建築の流れとその形式
10月19日(金) 10:00~12:00
■場所/西荻地域区民センター

**コミュニティすくーる
~西荻裏散歩
あなたの知らない西荻窪~**
10月20日(土) 10:00~12:00
■場所/西荻窪駅~桃井原っぱ公園

**初心者のための
楽しく優しい椅子ヨガ**
10月26日(金) 10:00~12:00
■場所/西荻地域区民センター

11月

知らなきゃ損する介護保険制度と高齢者住まいの話
11月8日(木) 10:00~12:00
■場所/西荻地域区民センター

**始めませんか
ポールウォーキング
~きれいな姿勢で歩くことが
若さと健康の第一歩~**
11月13日(火)
11月20日(火)
11月27日(火)(屋外)
10:00~12:00
■場所/西荻地域区民センター

**映画会
「博士と彼女のセオリー」**
11月16日(金) 13:30~15:35
■場所/西荻地域区民センター

**講演会
障害の理解と就労について**
11月17日(土) 13:00~15:00
■場所/西荻地域区民センター

**特別講座講演会
元オリンピック選手が語る
「泳いだ先には笑顔がある」**
11月21日(水) 10:00~12:00
■場所/西荻地域区民センター

12月

**防災フォーラム2018
楽しく学べる防災まつり**
12月2日(日) 10:00~15:30
■場所/西荻地域区民センター

**善福寺公園の
生きものたちの冬越し**
12月4日(火) 9:30~12:00
■場所/善福寺公園

**ビューティーストレッチ
~美しい体づくりと
健康のために~**
12月7日(金)
12月14日(金)
14:00~16:00
■場所/西荻地域区民センター

**ちょっと素敵な午後
2018クリスマスコンサート**
12月16日(日) 14:00~16:30
■場所/西荻地域区民センター

NISHIOGI MAP

裏面も見てね!

詳細は裏面、またはホームページをご覧ください

*イベント・講座は変更になることもあります

お知らせ カレンダー

● イベント・講座
[休館日]
■ 西荻地域区民センター
● 西荻南区民集会所
開館時間 9:00~21:00

10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6					1	2	3							1
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
														30	31					

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034 杉並区桃井4-3-2 TEL(FAX)03-3301-0815
*ホームページをご参照ください。http://nisiogi-center.sakura.ne.jp

西荻南区民集会所 〒167-0053 杉並区西荻南3-5-23 TEL.03-3335-5444

西荻協議会 検索

読書の秋・図書館へ行こう



杉並区立図書館の共通事項

- ◎**図書館利用登録**
 - ・図書館の本・雑誌などの貸出には、利用登録が必要です。
 - ・利用登録には、「本人確認及び登録要件が確認できる証明書」が必要です。
 - ◎**開館時間**
 - ・平日(月～土) …… 9:00～20:00
 - ※今川図書館のみ、9:00～21:00 まで
 - ・日曜日・祝日 …… 9:00～17:00
 - ・12月29、30日 …… 9:00～17:00
 - ◎**休館日**
 - ・今川図書館 [毎月第1日曜日・第3木曜日]
 - ・西荻図書館 [毎月第1・第3木曜日]
 - ・宮前図書館 [毎月第1・第3木曜日]
- ※上記以外の休館日年末年始：12月31日～1月4日(変更になる場合があります)
※詳しくは、杉並区立図書館ホームページをご覧ください。
★杉並区立図書館ホームページ
<https://www.library.city.suginami.tokyo.jp/guidance/index.html>



1 今川図書館

- ◎〒167-0035 杉並区今川 4-12-10 Tel.03-3394-0431
 - ◎蔵書数：127,353冊(平成30年3月末現在)
 - [10月、11月のイベント]
 - ◎**定例イベント** おはなし会：月・木 15:00～15:30
あかちゃんおはなし会：第2火曜 最終火曜 14:00～14:30
14:00～15:00 二階多目的室
 - ◎10月6日(土)「留学生が見た善福寺界隈～東京女子大からつながる人と人」
14:00～15:00 二階多目的室
 - ◎10月22日(月)おはなし会リレー 15:00～16:00
 - ◎11月7日(水)みどりのワークショップ～森のリース
15:00～16:30 二階多目的室
- ★**図書館の紹介**：杉並区立図書館全体の蔵書数は自治体トップクラスの約230万冊で、今川図書館は児童書の蔵書と児童の登録者数が多く、施設がバリアフリー化されていることが特徴です。周辺には緑も多く、図書館の目の前には公園があり、近くに井草八幡宮、善福寺公園や桃井原つばき園などがあるゆとりのある地域です。
ゆうゆう今川館と併設のため、高齢者が双方の施設を利用して、乳幼児や児童と高齢者が交流できるイベントも好評を得ています。



2 西荻図書館

- ◎〒167-0042 杉並区西荻北 2-33-9 Tel.03-3301-1670
 - ◎蔵書数：138,939冊(平成30年3月末現在)
 - [10月、11月のイベント]
 - ◎10月16日(火)・11月6日(火) 10:30～11:00
「頌栄(しょうえい) 保育園出張おはなし会」
絵本の読み聞かせ、パネルシアターなど
・対象：就学前の地域のお子様と保護者の方
 - ◎10月27日(土) 15:00～15:30
COCO ナッツパネルシアター
「みんな集まれ! ハッピーハロウィン!!」
・対象：どなたでも
 - ◎11月2日(金)～18日(日)
「子どもの本のリサイクル市」
お一人 10冊まで(本がなくなり次第終了)
 - ◎11月2日(金)～12月5日(水)
展示「中学生 が選んだおすすめ本」中学生書きのカードと一緒に展示(本は貸出できます)
- ★**図書館からみなさまへ一言**：秋の読書週間に合わせて、さまざまな行事や本の展示を行います。中高生向けのヤングアダルトコーナーも充実していますので、ぜひお越しください!



3 宮前図書館

- ◎〒168-0081 杉並区宮前 5-5-27 Tel.03-3333-5166
 - ◎蔵書数：約133,000冊
 - [主なイベント]
 - ◎**平家物語の古典講座**などを開催しています。
- ★**図書館からみなさまへ一言**：3階の学生用と社会人用のそれぞれの読書室は、広くて席数も多いので、近くの小中高校の学生や周辺住宅地の方々にはとても便利で快適です。1階の児童コーナー前で育てている鈴虫が人気を集めることも…!



● ● ● 過去のイベントの報告 ● ● ●

講座を開催しました

2018年9月4日(火)

「ポリパン®」ポリ袋とフライパンでパンを焼こう!

(社)ポリパン® スマイル協会代表理事 梶 晶子氏を講師に招き、天然酵母で基本のイングリッシュマフィンを作りました。
参加者の皆さんは、「パンが大好き、でも作るの大変。簡単にパンを作りたい!」が当講座お申し込み動機の共通点の様でした。
ポリ袋に材料を入れ生地を作り発酵。その後成形したものをフライパンに並べ、二次発酵。二倍程の大きさになったものを焼き上げると、とてもシンプルな工程でした。
最後には会場中がパンの焼ける美味しい香りに包まれ、焼き上がったパンを先生お手製のジャムと一緒に試食しました。仕上がりは美味しく、皆さん笑顔でとても幸せな時間になりました。



講演会「空き家の勉強会」

2018年9月8日(土)



東京司法書士会杉並支部との協働事業として、空き家問題の現状と予防としての遺言・相続・後見制度について、3名の司法書士による講演会を開催しました。
杉並区の空き家は、空き家率10.5%(平成25年)ですが、空き家数は増加傾向にあることから、長期間放置されないために関係する制度や仕組みについて、具体的な説明がなされました。参加者は真剣に聞き入り、いくつかの質問もありました。

エディ・レッドメイン フェリシティ・ジョーンズ

博士と彼女のセオリー

THE DOCTOR AND HIS WIFE

映画会

西荻地域区民センター

日本語版吹替え

入場無料

2015年公開作品 [監督] ジェームズ・マーシュ
[主演] エディ・レッドメイン フェリシティ・ジョーンズ

物理学の天才として将来を期待される青年、ステイブーン・ホーキングは、ケンブリッジ大学在学中、詩を学ぶ女性ジェーンと出会い恋に落ちます。しかし、直後にホーキングはALS(筋萎縮性側索硬化症)を発症。余命2年の宣告を受けてしまいます。それでもジェーンはホーキングと共に生きることを決め、2人は力を合わせて難病に立ち向かっていきます。

■日時：2018年11月16日(金曜日)
■開場：13:00 ■開演：13:30(124分)
■場所：杉並区・西荻地域区民センター ホール(勤労福祉会館)
杉並区桃井 4-3-2 tel.03-3301-0815
最寄バス停留所：関東バス 桃井4丁目(西荻窪駅、荻窪駅、井荻駅発)
■定員：340名・車椅子席：5席(車椅子は要予約となります。)
(定員になり次第入場はお断りとなります。) ※小学生以下は保護者同伴
主催：西荻地域区民センター協議会

西荻地域区民センター協議会・NAHOの会・共用品推進機構 協働事業

講演会

障害の理解と就労について

参加無料

11月17日

2018年

開場/12:30~
(土)講演/13:00~15:00

第1部 発達障害の理解と就労するために必要なこと
講師 済美教育センター指導教授・NAHOの会会長 月森 久江氏

第2部 障害のある人が働くということ
講師 N T T クラリティ株式会社 代表取締役社長 半沢 一也氏・社員 豊島 裕輔氏

小学生から社会人当事者を持つ保護者や地域の方に、教育の専門的な立場からご家庭での対応等のお話と、障害のある方を多く雇用する企業の方、働いている当事者の方からのお話をいただき、社会人として自立して生活していく力について、また、社会全体での支援について考える事をテーマとした講演会です。

申し込みは不要です。直接会場にお出でください

会場 西荻地域区民センター ホール 定員 340名(先着順)

杉並区桃井 4-3-2
JR「西荻窪駅」(北口) 徒歩15分
荻窪駅北口、西荻窪駅北口よりバス「桃井四丁目」下車

車椅子席5席(要予約)
手話通訳あり

主催 西荻地域区民センター協議会
NAHOの会～杉並・発達障害の子を持つ親の会～
(公財) 共用品推進機構

協力 杉並区障害者団体連合会

後援 杉並区教育委員会

問合せ先
西荻地域区民センター協議会 03-3301-0815

※公共交通機関のご利用をお願いします

防災フォーラム2018 楽しく学べる防災まつり

— 12月2日(日) 10:00～15:30 —

場所：西荻地域区民センター

お子様からご高齢の方まで、来場者が楽しく学ぶ体験型の防災まつり。AR浸水体験、震災時の対応体験など、お子様でも楽しめる体験ブース、地域医療に関する講演や震災時の体操といった高齢者向けのコーナーなどをとおして親子で防災の知識を楽しく学べます。
防災食やポップコーン、コーヒーの無料配布、シールラリーでは先着300名さまに景品を差し上げます。