

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

コミュニティー通信

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
☎3301-7723

おもちゃの病院
 時6月28日(土)、7月12日(土)午後1時30分～3時
 師杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣 費実費 回1組1点
協働事業 今日からできる!家庭での食中毒予防
 時7月25日(金)午後1時30分～3時 師杉並保健所職員 定30名(抽選) 申往

復はがき(9面記入例)に手話通訳希望の旨も書いて、同協議会。または同協議会(HP)から申し込み/申込期限=7月15日 他(長寿)

…… いずれも ……

場井草地域区民センター

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
☎3398-9127

さいえんす縁日
 時8月3日(日)午後1時～4時
 内科学遊び・缶バッジ製作・駄菓子販売ほか

スライムを作って遊ぼう～小学生が学ぶスライム作り

時8月3日(日)午後1時～2時・2時～3時・3時～4時 対小学生以上の方 定各10名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)で、同協議会。または同協議会(HP)から申し込み/申込期限=7月20日

…… いずれも ……

場コミュニティふらっと本天沼(本天沼2-12-10)

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

ワクワク!どきどき?科学で遊ぼう

時7月21日(祝)午後1時～4時 場同センター 内日時計作り・エアドームプラネタリウム・スライム作り・ロボット操縦ほか 師サンダイヤルカフェほか 対小学生以下の方 定200名(申込順) 申同協議会(HP)から申し込み



高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614

日本人のための新しい世界史

時7月16日(水)午後2時～4時 場同センター 師宮脇淳子 定70名(先着順)

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

高井戸ちびっ子ぼんおどり

時7月30日(水)・31日(木) 午後6時～8時(雨天順延) 場同センター 他車での来場不可

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412

老後とその先の人生デザインのすすめ

時7月26日(土)午後1時～3時 場同センター 師OAGウェルビー-R代表取締役・黒澤史津乃 定50名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)で、同協議会。または同協議会(HP)から申し込み/申込期限=7月14日 他(長寿)

11月開催の「東京2025デフリンピック」を盛り上げよう!

デフリンピック 応援イベントの開催

デフリンピックとは、英語で耳が聞こえないという意味の「デフ(Deaf)」から名付けられた、「きこえない・きこえにくいアスリートのための国際スポーツ大会」です。11月15日～26日開催のデフリンピックに向けてイベントを開催します。

—— 問い合わせは、障害者施策課事業推進係へ。

はじめてのデフリンピック～見て学ぶ音のないスポーツの世界
デフリンピック・手話に関するパネル展示です。

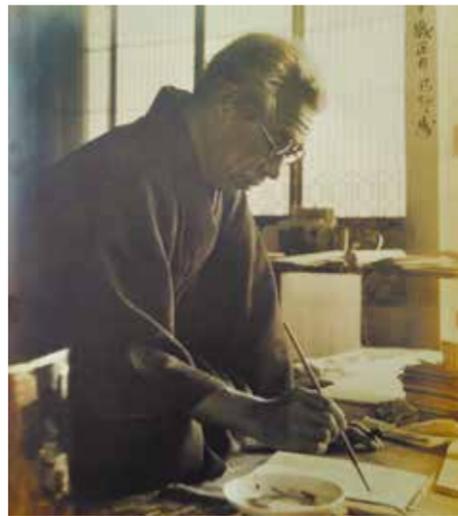
日時 7月14日(月)～16日(水)午前9時～午後5時
 場区役所1階ロビー 内デフリンピック・手話に関するパネル展示=午前9時～午後5時
 ▶遠隔手話体験・手話スタンプで名刺作りほか=午前10時～午後2時

音のない世界で輝くアスリートを応援しよう!
杉並ゆかりの日本代表選手などによる体験イベントです。

日時 7月19日(土)午前10時～午後3時
 場永福体育館(永福1-7-6) 内デフアスリートによるトークショー・デフ競技体験(卓球・ビーチバレー・陸上)・手話スタンプ・サインエール・デフカフェほか 他上履き持参

区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部

第207号 西洋・東洋、双方の画道を極めた津田青楓さん



津田さんは、昭和5年に杉並町天沼に転居、戦後は杉並区上高井戸で暮らし、98年の生涯にわたって図案・洋画・日本画など多彩な創作活動を展開しました。晩年の津田さんと身近に接した孫の高橋りえ子さんの話を交えながら、その生涯と作品を紹介しています。

◀提供=高橋りえ子

詳しくは または

産産業振興センター観光係 ☎5347-9184

スポーツをもっと身近に

ユニバーサルタイムの実施

障害のある方のスポーツ・運動のきっかけづくりの場として、さまざまなプログラムを実施しています。詳細は、区(HP)(右2次元コード)をご覧ください。

—— 問い合わせは、スポーツ振興課事業係へ。

時①8月6日(水)午後3時30分～5時30分②27日(水)午後3時～5時 場①荻窪体育館(荻窪3-47-2)②TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内ウォーキング・ボール種目・軽い運動ほか 対障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 他上履き持参

①JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪駅②西武新宿線上井草駅などからの誘導サポーターを希望の方は、電話・Eメール(9面記入例)で、①8月5日②26日までにスポーツ振興課✉sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp



催し

**杉並区×東京女子大学
多文化共生パネルディスカッション**

日 6月27日(金)午後7時～9時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 内 杉並区長と学生のパネルディスカッション 定 30名(抽選) 申 申し込みフォーム(区HP)同案内にリンクあり)から、6月20日までに申し込み 問 文化・交流課多文化共生推進担当 ☎3312-9415 他 オンラインでも配信

年中行事「七夕」

古民家に笹飾りや七夕馬を飾ります。 日 6月28日(土)～7月8日(火)午前9時～午後5時(月曜日を除く) 場 郷土博物館(大宮1-20-8) 費 100円(中学生以下無料) 問 郷土博物館 ☎3317-0841

**セシオン杉並まちかどコンサート
～弦楽四重奏とお昼のひとときを**

日 6月29日(日)午後0時10分～0時50分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 出演=日本フィルハーモニー交響楽団(弦楽四重奏) 定 100名(先着順) 問 セシオン杉並 ☎3317-6611(午前9時～午後9時)

**荻窪三庭園
①七夕短冊飾り②スタンプラリー**

日 7月3日(木)～7日(月)午前9時～午後5時(入園は4時30分まで) 場 大田黒公園(荻窪3-33-12)、角川庭園(荻窪3-14-22)、荻外荘公園(荻窪2-43-36) 定 ②200名(先着順) 問 荻外荘公園 ☎6383-5711 他 ②景品あり(50名(先着順))

異業種交流会 in すぎなみ

日 8月19日(火)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) 内 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HP)同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HP)同案内にリンクあり)から申し込み/ 申 申込期限=7月18日 問 同係 ☎5347-9077 他 申し込み後に審査あり

講演・講座①

**家族介護教室
「認知症の進行を遅らせるには」**

日 6月28日(土)午後2時～3時 場 木下の介護グループホーム下高井戸(下高井戸2-18-15) 師 介護福祉士・山崎達也 内 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 申 問 電話で、木下の介護グループホーム下高井戸 ☎5355-4060

**介護予防・フレイル予防のための
65歳からの身体能力測定会**

日 7月4日(金)▶受け付け=午後1時30分～1時45分・2時45分～3時 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 内 基本チェックリスト、身体能力測定(身長・筋肉量・握力・5m通常歩行)、フレイルチェック 内 区内在住の65歳以上で当日に介助を必要としない方 定 各30名(先着順) 問 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

初めての俳句の作り方講座

日 7月6日(日)午前9時30分～11時30分 場 高井戸図書館 師 秋草・上川拓真 定 20名(申込順) 申 問 電話または直接、6月22日から高井戸図書館(高井戸東1-28-1) ☎3290-3456

保護者ワイワイ塾

日 ①7月9日(水)午後1時～3時②11日(金)午後7時～9時 場 ①セシオン杉並(梅里1-22-32)②桃井第二小学校(荻窪5-10-25) 内 子育て中の方 定 各30

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

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、各実施日2日前までに申し込み 問 学校支援課家庭・地域教育担当 ☎5307-0759

栄養・健康ミニ講座

時 内 場 ①7月11日(金)=糖尿病予防のための食事のポイント(荻窪保健センター(荻窪5-20-1))②15日(火)=減塩から始める高血圧予防の食事(高円寺保健センター(高円寺南3-24-15))③28日(月)=中性脂肪・コレステロールを意識した食習慣(高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)) / いずれも午前10時～10時45分 師 保健センター栄養士 内 区内在住・在勤・在学で74歳以下の方 定 ①12名②③各22名 申 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 問 ①荻窪保健センター ☎3391-0015②高円寺保健センター ☎3311-0116③高井戸保健センター ☎3334-4304

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」

日 7月19日(土)・29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) 内 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

マクラメ手芸講座

日 7月20日(日)午前10時～正午 場 高齢者活動支援センター 師 日本マクラメ普及協会・田中公代 内 区内在住で60歳以上の方 定 30名(申込順) 費 1800円 申 問 電話または直接、6月26日午前8時45分～7月19日に高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) ☎3331-7841

**森を感じ、体験しよう!
親子で学ぶ森林環境学習**

日 7月26日(土)午前9時～午後3時30分

場 集合=JR青梅線東青梅駅前 内 間伐・丸太切り体験、川遊び 内 区内在住・在学の小学3～6年生とその保護者 定 15組30名(抽選) 申 申し込みフォーム(区HP)同案内にリンクあり)で、7月15日までに申し込み 問 環境課計画推進係

**「経験者が語るひきこもり」
就労より自立より大切なこと**

日 7月26日(土)午後2時～4時10分 場 座・高円寺(高円寺北2-1-2) 師 ひきこもりUX会議代表理事・林恭子 定 256名(申込順) 申 電話・Eメール(記入例)に立場(当事者・家族・支援者ほか)も書いて、杉並福祉事務所生活自立支援担当 ☎seikatu-jiritu@city.suginami.lg.jp。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 申込期限=7月24日 問 同担当 ☎3393-0737 他 手話通訳あり。パネル展も実施(午後1時～4時30分)

**子どもの意見表明等支援員
養成講座(基礎編)**

日 7月27日(日)、8月10日(日)・16日(土)・17日(日)午前10時～午後3時(7月27日は3時30分・8月17日は2時30分まで。計4回) 場 区役所分庁舎(成田東4-36-13) 師 NPO法人子どもアドボカシーをすすめる会TOKYO、くれたけ法律事務所・池田清貴、NPO法人全国子どもアドボカシー協議会・相澤仁、東京都足立児童相談所・鈴木香奈子、常葉大学・山屋春恵、NPO法人子どもアドボカシーをすすめる会TOKYO・相澤京美、Children's Views & Voices・中村みどり 内 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 30名(申込順) 費 2000円 申 申し込みフォーム(区HP)同案内にリンクあり)から、7月11日までに申し込み 問 児童相談所設置準備課管理係 ☎5307-0355

休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級 日 ①8月9日(土)・10日(日)午前9時30分～正午・午後1時30分～4時②30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、産後の心の変化、抱っこ・おむつ替え・沐浴の仕方ほか 内 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 ①各24組②100組 他 ①車での来場不可

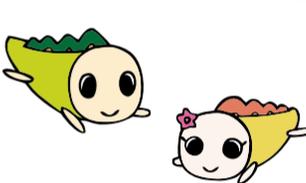
◆休日母親学級

日 8月30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、お産の流れ、母乳・産後の話ほか 内 区内在住の妊娠中の方 定 100名

…… いずれも …… 師 助産師ほか 申 申し込みフォーム(区HP)同案内にリンクあり)から、7月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 応募者多数の場合は出産予定日などで調整

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、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
永福館(永福2-4-9) ☎3321-6632)	インディアン・ハーブコンサート	6月30日(月)午後2時～3時 定 20名(申込順) 費 600円
今川館(今川4-12-10) ☎5303-1501)	三四郎「魅惑のサクソコンサート」(ティータイム付き)	6月30日(月)午後2時～4時 定 35名(申込順) 費 1000円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) ☎3313-4319)	健康講座 上手な年の取り方 「人は血管とともに老いる、その予防は」	7月10日(休)午後2時～3時30分 師 いわき湯本病院脳神経外科 医・原田俊一 定 40名(申込順) 他 上履き持参
大宮前館(宮前5-19-8) ☎3334-9640)	美しい中国語が身につく 「初めての中国語」	第1・3金曜日、午後6時～7時 師 吳雅麗 定 各8名(申込順) 費 各1800円
西田館(荻窪1-56-3) ☎3391-8747)	子どもから大人まで楽しめる 「楽々折り紙教室」	第2火曜日、午後2時30分～4時 師 志村洋子 定 各10名(申込順) 費 各300円
西荻北館(西荻北2-27-18) ☎3396-8871)	「大人のぬり絵」脳トレにもなりますが、仕上がりに感動します	第2・4水曜日、午後2時～4時 師 秋葉雅子 定 各10名(申込順) 費 各600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。今川館は第1日曜日、第3木曜日は休館。いずれも(長寿)。

講演・講座②

親子クッキング教室

8月5日(火)・6日(水)午前10時～午後0時30分 場新渡戸文化短期大学(中野区本町6-38-1) 区内在住・在学の小学生とその保護者(過去に同講座を受講した小学生を除く) 定各12組24名(申込順) 申申し込みフォーム(区HP)同案内にリンクあり)で、6月16日から申し込み 園ごみ減量対策課管理係

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)

7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HP)同案内にリンクあり)から申し込み

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 7月7日(月)②14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」

7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

不安や疑問を整理 50代からのシゴト探し カウンセラーと解決策を探る

7月10日(木)午後1時～3時30分 師人材コンサルタント・神谷敏康 対おおむね50歳以上で求職中の方 定6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) 園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

7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) 費実費 申電話で、同センター 園1人1点

子ども講座 良く飛ぶ竹とんぼづくり!

7月24日(木)午前10時～正午 場同センター 区内在住・在学の小中学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定20名(抽選) 費300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、7月11日までに申し込み

親子講座 牛乳パックの植木鉢

7月26日(土)午後1時30分～3時30分 場同センター 区内在住・在学の小学生とその保護者 定10組20名(抽選) 費900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、7月11日までに申し込み

セミの羽化を観察しよう

7月26日(土)午後6時30分～8時30分(雨天中止) 場集合・解散=善福寺川緑地緑陰広場 師東京都環境学習リーダー・境原達也 区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定15組(抽選) 費1人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29日までに申し込み

ラップの芯を使ったオリジナル万華鏡作り

7月27日(日)午前10時～正午 場同センター 区内在住・在学の5歳～小学6年生(3年生以下は保護者同伴) 定10名(抽選) 費600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、7月11日までに申し込み

自然の素材で作るこどもクラフト教室

7月27日(日)午後1時30分～3時30分 場同センター 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(HP)から、7月11日までに申し込み

手作り乾電池で子供と楽しくリサイクルを学ぼう

7月29日(火)午前10時～正午 場同センター 区内在住・在学の小学3～6年生とその保護者 定10組20名(抽選) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、7月11日までに申し込み

子ども講座 作ってみよう 円盤飛ばし機

7月31日(木)午前10時30分～午後0時

30分 場同センター 区内在住・在学の小学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定10名(抽選) 費400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、7月11日までに申し込み

…………… いずれも ……………

園環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) ☎5336-7352(水曜日を除く)

スポーツ

競技大会

杉並区スポーツ祭

テニス

8月24日～11月23日の日曜日・祝日、午前9時～午後7時 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 種目(男女別)=シングルス・ダブルス(A級・B級・壮年・男シニア) / 重複不可 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方(高校生を除く。壮年55歳以上。男シニア65歳以上(いずれも7月10日時点)) 費1種目2000円をゆうちょ銀行「00180-9-137392杉並区テニス連盟」へ振り込み 申申込書(テニスコートのある区体育施設で配布)に振替受領書の写しを添えて、7月10日までに区テニス連盟・吉永節子(〒166-8799成田東4-38-14杉並郵便局留)へ郵送 園同連盟・斎藤 ☎080-3458-8830(午後7時～10時)

スポーツ教室

夏休みワンポイントレッスン 1人5分間のマンツーマン指導

7月5日～8月30日の第1・3・5土曜日 ①午前10時～10時55分②11時～11時55分 場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 師飛田慶子 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 園杉並第十小学校温水プール ☎3318-8763 園車での来場不可

短期集中ゴルフ基礎講座

7月9日～8月1日、9月3日～26日の水曜日=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(いずれも各計4回) 場西荻ゴルフセンター(西荻北2-37-8)

区内在住・在勤の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、各実施日前日までに大友和男(〒166-0011梅里2-8-3) ☎042-463-5750 園畔蒜 ☎090-5560-0424 園貸し出しクラブあり。振り替え受講可

杉並区ジュニア育成弓道教室

7月21日～8月25日の月曜日、午後1時30分～5時(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①小学4～6年生②中学生③高校生 定①20名②10名③5名(抽選) 費①②各1000円③1500円(いずれも保険料を含む) 申Eメール(9面記入例)で、6月30日までに区弓道連盟 ☎sugi739dokmou453@gmail.com 園同連盟・今井 ☎3391-0904 園弓具の貸し出しあり

水曜夜間ヨガ教室

9月3日～11月5日の水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(9月17日・24日を除く。各計8回) 場高井戸温水プール 師ヨガイストラクター・浦 区内在住・在勤・在学の16歳以上の方 定各9名(抽選) 費各1万400円 申往復はがき(9面記入例)に性別も書いて、8月1日～11日に高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 園同プール ☎3331-7841

高円寺みんなの体育館

楽しく健康タイム

7月1日(火)・15日(火)・29日(火)①午前11時～正午②正午～午後1時 師宮崎輝美 園①ウォーミングアップ&ソフトエアロビクス②ソフトエアロビクス&ストレッチ 定各70名(先着順) 費各410円。①②連続受講610円

ヨガ初級

7月5日～26日の土曜日、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 申電話または直接、各実施日7日前から同体育館

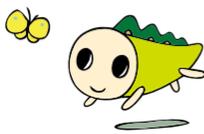
リフレッシュ体操&リラクソスヨガ

7月7日(月)・14日(月)・28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

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

時場園定 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 園各公衆浴場(午後1時以降) 園(長寿)てぬぐい体操は手拭い持参



7～9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★ 7月2日(水)、8月6日(水)、9月3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★ 7月6日(日)、8月17日(日)、9月21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★ 7月9日(水)、8月13日(水)、9月10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★ 7月16日(水)、8月20日(水)、9月17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★ 7月9日(水)、8月13日(水)、9月10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 8月2日(土) てぬぐい体操 7月20日(日)、9月21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★ 7月2日(水)、8月6日(水)、9月3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★ 7月8日(火)、8月12日(火)、9月9日(火)午後2時 定各8名
文化湯(西荻北4-3-10)	☎3390-1051	自強術★ 7月13日(日)、8月10日(日)、9月14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★ 7月8日(火)、8月12日(火)、9月9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 7月20日(日)、8月17日(日)、9月21日(日)午後1時30分 定各18名

※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。

◆小さなボールでセルフメンテナンス
7月8日～29日の火曜日、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

◆夏のヨガ教室
7月2日(水)・16日(水)・30日(水)午後3時15分～4時45分 師石丸あかね 定各18名(申込順) 費各1000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 ……
場 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杉並区妙正寺体育館
◆親子サッカー教室
7月2日(水)・9日(水)①午前11時10分②午後0時15分(各40分) 区内在住・在勤(保護者)・在園で①2歳②3・4歳の子どもの保護者 定各15組30名(申込順) 費各1組570円

◆幼児・児童のバルシューレ教室
7月8日(火)・22日(火)①午後3時10分②4時5分(各45分) 区①4歳～就学前の子どもの②小学1～3年生 定各20名(申込順) 費各690円

…… いずれも ……
場 TAC杉並区妙正寺体育館(清水3-20-12 ☎3399-4224) 師FC東京普

及部コーチ 申TAC杉並区妙正寺体育館(HP)から、6月22日～26日に申し込み
TAC杉並区上井草スポーツセンター
◆年中・年長サッカー教室
7月3日(木)午後3時20分～4時 区内在住・在勤(保護者)・在園で5・6歳の子どもの 定15名(申込順) 費800円

◆ステップアップサッカー教室
7月3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①小学1・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
7月10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 ……
場 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TAC杉並区上井草スポーツセンター(HP)から、6月22日～26日に申し込み

杉並区スポーツ振興財団
◆スポーツチャレンジ教室～夏休みにパワーアップ
7月19日～8月2日②8月16日～30日/いずれも土曜日、午後7時～8時(各計3回) 場豊多摩高校(成田西2-6-

18) 師長谷川体育施設陸上競技部ほか 区かけっこ、ラケット・ボールを使った運動 区内在住・在学の小学1～3年生(保護者同伴) 定各20名(抽選) 費各3000円 申同財団(HP)から、①7月6日②31日までに申し込み 他上履き持参

◆大人の週末ストレッチ
7月26日(土)午後7時～8時 場豊多摩高校(成田西2-6-18) 師戸井田ノリシゲ 区内在住・在学・在勤で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(申込順) 費1000円 申同財団(HP)か

ら申し込み 他ヨガマットまたはバスタオル・上履き持参
◆「すぎなみ名物ファミリー駅伝」実行委員の募集
区内駅伝の企画・運営(委員会=月～金曜日夜間(月1回程度)) ▶駅伝=8年2月22日(日) 場蚕糸の森公園運動場(和田3-55-49) 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 申同財団(HP)から、7月10日までに申し込み

…… いずれも ……
場杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

吾妻の朝市



区の交流自治体である群馬県東吾妻町の物産品・農産物を販売します。
—— 問い合わせは、東吾妻町まちづくり推進課 ☎0279-68-2111へ。

日時 6月26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り口前

他マイバッグ持参



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

杉並区コーラス連盟サマーコンサート
7月5日(土)午前11時～午後5時/セシオン杉並/ 師 熊本 ☎3397-8587

平家物語～語りと弦で聴く 7月9日(水)午後7時～8時30分・10日(木)午後2時～3時30分・7時～8時30分/座・高円寺/ 演目=経正都落ほか/小学生以上の方/各230名(申込順)/5000円ほか/ 申申し込みフォーム(区(HP)同案内にリンクあり)から、7月10日までに申し込み/ 師 artunitai+ ☎090-1232-1363

成年後見制度講演会「“もしも”に備えるエンディングノートと生前整理」 7月12日(土)①午前10時～11時30分=セミナー②11時45分～午後2時15分=税理士による相談会/産業商工会館/整理収納アドバイザー・伊藤朋美ほか/区内在住の方/①50名②20組(いずれも申込順)/ 申電話で、6月16日～7月1日に東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028(月～金曜日午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く))/②1組30分程度

すぎなみボランティア「アクティブキッズPlus+」 7月27日(日)①午前10時～11時30分②午後1時～2時30分=オリエンテーション▶8月2日(土)午前10時～正午=環境改善活動ワークショップ▶②27日(水)午前8時～午後0時30分=イベントの運営補助活動▶9月6日(土)=環境改善活動実践▶11月9日(日)=募金活動▶12月7日(日)①午前10時～11時30分②午後1時～2時30分=報告会(①計5回②計6回)/地域区民センターほか/区内在住・在学の①小学4～6年生②中高校生/各20名(抽選)/各1000円/ 申申し込みフォーム(区(HP)同案内にリンクあり)から、7月5日までに申し込み/ 申NPO法人サイ ☎070-8473-2605(月～金曜日午前9

時～午後5時(祝日を除く))/次世代育成基金活用事業助成対象事業
ひとり親家庭の「夏の日帰りバスハイク」 8月10日(日)/小松沢レジャー農園(埼玉県)/マスのつかみ取り・バーベキュー/区内在住のひとり親家庭で4歳以上の子どもの保護者/30名(抽選)/2000円。小学生以下1000円/ 申往復はがき(9面記入例)に子どもの氏名・年齢・学年も書いて、6月30日までに杉並区母子福祉会・田中光世(〒168-0072高井戸東1-15-4 407)/ 申田中 ☎090-9255-6491(午後8時～9時)

講演・講座

認知症サポーター養成講座 ①6月25日(水)午後1時30分～3時②30日(月)午前10時～11時30分/①西荻窪診療所(西荻南4丁目)②ゆうゆう永福館/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学・介護者の方/①10名②15名(いずれも申込順)/ 申電話で、①ケア24西荻 ☎3333-4668②ケア24永福 ☎5355-5124/認知症サポーターの証「認知症サポーターカード」を差し上げます

スマホ教室「カメラ・写真入門(iPhone対象)」 7月4日～25日の金曜日、午前10時～正午(計4回)/杉並区シルバー人材センター本部(阿佐谷南1丁目)/8名(申込順)/5000円/ 申電話・ファクス(9面記入例)で、6月30日までに杉並区シルバー人材センター本部 ☎3317-9091 ☎3317-9093(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

子ども向け藍染め教室 7月5日(土)午前10時～正午/郷土博物館/区内在住・在学の小学生以下(小学2年生以下は保護者同伴)/8組(抽選)/500円(保険料を含む)ほか/ 申Eメール(9面記入例)に学年も書いて、6月26日までにNPO法人すぎなみムーサ ☎info.suginamimusa@gmail.com/ 申同法人 ☎3310-3243

ユネスコ運動の日「アポロ13号と危機管理」 7月13日(日)午後1時30分～3時30分/セシオン杉並/JAXA名誉教授・的川

泰宣/区内在住・在勤・在学の方ほか/80名(申込順)/ 申Eメール(9面記入例)で、7月10日までに杉並ユネスコ協会・山田 ☎sugiyu70@gmail.com/ 申山田 ☎080-5090-7340

親子講座 石けん作り体験 7月25日(金)午前10時30分～正午/環境活動推進センター/区内在住・在学の小学生とその保護者/10組20名(抽選)/100円(保険料)/ 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、7月11日までに申し込み/ 申同法人 ☎5941-8701(木～火曜日午前9時～午後5時)/軍手・エプロン・マスク持参

生涯現役セミナー シニア期に向けた暮らしと働き方 7月25日(金)午後1時～3時45分/区役所第5・6会議室/ファイナンシャルプランナー・下島利光ほか/55歳以上の方ほか/40名(申込順)/ 申電話で、予約専用 ☎5422-1399(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))/ 申東京しごとセンターシニアコーナー ☎5211-2335

歴史講演会「江戸・東京の屋根瓦の歴史」 7月26日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/東京都水道歴史館学芸員・金子智/80名(先着順)/700円/ 申杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

●杉並青色申告会

◆シニア向けスマートフォンセミナー 6月25日(水)午後2時～3時30分/同会(阿佐谷南3丁目)/中村オートパーツ・上原碧/区内在住の方ほか/12名(申込順)/1000円/ 申電話で、6月24日までに同会/ 申長寿スマートフォン持参

◆もしものために準備しよう～準確定申告説明会 6月26日(木)午前10時～11時30分/産業商工会館/杉並税務署担当官ほか/区内在住・在勤で個人事業を営む方/20名(申込順)/ 申電話・Eメール(9面記入例)で、6月25日までに同会/ 申seminar@aioiro.org/ 申長寿

…… いずれも ……
場杉並青色申告会 ☎3393-2831

●こどもの成長を護る杉並ネットワーク

◆「絵本ライブ天沼」対話式でおはなし会 7月11日(金)午後2時30分～3時10分/子ども・子育てプラザ天沼/絵本読み語りアカデミー認定講師/35名(先着順)

◆家庭教育講座「不登校の子どもの気持ちに寄りそえますか?」 7月26日(土)午後2時～4時/永福和泉地域区民センター/東洋大学名誉教授・石原次郎/中学生以下の保護者ほか/80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、7月23日までに申し込み

…… いずれも ……
場こどもの成長を護る杉並ネットワーク・井原 ☎070-6611-2925

その他

司法書士による無料相談会 7月2日(水)午後1時～4時/区役所1階ロビー/ 申電話で、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 7月3日(木)午後1時～4時/ 申東京都宅地建物取引業協会第10ブロック① ☎3311-4999② ☎6407-9152(①は実施日のみ)

税金なんでも相談会 7月3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)/ 申電話で、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

献血にご協力をお願いします! 7月5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/ 申東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

自衛官などの募集 種目・資格=①航空学生(海・空)=18～22歳(空は23歳まで)②一般曹候補生=18～32歳③防衛医科大学校看護学科④医学科(一般)=18～20歳⑤防衛大学校(一般)=18～20歳▶受付期限=①8月29日②9月2日③10月3日④8日⑤16日/ 申自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所 ☎3318-0818

※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。