

おいしく 楽しく 食で育む 心・からだ

6月は食育月間です



体は、毎日自分が食べたものでつくられていきます。子どもから高齢者まで健康的な食習慣を身に付けることが、生涯を生き生きと過ごすことにつながります。区では、おいしく、楽しく、健康的な食生活が実践できるよう食育を推進しています。

1日350gの野菜、食べていますか？

野菜はビタミン・ミネラルが豊富な食品で、生活習慣病の予防にも効果が期待されることから、厚生労働省は体に必要な1日分の野菜の目標量として、350g（野菜がある料理で5皿）を推奨しています。

毎日350g以上食べている20歳以上の方の割合は7.0%（出典：令和5年杉並区生活習慣行動調査報告書）で、多くの人が目標量を取れていません。

主食（ご飯・パン・麺類）や主菜（肉・魚・卵・大豆製品）だけでなく、副菜（野菜・キノコ・海藻）もしっかり食べてバランスの良い食事を目指しましょう。

●野菜を使ったお勧め料理を動画で紹介中！

YouTubeすぎなみ健康チャンネルでは、野菜のレシピ集の中から、旬の野菜を使ったお勧め料理の作り方を動画で紹介しています。また、「すぎなみ朝ベジコンテスト」「親子料理のポイント」など食育に関する動画も公開しています。

図杉並保健所健康推進課 ☎3391-1335



▲すぎなみ健康チャンネル

地域食育推進教室

「とりわけ食でこどもといっしょごはん」

図6月26日(木)午前10時～11時30分 場高井戸保健センター（高井戸東3-20-3） 図母子栄養協会管理栄養士・シライカヨコ 図区内在住・在勤・在学で2歳以下の子どもを持つ保護者 図18名（申込順） 図申し込みフォームから申し込み 図高井戸保健センター ☎3334-4304



▲申し込みフォーム

もしもの備えに、日頃から災害食の活用を

災害時は、いつもと違う環境やストレスなどで体調を崩しやすくなります。限られた環境の中でもバランスの取れた食事を意識することが大切です。

「災害時のためのバランスアップレシピ」では、缶詰類・乾物・常温保存可能な生鮮食品などを活用したレシピを紹介しています。ローリングストックの消費にもぜひご活用ください。

図杉並保健所健康推進課 ☎3391-1335



▲災害時のためのバランスアップレシピ



杉並農家×元公邸料理人

料理は畑から！野菜をおいしく食べる秘訣

図7月3日(木)午前10時～正午 図講義、調理実演、試食 図荻窪保健センター（荻窪5-20-1） 図細淵農園（2丁目）・細淵玉美、野田鎌田学園杉並高等専修学校調理高等科西洋料理師範・野平耕一（右写真） 図区内在住・在勤・在学で59歳以下の方 図25名（申込順） 図申し込みフォームから、7月2日までに申し込み 図荻窪保健センター ☎3391-0015



▲申し込みフォーム



区立学校・保育園の食育

料理レシピの投稿・検索サイト「クックパッド」で、区立学校・保育園の給食レシピを紹介しています。

また、YouTube杉並区公式チャンネルでは、学校給食ができるまでの様子を配信しています。

図学務課保健給食係、保育課保育支援係



▲クックパッド



▲動画「杉並区の学校給食」

6月は環境月間です



6月5日は国連が定めた世界環境デーです。日本では、環境省により6月を環境月間としています。

環境ロビー展

環境に関するパネル展示などを実施します。

図6月2日(月)～6日(金)午前8時30分～午後5時（6日は4時30分まで） 場区役所1階ロビー

●省エネなんでも相談

太陽光発電・省エネ住宅など、季節・家庭状況などに応じた具体的な省エネに関する相談窓口を設けます。

図午前10時～午後4時

●パネル展示

再エネ・省エネに関する各種助成金、ごみの減量・資源化のポイント

図環境課庶務係



食品ロスをご存じですか

食品ロスとは、まだ食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品のことです。日本では、年間約472万トン（4年度推計値）の食品ロスが出ています。これは、毎日1人当たりおにぎり約1個分のご飯を捨て続けていることとなります。

スーパー・コンビニなどで食品を購入する場合、すぐ食べるときは陳列棚の手前から取りましょう。売れ残りを防ぎ、食品ロスの削減につながります。区と協定を結んでいる区内のセブン-イレブンではポップ（下図）を掲示しています。



図ごみ減量対策課管理係



歯みがきで丈夫な体の基礎づくり

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

いつまでも生き生きと過ごす秘訣は歯と口の健康にあります。日常生活の楽しみである食べる・話す・笑うも歯と口の健康によって支えられています。歯と口の健康を守って元気に過ごしましょう。

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課歯科衛生担当☎3391-1355へ。

歯周病は全身の健康に影響します！

口の中の細菌・歯周病によりできた炎症物質は、血流などを介して全身をめぐる、糖尿病をはじめ、誤嚥性肺炎・心筋梗塞・脳卒中などの病気に影響すると言われています。全身の健康を守るためにも、歯と口の健康管理が大切です。



歯周病を予防するために、自分に合った歯ブラシとデンタルフロス・歯間ブラシを使って、しっかりと歯垢を取り除きましょう。

歯科健診を受けましょう

歯の痛みなどの症状は、病気が進行してから生じるため、治療に時間がかかります。かかりつけ歯科医を持つと、自分に合った口腔ケアをアドバイスしてもらえ、健康な歯と口を保つことができます。また、早期発見・治療にもつながり、通院時間と医療費を節約することができます。



杉並区成人歯科健康診査

☑問診・口腔内診査・健診結果に基づく歯科保健指導 ☑区内在住で20・25・30・35・40・45・50・60・70歳の方(8年3月31日時点)

杉並区後期高齢者歯科健康診査

☑問診・口腔内診査・飲み込みなどの口の機能の評価・健診結果に基づく歯科保健指導 ☑区内在住で76歳の方(8年3月31日時点)

講演会

もっと知りたい！歯周病～全身の病気との関係

☑6月14日(土)午前10時30分～正午 ☑杉並保健所(荻窪5-20-1) ☑東京科学大学口腔生命医科学分野教授・片桐さやか(右写真) ☑区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 ☑50名(申込順) ☑電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係☎3391-1355。または申し込みフォーム(右2次元コード)から申し込み ☑同係



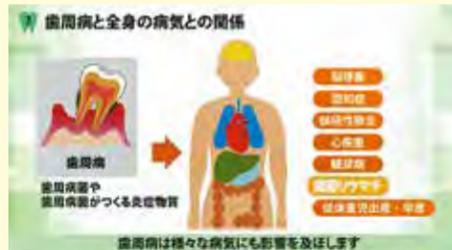
歯周病予防を分かりやすく動画で紹介中！

YouTubeすぎなみ健康チャンネル(右2次元コード)では、「こんな症状!もしかして歯周病?」「上手な歯のみがき方」などを動画で分かりやすく解説しています。



人生100年時代!はつらつ生活のための口腔ケアと栄養講座

☑7月7日(月)・14日(月)・28日(月)午前10時～正午(計3回) ☑高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) ☑歯科衛生士・管理栄養士・健康運動指導士 ☑区内在住の65歳以上で、当日に介助の必要がない方 ☑20名(申込順) ☑電話で、6月23日までに荻窪保健センター☎3391-0015 ☑他(長寿)お持ちの方は、はつらつ手帳持参



気温・湿度が上がるこれからの季節は要注意!

食中毒にならないために

これからの季節は気温・湿度が上昇し、食中毒細菌の増殖が活発になります。食中毒予防の知識を身に付け、しっかりと対策しましょう。

——問い合わせは、杉並保健所生活衛生課食品衛生担当☎3391-1991へ。



食中毒予防の3原則

- 細菌・ウイルスを食べ物に「つけない」
- 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- 食べ物・調理器具に付着した細菌やウイルスを「やっつける」

食中毒は、原因となる細菌・ウイルスが付着した食べ物を体内に取り込むことによって発生します。

特にこれからの季節は、腸管出血性大腸菌による食中毒に注意が必要です。潜伏期間は3～5日と長く、下痢・血便・吐き気・おう吐などの症状を引き起こします。原因食品には、牛肉の生食や二次汚染された野菜などがあります。

テイクアウトなどを利用するときのポイント

テイクアウト・宅配される食品は、店内で食べるのに比べて、調理してから食べるまでの時間が長くなるため、取り扱いに注意が必要です。食中毒細菌の増殖が活発となるこの季節、以下のポイントに注意しましょう。

- 食品を購入したらすぐに帰宅し、長時間持ち歩かない
- 持ち帰ったら、すぐに食べる。すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保存。長時間常温で放置しない
- 再加熱するときは、中心までしっかり加熱する



食中毒の予防方法などの紹介動画をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています。





催し

分館企画展「ふたつの疎開」

6月14日(土)～9月7日(日)午前9時～午後5時(月曜日、第3木曜日を除く) 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 同分館 ☎5347-9801

グループ読書会「アリソン・アトリーの世界を楽しむ」

6月23日(月)午後2時～4時 今川図書館(今川4-12-10) 同図書館 ☎3394-0431 他共催=地域・家庭文庫「ちいさいおうち文庫」

大田黒公園サロンコンサート

6月29日(日)午後1時～2時・3時～4時 大田黒公園(荻窪3-33-12) 出演=NHK交響楽団・宮坂拓志(チェロ)、富山律子(ピアノ) ▶ 曲目=「白鳥」ほか 小学生以上の方 定各40名(申込順) 費各3000円 甲 電話・Eメール(記入例。2名まで連記可)で、大田黒公園 ☎3398-5814 同 santeien@toraya-group.co.jp

すまいるロービジョンカフェ 見えない・見えづらい方々の交流会

6月29日(日)午後1時30分～3時30分 高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 東京都盲人福祉協会生活訓練指導員・箭田裕子 区内在住・在勤の方とその家族・支援者 定20名(申込順) 甲 電話で、障害者地域相談支援センターすまいる(荻窪 ☎3391-1976/高円寺 ☎5306-6381/高井戸 ☎3331-2510 (いずれも休館日を除く))

すぎのこ農園「夏の収穫体験」

7月12日(土)午前10時30分～正午(雨天順延) 農福連携農園すぎのこ農園(井草3-19-23) 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定25組(抽選) 費1組500円 甲 申し込みフォーム(区HP)同案内にリンクありから、6月15日までに申し込み 同産業振興センター都市農業係 ☎5347-

9136 他マイバッグ持参

立川志らく一門会

7月13日(日)午後2時～4時 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 中学生以上の方 定130名(抽選) 費3300円 甲Eメール(記入例)で、阿佐谷地域区民センター entry@ochk-asagaya-center.jp。または直接、同センター。同センターHPからも申し込み可/申込期限=6月30日 同センター ☎5356-9501

セシオン杉並 山中千尋ジャズピアノ・トリオコンサート

9月14日(日)午後3時 セシオン杉並 曲目=「ひまわり」「イパネマの娘」「デザフィナード」ほか 小学生以上の方 定500名(申込順) 費5000円 甲直接、セシオン杉並(梅里1-22-32)。またはMY BunkamuraHPから申し込み 同施設 ☎3317-6611 (午前9時～午後9時) 他アフターイベント付き 親子ペア券(1組7000円)あり

郷土博物館

藍乾燥葉のハイドロ染でジャパンプルーのチーフを作ろう

6月20日(金)午前10時～11時30分 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定10名(抽選) 甲往復はがき(記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、同博物館。または申し込みフォーム(区HP)同案内にリンクありから申し込み/申込期限=6月12日

親子博物館教室「七夕馬を作ろう」

6月29日(日)午前10時～正午 本橋成一 区内在住・在学の小学生とその保護者 定10組20名(抽選) 甲往復はがき(記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・学校名・学年も書いて、同博物館。または申し込みフォーム(区HP)同案内にリンクありから申し込み/申込期限=6月17日

…………… いずれも ……………

場 同郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎3317-0841) 費100円(中学

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

生以下無料)

講演・講座

「子どもが学校へ行きたくない」と言ったら～講演会&懇談会

6月22日(日)午前9時45分～午後0時15分 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 福井大学連合教職大学院コーディネーターリサーチャー・平沢安正 定80名(申込順) 甲申し込みフォーム(区HP)同案内にリンクあり)で、6月21日までに申し込み 同済美教育センター教育相談係 ☎6379-5491

消費者講座「知ろう!活かそう!冷凍食品～その特性と活用法」

6月24日(火)午後2時～4時 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 日本冷凍食品協会広報部長・三浦佳子 区内在住・在勤・在学の方 定32名(申込順) 甲 電話で、6月2日から消費者センター ☎3398-3141 他(長寿)

杉並視覚障害者会館の各種教室

時内対定下表のとおり 場杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10) 甲 電話で、同会館 ☎3333-3444

教室名	日時・対象・定員(申込順)
点字教室(前期・初級)	6月25日、7月2日・9日・23日、9月10日・17日・24日、10月8日・15日・22日/いずれも水曜日、午後1時30分～3時30分(計10回) 区内在住・在勤・在学で視覚障害のある方ほか 定5名
三療研修会	8月13日(水)、8年2月4日(水)午前10時～正午 区内在住・在勤・在学で三療資格を有する視覚障害のある方 定各10名

住宅課空家対策係

空き家の管理&活用トークセミナー

6月28日(土)①午前10時～正午②午後

1時30分・2時30分・3時30分(各1時間)

場細田工務店(阿佐谷南3-35-21) 内

①トークセミナー②個別相談会 同細田工務店、勝司法書士法人、Omusubi不動産 定30名(申込順) 甲 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、細田工務店事業開発部 ☎5397-7717 同 5397-7719 suginami-akiya@hosoda.co.jp (午前9時～午後6時(水・日曜日を除く))。または申し込みフォーム(区HP)にリンクあり)で申し込み/申込開始日=6月2日 他オンラインでも実施

マンション管理セミナー

7月5日(土)①午後2時～3時20分②3時20分～4時③4時15分～5時 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 内 ①講演「マンション管理は誰のもの?～ドラマ仕立てで学ぶ外部管理者方式」②パネルディスカッション「外部管理者方式とは」③個別相談会 同区のマンション管理組合役員、区分所有者ほか 定②80名③7名(いずれも申込順) 甲 申込書(区HP)同案内から取り出せます)を、杉並マンション管理士会(〒167-0043荻窪1-17-5フォーチュン荻窪1階 ☎3393-3652)へ郵送・ファクス。またはEメール(記入例)にマンション名、③は相談内容も書いて、同会 suginamimnkan@yahoo.co.jp/ 申込期限=7月2日

…………… いずれも ……………

料理教室 ひき肉と夏やさいのレタス包みとココナッツミルクのランチ

7月6日(日)午前11時～午後1時 杉並障害者福祉会館 同小俣敏枝 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定16名(抽選) 費600円 甲往復はがき(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名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、6月16日までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 同会館 ☎3332-6121

杉の樹大学「スマートフォン講座」

時内①7月17日(木)=アプリ活用講座②24日(木)=SNS活用講座/いずれも午後1時30分～4時 同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 定各20名(抽選) 甲往復はがき(記入例)で、①7月3日②10日までに高齢者施策課いきがい活動支援係 同係 同貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用

健康増進教室「はじめてのピラティス」

7月22日(火)・31日(木)午後1時30分～3時(計2回) 同高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 同ポールスターピラティス・鈴木剛生 区内在住・在勤・在学で70歳以下の方 定30名(申込順) 甲 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304。または申し込みフォーム(区HP)同案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=7月15日

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、区内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
井草館(井草2-15-15) ☎3390-9672	「井草館居場所作り」サポーター養成講座	6月8日(日)・22日(日)・29日(日)午後1時30分～3時30分 同心理カウンセラー・岡本二美代 定各10名(申込順) 費各500円
荻窪東館(荻窪4-23-12) ☎3398-8738	ドローン・プログラミング教室	6月24日(火)午後1時～2時45分 定8名(申込順) 費880円
高円寺東館(高円寺南1-7-22) ☎3315-1816	脳トレ認知症予防アート モザイクタイルでかわいい鍋敷き作り	6月30日(月)午後1時30分～3時 同モザイク会議会員・河原拓巳 定15名(申込順) 費700円(別途材料費)
久我山館(久我山5-8-8) ☎3332-2011	大判マグネット将棋で学ぶ初心者講座 子どもも大人も楽しく将棋	6～8月の第2・4木曜日・第3火曜日、午後3時30分～5時 同杉並将棋会・野村勇ほか 小学生以上の方 定各12名(申込順) 費各500円(中学生以下無料) 他上履き持参
和泉館(和泉4-16-22) ☎3323-5663	フラワーアレンジメント	第1金曜日、午後1時～2時30分 定各15名(申込順) 費各600円(別途材料費)
高井戸西館(高井戸西1-17-5) ☎3332-1076	ピアノ伴奏で楽しい歌声サロン	第2土曜日、午後1時30分～3時 定各15名(申込順) 費各500円(初回のみ別途教材費300円) 他上履き持参

※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。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) 同問い合わせ 他その他 同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

☎6月27日(金)午前10時～11時10分 師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

◆季節を感じる水引講座「涼やか風鈴のフォトフレーム」

☎7月14日(月)午前10時～正午 師金沢創作水引作家・平田奈々 区内在住で60歳以上の方 定30名(申込順) 費1500円 申電話または直接、6月12日午前8時45分から同センター

………… いずれも ………

場 同高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

就労支援センター

◆第一印象のつくりかた 採用面接で心をつかむ印象アップ方法

☎6月19日(木)午後1時～3時 師岩瀧美緒 求職中の方 定18名(申込順)

◆アンガーマネジメントに学ぶ、職場でのより良いコミュニケーション

☎6月20日(金)午後1時～3時 師人材コンサルタント・神谷敏康 求職中の方 定18名(申込順)

◆爽やかな自己主張ができる人になる 職場で自分らしさを表現する

☎6月21日(土)午前10時～正午 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆介護で仕事をあきらめない マザーズハローワークが解説

☎6月25日(水)午後1時～2時30分 師マザーズハローワーク東京就職支援ナビゲーター 求職中の方 定18名(申込順)

◆シニアのためのパソコン講座 応募書類作成を通して学ぶPCスキル

☎6月26日(木)午後1時～4時 師おおむね55歳以上で求職中の方 定14名(申込順)

………… いずれも ………

場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16)

申 同電話で、就労支援コーナーすぎJOB ☎3398-1136

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

☎6月15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) 費実費 申電話で、同センター 他1人1点

◆あきる野市の「横沢入」でホテルの観察会

☎6月28日(土)午後5時～8時30分 場集合・解散=JR五日市線武蔵増戸駅 師東京都環境学習リーダー・境原達也 区内在住・在学の小中学生(小学生は保護者同伴) 定10名(抽選) 費500

円(保険料を含む) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、6月9日までに申し込み 他懐中電灯・軽食持参

◆再生おはじきで作るサンキャッチャー

☎7月5日(土)午前10時～正午 場同センター 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定8名(抽選) 費2000円 申電話・Eメール(12面記入例)で、6月20日までに同センター 他(長寿)軍手持参

◆再生おはじきでちょっと変わった花瓶にもなる小物入れを作ろう

☎7月5日(土)午後1時30分～3時30分 場同センター 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定8名(抽選) 費2000円 申電話・Eメール(12面記入例)で、6月20日までに同センター 他(長寿)軍手持参

◆フリーマーケット in 高井戸(出店者募集)

☎7月6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) 申往復はがき(12面記入例)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=6月26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

◆布ぞうり作り

☎7月12日(土)午前9時30分～午後1時30分 場同センター 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定6名(抽選) 費1000円 申電話・往復はがき・Eメール(12面記入例)で、6月26日までに同センター 他Tシャツ類3・4枚、綿ジャージなど伸縮性のある物、裁ちばさみ、洗濯ばさみ、輪ゴム5・6本、先割れ靴下持参

◆すぎなみ昆虫たんけん隊!飛んでる?鳴いてる?かくれてる?

☎7月26日(土)午前9時～11時 場集合=和田堀公園内ひょうたん池と釣り堀(武蔵野園)の間の広場(大宮2-23) 師杉並区自然環境調査員・宮内隆夫 区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学4年生以下は保護者同伴) 定20名(抽選) 費100円(保険料) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、6月12日までに申し込み 他長袖・長ズボン・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 ☒kouza@ecosuginet.jp (水曜日を除く))

荻窪保健センター

◆来て!見て!体験!糖尿病予防のためのセルフケア

☎7月1日(火)・8日(火)午後1時30分～4時

(8日は4時30分まで。計2回) 場同センター 師城西病院糖尿病専門医・田辺節、同センター歯科衛生士、同病院管理栄養士・杉野万紀、同病院理学療法士・砂川定仁 区内在住・在勤で74歳以下の方 定30名(申込順) 申申し込みフォーム(区HP)同案内にリンクあり)から、6月30日までに申し込み 他動きやすい服装

◆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。 場 同 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 申はがき(12面記入例)で、6月10日までに荻窪保健センター 他(長寿)お持ちの方は、はつらつ手帳持参

会場	日時・定員(抽選)など
井草地域区民センター(下井草5-7-22)	7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)	7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)	7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)	7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)	7月22日(火)午後1時30分～3時 定8名
荻窪保健センター	7月28日(月)午後1時30分～3時 定12名

………… いずれも ………

場 荻窪保健センター (〒167-0051 荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

スポーツ①

競技大会

PTA学校対抗大会(卓球)

☎7月13日(日)午前9時～午後7時 場高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 区区内PTA関係者ほか 費1チー

(水泳競技種目一覧)

クラス	種目	
一般男子・女子	20(29歳以下)	50・100m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ 200m=個人メドレー
	30(30～39歳)	50m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ 100m=自由形(30のみ) 200m=個人メドレー
	40(40～49歳)	
	50(50～59歳)	
	60(60歳以上)	200m=フリーリレー・メドレーリレー
区分なし	200m=フリーリレー・メドレーリレー	
小学生男子・女子	1・2年	50m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ
	3・4年	
	5・6年	
区分なし	200m=フリーリレー	
中学生男子・女子	50・100m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ	
高校生男子・女子	200m=個人メドレー・フリーリレー・メドレーリレー	

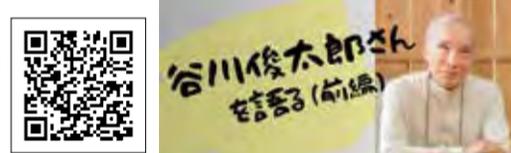
6月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

谷川俊太郎さんを語る(前編)

日本を代表する詩人である、谷川俊太郎さん。杉並区で生まれ育った、谷川さんの功績を紹介するとともに、ご家族が語るエピソードを2回にわたりお届けします。

● 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)



場 広報課報道係

南伊豆町観光物産展

日時 6月19日(木)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了)

場所 区役所中杉通り側入口前

場 南伊豆町商工観光課 観光推進係 ☎0558-62-6300 他伊勢海老のみそ汁試飲サービスあり(午前11時から)。マイバッグ持参



▲干物(鰯・金目鯛ほか)

※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

スポーツ②

スポーツ教室

ジュニアライフル射撃講習会

時 6月22日(日)午前9時～正午=エアライフル▶正午～午後5時=ビームライフル 場 中央区立総合スポーツセンター(中央区日本橋浜町2-59-1) 師 区ライフル射撃協会講師 対 区内在住・在学の小学生～高校生で初・中級者 定 各10名程度(申込順) 申 Eメール(12面記入例)で、区ライフル射撃協会・丸山 sugirakyo@gmail.com 問 丸山 ☎090-7534-8405

ふれあいフィットサル教室

時 6月22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) 師 区サッカー連盟 対 区内在住・在勤・在学・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) 問 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 他 上履き持参。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)

ジュニアアーチェリー初心者教室

時 6月22日～9月14日の第2・4日曜日、午前9時30分～正午(計6回) 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 都内在住の小学4年生～高校生で身長150cm以上の方 定 10名(申込順) 申 Eメール(12面記入例)に性別・学年・利き手も書いて、6月11日までに区アーチェリー協会・井口 yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 問 井口 ☎090-2416-8379 他 貸し弓具あり。上履き持参

プールではつらつ健康水中体操教室

時 7月2日～8月27日の水曜日、正午～午後1時(7月30日、8月13日を除く。計7回) 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 対 60歳以上で医師から運動制限を受けていない方(過去に同教室を受講した方を除く) 定 10名(申込順) 費 1万4000円 申 問 電話で、6月20日までにヴィムスポーツアベニュー ☎3335-6644(午前11時～午後5時)



杉並区ジュニアバドミントン講習会

時 7月21日(祝)①午前9時30分～正午②午後1時30分～4時 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 対 区内在住・在学の小学①3・4年生②5・6年生 定 各60名(申込順) 費 各500円 申 往復はがき(12面記入例)に性別・学校名・学年を書いて、区バドミントン連盟・菅原(〒167-0022下井草5-4-12)。または申込書(同連盟HP)から取り出せます)を菅原へ郵送/申込期限=7月7日 問 菅原 ☎090-2657-5356

高円寺みんなの体育館

◆姿勢改善・腰痛予防ヨガ 時 7月2日～9月17日の水曜日、午前11時5分～午後0時35分(8月6日、9月10日を除く。計10回) 師 戸井田ノリシゲ 定 20名(抽選) 費 1万円

◆阿波おどり教室

時 7月2日～9月24日の水曜日、午後7時～8時30分(8月・9月10日を除く。計8回) 師 奥村真由美 定 20名(抽選) 費 8000円

◆やさしいヨガ

時 7月3日～9月18日の木曜日、午前11時15分～午後0時45分(計12回) 師 石丸あかね 定 20名(抽選) 費 1万2000円

◆いきいきスポーツ教室

時 7月4日～9月19日の金曜日、午前9時20分～10時50分(計12回) 師 戸井田ノリシゲ、石丸あかね 定 70名(抽選) 費 9600円

◆ソフトエアロビクス

時 7月4日～9月19日の金曜日、午後1時15分～2時45分(計12回) 師 宮崎輝美 定 16名(抽選) 費 1万2000円

◆初級ヨガ

時 7月4日～9月19日の金曜日、午後7時～8時(8月15日を除く。計11回) 師 戸井田ノリシゲ 定 20名(抽選) 費 8800円

◆タイ式ヨガルーシーダットン

時 7月7日～9月22日の月曜日①午後1時～1時50分②2時～2時50分(祝日を除く。計9回) 師 亜紀 定 各18名(抽選) 費 各7200円

◆①貯筋運動②シニア・セルフケア体操

時 7月8日～9月23日の火曜日①午後1時10分～2時②2時5分～2時55分(各計12回) 師 HIKARU 定 各20名(抽選) 費 各9600円

…… いずれも ……

場 高円寺みんなの体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) ☎3312-0313

対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 申 往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館HPから申し込み/申込期限=6月12日

スポーツハイツ

◆チャレンジフィットネスday

時 7月8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～2時15分=アクアエクササイズ 対 高校生以上の方 定 各5名(申込順) 費 各1650円 申 電話で、7月7日までに同施設 他(長寿)

◆パパあつまれ、子育て応援運動講座

時 7月21日(祝)①午前10時～11時=親子水泳②11時15分～正午=ベビースイミング 対 ①3歳～就学前②生後6カ月～2歳の子どものとその保護者 定 各20組40名(申込順) 費 各1組1650円(子育て応援券利用可(カード版応援券を除く)。保険料を含む) 申 電話で、7月20日までに同施設

…… いずれも ……

場 同施設スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) ☎3316-9981 師 同施設インストラクター

ユニバーサルタイムサポーター養成講座

参加者が楽しめるよう配慮しながら、一緒に軽い運動・ボール種目・ウォーキングなどを行う役割を担います。

時 6月28日(土)・29日(日)午前9時30分～午後5時(計2回) 場 区役所第4会議室(中棟6階)、荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 20名(申込順) 申 問 電話で、スポーツ振興課事業係 ☎5307-0765。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=6月16日



介護者の心に寄り添う

家族の介護をしている方・介護を終えられた方に向けた講演です。

時 7月2日(水)午前10時～正午 場 認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1-12-1) 師 看護師・玉置妙憂 対 区内在住・在勤・在学の方 定 60名(申込順) 申 電話で、ゆうゆう高円寺東館 ☎3315-1816。または申し込みフォーム(上2次元コード)から申し込み 問 杉並介護者応援団 ☎070-5360-3763、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎5307-0330



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

ボールde歩こう会 ①6月11日(水)②20日(金)③26日(木)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)/問 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。ボールレンタルあり
阿佐谷グリーンマーケット 6月14日(土)・15日(日)午前10時～午後4時/阿佐ヶ谷神明宮(阿佐谷北1丁目)/問 同神明宮 ☎3330-4824/マイバッグ持参
成年後見センターパネル展 6月17日(火)・18日(水)午前9時30分～午後4時/区

役所1階ロビー/問 杉並区成年後見センター ☎5397-1551(午前9時～午後5時(土・日曜日を除く))
「私の好きな杉並」を撮る会 写真展 6月18日(水)～27日(金)午前10時～午後5時(22日を除く。27日は3時30分まで)/区役所2階区民ギャラリー/問 同会事務局 ☎090-2676-8472
座の市 6月21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(名寄市のアスパラほか)、地方の逸品などの販売/問 座・高円寺 ☎3223-7500
いけばな小原流武蔵野支部二地区みんなの花展 6月21日(土)午後1時～7時・22日(日)午前10時～午後4時/産業商工会館/問 三浦 ☎3316-8313
ブッチーニガラコンサート「名もなき男」 6月21日(土)・22日(日)午後2時～4時15分/杉並公会堂/曲目=「ラ・ボエー

ム」より「冷たい手を」ほか▶出演=國光ともこほか/各160名(申込順)/各6000円ほか/問 同催しHP)から、6月21日までに申し込み/問 ミヤゴラトリー・首藤 ☎070-5553-1742
フルトオーケストラセドルリアンコンサート 6月29日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/曲目=ホルスト「木星」ほか▶出演=五十嵐宏子(指揮)ほか/194名(先着順)/2000円/問 同催し事務局 ☎090-9141-0877
講演・講座
おはなし介護これから介護 話した・聞いた・心のことが染みしました 6月21日(土)午後3時～4時30分/ゆうゆう今川館/区内在住・在勤の方ほか/20名(申込順)/問 電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851
法人税申告書作成講座 6月26日(木)・27日(金)午後1時30分～4時30分(計2回)/

産業商工会館/杉並税務署担当官/区内在住・在勤の方/20名(申込順)/問 電話で、杉並法人会 ☎3312-0912
東京衛生アドベンチスト病院 子育て学級(乳児クラス) 7月1日(火)、8月5日(火)、9月2日(火)午前10時～11時=母乳・混合栄養、健診・予防接種▶午後2時～3時=歯みがき、乳児の発育・育児、離乳/オンラインで実施/同病院産科担当保健師/各20名(申込順)/各1100円/問 電話で、各実施日3営業日前までに同病院健康教育科 ☎3392-6151(月～金曜日午前11時～午後5時(金曜日は2時まで))
認知症サポーター養成講座 7月4日(金)午前10時～11時30分/セッション杉並/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/問 電話で、ケア24梅里 ☎5929-1924/認知症サポーターの証し「認知症サポーターカード」を差し上げます

スモールプロジェクトをやってみよう!

すぎなみ大人塾 地域コース(久我山~浜田山)

すぎなみ大人塾地域コースは、人がそれぞれ持つ創造力を育みながら、みんなで新しい地域づくりを目指す講座です。

7年度は、コミュニティデザインをより実践的に学ぶため、テーマごとにチームをつくり、スモールプロジェクトを計画・実施します。

—問い合わせは、社会教育センター☎3317-6621へ。

📍**会場** 右表のとおり 📅 **まちづくりコーディネーター**・矢野恒 🏠 **区内在住の方** 定35名(抽選) 📄 **申し込みフォーム**(右2次元コード)から、6月15日までに申し込み



日程(計7回)	内容など
7月5日(土)	「仲間づくり」のスタート みんなでコミュニケーション 📍高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)
7月26日(土)	チームづくり&スモールプロジェクトを計画しよう 📍高井戸地域区民センター
9月13日(土)	コミュニティデザインを楽しもう(公開講座) 📍高井戸地域区民センター
9月27日(土)	スモールプロジェクトを準備しよう 📍浜田山会館(浜田山1-36-3)
11月15日(土)	スモールプロジェクトを振り返ろう 📍浜田山会館
12月20日(土)	myプロジェクトを考えよう 📍浜田山会館
8年1月31日(土)	myプロジェクトを発表しよう 📍浜田山会館

※実施時間=午前9時30分~正午(9月13日は午後1時30分~3時30分)。スモールプロジェクトは10~11月上旬に実施。

地域活動のリアル 「みんなの実践 聴き合おう 語り合おう」

地域で活動している方・これから始めたい方で活動の実践を聴き合い・語り合うことで、今後の活動に生かすことを目指す講座です。

日時 6月27日(金)午後6時30分~8時30分

場所 セシオン杉並(梅里1-22-32)

👨🏫 **講師** 東京学芸大学総合教育科学系准教授・倉持伸江
🏠 **区内在住の方** 定35名(申込順) 📄 **申し込みフォーム**(右2次元コード)から6月15日までに申し込み 📞 **社会教育センター**☎3317-6621



教育現場の今をお届けします

すぎなみ教育だより

第8号

家庭教育講座
を「ご存じですか?」



教育委員会では、「自己肯定感をほぐくむ魔法の言葉」「どうする?子どものおこづかい」「はじめての小学校!」など、日々の子どもの関わり方・子育ての悩みに寄り添ったテーマの講座を開催しています。一人で悩まず、新たな仲間と出会い、気づきを得られる家庭教育講座に参加してみませんか。

詳細は、杉並区教育委員会ホームページ ▶▶▶

📞 区学校支援課



河北健康教室 みんなにやさしいロボット手術~大腸がんの最新治療 7月10日(木)午前10時30分~11時30分/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/同病院消化器外科主任部長・園田寛道/60名(申込順)/📞電話で、河北医療財団広報課☎3339-5724。または同財団(HP)から申し込み(月~金曜日午前10時~午後5時)

●**杉並障害者自立生活支援センターすだち**
◆**障害者のためのアート教室** 6月7日~8年3月21日の第1・3土曜日、午前9時30分~11時(10月は4日・11日、8年1月は10日・17日)/すだちの里すぎなみ(今川2丁目)/区内在住の小学生以上で障害のある方とその介助者/各7名(申込順)/初回の方は見学のみのみ

◆**障害者のための①リトミック②ユニカール教室** 6月22日~8年3月22日の第4日曜日①午前10時~10時45分・11時~

11時45分②午後1時~3時/すだちの里すぎなみ(今川2丁目)/区内在住の小学生以上で障害のある方とその介助者/①各7名②各12名(いずれも申込順)/初回の方は見学のみのみ

..... いずれも

📞電話で、各実施日前月1日(祝日の場合は翌営業日)~前営業日に杉並障害者自立生活支援センターすだち☎5310-3362

●**杉並区シルバー人材センター**

◆**パソコン教室** 7月1日~9月30日の①月・木曜日、午後1時30分~3時30分②火・水曜日、午後6時30分~8時30分(いずれも祝日を除く)/①同センター分室(清水3丁目)②同センター本部(阿佐谷南1丁目)/各2名(申込順)/月7000円~/フリー講座・出張サービスを1時間2500円で実施

◆**囲碁教室** 7月2日~9月29日の月・水曜

日、午後1時30分~4時(祝日を除く)/同センター分室(清水3丁目)/月4000円~
◆**貝原益軒流「養生トレーニング」** 7月8日~9月16日の第2・3火曜日、午後1時30分~2時30分・3時~4時/各8名(申込順)/同センター分室(清水3丁目)/月1000円

◆**美術教室** 7月11日~9月26日の第2・4金曜日、午後1時30分~3時30分/同センター分室(清水3丁目)/月3000円

..... いずれも

📞電話・ファクス(12面記入例)で、杉並区シルバー人材センター分室☎3394-2253☎3394-5004

📄 **その他**

税金なんでも相談会 6月10日(火)・19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、各実施日前日までに同支部☎3391-1028/1人40分程度

杉並区シルバー人材センター入会相談会 6月12日(木)・19日(木)、7月3日(木)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・短期的または軽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☎3317-2217(月曜日~金曜日午前9時~午後5時)

税金なんでも相談会 6月19日(木)午後5時~8時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/📞電話で、同支部☎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 6月23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。