

イベントひろば EVENT PLAZA

催し

省エネなんでも相談・機器展示会

4月14日(月)～18日(金)午前8時30分～午後5時(18日は4時まで。相談コーナーは午前10時～午後4時) 場区役所1階ロビー 区助成対象機器など(太陽光発電・ソーラーシステムほか)の展示、省エネなんでも相談 環境課温暖化対策係

年中行事「端午の節供」

古民家に五月人形などを飾ります。4月18日(金)～5月14日(水)午前9時～午後5時(月曜日(祝日の場合は翌日)を除く) 郷土博物館(大宮1-20-8) 費100円(中学生以下無料) 郷土博物館☎3317-0841



6年度杉並区NPO活動資金助成事業報告会

4月18日(金)午後1時15分～3時 場区役所分庁舎(成田東4-36-13) 地域協働推進係☎3312-2381 他途中入退出可



すぎなみ仕事ねっとフェア

4月24日(木)・25日(金)午前11時～午後

2時 場区役所1階ロビー 施設通所者が作るお菓子・パン・雑貨などの販売 障害者施設支援課就労支援係

親子で植え付け・収穫体験

5月10日、6月21日、11月8日=サトイモ▶5月17日、7月26日、10月18日=サツマイモ▶5月24日、7月12日、11月1日=ラッカセイ/いずれも土曜日、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) 区内在住で小学生以下の子どもとその保護者 各20組(抽選) 費1組500円 申し込みフォーム(区HP)同案内にリンクあり)から、4月13日までに申し込み 産業振興センター都市農業係☎5347-9136 結果は4月22日以降に公開



講演・講座

杉の樹大学「スマートフォン講座」

①4月23日(水)・24日(木)(計2回)=初心者講座②5月14日(水)=アプリ活用講座③28日(水)=SNS活用講座/いずれも午後1時30分～4時 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 区内在住で60歳以上の方 定20名(抽選) 往復はがき(記入例)で、①4月11日②30日③5月14日までに高齢者施策課いきがい活動支援係 同

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、各記事の甲欄でご確認ください。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

係 貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用

消費者講座「意外に知らない? 紫外線の知識と上手なつきあい方」

4月25日(金)午後1時～3時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 日本化粧品工業会・玉井奈々子(右写真) 区内在住・在勤・在学の方 定32名(申込順) 甲電話で、消費者センター☎3398-3141 他長寿



犬のしつけ方教室

4月26日(土)午前9時30分～10時30分・11時30分～午後0時30分 場井草森公園(井草4-12-1) ヒューマン財団 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こと(注射済票の装着必須)/生理中の雌を除く 各10組(申込順) 甲電話で、4月23日までに杉並保健所生活衛生課管理係☎3391-1991

赤ちゃんの体に優しいベビーマッサージ

6月5日(木)午前11時～11時45分 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) チャイルドボディセラピスト・稲垣綾 生後3カ月～0歳の子どもとその保護者 各6組12名(申込順) 費1組800円 甲Eメール(記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・月齢

も書いて、阿佐谷地域区民センター☎entry@ochk-asagaya-center.jp。または同センターHPから申し込み/申込期限=5月26日

同センター☎

5356-9501 他

バスタオル・残ったオイルを持ち帰る容器

就労支援センター

◆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

4月16日(水)午後1時～4時 場就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆シニアの暮らしと働き方 しごと中心ではない自分らしい生き方へ脱皮

4月19日(土)午後1時～3時 場人材コンサルタント・神谷敏康 おおむね55歳以上で求職中の方 定18名(申込順)

◆シニア世代のための再就職実践テクニック 応募書類の作成と面接対策

4月24日(木)午後1時～4時 場1級キャリアコンサルティング技能士・江森富雄 おおむね55歳以上で求職中の方 定18名(申込順)

…… いずれも ……

場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)

甲電話で、就労支援センターすぎJOB☎3398-1136

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

4月20日(日)午後1時～3時 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費部品代 甲電話で、4月18日までに同センター 他1人1点

◆フリーマーケット in 高井戸(出店者募集)

5月11日(日)午前10時～11時30分 場同センター 区内在住・在勤の方(業者を除く) 募集区画=8区画(抽選) 往復はがき(記入例)で、同センター。またはNPO法人すぎなみ環境ネットワークHPから申し込み/申込期限=4月24日 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

◆不思議な樹木散歩～木の過去をさかのぼって未来を想像しよう

5月17日(土)午前10時～正午 場東京学芸大学(小金井市貫井北町4-1-1) 場森林インストラクター・岩谷美苗 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20名(抽選) 費400円(保険料を含む) 甲NPO法人すぎなみ環境ネットワークHPから、4月12日までに申し込み 他雨具持参。歩きやすい服装・靴・帽子着用

…… いずれも ……

場環境活動推進センター(〒168-0072 高井戸東3-7-4)☎5336-7352)

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、宛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
大宮前館(宮前5-19-8 ☎3334-9640)	落語会	4月28日(月)午後1時30分～2時30分 師立川らく人ほか 定16名(申込順) 費500円
上荻窪館(上荻3-29-5 ☎3395-1667)	上荻卓球倶楽部	第1・3水曜日、第2・4水曜日午後5時～7時(各計6回) 師日本卓球協会公認コーチ2・権藤京子 各6名(抽選) 費各6000円
久我山館(久我山5-8-8 ☎3332-2011)	動けるカラダへ ストレッチとヴィンヤサヨガ式筋トレ	第1・3火曜日①午前10時～11時②11時～正午(祝日を除く) ①ストレッチ②ヴィンヤサヨガ式筋トレ 師JSCAマスター上級介護予防運動スペシャリスト・石山恵子 各10名(申込順) 費①550円②②連続受講各990円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎3313-4319)	頭と体のトレーニング講座	第2金曜日、午後1時30分～3時 師理学療法士・古内太一 定10名(申込順) 費各500円
今川館(今川4-12-10 ☎5303-1501)	パソコン・スマホなんでも相談室	第2・4土曜日、午後1時～4時 定各4名(申込順) 費各1000円
永福館(永福2-4-9 ☎3321-6632)	椅子に座って略式盆点を楽しむ	第3水曜日、午前10時～午後0時30分 師表千家教授者・土谷宗紀 各5名(申込順) 費各1500円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。今川館は第1日曜日、第3木曜日は休館。いずれも長寿。

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) 甲申し込み(記載のないものは直接会場へ) 問問い合わせ 他その他 他Eメールアドレス HPホームページ 長寿長寿応援対象事業

高齢者活動支援センター

◆「うたごえサロン」ピアノとヴァイオリンで歌おう

📅4月25日(金)午前10時～11時10分 📍久我山クラシックデュオ・成田瑞季(ピアノ)、小西智子(ヴァイオリン) 区内在住で60歳以上の方 定80名(先着順) 費300円

◆初心者向け男性料理教室「旬を楽しむ旬の食材でバランス献立」

📅5月12日(月)午前10時～午後0時30分 📍メニュー=そら豆ごはん・フキの信田巻き・新ごぼうのサラダ・チンゲン菜のナムル 📍管理栄養士・中村直美 区内在住で60歳以上の男性 定30名(申込順) 費900円 甲電話または直接、4月10日午前8時45分から同センター 他エプロン・三角巾・布巾持参

◆シニアヨガ教室

📅5月14日～6月25日の水曜日、午前10時～11時20分(6月18日を除く。計6回) 区内在住で60歳以上で自立して歩くことができ、あおむけで寝られる方 定18名(抽選) 費2400円 甲往復はがき(12面記入例)で、4月22日までに同センター 他結果は4月23日以降に通知

…………… いずれも ……………

📍区高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

杉並障害者福祉会館

◆ゴールデンウィークスポーツユニカールを楽しもう

📅5月3日(祝)・4日(祝)午後1時～3時30分(計2回) 📍日本障害者スポーツ指導員・石井功樹 定12名(抽選)

◆障害者のための各種教室

📍区内師費下表のとおり 定各15名(抽選)

教室名	日時・講師・費用
エンジョイスports	📅5月11日～8年3月8日の第2日曜日、午後1時30分～3時15分(8月を除く。計10回) 📍東京都レクリエーション協会公認講師・湯川恵子
陶芸	📅5月17日～10月25日の第1・3土曜日、午後1時30分～3時30分(8月を除く。10月は第1・4土曜日。計10回) 📍陶芸家・高橋朋子、足立夏代 費2000円
ヨガ&ストレッチ	📅5月18日～7月20日の第3日曜日、午後1時30分～3時(計3回) 📍障害者スポーツ指導員・斉藤なみえ

…………… いずれも ……………

📍区杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5 ☎3332-6121) 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 甲往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者も参加の場合

は介助者氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、4月11日までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局

杉並視覚障害者会館

◆ドレミストレッチ

📅4月16日、5月7日、6月4日、9月10日、11月5日、12月10日、8年1月14日、2月18日、3月11日/いずれも水曜日、午前10時～正午 📍健康運動指導士・山川比登美 他バスタオル持参

◆てぬぐい体操

📅4月23日～8年3月25日の第4水曜日、午前10時～正午(8月を除く) 📍てぬぐい体操フレッシュの会代表・迎里時江 他手拭い持参

…………… いずれも ……………

📍区杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10 ☎3333-3444 <月～金曜日午前9時～午後4時>) 区内在住・在勤で視覚障害のある方 定各6名(申込順) 甲電話で、各実施日前日までに杉並視覚障害者会館

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。

📍右上表のとおり 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 甲はがき(12面記入例)で、4月10日までに荻窪保健センター

会場	日時・定員(申込順)など
和泉保健センター(和泉4-50-6)	5月9日(金)午前10時～11時30分 定10名
井草地域区民センター(下井草5-7-22)	5月13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)	5月16日(金)午前10時～11時30分 定7名 他上履き持参
ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5)	5月20日(火)午前10時～11時30分 定14名 他上履き持参
荻窪保健センター	5月26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)	5月27日(火)午後1時30分～3時 定8名

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命

📅5月15日～29日の木曜日、午前10時～正午(計3回) 📍杉並保健所(荻窪5-20-1) 📍NPO法人杉並さわやかウォーキング 区内在住の65歳以上で、当日に介助の必要がない方 定20名(抽選) 甲はがき(12面記入例)で、4月21日までに同センター 他ウォーキング記録ノートを差し上げます

…………… いずれも ……………

📍荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015) 他長寿お持ちの方は、はつらつ手帳持参

杉並区×小千谷市 田植え体験ツアー



区の交流自治体である新潟県小千谷市の自然・文化・食を満喫し、美しい田園風景の中で田植を体験するツアーを実施します。

日程 5月31日(土)、6月1日(日) (1泊2日)

📍小千谷市 区田植え体験、防災学習、BBQほか 区内在住・在勤・在学の方 定①8人部屋(相部屋の場合あり)=24名②個室=10名(いずれも抽選) 費①1万円②1万8000円。小学生①6000円②1万2000円。就学前の子ども①4000円②7000円 甲区電話で、文化・交流課交流推進担当 ☎3312-9415。または申し込みフォーム(右2次元コード)から申し込み/申込期限=4月23日午後5時



杉並アニメーションミュージアム企画展

「映画 それいけ!アンパンマン」展の開催

最新作公開を記念して「映画 それいけ!アンパンマン」展を開催します。これまで公開された映画の貴重な制作資料や、当時のポスターなどが勢ぞろいとなる展示は今回が初めてです。詳細は、東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアムHP(右2次元コード)をご覧ください。

📅4月12日(土)～7月21日(祝)午前10時～午後6時(月曜日<祝日の場合は翌日>を除く。入館は5時30分まで。最終日は4時まで) 📍東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム(上荻3-29-5) 📍同施設 ☎3396-1510



©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV ©やなせたかし/アンパンマン製作委員会

4月1日オープン! ふらっとお立ち寄りください

高円寺図書館・コミュニティふらっと高円寺南の複合施設がオープン

コミュニティふらっとは、誰もが気軽に利用でき、世代を超えて交流・つながりが生まれる地域コミュニティー施設です。

休館していた高円寺図書館を移転し、新たなコミュニティふらっと高円寺南と併設した複合施設を、旧杉並第八小学校跡地(高円寺南2-40-24)にオープンします。また、併設するすぎはち公園は、8月ごろに開園予定です。



オープニングイベントの開催

日時 4月13日(日)午前10時～午後4時

区日本フィルハーモニー交響楽団メンバーによるコンサート(弦楽二重奏)、阿波おどり演舞、縁日(輪投げ・スーパーボールすくい・ポップコーン・フランクフルトの販売ほか)ほか

📍高円寺図書館・コミュニティふらっと高円寺南 ☎3316-2421

※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。

スポーツ

スポーツ教室

杉並こどもラグビー体験教室

時 4月13日(日)午後1時30分～3時30分 場 井草森公園(井草4-12-1) 対 区内在住・在学の3歳～中学生 定 50名(申込順) 申 杉並少年ラグビースクール[HP]から申し込み 問 同団体・早川 ☎090-1526-6604



オリンピックジュニアバドミントン体験会&スキルアップクリニック

時 4月27日(日)①午前9時～正午②午後1時～4時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 嗣 2016年リオオリンピック日本代表・栗原文音ほか 対 区内在住・在勤(保護者)・在学の小中学生で①初心・初級者②中・上級者 定 各40名(申込順) 申 TAC杉並区上井草スポーツセンター[HP]で、4月8日～26日に申し込み 問 同センター ☎3390-5707

フォークダンス講習会

時 5月5日～26日の月曜日、午後1時～3時 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 嗣 日本フォークダンス連盟公認指導者 福原昭・和子 対 区内在住・在勤の方 定 各30名(申込順) 申 往復はが

き(12面記入例)で、4月10日までに小久保満里子(〒168-0072高井戸東4-8-5-401) 問 秋本 ☎3312-2912

クロールナイト

時 5月9日(金)・23日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分(各計2回) 場 杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 嗣 山崎巨人 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 問 電話で、各実施日7日前の午前10時から杉並第十小学校温水プール ☎3318-8763 他 車での来場不可

チャレンジフィットネスday

時 5月13日(火)①午前10時～11時15分・午後1時～2時15分・7時30分～8時45分=マスターズ成人水泳(初・中・上級)②午後1時15分～1時45分=骨盤エクササイズ③午後1時15分～2時15分=アクアエクササイズ 場 スポーツハイツ 嗣 同施設インストラクター 対 高校生以上の方 定 各5名(申込順) 費 ①③各1650円②各770円 申 問 電話で、5月11日までにスポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) ☎3316-9981 他 長寿

杉並区スポーツ振興財団

ふれあいフットサル教室

時 4月27日(日)午前11時～午後1時 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-

31) 嗣 区サッカー連盟 対 区内在住・在学・在勤・通所で障害があり簡単な指示の下集団行動ができる方(小学生以下は保護者同伴) 定 30名(先着順) 他 配慮が必要な方は要連絡(実施日前日・当日は高円寺みんなの体育館 ☎3312-0313)

ふれあいスポ・レクまつり いつでも!どこでも!だれとでも!

時 4月29日(祝)午前9時～午後3時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内 ウオーキングフットボール・YOU.FO・モルック・ペガールボール・スポーツチャンバラほか 対 区内在住・在勤・在学の方

…… いずれも …… 問 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 他 上履き持参

ヴィムスポーツアベニュー

丈夫な足腰をつくろう教室

時 5月7日～28日の水曜日、午前10時

～午前11時15分(計4回) 内 筋力アップトレーニング・有酸素運動 対 65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定 15名(申込順) 費 8000円

プールではつらつ健康水中体操教室

時 5月7日～6月25日の水曜日、正午～午後1時(計8回) 対 60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定 10名(申込順) 費 1万6000円

運動不足改善 カラダ若がえろう教室

時 5月10日～6月28日の土曜日、午前10時20分～11時5分(計8回) 内 バランス・体幹トレーニング 対 20～64歳の方 定 16名(申込順) 費 1万6000円

…… いずれも …… 場 同ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) ☎3335-6644 (午前11時～午後5時) 申 電話で、4月20日までに同施設

次世代育成基金活用事業

長崎平和学習中学生派遣事業の参加者募集

被爆の実相に触れるとともに平和祈念式典の厳粛さなど、被爆地・長崎でしか体験できないことを学びながら、同世代の仲間たちと交流・議論を深め、平和について自分たちにできることを考えていきます。詳細は、区[HP](右2次元コード)をご覧ください。



時 8月8日(金)～10日(日)(2泊3日) 場 長崎県長崎市 内 原爆資料館・被爆遺構の見学、被爆体験講話の聴講ほか 対 区内在住の中学2・3年生で事前・事後学習会、成果報告会に全て参加できる生徒(杉並区中学生海外留学・小笠原自然体験交流事業に参加経験がある生徒を除く) 定 24名(選考) 費 学習会・成果報告会に係る交通費ほか 申 区立中学校の生徒=申込書(区[HP]同案内から取り出せます)を、各学校の申込期限までに担任の先生へ提出▶区立中学校以外の生徒=申込書を、5月2日までに区民生活部管理課平和事業担当(区役所西棟7階)へ郵送・持参 問 同担当



4月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

すぎなみの桜

本格的な春の訪れを告げる桜。区内の桜の名所でも、花たちが競い合うように咲き誇っています。

今回は、区内のおすすめ桜スポットと、郷土博物館の企画展についてお届けします。

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 (正午・午後8時から毎日放送)



問 広報課報道係



日本フィルハーモニー交響楽団イベントのご案内



区と日本フィルハーモニー交響楽団は、音楽を通じた区民の豊かな交流の促進と地域文化の創造を目的に友好提携を結んでいます。

日本フィル×東急コミュニティー 60歳からの楽器教室

時 場 5月20日(火)～8年3月31日(火)=①クラリネット(西荻地域区民センター)②バイオリン・チェロ(セシオン杉並) /各45分程度(各計18回) 対 区内在住で60歳以上の方 定 ①20名②45名(抽選) 費 各7万3000円 申 Eメール(12面記入例)に希望楽器・楽器歴・レンタルの有無も書いて、①西荻地域区民センター楽器教室係(桃井4-3-2) ☎nishiogi@tokyu-com.co.jp ②セシオン杉並楽器教室係(梅里1-22-32) ☎sesion-office@tokyu-com.co.jp。または直接、各施設/申込期限=4月10日(消印有効) 問 日本フィルハーモニー交響楽団 ☎5378-6311 他 楽器持参(レンタルあり)。日程などの詳細は当選者に通知。同教室に参加したことがない方を優先

日本フィル杉並定期演奏会 ～トランペットを吹き鳴らせ!

時 5月17日(土)午後3時～5時 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 内 出演=大友直人(指揮)、オッタビアーノ・クリストーフオリ(トランペット)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)▶曲目=ベルリオーズ「序曲『ローマの謝肉祭』」、アルチュニアン「トランペット協奏曲」、ベルリオーズ「幻想交響曲」 対 小学生以上の方 費 S席5300円。A席4200円。B席3100円(いずれも指定席) 申 問 電話または直接、杉並公会堂 ☎5347-4450。または杉並公会堂チケットオンライン(右2次元コード)から申し込み 他 託児あり(事前申込制。有料。電話で、マザーズ ☎0120-788-222)



▲大友直人 ©Rowland Kirishima



▲オッタビアーノ・クリストーフオリ ©井村重人



杉並区で、地域活動を始めよう!

すぎなみ地域大学 5~7月開講講座の新規受講生募集



すぎなみ地域大学は、地域活動に必要なスキルを身に付けるための学びの場です。詳細は、募集案内(駅の広報スタンド・区役所・区民事務所・図書館などで配布)、すぎなみ地域大学[HP](右下2次元コード)をご覧ください。

—— 問い合わせは、地域課すぎなみ地域大学担当☎3312-2381へ。

〈開講講座一覧〉

講座名	日時・場所・対象・定員(抽選)・費用	申込期限
地域活動基礎コース		
会話力アップ講座~地域で生かそうみんなの知恵	時6月2日~23日の月曜日、午前10時~午後0時30分(計4回) 定12名	5月9日
地域活動・ボランティア活動のためのやさしい日本語講座	時7月25日(金)午後1時30分~4時 定30名	6月26日
地域活動実践コース		
区民ライター講座	時5月13日(火)・27日(火)、6月10日(火)・21日(土)、7月5日(土)・12日(土)・26日(土)午前9時30分~午後0時30分(計7回) 場区役所分庁舎ほか 対区内在住・在勤・在学でパソコン操作ができる方 定20名	4月20日
図書館本の修理ボランティア講座	時5月22日~6月12日の木曜日、午前10時~正午(12日は0時30分まで。計4回) 場中央図書館(荻窪3-40-23) 定10名	4月28日
傾聴ボランティア講座	時5月22日~6月26日の木曜日、午後1時30分~4時30分(計6回) 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 定20名 費3000円	4月28日
救急協力員講座	時①5月23日(金)午後1時30分~4時45分②6月16日(月)③7月13日(日)午前9時15分~午後0時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 対区内在住・在勤・在学で救命技能認定証を持っていない16歳以上の方 定各20名 費各500円	①4月29日 ②5月20日 ③6月18日
救急協力員上級講座	時①5月24日(土)②6月6日(金)③15日(日)④7月5日(土)午前9時15分~午後5時30分 場杉並保健所 対区内在住・在勤・在学で上級救命技能認定証・応急手当普及員認定証を持っていない16歳以上の方 定各20名 費各1000円	①4月30日②5月12日 ③5月19日④6月9日
知的障害者ガイドヘルパー講座	時6月14日(土)午前9時~午後5時・15日(日)午前9時~午後6時、8月23日(土)午前9時30分~正午(計3回(実習を除く)) 場区役所分庁舎ほか 定20名 費3500円	5月16日
ゲートキーパー養成講座	時6月17日(火)午前10時~正午 定40名	5月25日
福祉車両運転協力員講座	時7月27日(日)午前9時~午後6時30分 対区内在住・在勤・在学の方で免許取得後3年以上経過したおおむね67歳以下の方(過去3年以内に免許停止以上の処分なし) 定12名 費1000円	7月1日

※場の記載がないものは、区役所分庁舎(成田東4-36-13)。対の記載がないものは、区内在住・在勤・在学の方。

申し込み方法

はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)に受講動機と修了後の活動目標、在勤・在学の場合は勤務先・学校名も書いて、地域課すぎなみ地域大学担当(〒166-0015成田東4-36-13☎3312-2387✉tiikidaigaku-t@city.suginami.lg.jp)。またはすぎなみ地域大学[HP](右2次元コード)から申し込み



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

ポールde歩こう会 ①4月9日(水)、5月14日(水)②4月18日(金)、5月16日(金)③4月24日(木)、5月22日(木)/いずれも午前10時~正午/①桃井原っぱ公園②蚕糸の森公園③柏の宮公園/各20名(先着順)/☎NPO法人杉並さわやかウォーキング①鈴木☎090-1420-2149②飯島☎090-4733-2886③横倉☎080-5016-0936/〔長寿〕健康保険証・手袋・帽子持参。ポールレンタルあり

杉並野草展 4月11日(金)~13日(日)午前10時~午後4時(13日は3時まで)/大田黒公園/山野草など約300鉢の展示/☎杉並野草の会事務局☎3399-5634/野草の種を配布(1人3袋まで)

杉並書道人協会展 4月19日(土)~22日(火)午前10時~午後5時(19日は1時から)/セシオン杉並/☎同協会・岸☎080-5679-8508

座の市 4月19日(土)午前11時~午後5時(売り切れ次第終了)/座・高円寺/杉並で取れた野菜や交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売/☎座・高円寺☎3223-7500

手作りインソールで足元からフレイル予防 4月26日(土)午後2時~3時30分/山中整形外科内科クリニック(西荻南2丁目)/理学療法士・尾崎智之/区内在住・在勤・在学で

50歳以上の方/15名(申込順)/☎☎電話または直接、山中整形外科内科クリニック通所リハビリテーション☎3335-5080

武蔵野室内合奏団定期演奏会 4月27日(日)午後2時~4時/杉並公会堂/出演=佐々木雄一(指揮)▶曲目=ベートーベン「交響曲第7番」ほか/小学生以上の方/1190名(申込順)/費2000円/☎teket[HP]から申し込み/☎同団・居相☎050-1724-0427/区民75組150名を招待(申込順)=Eメール(12面記入例。2名まで連記可)に人数も書いて、4月20日までに同団☎app@musashinoco.jp

東京清和吹奏楽団定期演奏会 5月4日(祝)午後2時~4時/杉並公会堂/出演=五十嵐清(指揮)ほか▶曲目=樽屋雅徳「マドックからの最後の手紙」ほか/1190名(申込順)/☎同楽団☎090-1812-3642

荻窪祝祭管弦楽団定期演奏会 5月11日(日)午後2時~4時/杉並公会堂/曲目=R.シュトラウス「ホルン協奏曲第1番」ほか/小学生以上の方/1100名(申込順)費1000円(指定席)/☎同楽団[HP]から申し込み/☎同楽団☎050-3134-5747

講演・講座

高千穂大学 総合科目(春) 4月15日~7月8日の火曜日、午前10時40分~午後0時10分/同大学(大宮2丁目)/人的資本経営とキャリア自律/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/各100名(申込順)/☎☎申し込みフォーム(区[HP]同案内にリンクあり)から、各実施日5日前までに申し込み/☎同大学学務部教務課☎3313-0146

講演会「基礎自治体における公共施設のアクセシビリティの現状と課題」 4月19日(土)午前10時~正午/高井戸地域区民センター/秋山哲男/30名(抽選)/☎☎電話・Eメール(12面記入例)で、4月11日までにNPO法人グローイングピープルズウィル☎4285-9727✉saraseina@y3.dion.ne.jp

都心のオアシス「新宿御苑」で春の植物を楽しむ 4月24日(木)午前10時~午後2時/集合・解散=新宿御苑(新宿区内藤町)/山室京子ほか/区内在住・在勤・在学の方/20名(抽選) 費500円(保険料を含む。別途入園料)ほか/☎☎往復はがき(12面記入例)で、4月12日までに自然観察の会・杉並事務局 井上(〒167-0052南荻窪1-13-7)/☎同事務局・谷島☎090-6144-7494

河北健康教室 肥満と腸内環境について 4月25日(金)午後2時~3時/河北サテライトクリニック(阿佐谷北1丁目)/河北総合病院消化器内視鏡診断・治療科部長 山下浩子/40名(申込順)/☎☎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)

経理・総務部門の方向け「源泉徴収事務の基礎講座」 5月22日(木)午後2時~4時/産業商工会館/杉並税務署担当官/区内事業者/70名(申込順)/☎☎杉並法人会[HP]から申し込み/☎同会☎3312-0912

東京衛生アドベンチスト病院「転倒予防教室講座」 5月29日(木)、6月12日(木)=身体測定ほか▶6月5日(木)・19日(木)=筋力・

運動機能アップ体操(いずれも午後2時~3時)/同病院(天沼3丁目)/同病院理学療法士・上田誠/おおむね65歳以上の方/各5名(申込順) 費各1100円/☎☎電話で、各実施日14日前までに同病院☎3392-6151(月~金曜日午前11時~午後5時(金曜日は2時まで))

その他

杉並区シルバー人材センター入会相談会 4月10日~24日の木曜日、午前10時~11時30分・午後2時~3時30分/同センター本部(阿佐谷南1丁目)/区内在住のおおむね60歳以上で臨時的・短期的または簡易な仕事を希望の方/各10名程度(申込順)/☎☎電話で、同センター本部☎3317-2217(月~金曜日午前9時~午後5時)

税金なんでも相談会 4月10日(木)午前10時~正午・午後1時~4時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/☎☎電話で、4月9日までに同支部☎3391-1028/1人40分程度

税金なんでも相談会 4月10日(木)午後1時~4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/9名(申込順)/☎☎電話で、東京税理士会荻窪支部☎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

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 4月28日(月)午後1時~4時/庚申文化会館(高円寺北3丁目)/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/☎東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537

※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。