

12月・2021年1月の講座案内

\* (長):75歳以上の方は長寿応援ポイントの対象となります。 \* [新型コロナウイルス感染症]の拡大を防止するため、計画している講座が中止になる場合があります。

歴史講座「妙法寺見学」(長)

由緒ある日蓮宗除厄祖師 堀之内妙法寺について、お話を聞きながら、数多くの文化財を見学しましょう！

- ・ 講師:望月 隆行 師
- ・ 開催日:12月16日(水)
- ・ 時間:午後1時~3時(山門にて12時30分より受付開始)
- ・ 場所:妙法寺(現地集合/現地解散)
- ・ 定員:15名(抽選) ・ 費用:保険料100円
- ・ 応募締切:11月26日(木)



妙法寺の中心となる祖師堂



仁王門(山門)

健康講演会「薬とサプリ~安全に利用するためのポイント」(長)

薬の作用・副作用や正しい使い方、薬とサプリメントの違い、サプリメントの健康被害について、実験を交えてお話を聞いて、正しい知識を身に付けましょう。

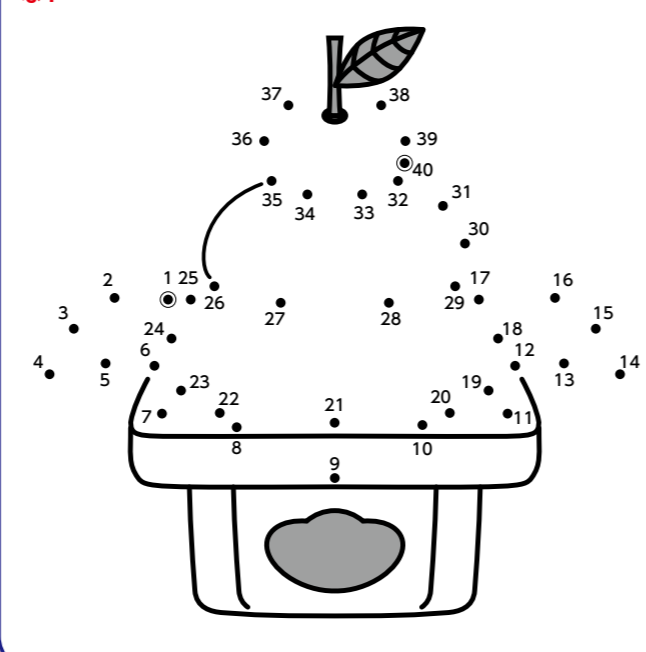
- ・ 講師:藤井 美枝 氏(杉並区薬剤師会)
- ・ 開催日:令和3年1月27日(水)
- ・ 時間:午後2時~4時
- ・ 場所:セシオン杉並 視聴覚室
- ・ 定員:30名(抽選)
- ・ 費用:無料
- ・ 応募締切:1月7日(木)



子どもも大人も楽しめる脳トレ 点むすびパズル

のっているのはみかんじゃなくて橙(だいだい)なんだよ。1から順(じゅん)に線(せん)でつないでいくと、何(なに)が出(で)てくるかな？

★ヒント:お正月(しょうがつ)に飾(かざ)る食(た)べものというところ?おそなえもちともいうよ。



●お問い合わせ・申込先/高円寺地域区民センター協議会 事務局 〒166-0011 杉並区梅里1-22-32 TEL:03-3317-6614

※イベント・講座は変更になることがあります。

※イベント・講座の取材に関しては、あらかじめ事務局までご連絡ください。

●イベント・講座のお申し込みは、往復ハガキでお願いします。記入例(一人一講座一枚)

| 往信(表面)   | 返信(裏面)       | 返信(表面)                                  | 往信(裏面)   |
|--|--------------|---|--|
| 63円 〒166-0011<br>往信<br>杉並区梅里1-22-32<br>高円寺地域区民センター協議会<br>事務局 行 | 何も記入しないでください | 63円 ご自分の郵便番号<br>返信<br>ご自分の住所<br>ご自分のお名前 | ①講座名<br>②郵便番号<br>③住所<br>④氏名(ふりがな)<br>⑤年齢<br>⑥電話番号<br>⑦託児ありの講座は、子どもの氏名と年齢 |

集会施設休館日(12月・2021年1月)

| 12月 |    |    |    |    |    |    | 2021年1月 |    |    |    |    |    |    |
|-----|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|
| 日   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日       | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
| —   | —  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | —       | —  | —  | —  | —  | 1  | 2  |
| 6   | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 3       | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 13  | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 10      | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 20  | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 17      | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 27  | 28 | 29 | 30 | 31 | —  | —  | 24      | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | 31      | —  | —  | —  | —  | —  | —  |

■:セシオン杉並 ■:和田区民集会所  
■:高円寺北区民集会所 ■:全館休館



ふ、おしあ、い



Facebook はじめました。



http://www.koenji-kyogikai.org

高円寺地域区民センター協議会

検索

# あわてんぼうの クリスマス会 2020

## 12月12日(土)

★午後2時~午後3時40分 ★和田小学校 体育館

吹奏楽演奏・楽しいマジック・紙人形劇・キッズダンスショー など! 一足先にクリスマスをみんなで楽しもう!

【定員】20家族(1家族4名まで) ※抽選になります。  
【費用】無料  
【申込】往復ハガキに ①講座名 ②お名前 ③ご住所 ④ご連絡先 ⑤年齢(参加希望者全員) また、返信用宛名に代表者様のご住所・お名前を記入の上、下記宛にお申し込みください。  
※11月26日(木)必着

【申込・問い合わせ先】  
高円寺地域区民センター協議会 〒166-0011 杉並区梅里1-22-32  
電話・FAX 03-3317-6614  
\*今後の状況次第で変更になる場合があります。

サンタさんからプレゼントもあるよ!



## 講座開催報告

### お茶に親しむ

9月5日(土)・12日(土) セシオン杉並 第9集会室

テーブル席で、お茶・お菓子の美しい頂き方を学び、お茶にまつわる歴史の数々にふれよう!

一回目は、亭主のお茶を点てるのを見ながら、お菓子の頂き方、お茶の頂き方を体験し、お茶会の雰囲気、茶席のしつらえなどを学んでもらいました。あわせて、簡単なお茶の歴史や利休と

三千家についても解説しました。二回目の講座では、お茶会での軸・花の考え方、亭主の各所作の意味や使用する道具の名前も説明しました。さらに、各自でお茶を点てて頂きました。最後に、抹茶の歴史や団茶、抹茶、煎茶の違いを解説しました。参加者からは、「会議室なのに、落ち着いた雰囲気、楽しめた」とか「この講座の三回目はしないのですか」など、好評価を頂きました。



解説を聞きながら点前を拝見する

### ピラティス

9月11日(金)・25日(金) セシオン杉並 体育室

健康に気を使っている人達が多く、講師の指導の中、皆さんとても姿勢が良くなり、楽しくやっていました。

終了後も先生に質問をしている人達が多くいらっしゃいました。



講師のお話を熱心に聞く参加者のみなさん。



慣れないポーズにも挑戦します。

### タヒチアンダンス

10月2日(金)・9日(金) セシオン杉並 体育室

～タヒチアンダンスは腰の動きが重視されます～

腰だけを動かして踊るのは結構むずかしいですが、終わり頃には皆さん楽しく踊っていました。



腰を使うのがポイントです。



所作が美しく決まりました。

### きた!きた!高円寺まつり

10月24日(土)・25日(日) 高円寺北区民集会所

コロナ禍の中、縮小での開催となりましたが、たくさんの方に来場していただきました。キャンディレイとコーヒー販売は大盛況。集会室での輪投げとパターゴルフは盛り上がり、笑顔と歓声がいっぱいでした。



楽しいパターゴルフと輪投げコーナー



キャンディレイの販売

## 令和2年度臨時総会・退任委員感謝状贈呈式報告

去る10月13日、高円寺地域区民センター(セシオン杉並)において、「令和2年度高円寺地域区民センター協議会臨時総会」が開催されました。

総会では、各種地域活動団体からの推薦並びに一般公募による14名の方々が第17期委員として選出承認され、再任委員と合わせて計25名により当協議会は新たにスタートを切りました。

総会終了後、2期4年の任期満了により退任された13名には、これまでの尽力に対して杉並区長からの感謝状及び記念品が贈呈されました。

これに対し、退任委員を代表して榊山琢磨会長から、行政関係者、委員各位、事務局に対する謝意が述べられるとともに、今後、センター協議会が地域の皆様とのさらなる絆を深め、幅広い年齢層の意見に耳を傾けた地域活性化の推進に取り組んでいくことを期待するとの挨拶をいただきました。



### 新任挨拶



このたび、10月13日の臨時委員会において協議会の会長を拝命いたしました。当協議会は、住民相互の交流の便宜を図るとともに、良好なコミュニケーション形成により、より良い町づくりを目標に活動しております。

例年、地域のイベントへの参画、また健康・教養講座などとおして目標の実施に向けて活動してまいりました。

しかし今年、コロナ禍のもと平常の活動を実施できない日々が続いています。例えば「セシオン杉並まつり」をはじめ、およそ半年間にわたり、やむをえず各種の「講座」を中止としました。その状況下でも、感染拡大防止を第一に協

議会では地域のコミュニティ力を基にして、イベントや講座の開催など新しい形での取り組みを始めています。

今後はこれまで以上に、諸団体の皆様との連携強化に取り組み、災害・高齢者・子育て・生き甲斐などを念頭に、地域の皆様が楽しく安心安全に暮らせる町づくりに役立つ協議会を目指してまいります。

文末になりましたが、地域の住民・町会・PTA・商店会・民生児童委員協議会・青少年育成委員会・障害者団体連合会・地域教育推進協議会・シルバー人材センター・NPOなど諸団体の方々の日頃のご支援の御礼申し上げますとともに、引き続きの変わらぬご支援ご鞭撻をお願い申し上げます。

新会長 毛塚 博

### 退任挨拶

高円寺地域の区民の皆様、私たちの企画した「まつり」、講座、講演会等にご参加いただきありがとうございました。地域の町会・自治会をはじめとする諸団体の皆様には協議会活動のいろいろな面でご支援をいただき感謝しております。また、行事等で舞台に出演くださった方々、展示場に展覧くださった方々、広場等にて店を出店してくださった方々、更に強力なバックアップをしてくださった行政の皆様にも心よりお礼申し上げます。

ふれあいを促進する「まつり」や講座・講演会開催に加え

て、印象深かったのは今年の地域懇談会です。井戸端会議と称し、地域諸団体のメンバーがグループに分かれ、「高齢者を見守り、支えあうために私たちにできること」をテーマにケア24の職員の方たちの司会で行われました。各団体の活動の経験や成果が披露され、それらが地域に水平展開されれば、より良い地域コミュニティの形成につながると思いました。

地域の皆様の絆の強化と幸せを祈念いたします。

前会長 榊山琢磨

### 高円寺地域区民センター協議会委員紹介

どうぞよろしくお願いいたします。

- 会長：毛塚 博
- 副会長：鶴見早代子
- 総務部：○鶴見早代子 久田 博 ○遠藤いずみ ○風祭利之
- 広報部：○佐藤弥智子 ○石田國夫 出合幸裕 ○阿南玲子 ○小関 紫
- コミュニティ推進部：○鈴木寿榮 谷口朋子 ○池田美佐子 ○高橋悦子 ○田中淳也 ○渡邊千佳代
- 講座運営部：○松村みか 高都久恵 ○竹内康博 ○野村敏子 ○羽田由利子 ○三木正晴 ○和田智美
- 会計監事：篠木あつ子 高橋真由美 ○部長 ○新委員

### 会計監事



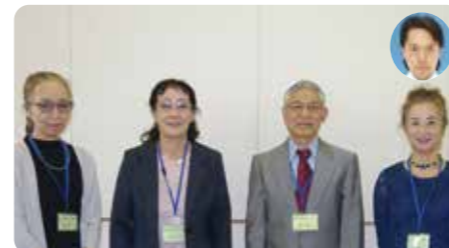
協議会の適正な会計事務や財務処理の執行を確認しています。

### 総務部



協議会の事業が円滑に実施できるように活動し、又各部署の取りまとめをしています。

### 広報部



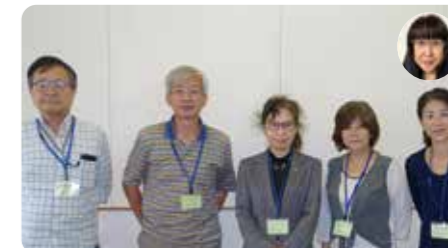
広報誌「ふれあい」の発行、HPの運営を通じて、協議会の活動や地域情報を発信しています。

### コミュニティ推進部



「わい!わい!わだまつり」、「セシオン杉並まつり」、「こどもフェア」、「きた!きた!高円寺まつり」などのまつりを、地域交流の場として企画運営をしています。

### 講座運営部



幅広いジャンルの講座や講演会を企画・運営しています。地域防災など地域のテーマにも取り組んでいます。

★こたえは「かがみもち」でした。野菜(やさい)などがたくさんとれることや健康(けんこう)を願(ねが)って、一年(いちねん)のはじまりを祝(いわ)う食(た)べものなんだよ。