



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、各記事の申図でご確認ください。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

基本的感染防止対策

右記の対策等にご協力をお願いします

- 小まめな換気 ●手洗い・手指消毒
- 3密の回避 ●マスクの着用

掲載の催し等の中止について

新型コロナウイルスの感染状況によって、本紙掲載の催し等の中止が決定した場合には、区ホームページでお知らせします。または問い合わせ先へご確認ください。



催し



シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 3月4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、小川裕子ほか 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 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

炭焼き体験会

時 3月4日(土)午前10時～午後4時=炭焼き窯見学、飾り炭づくり・しいたけ菌打ち体験 ▶ 5日(日)午前10時～11時=窯出し(雨天・強風中止) 場 柏の宮公園(浜田山2-5-1) 園 みどり公園課 みどりの協働係 他 車での来場不可

企画展「すぎなみの消防史」

時 3月4日(土)～5月7日(日)午前9時～午後5時(月曜日、第3木曜日を除く) 場 郷土博物館(大宮1-20-8) 費 100円(中学生以下無料) 園 郷土博物館 ☎3317-0841 他 3月4日(土)午前10時～11時30分に、初期消火訓練や煙体験などを実施

手話通訳者懇談会

時 3月21日(祝)午後1時30分～3時30分 場 区役所第4会議室(中棟6階) 対 区内在住で過去1・2年の間に区の手話通訳者の派遣を利用したことがある方(杉並区聴覚障害者協会会員・杉並

区中途失聴・難聴者の会会員を除く) 定 20名(申込順) 申 ファクス・Eメール(記入例)で、障害者生活支援課管理係 ☎5307-0772 ☒ s-seikatu@city.suginami.lg.jp 園 同係

科学展示とワークショップ「月をみよう」

時 3月23日(木)～30日(木)午前9時～午後5時=展示 ▶ ①25日(土)②26日(日)午前10時30分～正午・午後1時30分～3時=ワークショップ①月をよくみよう、月をつくろう②月ってどんなところ? 場 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 師 ①小山浩②科学読物研究会・原田佐和子 対 ①②区内在住・在勤・在学の方(小学2年生以下は保護者同伴) 定 ①②各15名程度(抽選) 申 ①②LoGoフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から、3月4日までに申し込み 園 社会教育センター ☎3317-6621 他 結果は3月中旬に通知

産業振興センター都市農業係

◆杉並ふれあい農業推進フォトコンテストパネル展示

時 2月20日(月)～24日(金)午前8時30分～午後5時(20日は1時から。24日は1時まで) 場 区役所2階区民ギャラリー



◆農業公園「農にふれあう講座」

時 3月26日～6年1月28日の日曜日、午前10時～午後0時30分(計20回) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 園 農作業(土作り・マルチ張り・種まき・除草ほか) 対 区内在住の1人で農作業ができる方 定 20名程度(抽選) 費 3万円 申 往復はがき(記入例)で、3月3日までに同係 他 結果は3月中旬に通知

…… いずれも ……

園 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)

障害者地域相談支援センター

◆すまいるロービジョンカフェ 見えない、見えづらい等でお悩みの方の交流会

時 3月5日(日)午後1時30分～3時30分 場 高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 対 区内在住・在勤の方とその家族・支援者 定 20名(申込順) 申 電話で、同センターすまいる(高井戸 ☎3331-2510/荻窪 ☎3391-1976/高円寺 ☎5306-6381(休館日を除く))

◆地域公開講座～8050問題を考える

時 3月24日(金)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 埼玉県済生会なでしこメンタルクリニック院長・白石弘巳 対 区内在住・在勤・在学の方とその家族・支援者 申 電話・ファクス(記入例)にオンラインで参加の場合はその旨も書いて、3月17日までに同センターすまいる荻窪 ☎

3391-1976 ☒ 3391-1012 他 オンラインでも実施

講演・講座①

管理栄養士による栄養・健康ミニ講座

時 場 ①3月2日(木)=高血圧予防の食事(高井戸保健センター〈高井戸東3-20-3〉) ②7日(火)=糖尿病予防の食事(高円寺保健センター〈高円寺南3-24-15〉) ③10日(金)=脂質異常症予防の食事(荻窪保健センター〈荻窪5-20-1〉) / いずれも午前10時～10時45分 対 区内在住・在勤・在学の方 申 電話で、①高井戸保健センター ☎3334-4304 ②高円寺保健センター ☎3311-0116 ③荻窪保健センター ☎3391-0015

高次脳機能障害者支援セミナー

時 3月11日(土)午後1時30分～4時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 園 高次脳機能障害の基礎知識、高次脳機能障害を抱えて～当事者だから言えること 師 小林春彦(右上写真) 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、3月1日までに障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 ☒ s-sien@city.suginami.lg.jp 他 要約筆記あり(事前申込制。2月24日までに同担当)



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」

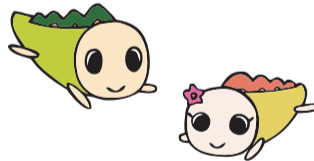
時 3月14日(火)・25日(土)午後1時30分～4時25分 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 対 区内在住で60歳以上の方 定 各5名(申込順) 申 電話で、高齢者施策課いきがい活動支援係 他 1人30分程度

自然の素材を使用したクラフト体験教室～動物・昆虫編

時 3月18日(土)午前10時～11時・午後1時30分～2時30分・3時～4時 場 阿佐谷地域区民センター 師 箱根植木社員 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定 各12名(抽選) 費 各1500円 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)に参加人数・保護者同伴の有無(1名まで)も書いて、阿佐谷地域区民センター(〒166-0001阿佐谷北1-1-1) ☒ entry@ochk-asagaya-center.jp)。または直接、同センター。オーチャー・箱根植木共同事業体ホームページからも申し込み可/ 申込期限=3月5日 園 同センター ☎5356-9501 他 汚れてもいい服装で参加

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、園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
久我山館(久我山5-8-8 ☎☎3332-2011)	今こそ知るべき 相続と税の事	3月28日(火)午後3時～4時30分 師 杉並・中野相統サポートセンター代表 廣瀬一俊 定 20名(申込順) 費 100円
下高井戸館(下高井戸4-19-6 ☎☎3302-2161)	「手話ダンス」楽しく踊ろう 子どもも大人も★	毎月第2日曜日、午前10時～11時30分(4・5月を除く) 定 各15名(申込順) 費 各500円
桃井館(桃井1-35-2 ☎☎3399-5025)	「ダーツで遊ぼう」夕方のひと時 どなたでもどうぞ★	毎週水曜日、午後5時10分～6時30分 定 各10名(申込順) 費 各300円
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎☎3398-8738)	「学び直そう中学英語」再び英語に触れたい方の気軽なサロン★	毎月第1火曜日=午後1時30分～3時▶第4土曜日=午後1時～2時30分 定 各15名(申込順) 費 各600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
和田館(和田1-41-10 ☎☎3384-3751)	のびーるストレッチ★	毎月第2土曜日、午後7時～8時 師 奥田純子 定 各10名(申込順) 費 各1200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。★は長寿応援対象事業。

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) 園問い合わせ 他その他 ☒Eメールアドレス ☒ホームページアドレス

【おりがみ講座「チューリップ」】

時3月22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 区内在住で60歳以上の方 定15名(申込順) 費300円 申電話または直接、2月27日午前8時45分から高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

【家族介護教室】

◆フットケアと巻き爪にならない歩き方 時2月22日(水)午後1時30分～3時 場西荻窪診療所(西荻南4-2-7) 師トータルライフケア桜台訪問看護ステーション看護師・美濃美三代 区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 申電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668

◆お口の機能を維持してフレイル(虚弱)予防

時3月14日(火)午後1時30分～2時30分 場久我山会館(久我山3-23-20) 師訪問診療さくら歯科歯科衛生士・小宮登志子 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348

◆薬剤師に聞く、薬とうまく付き合う方法

時3月14日(火)午後2時～3時 場方南会館(和泉4-42-5) 師杉並区薬剤師会・藤井美枝ほか 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24方南 ☎5929-2751



【休日パパママ学級・休日母親学級】

◆休日パパママ学級 時4月2日(日)・9日(日)・15日(土)▶午前=9時30分～正午▶午後=1時30分～4時(15日は午後のみ) 区お産の流れ、産後の心の変化、抱っこ・おむつ替え・もく浴の仕方ほか 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 定各24組

◆休日母親学級

時4月15日(土)午前9時30分～正午 区妊産中の過ごし方、出産の流れ、母乳・産後の話ほか 区内在住で初産の方 定40名

…… いずれも ……

場子ども・子育てプラザ成田西(成田西3-10-38) 師助産師ほか 申ポピズプロフェッショナル ☎https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/から3月5日までに申し込み 区杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 他結果は3月14日までに通知。応募者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



就労支援センター

◆面接のポイント～自己PRのコツを学ぶ 時3月2日(水)午前10時～正午 場オンラインで実施 師人事コンサルタント・高橋健太郎 区54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆あなたの働きたいを全力でサポート 就労支援センターの上手な活用法

時3月4日(土)午前10時～11時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区求職中の方 定18名(申込順) 他当日参加可

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時3月8日(水)午前10時～11時30分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区求職中の方 定18名(申込順)

◆時間の上手な使い方 忙しい日々を自分らしく生き・働くために

時3月10日(金)午後1時～3時30分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 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 定18名(申込順)

人気の特産品が登場!

おぢやフェア



区の交流自治体である新潟県小千谷市の物産展を開催します。特産品の笹団子や小千谷そばなどを販売します。

笹団子▶

時2月26日(日)午前11時～午後1時30分(売り切れ次第終了) 場小千谷学生寮(井草4-16-23) 区小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800 他マイバッグ持参。車での来場不可

◆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 時①3月13日(月)②27日(月)午前10時～午後3時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師PC専任講師・日坂元娘、森下みどりほか 区54歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)

◆ワークサポート杉並による実践コミュニケーショントレーニング

時3月14日(火)午前10時～正午 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師エンカレッジ・窪貴志 区54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

…… いずれも ……

申電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

荻窪保健センター

◆若くても危険!「座りすぎ」は寿命を縮めます

「座りすぎ」による健康リスクと対策を学びましょう。 時3月15日(水)午後2時～4時 場西荻地区市民センター(桃井4-3-2) 師早稲田大学スポーツ科学学術院教授・岡浩一郎(右写真) 区内在住・在勤・在学の方 定120名(申込順) 申電話で、荻窪保健センター。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

◆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 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、2月28日までに同センター栄養満点サロン担当 他お持ちの方は、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)	3月7日(火)午前10時～11時30分 定12名 他上履き持参
和泉保健センター(和泉4-50-6)	3月10日(金)午前10時～11時30分 定10名
井草地区市民センター(下井草5-7-22)	3月14日(火)午後1時30分～3時 定13名
ゆうゆう永福館(永福2-4-9)	3月24日(金)午前10時～11時30分 定7名 他上履き持参
荻窪保健センター(荻窪5-20-1)	3月27日(月)午後1時30分～3時 定10名
高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	3月28日(火)午前10時～11時30分 定8名

…… いずれも ……

区荻窪保健センター ☎3391-0015

知ってほしい、地域でくらす私たちのこと!

地域自立支援協議会シンポジウム

地域自立支援協議会では、障害者の地域生活における課題を共有し解決するために、障害当事者・医療・保健・福祉・教育・就労等の関係機関でネットワークづくりを進めています。

活動内容の報告と障害当事者の委員によるパネルディスカッションを通して、地域で自分らしく生活する様子や、コミュニケーションなどについてお話しします。



▲過去のシンポジウムの様子

時3月7日(火)午後1時30分～3時30分 場区役所第4会議室(中棟6階) 区内在住・在勤・在学の方 定80名(申込順) 申電話・ファクス・Eメール(12面記入例)で、2月28日までに基幹相談支援センター ☎5335-7672 ☎5335-7679 ✉s-kikan@city.suginami.lg.jp 他手話通訳・要約筆記あり。必要な配慮事項がある場合は応相談

日本フィル 春休みオーケストラ探検

エデュケーションフェスティバル in 杉並



日程 3月21日(祝)正午・午後3時(入れ替え制)

場所 杉並公会堂(上荻1-23-15)

区出演=永峰大輔(指揮)、江原陽子(お話)▶曲目=ベートーベン「交響曲第6番『田園』第1楽章」ほか 区3歳以上の方(要マスク着用) 費各2500円(指定席) 申電話で、日本フィル・サービスセンター ☎5378-5911(月～金曜日午前11時～午後5時(祝日を除く))



©山口敦

※申し込みは「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。

宿泊施設

コニファーいわびつ・湯の里「杉菜」の区民宿泊料金変更

4月1日宿泊分から区民宿泊料金に変更になります。

変更後利用料金 (いずれも1泊2食付き)

民営化宿泊施設 コニファーいわびつ

所在地 群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町4399

区分	平日	休前日	特別日	年末年始
大人	1万1000円	1万3200円	1万4300円	2万900円
小学生	7700円	9240円	1万10円	1万4630円
幼児 (3歳~就学前)	5500円	6600円	7150円	1万450円

※上記料金からさらに宿泊補助(2000円。65歳以上の方・障害者3000円)が受けられます。

申電話で、コニファーいわびつ ☎0279-68-5338 (午前9時~午後8時)

協定旅館 湯の里「杉菜」

所在地 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上279

区分	平日	休前日	特別日	年末年始
大人	1万2650円	1万5400円	2万900円	2万2550円
小学生	8855円	1万780円	1万4630円	1万5785円
幼児 (3歳~就学前)	6325円	7700円	1万450円	1万1275円

申電話で、湯の里「杉菜」 ☎0570-038-489 (午前9時~午後8時)

※特別日=ゴールデンウィーク、お盆期間。

ご利用にあたり

- サービス料・消費税込み。
- 1名利用の場合は、コニファーいわびつ・湯の里「杉菜」ともに上記料金に4400円増。
- 12歳以上は、入湯税別途150円。
- 0~2歳で食事・寝具なしの場合は無料。
- 利用には、住所・氏名・生年月日が確認できる証明書(運転免許証・健康保険証等)を持参。
- 区外在住の方の料金や付帯施設の料金などは要問い合わせ。

講演・講座②

杉並障害者福祉会館

◆障害者のための「ポッチャ体験教室」

時 3月26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 対 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(12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

◆聞こえに悩む方の手話講座

時 4月1日~6年2月17日 ▶ 土曜日=午前10時~11時40分 ▶ 木曜日=午後7時~8時40分(各計38回) 対 区内在住・在勤・在学の高校生以上の方とその家族ほか 定 各20名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)に、在勤・在学の方は勤務先・学校名・所在地、参加者

全員の氏名(フリガナ)も書いて、3月1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)

環境活動推進センター

◆布ぞうり作り

時 3月4日(土)午前9時30分~午後1時30分 対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 5名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)で、2月24日までに同センター 他 Tシャツ類3・4枚、綿ジャージ等の伸縮性のある物、裁ちばさみ、洗濯ばさみ2個、輪ゴム6本、お持ちの方は先割れ靴下持参。長寿応援対象事業

◆フリーマーケット in 高井戸

(出店者募集)

時 3月12日(日)午前10時~11時30分 対 区内在住・在勤の方(業者を除く) 定 募集区画=8区画(抽選) 申 往復はが

き(12面記入例)で、3月2日までに同センター 他 車での搬出入・来場不可。当選権利譲渡不可 ▶ 出品物=衣類・子ども用品・アクセサリ・雑貨

◆ふろしきで包んで、結んで、おしゃれにエコしよう

時 3月18日(土)午前10時~正午 師 ふろしき文化研究家・善財裕美 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(抽選) 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26日までに申し込み

..... いずれも

場 園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)

スポーツ

競技大会

都民体育大会予選会

◆弓道(兼春季大会)

時 3月5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) 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 40名(抽選) 費 1000円 申 Eメール(12面記入例)に段位、在勤の方は勤務先名・所在地・電話番号も書いて、2月23日までに区弓道連盟・発知康 ☎sugi739do@gmail.com 園発知 ☎3396-2583

◆硬式テニス

時 3月12日(日)午前9時(雨天中止。予備日=3月18日(土)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 対 区内在住・在勤で区民体育祭ベスト8以上または同等の実力がある方(高校生以下を除く) 定 48組(抽選) 費 1組2000円 申 はがき(12面記入例。2名連記)に所属クラブも書いて、3月2日までに区テニス連盟・吉永節子(〒166-0015 成田東2-33-13-301) 園吉永 ☎090-4528-5523 (午後7時~9時)

◆アーチェリー

時 3月12日(日)午前9時~午後5時=1次選考会 ▶ 26日(日)午前9時~午後1時=2次選考会 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・在学で大学生以上の方(学連加入者を除く) 定 32名(申込順) 申 Eメール(12面記入例)に性別も書いて、2月25日までに区アーチェリー協会・井口 ☎yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 園井口 ☎090-2416-8379 (午後6時~9時)

◆ソフトテニス(兼春季選手権大会)

時 3月19日(日)午前9時~午後7時(雨天中止。予備日=3月26日(日)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 対 一般(年齢制限なし)・シニア45(45歳以上)・シニア60(60歳以上)・シニア70(70歳以上)・チャレンジの部(男性80歳・女性75歳以上。初級・中級は年齢制限なし) / いずれもダブルス 対 区内在住・在勤・在学の方、連盟加盟クラブの登録会員 費 1組2000円。中高生1組1000円 申 はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)に種目も書いて、3月3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) 園 毒島 ☎090-4004-7987 (午後7時~9時)

◆バレーボール

時 3月26日(日)午前9時~午後7時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 種目=一般男性・女性(9人制) 対 区内在住・在勤の方で編成されたチーム(大学の登録チーム・高校生以下を除く) 費 1チーム5000円 申 申込書(区バレーボール協会ホームページから取り出せます)を、3月3日までに区バレーボール協会・松井史江(〒167-0023 上井草3-13-3) ☎svakyougibu@gmail.com)へ郵送・Eメール 園松井 ☎090-4077-6843

スポーツ教室

ソシアルダンス体験会

時 3月3日~24日の毎週金曜日、午後7~9時 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 対 ワルツ・ブルース・ルンバ・ジルバほか 対 区内在住・在勤・在学の方 定 各男性10名。女性10名(申込順) 費 各2000円(保険料を含む) 申 往復はがき(12面記入例)に生年月日・性別も書いて、2月25日までに国定千幸(〒167-0034 桃井2-10-7) 園国定 ☎3399-6764 他 ダンスシューズまたは運動靴持参

自宅で筋力アップ体操

時 3月7日(火)・8日(水)午前7時~8時 場 オンラインで実施 師 健康運動指導士・松浦美香子 対 区内在住・在勤でおおむね50歳以上の方 定 各10名程度(申込順) 申 杉並区スポーツ振興財団ホームページから、3月3日までに申し込み 園同財団 ☎5305-6161



ビーチスポーツイベント

時 3月12日(日)午後1時30分~4時30分(雨天中止) 場 TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 対 サンドアスレチック、ボール遊びほか 定 50名(申込順) 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、2月28日までに申し込み 園スポーツ振興課事業係 ☎5307-0765

①シニア・セルフケア体操

②貯筋運動

時 3月14日(火)・28日(火)①午後1時5分~1時55分②2時~2時50分 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 師 HIKARU 対 区内在住・在勤・在学のおおむね50歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定 各16名(申込順) 費 各800円 申 園電話で、各実施日7日前から高円寺みんなの体育館 ☎3312-0313

アーティスティックスイミング

新年度教室の体験

時 3月18日(土)午後5時~7時 場 杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 師 小川みゆき 対 3種目(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ)で25m以上泳げる5年度小学生 定 20名(申込順) 費 260円 申 園電話で、杉並第十小学校温水プール ☎3318-8763 他 車での来場不可

荻窪体育館

◆火曜朝ヨガ90分

時3月7日(火)・14日(火)・28日(火)午前9時15分～10時45分 師Yumi 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各60名(先着順) 費各600円

◆土曜の朝活ヨガ①スリミング

②リラックス③スローフロー

時4月1日～6月24日の土曜日①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分③11時30分～午後0時20分(4月22日、5月6日・27日、6月17日、祝日を除く。各計8回) 師Yumi 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各6400円 往復はがき(12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/申込期限=3月1日

◆脳トレリズム体操

①ベーシック②エクササイズ

時4月3日～6月19日の月曜日①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分(4月24日、5月1日を除く。各計10回) 師齋藤なみえ 区内在住・在勤で50歳以上の方 定各16名(抽選) 費各8000円 往復はがき(12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/申込期限=3月1日

◆ピラティスナイト

時4月3日～6月12日の月曜日、午後6時45分～7時45分・7時50分～8時50分(4月24日、5月1日を除く。各計9回) 師小澤純子 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各7200円 往復はがき(12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/申込期限=3月1日

◆タイ式ヨガ ルーシーダットン

時4月4日～6月20日の火曜日、午前9時30分～10時20分・10時30分～11時20分・11時30分～午後0時20分(4月25日、5月2日を除く。各計10回) 師亜紀 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各8000円 往復はがき(12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/申込期限=3月1日

◆体幹エクササイズ

時4月12日～6月28日の水曜日、午後6時～6時50分・7時～7時50分・8時～8時50分(6月7日、第3水曜日、祝日を除く。各計7回) 師佐々木達也 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各15名(抽選) 費各5600円 往復はがき(12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/申込期限=3月1日

◆①はじめて②かろやか③しなやかバレエ

時4月6日～6月22日の木曜日①午前9時～10時20分②10時30分～11時50分③正午～午後1時20分(4月20日を除く。各計11回) 師川村智由美 区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で①初心・入門者②はじめてバレエ経験者で初級者③はじめてバレエ・かろやかバレエ経験者で中級者(いずれも中学生を除く) 定各14名(抽選) 費各1万3750円 往復はがき(12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/申込期限=3月1日

◆①③ヨガ初心者②初級ヨガ

時4月7日～6月23日の金曜日①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時

次世代育成基金活用事業

チャレンジ・アスリート参加者募集

トップアスリートとの楽しいスポーツ体験を通じて、夢に向かってチャレンジする子どもたちを応援します。

時3月21日(祝)①午前9時20分～午後0時25分②1時30分～4時35分 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内容オリンピック種目体験「陸上競技」=2008年北京オリンピック出場・堀籠佳宏▶パラリンピック種目体験「ブラインドフットボール」=東京2020パラリンピック競技大会出場・寺西一 区内在住・在学の①小学1～3年生②小学4年生～中学3年生 定各25名(抽選) 費LoGoフォーム(右2次元コード)から、3月1日までに申し込み 場スポーツ振興課事業係チャレンジ・アスリート担当☎5307-0765 結果は3月6日までに通知



▲堀籠佳宏



▲寺西一



20分③11時30分～午後0時20分(4月21日、祝日を除く。各計10回) 師梅田可織 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各8000円 往復はがき(12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/申込期限=3月1日 ◆転倒予防イス体操 時4月7日～6月23日の金曜日、午後1時30分～2時30分(4月21日、祝日を

除く。計10回) 師松浦美香子 区内在住・在勤のおおむね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定18名(抽選) 費8000円 往復はがき(12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/申込期限=3月1日 …… いずれも …… 場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2☎3220-3381)

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

ヴァイオリンとピアノで紡ぐこどもの夜の物語 音芝居「お月さまのひみつ」 2月26日(日)午後2時～2時45分/座・高円寺/出演=田島華乃(バイオリン)、片山裕子(ピアノ)ほか/298名(申込順)/2000円。小学生以下500円(2歳以下膝上無料。子育て応援券利用可)/Eメール(12面記入例)に枚数(大人・子ども)も書いて、NPO法人リトルワンズミュージックプロジェクト☎otonami.ende.concert@gmail.com/同団体☎090-9815-3510 ブリオバスバンド定期演奏会 2月26日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/指揮=加藤淳▶曲目=ストラヴィンスキー「火の鳥」ほか/800名(先着順)/同団体☎080-7068-1101 0歳から聴ける音楽と絵画とお話で綴る「幸福の王子」 3月5日(日)午前11時～正午・午後2時～3時/杉並公会堂/出演=菅野敬子(語り)ほか/各180名(申込順)/各2000円。中学生以下各1000円/同電話で、ヒロミュージックスクール☎6804-0807 ライブフォーピース 3月8日(水)午後7時～8時/クレモニア・スタジオ(荻窪5丁

目)/出演=東京交響楽団オーボエ奏者・最上峰行/25名(申込順)/同電話で、クレモニア・スタジオ☎3392-1077 高円寺障害者交流館まつり 3月12日(日)午後1時～3時/高円寺障害者交流館/手話コーラス、阿波おどりDVD上映ほか/同杉並区障害者団体連合会事務局☎5306-2627/車での来場不可 清流会杉並会 3月18日(土)午前10時30分～午後7時/勤労福祉会館/舞踊・トークショー/3000円(指定席)/往はがき(12面記入例)で、2月28日(消印有効)までに同会・杉田浩子(〒167-0053西荻南2-27-2)/同杉田☎090-8024-2698/区民招待10組20名を招待(抽選)=はがき(12面記入例)で、2月28日(消印有効)までに同会・杉田 ポールde歩こう会 3月23日(木)午前10時～正午(雨天中止)/柏の宮公園/区内在住で65歳以上の方/20名(申込順)/100円(別途ポールレンタル料200円)/同電話で、3月15日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・芝山☎090-5784-8360/健康保険証・帽子・手袋持参。長寿応援対象事業 講演・講座 成年後見制度の利用について 3月6日(月)午後2時～4時/ウェルファーム杉並/杉並区成年後見センター相談員/区内在住の方/30名(申込順)/同電話で、杉並区成年後見センター☎5397-1551(午前9時～午後5時〈土・日曜日、祝日を除く〉)

生前相続、空き家・実家対策 セミナー & 個別相談会 3月11日(土)午後1時～4時/ワイルド会議室・荻窪(上荻1丁目)/鴨宮パートナーズ司法書士ほか/空き家所有者、将来空き家となる恐れのある建物の所有者ほか/30名(申込順)/同電話で、3月11日までにミサワリフォーム永福店・猪俣☎0120-461-903(午前9時30分～午後6時〈火・水曜日を除く〉)/終了後、個別無料相談あり(定員あり)。オンラインでも実施 歴史講演会「中世『高井戸』の範囲と中心地」 3月18日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/郷土博物館学芸員/80名(先着順)/500円/同杉並郷土史会・新倉☎080-1140-9216 都市から核のない世界へ～市民からの声と行動を 3月18日(土)午後1時30分～4時/高円寺障害者交流館/元広島市長・秋葉忠利ほか/60名(申込順)/往復はがき(12面記入例)。2名まで連記可)で、3月8日までに杉並光友会・久保田朋子(〒168-0082久我山4-38-19)/同会・久保田☎3331-1029/手話通訳あり(事前申込制) ●河北医療財団広報課 ◆股関節痛の原因とその治療 3月16日(木)午後2時～3時/阿佐谷地域区民センター/河北総合病院整形外科部長・湯浅崇仁/80名(申込順) ◆健康寿命を延ばすために。知って得する高血圧と帯状疱疹の話 3月23日(木)午前10時30分～11時30分/阿佐谷地域区

民センター/河北ファミリークリニック南阿佐谷医師・土屋杏平/80名(申込順) …… いずれも …… 同電話で、河北医療財団広報課☎3339-5724(月～金曜日午前10時～午後5時〈土・日曜日、祝日を除く〉) その他 税理士記念日の税金なんでも相談会 2月23日(祝)は税理士記念日です 2月24日(金)午前9時～正午・午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/同電話で、同支部☎3391-0411(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 司法書士による無料相談会 3月1日(水)午後1時～4時/区役所1階ロビー/同電話で、東京都司法書士会杉並支部☎5913-7452 電話による不動産に関する無料相談 3月2日(木)午後1時～4時/同東京都宅地建物取引業協会杉並支部①☎3311-4999②☎3311-4937(①は実施日のみ) 不動産、住まいの無料相談会 3月6日(月)午前10時～午後4時/区役所1階ロビー/区内在住・在勤・在学の方/同電話で、全日本不動産協会中野・杉並支部☎3314-0988(午後1時～4時〈土・日曜日を除く〉)/関係書類がある場合は持参。当日参加可 中学校夜間学級生徒の募集 都内在住・在勤の15歳以上の方/同世田谷区立三宿中学校夜間学級☎3424-5255(午後2時～9時〈土・日曜日、祝日を除く〉)

※申し込みは「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。 杉並区役所 ☎3312-2111(代表) 〒166-8570阿佐谷南1-15-1