

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

コミュニティ通信

詳細・問い合わせは、各地域区民センター協議会へ
(月～金曜日午前8時30分～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉)

毎月15日号に掲載

井草地域区民センター協議会
〒167-0022 下井草5-7-22
☎33301-7723
HP <https://www.igusahome.org/>
おもちゃの病院
📅 4月12日(土) 午後1時30分～3時 場
同センター 師 杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣 費 実費 他 1組1点



荻窪地域区民センター協議会
〒167-0052 南荻窪2-28-13 荻窪会議室1階
☎33398-9127
HP <https://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
初心者のための短歌教室～31音の歌の世界
📅 4月14日(月)、5月12日(月)、6月9日(月) 午後1時～3時(計3回) 場 コミュニティふらっと本天沼(本天沼2-12-10) 師 歌人・平岡直子 対 区内在住・在勤で18歳以上の方 定 20名(抽選) 費 300円

申往復はがき(9面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み／**申込期限**=3月30日

阿佐谷地域区民センター協議会
〒166-0001 阿佐谷北1-1-1
☎5364-9903
HP <https://www.asagaya-kyogikai.org/>
日本酒を楽しもう
📅 4月26日(土) 午後2時～4時 場 同センター 師 酒造技術顧問・内山幸二 対 20歳以上の方 定 30名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき(9面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み／**申込期限**=4月7日 他 長寿応援対象事業



高円寺地域区民センター協議会
〒166-0011 梅里1-22-32
☎3317-6614
HP <https://www.koenji-kyogikai.org/>
協働事業 わい!わい!わだまつり
📅 4月20日(日) 午前10時30分～午後2時30分 場 和田区民集会所(和田2-31-21)、和田小学校(和田2-30-21)

高井戸地域区民センター協議会
〒168-0072 高井戸東3-7-5
☎3331-7980
HP <https://www.takaido-kyogikai.org/>
高井戸消防まつり
📅 4月20日(日) 午前10時～午後2時 場 同センター 内 初期消火・AED訓練、消防操法訓練披露、模擬店など、①消防はしご車体験乗車 定 ①30組60名(抽選) 申 ①往復はがき(9面記入例)。2名まで連記可)に乗車希望時間帯(午前・午後)のある方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み／**申込期限**=3月31日 他 車ででの来場不可
縄文時代に思いをはせる塚山公園から下高井戸八幡神社へ
📅 5月14日(水) 午前8時45分～正午 場 集合=同センター▶解散=下高井戸八幡神社 師 郷土博物館職員ほか 定 40名(抽選) 費 100円(保険料を含む) 申 往復はがき(9面記入例)。2名まで連記可)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み／**申込期限**=4月25日 他 長寿応援対象事業

3月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

歴史を刻んだもう一つの首相官邸 荻外荘(後編)

杉並区広報番組 **すぎなみスタイル**

数多くの建築物を手掛けた伊東忠太が設計し、入澤達吉、近衛文麿が愛した荻外荘。

その歴史と魅力について触れた前回に続き、今回は2人目のあるじ、近衛文麿の住まいであり、首相官邸に準ずる役割も果たした荻外荘のさまざまなエピソードについてご紹介します。



● 視聴方法 ●

- ・YouTube 杉並区公式チャンネル
- ・J:COM 東京 地上デジタル11ch (午前9時・正午・午後8時から毎日放送)



図 広報課報道係

区民が創る情報サイト **すぎなみ学倶楽部**



桜 スポット 杉並区内の映える

▲馬橋稲荷神社の神楽殿と桜

すぎなみ学倶楽部では、桜の撮影を楽しめる区内の名所を多数紹介しています。歴史ある神社や杉並清掃工場の白い煙突など印象に残る建物を背景に入れたり、川沿いの桜並木を画面いっぱいに写したりと、あなたの「推し桜スポット」を見つけるヒントにご活用ください。

詳しくは **すぎなみ学 お花見ポイント** または 

図 産業振興センター観光係 ☎5347-9184

図書館で調べ学習をしませんか

春休みに、子どもたちが図書館の会議室・多目的ホールを利用して、調べ学習をすることができます。

図書館名	日時・対象
南荻窪 (南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)	3月26日(水)～4月6日(日) 午前9時～午後8時(日曜日は5時まで) 対 小学生～高校生(小学生は保護者同伴可)
阿佐谷 (阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)	3月22日(土)～4月6日(日) 午後2時～5時 対 小学生～高校生(小学生は保護者同伴可)
高井戸 (高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)	3月25日(火)～4月6日(日) 午前9時～午後8時(日曜日は5時まで)
今川 (今川4-12-10 ☎3394-0431)	3月25日(火)～4月6日(日) 午前10時～午後5時(日曜日は4時30分まで) 対 小学生～高校生(小学生は保護者同伴可)
下井草 (下井草3-26-5 ☎3396-7999)	3月28日(金)～4月6日(日) 午前9時～午後5時 対 小学生～高校生(小学生は保護者同伴可)

※休館日、行事などで使用する日を除く。

図 各図書館

杉並の芸術家展 「Passion for Silk Road シルクロードに憧れて 入江一子」

SUGINAMI WEB MUSEUM 24時間・無料観覧できるデジタル美術館

スギナミ・ウェブ・ミュージアム(下2次元コード)では、105歳で没するまでの約100年間芸術と向き合った国内における女流画家の先駆的存在である入江一子(右写真)の代表作を中心に、中近東・アジア内陸部で買い求めたフォークアートコレクション、杉並区の風景画などをウェブ展示しています。



©女子美ガレリアニケ

図 NPO法人TFF ☎5397-3400 (月～金曜日午前10時～午後5時30分) ▶事業・その他=文化・交流課文化振興担当



催し

異業種交流会 in すぎなみ

時5月22日(木)午後1時30分～3時30分＝グループミーティング▶3時40分～4時30分＝自由交流会 場区役所第4会議室(中棟6階) 対区内・区外近隣の事業所(個人事業主を含む) 定50名(1社1名のみ。申込順) 申申込書(区ホームページ同催し案内から取り出せます)を、産業振興センター就労・経営支援係☎3392-7052へファクス。または申し込みフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み／申込期限＝4月18日 問同係☎5347-9077 他申し込み後に審査あり

産業振興センター都市農業係

◆春の草花・植木・野菜等の即売会

時3月28日(金)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了) 場区役所青梅街道側広場・中杉通り側入り口前 内出店＝杉並区グリーンクラブ、JA東京中央城西生産部会・杉並中野生産部会 他マイバッグ持参



◆農業公園「テーブル菜園体験教室・春夏講座」

時4月16日・23日、5月14日・21日、6月11日・18日、7月2日・9日／いずれも水曜日、午前10時30分～11時30分(計8回。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 定10名(抽選) 費2000円 申申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、3月25日までに申し込み

…………… いずれも ……………

問産業振興センター都市農業係☎5347-9136

講演・講座①



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4月12日(土)・22日(火)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10名(申込順) 申問電話で、高齢者施策課いきがい活動支援係 他1人30分程度

はじめての羊毛フェルト「トートバッグに羊毛デコレーション」

時4月27日(日)午前10時～正午 場高齢者活動支援センター 師手芸作家・新崎優子 対区内在住で60歳以上の方 定30名(申込順) 費600円 申問電話または直接、3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)

休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級 時①5月10日(土)・11日(日)午前＝9時30分～正午▶午後＝1時30分～4時②31日(土)午後1時30分～3時 場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 内お産の流れ、産後の心と体の変化、抱っこ、おむつ替え、もく浴の仕方ほか 対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) 定①各24組②100組 他①車での来場不可

◆休日母親学級

時5月31日(土)午前10時30分～正午 場オンラインで実施 内妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳の話、産後の話ほか 対区内在住の妊娠中の方 定100名

…………… いずれも ……………

師助産師ほか 申ポピンズプロフェッショナルHPhttps://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/から、4月

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、子どもの氏名・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

5日までに申し込み 問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4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

家族介護教室

◆認知症が進行するとどうなるの～今後を見ずえて備えよう

時3月23日(日)午後2時～3時30分 場上井草グループボエンデ(上井草4-3-22) 師介護福祉士・入倉遼平 対区内在住・在勤・在学の方 定12名(申込順) 申問電話で、上井草グループボエンデ☎3301-3601

◆介護福祉士による上肢・下肢筋力アップ体操

時3月25日(火)午前11時～正午 場デイホーム高円寺北ふれあいの家(高円寺北3-20-8) 師介護福祉士・島昌幸 対区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 申問電話で、デイホーム高円寺北ふれあいの家☎3330-4903

◆気軽な介護予防体操

時3月26日(水)午後1時30分～2時30分 場デイホーム宮前ふれあいの家(宮前5-17-15) 師看護師・岡井恵 対区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 申問電話で、デイホーム宮前ふれあいの家☎3335-8161

就労支援センター

◆就労支援センターの上手な活用法(施設説明会)

時4月5日(土)午前10時～11時 対求職中の方 定5名(申込順) 申電話で、同センターすぎJOB。または申し込みフォーム(区ホームページ同案内にリンクあり)から申し込み 他当日参加可

◆仕事の苦手意識を解消 電話対応やメールの書き方、言葉づかいを学ぶ

時4月5日(土)午後1時～3時30分 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝

対54歳以下で求職中の方 定18名(申込順) 申電話で、同センターすぎJOB

◆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①4月7日(月)②21日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・日坂元娘ほか 対54歳以下で求職中の方 定各14名(申込順) 申電話で、同センターすぎJOB

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時4月9日(水)午前10時～11時30分 対求職中の方 定18名(申込順) 申電話で、同センターすぎJOB

…………… いずれも ……………

場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 問就労支援センターすぎJOB☎3398-1136

荻窪保健センター

◆栄養満点サロン

管理栄養士・栄養士が健康的な食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 申電話で、荻窪保健センター

会場	日時・定員 (申込順) など
井草地域区民センター (下井草5-7-22)	4月8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)	4月11日(金)午前10時～11時30分 定10名
ゆうゆう高井戸西館 (高井戸西1-17-5)	4月15日(火)午前10時～11時30分 定14名 他上履き持参
ゆうゆう永福館 (永福2-4-9)	4月18日(金)午前10時～11時30分 定7名 他上履き持参
高井戸保健センター (高井戸東3-20-3)	4月22日(火)午後1時30分～3時 定8名
荻窪保健センター	4月28日(月)午後1時30分～3時 定12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 申はがき(記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、3月31日までに荻窪保健センター

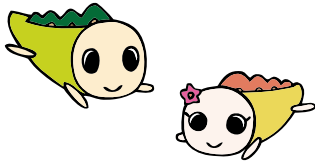
番号	会場	日時(計4回)・ 定員(抽選) など
1	杉並保健所 (荻窪5-20-1)	5月8日～29日の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分 定15名
2	コーシャハイム 方南町GC (和泉4-44-1)	5月7日～28日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分 定12名 他上履き持参
3	高齢者活動 支援センター (高井戸東3-7-5)	5月9日～30日の毎週金曜日、午後1時30分～3時30分 定15名 他上履き持参

…………… いずれも ……………

対区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 問荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1☎3391-0015) 他お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

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	日時など
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎FAX 3315-7760)	河川氾濫と治水の歴史	3月26日(水)午後1時30分～3時 師田寺俊治 定10名(申込順) 費300円
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎FAX 3332-1076)	スマホインストラクターになって地域貢献しましょう	4月2日(水)・16日(水)・30日(水)午後1時30分～3時30分 定各12名(申込順) 費各1500円
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎FAX 3396-8871)	「みんなのエアロビ」 高齢者でも楽しくできます	毎月第1・3火曜日、午後1時30分～2時45分 師細田薫・斎藤ヨネ子 定各15名(申込順) 費各500円
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎FAX 3398-8738)	ピアノに合わせて歌おう	毎月第1・3金曜日、午後1時30分～2時30分 師安部晶子 定各20名(申込順) 費各550円
和泉館(和泉4-16-22 ☎FAX 3323-5663)	消しゴムはんこ教室	毎月第2金曜日、午後3時～4時30分 定各12名(申込順) 費各600円(別途教材費4000円)
下井草館(下井草3-13-9 ☎FAX 3396-8882)	ITなんでも相談	毎月第4水曜日、午後1時～6時 師篠辰平 定各5名(申込順) 費各1000円 他1人1時間

※申し込み・お問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。いずれも長寿応援対象事業。

※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。

杉並区役所 ☎3312-2111(代表) 〒166-8570阿佐谷南1-15-1

講演・講座②

環境活動推進センター

◆森林ボランティアに参加しませんか
(青梅市「勝沼城跡」)

📅4～9月の毎月第1・3日曜日、午前9時30分～午後3時(8月を除く。雨天順延) 📍東京都勝沼城跡歴史環境保全地域 ▶集合=JR青梅線東青梅駅マルフジスーパー前 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 費各100円(保険料) 申電話・Eメール(9面記入例)で、各実施日3日前までに同センター

◆1年間を通して川と遊ぼう!「川ガキ復活講座」

📅4月13日(日)、5月11日(日)、6月1日(日)、7月6日(日)、8月21日(木)・22日(金)(1泊2日)、10月5日(日)、11月2日(日)、12月7日(日)、8年1月11日(日)(計9回) 📍同センター、善福寺川流域のフィールド、秋川流域ほか 師東京都環境学習リーダー・境原達也、善福寺川を里川にカエル会・渡辺博重ほか 区内在住・在学で小学3年生～中学生とその保護者 定10組20名(抽選) 費1組1万5000円(保険料を含む。8月別途宿泊費ほか) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、3月30日までに申し込み

◆簡易金継ぎクラフト方式

📅4月26日(土)午後1時～3時 📍同センター 区内在住・在勤・在学の高校生以上で漆アレルギーのない方 定12名(抽選) 費1500円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、4月10日までに申し込み 他陶器1点(欠け・割れ・ヒビ割れ1・2カ所程度)・割箸3膳・タオル1枚・持ち帰る箱持参。長寿応援対象事業

◆自然の素材で作るこどもクラフト教室

📅4月27日(日)午後1時～3時 📍同センター 師FIT杉並会会長・清水好博 区内在住・在学の小学生(3年生以下は保護者同伴) 定10名(抽選) 費700円(保険料を含む) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、4月10日までに申し込み 他マイバッグ持参

◆ネイチャーゲーム～外であそぼう!

📅4月27日(日)午後1時30分～4時(雨天中止) 📍桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 師すぎなみシェアリングネイチャーの会 区内在住・在学で4歳以上の子どもとその保護者 定15組30名(抽選) 費1組200円(保険料) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、4月2日までに申し込み

…………… いずれも ……………

📍環境活動推進センター(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

ターゲット・バードゴルフ
オープン大会

📅4月18日(金)午前11時～午後4時 📍TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学で高校生以上の経験者 定50名(抽選) 費500円 申往復はがき(9面記入例)で、4月11日までに鈴木本司(〒167-0051荻窪4-13-17) 閻鈴木 ☎090-3696-7454(午前9時～午後8時) 他クラブ・マットの貸し出しあり

スポーツ教室

太極拳講習会

📅4月7日～28日の毎週月曜日、午前9時15分～10時45分 📍TAC杉並区妙正寺体育館(清水3-20-12) 区内在住・在勤・在学の方 定各25名(申込順) 申往復はがき・ファクス・Eメール(9面記入例)で、4月2日までに区太極拳連盟・下川和久(〒167-0051荻窪5-14-4-304 ☎3391-3515 ✉yawaragiwushu@gmail.com) 閻下川 ☎3391-3515(午前8時～午後6時)

短期集中ゴルフ基礎講座

📅4月9日～5月9日・28日～6月20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(4月30日、5月2日を除く。各計4回) 📍西荻ゴルフセンター(西

荻北2-37-8) 区内在住・在勤で18歳以上の方 定各6名(申込順) 費各1万円 申往復はがき・ファクス(9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) 閻畔蒜 ☎090-5560-0424 他クラブの貸し出しあり。振り替え受講可

障害者のためのわいわいスポーツ
教室「外で体を動かそう」

📅5月10日(土)午前10時～11時30分 📍済美養護学校(堀ノ内1-19-25) 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 定30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・区障害者施設・障害者福祉会館・障害者交流会館で配布。区ホームページ同催し案内からも取り出せます)を、同課事業係へ郵送・持参。または申し込みフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み / 申込期限=4月11日 閻同係

高円寺みんなの体育館

◆楽しく健康タイム

📅4月1日(火)・15日(火)・29日(祝)①午前11時～正午②正午～午後1時 ①心と身体を整えるストレッチ②疲労回復ストレッチ 師植村まき 定各70名(先着順) 費①②各410円。連続受講610円

◆春のヨガ教室

📅4月3日～24日の毎週木曜日、午後1時15分～2時45分 師石丸あかね 定各18名(申込順) 費各1000円 申電話で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み / 申込開始日=各実施日7日前

◆ヨガ初級

📅4月5日～26日の毎週土曜日、午後7時15分～8時35分 師今田直樹 定各16名(申込順) 費各1000円 申電話で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み / 申込開始日=各実施日7日前

◆リフレッシュ体操&リラックスヨガ

📅4月7日(月)・21日(月)午前11時15分～午後0時15分 師植村まき 定各16名

(申込順) 費各800円 申電話または直接、各実施日7日前から同体育館

◆小さなボールでセルフメンテナンス

📅4月8日～29日の毎週火曜日、午後3時10分～4時10分 師HIKARU 定各16名(申込順) 費各800円 申電話または直接、各実施日7日前から同体育館

…………… いずれも ……………

📍閻高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31 ☎3312-0313) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)

TAC杉並区上井草スポーツセンター

◆親子サッカー教室

📅4月9日(水)・16日(水)・23日(水)①午前11時10分～11時50分②午後0時15分～0時55分 区内在住・在園・在勤(保護者)で7年度①2歳②3・4歳になる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)

◆年中・年長サッカー教室

📅4月10日(木)午後3時20分～4時 区内在住・在園・在勤(保護者)で7年度5・6歳になる子ども 定15名(申込順) 費800円

◆ステップアップサッカー教室

📅4月10日(木)①午後4時20分～5時20分②5時30分～6時45分 区内在住・在勤(保護者)・在学の7年度小学①1・2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。

📅4月24日(木)午後5時30分～6時40分 区内在住・在勤(保護者)・在学の小中学生、介助なしで歩くことができる障害児 定30名(申込順) 費690円

…………… いずれも ……………

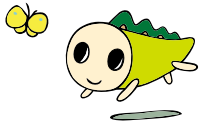
📍閻TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 師FC東京普及部コーチ 申同センターホームページから、3月22日～26日に申し込み



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

📍時場内定 下表のとおり 師杉並区シルバー人材センターほか 区内在住で60歳以上の方 閻各公衆浴場(午後1時以降) 他てぬぐい体操は手拭い持参。長寿応援対象事業



4～6月のまちの湯健康事業

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時・定員(先着順) ★は予約制
弁天湯 (高円寺南3-25-1)	☎3312-0449	てぬぐい体操★ 4月2日(水)、5月7日(水)、6月4日(水)午後2時 定各7名
なみのゆ (高円寺北3-29-2)	☎3337-1861	元気塾 椅子に座って健康体操★ 4月20日(日)、5月18日(日)、6月22日(日)午後2時 定各8名
小杉湯 (高円寺北3-32-17)	☎3337-6198	てぬぐい体操★ 4月9日(水)、5月14日(水)、6月11日(水)午後0時30分 定各7名

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時・定員(先着順) ★は予約制
玉の湯 (阿佐谷北1-13-7)	☎3338-7860	太極拳★ 4月16日(水)、5月21日(水)、6月18日(水)午後1時20分 定各7名
杉並湯 (梅里1-13-7)	☎3312-1221	健康エアロビクス★ 4月9日(水)、5月14日(水)、6月11日(水)午後2時30分 定各6名
ゆ家とごころ吉の湯 (成田東1-14-7)	☎3315-1766	健康エアロビクス 4月5日(土)、6月7日(土) てぬぐい体操 5月18日(日) / いずれも午後0時30分 定各6名
井草湯 (下井草5-3-15)	☎6913-7226	健康エアロビクス★ 4月2日(水)、5月7日(水)、6月4日(水)午後1時15分 定各8名
秀の湯 (桃井4-2-9)	☎3399-6112	かっぱれとパントマイム★ 4月8日(火)、5月13日(火)、6月10日(火)午後2時 定各8名
文化湯 (西荻北4-3-10)	☎3390-1051	自彊術★ 4月13日(日)、5月11日(日)、6月8日(日)午後2時30分 定各10名
湯の楽代田橋温泉 (和泉1-1-4)	☎3321-4938	てぬぐい体操★ 4月8日(火)、5月13日(火)、6月10日(火)午後1時45分 定各10名
大黒湯 (和泉1-34-2)	☎3328-2137	てぬぐい体操 4月20日(日)、5月18日(日)、6月15日(日)午後1時30分 定各18名

広告



東京シティ競馬
開催日程

3/24(月)～3/28(金)

26(水)京浜盃(JpnII)

・東京シティ競馬(大井競馬)は、東京23区が主催しています。
・勝馬投票券の購入は20歳から、適度に遊ぶ、大人のたしなみ。
・地方競馬の収益金は、畜産振興及び地方財政の改善に活用されています。
・東京シティ競馬総合案内 TEL:03-3763-2151



※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。

杉並第十小学校温水プール
◆ワンポイントレッスン 1人5分間のマンツーマン指導
開4月6日(日)・20日(日)、5月4日(祝)・18日(日)、6月15日(日)・29日(日)午前10時～10時55分 師 斎藤伊都子、飛田慶子 対 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は水着着用の保護者同伴) 定 各8名(先着順) 費 入場料
◆泳力アップコース①初級②中級
時内①4月6日、5月4日、6月29日＝クロール・平泳ぎ②4月20日、5月18日、6月15日＝全泳法／いずれも日曜日、

午前11時～11時55分 師①飛田慶子②斎藤伊都子 対 区内在住・在勤・在学の15歳以上で①泳法によらず25m②クロール・平泳ぎで25m程度泳げる方(いずれも中学生を除く) 定 各8名(申込順) 費 入場料 申 電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール
◆木曜アクアサイズ①ベーシック②シェイプアップ
開4月10日～6月26日①第2②第4木曜日、午前10時～10時55分 師 吉田雅美 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各20名

(申込順) 費 各500円 申 電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール
◆ブレスト(平泳ぎ)ナイト
開4月11日(金)・25日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分 師 高巻美砂 対 区内在住・在勤・在学の15歳以上で①泳法によらず25m②平泳ぎで25m泳げる方(いずれも中学生を除く) 定 各10名(申込順) 費 入場料 申 電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール
◆小学生チャレンジスイム教室
開4月15日～6月24日の火曜日①午後4

時15分～5時15分②5時35分～6時35分(6月3日、祝日を除く。各計8回) 師 ニッセイファシリティ 対 区内在住・在学の7年度小学①1・2年生②3～6年生 定 各20名(抽選) 費 各8800円 申 杉並区スポーツ振興財団ホームページから、3月23日までに申し込み
…………… いずれも ……………
場 園杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) ☎3318-8763 他 車での来場不可

民営化宿泊施設・協定旅館をご利用ください

民営化宿泊施設 コニファーいわびつ

住所 群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町4399

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

区民料金(1泊2日2食付き。サービス料を含む。別途入場税)

区分	平日	休前日	特別日(※1)	年末年始(※2)
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

※宿泊補助(2000円。65歳以上の方・障害者は3000円)あり。

4～9月の送迎バス運行予定

JR阿佐ヶ谷駅南口～コニファーいわびつ間で送迎バスを運行します。

運行日 4月7日(月)～10日(木)・14日(月)～17日(木)、5月12日(月)～15日(木)、6月2日(月)～5日(木)、7月7日(月)～10日(木)・14日(月)～17日(木)、8月25日(月)～28日(木)、9月1日(月)～4日(木)・8日(月)～11日(木)

運行時間 JR阿佐ヶ谷駅南口発(午後0時30分)→コニファーいわびつ着(午後3時)→コニファーいわびつ発(午前9時30分)→JR阿佐ヶ谷駅南口着(正午)

料金 往復2500円。片道1250円

申込期限 各運行日10日前

最少催行人数 各15名(運行の決定は各出発日6日前までに連絡)

コニファーいわびつバスツアー

奥只見湖遊覧船で残雪に映える新緑などを巡り、採石場跡、大谷資料館、小栗上野介ゆかりの寺などを見学します。

日程 5月20日(火)～22日(木)・27日(火)～29日(木)、6月9日(月)～11日(水)・16日(月)～18日(水)・23日(月)～25日(水)

区民料金(2泊3日7食付き)

4万4000円。3歳～小学生3万8000円。65歳以上の方・障害者4万2000円

※宿泊補助適用後の金額。いずれも諸税・保険料を含む。1名での参加の場合は8800円割増。

最少催行人数 各15名(運行の決定は各出発日14日前までに連絡)

申 電話で、フォレストリゾート予約コールセンター ☎0570-038-489 (午前9時～午後8時)

協定旅館 湯の里「杉菜」

住所 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上279

申 電話で、フォレストリゾート予約コールセンター ☎0570-038-489 (午前9時～午後8時)

区民料金(1泊2日2食付き。サービス料を含む。別途入場税)

区分	平日	休前日	特別日(※1)	年末年始(※2)
大人	1万2650円	1万5400円	1万9600円	2万2550円
小学生	8855円	1万780円	1万3720円	1万5785円
幼児(3歳～就学前)	6325円	7700円	9800円	1万1275円

※1.特別日＝ゴールデンウィーク(4月26日・27日、5月3日～5日)、お盆期間(8月9日～16日)。※2.年末年始＝12月27日～1月4日。



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

ちひろのアルバム展 5月11日(日)まで、午前10時～午後5時(入館は4時30分まで。5月7日、月曜日を除く(4月28日、5月5日は実施))／ちひろ美術館・東京(練馬区下石神井4丁目)／19歳以上1200円／園ちひろ美術館・東京 ☎3995-0612
ふれあいの音楽会 3月23日(日)午後2時～5時／杉並公会堂／曲目＝ブラームス交響曲第2番ほか／700名(先着順)／園明治大学付属中野中学・高等学校音楽部 太田 ☎3362-8704
わくわくフィールドSUGINAMI in 浜田山 3月23日(日)午後2時30分～4時30分／浜田山キリスト教会(浜田山4丁目)／区内在住・在学の5歳～小学4年生とその

保護者／30組60名(申込順)／園ボーイスカウト杉並第9団ホームページから、3月20日までに申し込み／園同団・津村 ☎090-2465-6634
杉並の残したい風景展 3月24日(月)～28日(金)午前10時～午後5時(24日は正午から。28日は3時まで)／区役所2階区民ギャラリー／園NPO法人東京を描く市民の会・高岡 ☎090-4702-6608
佼成学園吹奏楽部定期演奏会 3月31日(月)午後6時～8時30分／杉並公会堂／曲目＝歌劇「カルメン」よりほか／小学生以上の方／1000名(先着順)／園佼成学園・内山 ☎3381-7227
講演・講座
石けん作り体験 4月4日(金)午前10時30分～正午／環境活動推進センター／区内在住・在勤・在学で高校生以上の方／10名(申込順)／園 電話・Eメール(9面記入例)で、4月1日までにNPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701 ☎kouza@ecosuginet.jp (午前9時～午後

5時(水曜日を除く))
荻窪三庭園アカデミー講座「モダン建築散策」 4月5日(土)、5月10日(土)、6月7日(土)、8月2日(土)、9月6日(土)午後1時30分～3時30分(8月2日は1時～3時。計5回)／杉並区・文京区・港区ほか／建築家・田村公一／18歳以上の方／17名(申込順)／5000円／園 電話・Eメール(9面記入例)で、4月1日までにすぎなみ文化協会・田村 ☎090-8589-4375 ☎tamura-koichi@nifty.ne.jp
歴史講演会「江戸・東京周辺地域の長屋門」 4月12日(土)午後1時30分～3時30分／阿佐ヶ谷地域区民センター／開智国際大学教育学部准教授・野本禎司／80名(先着順)／700円／園杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962
春爛漫・善福寺川ウォーキング 4月20日(日)午前10時～正午(雨天中止)／集合＝区役所中杉通り側入り口前▶解散＝尾崎橋／環境カウンセラー・山室京子ほか／区内在住・在勤・在学の方／20名(申

込順)／500円(保険料を含む。小学生以下無料)／園往復はがき(9面記入例)に参加者全員の氏名・年齢を書いて、4月8日までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会(〒167-0051荻窪5-15-7白鳳ビル202)／園同法人 ☎3392-0606(月～金曜日午前10時30分～午後3時30分)／長寿応援対象事業

その他

献血にご協力を 3月22日(土)午前10時～午後4時(正午～午後1時30分を除く)／JR阿佐ヶ谷駅南口広場／16～64歳の方ほか／園東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100
司法書士による無料相談会 4月2日(水)午後1時～4時／区役所1階ロビー／園 電話で、東京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 4月3日(木)午後1時～4時／園東京都宅地建物取引業協会第10ブロック① ☎3311-4999(午後1時～4時。実施日のみ)② ☎6407-9152

