

早期発見・早期治療が大切です

## 乳がん検診を受診しましょう

乳がんは、日本人女性が罹患するがんの中で最も多く、40歳ごろから増加します。小さいうちに見つけると治る可能性が高い病気ですが、小さながんは触れても分からない場合があります。

早期発見にはマンモグラフィーによる検診が有効です。40歳以上の女性は、定期的に検診を受けましょう。



週末に検診車で乳がん検診を!

平日の受診が難しい方などを対象に、検診車で乳がん検診を実施します。撮影技師は女性です。

**日時** 9月13日(土)・27日(土)、10月11日(土) 午前9時～午後3時30分 **場所** 杉並保健所(荻窪5-20-1)

①質問(問診)・乳房エックス線検査(マンモグラフィー) ②区内に住民登録があり、6年4月1日～申込日時点で乳がん検診を受診していない40歳以上(8年3月31日時点)の女性で、次の①～⑦の場合を除く①乳腺疾患で治療中・経過観察中②妊娠中・授乳中・断乳直後(6カ月以内)③豊胸手術(注入などを含む)を受けた④水頭症シャント術をしている⑤ペースメーカーなどを装着している⑥6年度または7年度に同様の乳がん検診を受診した⑦職場などで乳がん検診を受診できる ⑧各50名(申込順) ⑨各500円(区発行の無料クーポン券をお持ちの方は無料) ⑩電話番号で、杉並保健所健康推進課健診係 ☎3391-1015。または申し込みフォーム(右二次元コード)から申し込み/申込期限=各実施日7日前



アプリで投稿ができます

## 道路の損傷・街路灯の故障などの報告にご協力ください

区が管理する道路・街路灯・公園の損傷などについて、道路損傷等投稿アプリ「マイシティレポート」でスマートフォンから投稿して報告ができます。区が投稿内容を確認し、補修などの対応を行います。道路・公園などの維持管理のため、ご協力をお願いします。詳細は、区HP(右二次元コード)をご覧ください。

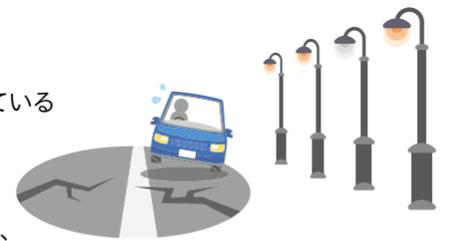


**投稿対象** 区が管理する道路・公園ほか

**投稿事例**

- ・道路の舗装がひび割れ・剥がれ・穴が開いている
- ・街路灯の球切れ・灯具が破損している
- ・公園の遊具が壊れている

**利用方法** 「マイシティレポート」アプリをダウンロードし、「主な投稿先」で「杉並区」を選択して投稿



☎杉並土木事務所 ☎3315-4178、みどり公園課

## 杉並区総合文化祭の作品・参加者を募集します

### 囲碁大会

☎10月4日(土)午前9時20分～午後4時45分 ①個人戦、4～7名による団体戦 ②区内在住・在勤・在学・区内団体所属の方 ③費1000円 ④はがき・Eメール(9面記入例)に段級位・団体は代表者氏名も書いて、9月5日(消印有効)までに区囲碁連合会・椎井康雄(〒167-0051 荻窪3-47-21-206 ☎yshii@sepia.ocn.ne.jp) ☎椎井 ☎090-9543-6720



### 区民絵画展

☎10月10日(金)～14日(火)午前10時～午後4時 ①絵画額装品1人2点まで(2点の合計が30号以下)。工芸作品も可(詳細は要問い合わせ) ②区内在住・在勤の個人またはグループ(学生を除く) ③往復はがき(9面記入例)に絵画の種類・作品名・サイズを展示順に書いて、9月26日(消印有効)までに杉並アマ美連盟・小林利行(〒167-0042 西荻北2-14-2) ☎小林 ☎3390-3329



### 区民書道展

☎10月16日(木)～20日(月)午前10時～午後5時 ①漢字・仮名・篆刻・刻字・現代書ほか。軸装または額装1人1点まで▶大きさ=縦=半切/横=半切の2分の1以内 ②区内在住・在勤で18歳以上の方 ③往復はがき(9面記入例)に作品名・大きさも書いて、9月15日(消印有効)までに区書道人協会・岸佳舟(〒168-0061 大宮1-13-1) ☎岸 ☎080-5679-8508



…………… いずれも ……………

☎場センオン杉並(梅里1-22-32)

交流自治体の催し

## 山梨県忍野村物産展を開催します

区の交流自治体である山梨県忍野村のとうもろこしや特産品を販売します。

**日時** 8月18日(月)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

☎山梨県忍野村観光産業課 ☎0555-84-7794





**催し**

**すぎなみ協働プラザ夏の大会～対話を通してネットワークを広げよう**

8月30日(土)①午前10時～正午②午後1時30分～5時 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) ①杉並区基本構想②地域活動についてのグループワーク 区内で活動する団体 定各30名(申込順) 費200円 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、8月29日までに申し込み 同プラザ ☎5335-9540

**郷土博物館分館**

**◆夏休み分館イベント「まゆ玉ストラップを作ろう」**

8月24日(日)午前9時30分～11時 場同分館 小学生(2年生以下は保護者同伴) 定15名(抽選) 申往復はがき(記入例)に学年・学校名も書いて、同分館。または申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から申し込み/申込期限=8月15日

**◆区民参加型展示「被爆者の声を受け継ぐ」関連イベント**

9月7日(日)午前11時～正午 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 講談「マグロ塚の由来～第五福竜丸事件・大石又七遺訓」 社会人講師・高橋織丸 定50名(抽選) 申往復はがき(記入例)で、同分館。または申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から申し込み/申込期限=8月18日

…………… いずれも ……………

場郷土博物館分館(〒167-0032天沼3-23-1 ☎5347-9801)

**講演・講座①**

**消費者講座「断捨離入門～モノの捨て方、向き合い方」**

8月26日(火)午後2時～4時 場ウェル

ファーム杉並(天沼3-19-16) 師やましたひでこ公認断捨離®チーフトレーナー・小林理恵 区内在住・在勤・在学の方 定32名(申込順) 申電話で、消費者センター ☎3398-3141 ①(長寿)1歳～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。8月12日正午までに同センター)

**小児救急講座 小児科医からのメッセージ**

8月28日(木)午後1時～3時 場上井草保健センター(上井草3-8-19) 師石川小児科医院医師・小口美香 区内在住で第1子が0歳児の保護者 定16名(申込順) 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から申し込み 同センター ☎3394-1212

**男女雇用平等セミナー「一般事業主行動計画の策定等について」**

9月2日(火)午後1時30分～4時 場区役所第4会議室(中棟6階) 師日本ワーク&ライフエンゲイジメント協会代表理事・高野美代恵 中小企業の経営者 定80名(申込順) 申TOKYOはたらくネット(HP)から申し込み 場東京都労働相談情報センター ☎5211-2209、産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347

**「おりがみサロン「紅葉のしき紙飾り」**

9月3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、8月10日午前8時45分から同センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

**「勤労者のこころとからだの健康づくり「コミュニケーション講座」**

9月3日(水)・10日(水)午後6時30分～8時30分(計2回) 場産業振興セン

**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☎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

ター(上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 師シニア産業カウンセラー・松崎優佳 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、同センター就労・経営支援係 ☎5347-9077。または申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から申し込み

**栄養満点サロン**

管理栄養士・栄養士が健康的な食生活のヒントと簡単にできる料理を紹介します。

場場定下表のとおり 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 申はがき(記入例)で、8月12日までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) 同センター ☎3391-0015 ①(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)	9月9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)	9月12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)	9月16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)	9月19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	9月22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)	9月30日(火)午後1時30分～3時 定8名

**杉の樹大学「スマートフォン講座」**

①9月17日(水)=アプリ活用講座②

24日(水)=SNS活用講座/いずれも午後1時30分～4時 場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) 申往復はがき(記入例)で、①9月4日②9日までに高齢者施策課いきがい活動支援係 同係 他貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用

**就労支援センターすぎJOB**

**◆自分らしい再就職を叶えるポイント 子育てや介護等でブランクのある方へ**

8月19日(火)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・青木理恵子 区内におおむね59歳以下で求職中の方

**◆シニア女性の自立支援 セルフブランディングで私らしく働く方法**

8月21日(木)午前10時～正午 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 区内におおむね50歳以上で求職中の女性

**◆適職発見のためのマインドチェンジ 雇用環境の今を知りキャリアを見直す**

8月26日(火)午後1時～4時 師就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 区内59歳以下で求職中の方

**◆「職業訓練」活用のススメ ハローワーク新宿の専門窓口担当者による解説**

8月27日(水)午前10時～11時30分 区内59歳以下で求職中の方

**◆「自己肯定感」のトリセツ 自分に自信が持てるようになる実践講座**

8月29日(金)午後1時～3時 師人材コンサルタント・神谷敏康 区内求職中の方

…………… いずれも ……………

場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 定18名(申込順) 申電話で、就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136

**区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係**

**◆親子で楽しく学ぼう!からだのこと～聴診器でモシモシ、何が聴こえるかな**

9月14日(日)午前10時～正午 場男女平等推進センター(荻窪1-56-3ゆう杉並内) 師助産師・南朋恵 区内5歳～小学3年生の子どもとその保護者 定15組30名(申込順) 他生後7カ月～就学前の託児あり(事前申込制。9月3日までに同係) ▶企画・運営=birth charm

**◆上野千鶴子講演会「当事者になる。私はどう闘ってきたか」**

9月23日(祝)午後1時30分～3時30分 場ゆう杉並(荻窪1-56-3) 定70名(申込順) 他生後7カ月～就学前の託児あり(事前申込制。9月12日までに同係) ▶企画・運営=杉並女性団体連絡会

…………… いずれも ……………

申電話で、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347。または申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から申し込み

**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
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎5378-8179)	あなたの力を活かして「スマホインストラクター」になる	8月13日(水)・27日(水)、9月10日(水)午前10時～11時30分(計3回) 師NPO竹箒の会インストラクター 定15名(申込順) 費1500円
四宮館(上井草2-28-3 ☎3396-7692)	バレエストレッチ バレエの動きと音楽で体をほぐす	8月29日(金)午後6時～7時15分 師小西バレエスタジオ主宰・小西ひとみ 定10名(申込順) 費800円
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎3335-1716)	「お手軽金継ぎ教室」人工樹脂による金継ぎ	8月31日(日)午前10時～正午 師佐藤天音 定10名(申込順) 費2500円
桃井館(桃井1-35-2 ☎3399-5025)	囲碁サロン	第2・4木曜日、午前9時～正午
堀ノ内松ノ木(松ノ木2-38-6 ☎3315-7760)	「かな書道」で書く和歌	第4火曜日、午前10時～11時30分 師町田玉香 定各10名(申込順) 費各800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。いずれも(長寿)。

### 講演・講座②

#### 環境活動推進センター

##### ◆フリーマーケット in 高井戸 (出店者募集)

9月7日(日)午前10時～11時30分 区内在住・在勤の方 (業者出店不可) 募集区画=8区画 (抽選) 往復はがき (9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=8月21日 車で搬出入・来場不可。当選権利譲渡不可▶

出品物=衣類・アクセサリー・雑貨

##### ◆秋の道草さんぽ～発見! 実験! 植物のヒミツ

9月9日(火)午後1時30分～3時30分 植物生態学者・多田多恵子 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 36名 (抽選) 300円 NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、8月12日までに申し込み 観察用植物持参

##### ◆着物をロールカラーのチュニックにリメイク

9月11日(木)午前10時30分～午後3時30分 区内在住・在勤・在学で高



校生以上の方 定10名 (抽選) 費1800円 申電話で、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=8月20日 他(長寿)

##### ◆簡易金継ぎクラフト方式

9月13日(土)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 各12名 (抽選) 各2000円 NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、8月21日までに申し込み 他(長寿) 陶器1点 (欠け・割れ・ひび割れがあるもの) 持参



…… 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 (水曜日を除く))

### スポーツ

#### 競技大会

##### ■ラージボール卓球大会

9月13日(土)午前9時～午後4時 場タマス・パタフライ (阿佐谷南1-7-1) 内種目=混合ダブルス (ペアの年齢計100～129・130～149・150歳以上)

定80組 (申込順) 費1組2000円をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申込書 (区体育施設で配布。同連盟(HP)からも入手可) を、8月12日～22日に同連盟・水野睦子 (〒166-0012和田2-45-12) へ郵送 同連盟 ☎090-6330-2684 (月～金曜日午前10時～午後3時)

#### ■杉並区スポーツ祭

##### ◆ソフトテニス～秋季大会

8月31日(日)午前9時～午後7時 (雨天延期。予備日=9月7日(日)) 場松ノ木運動場 (松ノ木1-3-22) 内種目=一般▶シニア (45・60・70・75歳以上)▶チャレンジ=ベテラン (80歳以上)、初・中級 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 (部活動所属の中高生・ジュニア選手を除く) 費1組2000円 申Eメール (9面記入例) に種目も書いて、8月13日までに区ソフトテニス連盟・毒島智和 busujima0303@gmail.com 毒島 ☎090-4004-7987 (午後7時～9時)

##### ◆ライフル射撃

9月14日(日)②21日(日)午前9時～午後4時 場①伊勢原射撃場 (神奈川県) ②中央区立総合スポーツセンター (日本橋浜町2-59-1浜町公園内) 内費種目=SB=50m3×20・50mP60=1000円▶AR=10mS60・AP60=各500円▶BR・BP (貸し出し銃あり) =BR=10mS60・10mF40・BP60=各300円 区内在住・在勤・在学の方ほか 申参加費を、8月31日までにゆうちょ銀行「00160-4-664106杉並区ライフル射撃協会推薦」へ振り込み (通信欄に参加種目を記入) 同協会・松永 ☎090-1849-6424 (午後5時30分～9時)

##### ◆バドミントン①小学生②団体

9月23日(祝)②28日(日)=男子A～C、女子A▶10月4日(土)=女子B～D▶10日(金)=女子E・F/いずれも午前9時 場①高円寺みんなの体育館 (高円寺南2-36-31) ②大宮前体育館 (南荻窪2-1-1)、TAC杉並区上井草スポーツセンター (上井草3-34-1) 内種目=①単 (5・6年生、4年生以下の部 (男女区別なし)) ②複 (1チーム3組) 区内在住・在勤・在学の方 費①500円②1チーム6000円。高校生5000円をゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申込書 (区体育施設で配布) に振替受領書の写しを添えて、①9月3日②12日までに、同連盟①小椋祐 (〒168-0073下高井戸4-26-25) ②島崎朋子 (〒167-

0042西荻北3-23-12-3B) へ郵送 同①小椋 ☎090-1763-1675②島崎 ☎090-4743-2625

##### ◆クレール射撃

9月23日(祝)午前9時 場ぐんまジャイアント射撃場 (群馬県) 内種目=トランプ・スキート 区内在住・在勤・在学・区連盟会員で散弾銃所持者 (銃砲所持許可者) 費1種目5000円 同区クレール射撃連盟・森下 ☎3395-3303

##### ◆サッカー～冬季大会

9月28日～12月7日の日曜日・祝日、午前9時～午後5時 場井草森公園運動場 (井草4-12-1)、下高井戸運動場 (下高井戸3-26-1)、TAC杉並区上井草スポーツセンター (上井草3-34-1) 内種目=①高校生②一般③シニア ①区内高校の代表②区内在住・在勤で18歳以上の男子 (高校生を除く) ③区内在住・在勤で40歳以上の男子 費1チーム1万円 申電話・Eメール (9面記入例) で、8月15日までに区サッカー連盟 ☎090-4612-8539 suginami.fa@gmail.com (午前9時～午後10時)



#### スポーツ教室

##### ■弓道・アーチェリー認定講習会

8月16日(土)=アーチェリー▶23日(土)=弓道/いずれも午前9時～午後1時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター (上井草3-34-1) 同16歳以上の弓道またはアーチェリー経験者 各36名 (申込順) 申電話で、同センター ☎3390-5707 他弓具一式・弓道は道衣・アーチェリーは運動着持参

##### ■秋季ソフトテニス教室

8月23日～10月11日の土曜日、午後3時～5時 (計8回。予備日=10月18日(土)) 場松ノ木運動場 (松ノ木1-3-22) 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定30名 (申込順) 費3500円 往復はがき (9面記入例) に性別・経験年数も書いて、8月15日までに区ソフトテニス連盟・福浦貴子 (〒167-0041善福寺4-5-6-209) 福浦 ☎090-5524-0971



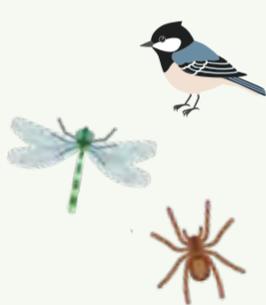
### 区内の自然環境について考えてみませんか?

## すぎなみの野鳥・昆虫・クモ～自然環境調査報告会

区内の自然環境を知る手掛かりとして昭和60年度から自然環境調査を実施しています。令和4～6年度にかけて実施した調査に携わった学識経験者による報告会を開催します。

日時 9月28日(日)午後2時～4時30分  
場所 IMAGINUS (高円寺北2-14-13)

東京蜘蛛談話会会長・新海栄一、日本トンボ学会副会長・須田真一、日本鳥学会会員・中村忠昌 小学生以上の方 定80名 (申込順) 申電話・Eメール (9面記入例) で、環境活動推進センター ☎5336-7352 kouza@ecosuginet.jp (水曜日を除く) 同センター



### 情報提供のご協力をお願いします

## テイチク東京吹込所に関する情報を探しています

郷土博物館では秋の特別展として、かつて区内にあったテイチク東京吹込所に関する展示を予定しています。当時の様子をご存じの方や写真などの資料をお持ちの方を探しています。

#### テイチク吹込所とは

平成11年まで堀ノ内にあった帝国蓄音器 (現・テイチク エンタテインメント) の吹込所 (録音所) のことで、「テイチク杉並スタジオ」「グリーン・バード杉並」などとも呼ばれ、古賀政男・藤山一郎・石原裕次郎・三波春夫・八代亜紀といった往年の大スターが楽曲の録音を行いました。

場 郷土博物館 ☎3317-0841

### 8月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

## 夏休み IMAGINUSでワクワクしよう

楽しみながら学べる科学体験施設「IMAGINUS」では、新しい発見や驚きに出会うことができる楽しい夏イベントが盛りだくさんです。今回は、子どもから大人まで夢中になれるIMAGINUSでのワクワク体験をお届けします。

#### ● 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

※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。

太極拳講習会

9月1日～29日の月曜日、午後7時15分～8時45分(15日を除く。計4回) 場TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 区内在住・在勤・在学の方 定25名(申込順) 往復はがき・ファクス・Eメール(9面記入例)で、8月27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) 下川 ☎3391-3515(午前9時～午後6時)

杉並区スポーツ振興財団

大人の週末ストレッチ

8月23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・在勤・在学で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持参



ふれあいフットサル教室

8月31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 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) 他配慮が必要な方は要連絡(実施日前日・当日は同体育館 ☎3312-0313)

杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 他上履持参

ヴィムスポーツアベニュー

丈夫な足腰をつくろう教室

9月3日～24日の水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 定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

プールではつつ健康水中体操教室

9月3日～10月22日の水曜日、正午～午後1時(計8回) 定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

9月6日～10月25日の土曜日、午前10時20分～11時5分(計8回) 定20～64歳の方 定16名(申込順) 費1万6000円

………… いずれも ………

場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、8月20日までに同施設

スポーツハイツ

チャレンジフィットネスday

9月9日(火)①午前10時・午後1時・7時30分(各1時間15分)②1時15分～2時15分 内①マスターズ成人水泳(初・中・上級)②アクアエクササイズ 定高校生以上の方 定各5名(申込順) 費各1650円 申電話で、9月8日までに同施設 他[長寿]

パパ・ママあつまれ、子育て応援運動講座

9月23日(祝)①午前10時～11時②11時15分～午後0時15分 内①親子水泳②ベビースイミング 定①3歳以上②生後6カ月～2歳の子どもとその保護者 定各20組40名(申込順) 費各1組1650円(保険料を含む。子育て応援券利用可(カード版応援券を除く)) 申電話で、9月22日までに同施設

………… いずれも ………

場ヴィムスポーツアベニュー(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981)

すぎなみ大人塾総合コース「ゲンゴカ・ラボ」

社会には、新しい言葉によって言語化され表現できるようになることで、広く認知されるようになる感情や状況があります。本コースは、「言語化」をテーマに、自分の抱えている悩みや気持ちを言葉にして周りの人に伝えられるように、言葉を見つめ直す連続講座です。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、社会教育センター ☎3317-6621へ。

時内下表のとおり 場セッション杉並(梅里1-22-32) 師伊藤剛、熊谷晋一郎ほか 区内在住の方 定50名(抽選) 申申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)から申し込み/申込期限=8月14日 他[長寿]

Table with 2 columns: 日程(計7回) and 内容. Rows include dates from 9月4日 to 12月5日 and topics like 'イントロダクション', '認識的不正義とは何だろうか?', 'コミュニケーションが不正義になる時', etc.

※実施時間=午後7時～9時。



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

すぎなみピースフォーラム 8月8日(金)～10日(日)午前10時～午後6時(8日は1時から。10日は4時まで) =パネル展示▶①9日(土)・10日(日)10時～正午=映画「ひろしま」上映②9日(土)2時～4時=講演③10日(日)2時～4時=証言/産業商工会館/②一橋大学名誉教授・吉田裕③久保田朋子ほか/同催し実行委員会・矢内 ☎090-8085-0651

夏の夜の座の市 8月16日(土)午後3時～8時(売り切れ次第終了)/座・高円寺/杉並で取れた野菜・交流自治体の物産品(忍野村のとうもろこし)・地方の逸品などの販売/同座・高円寺 ☎3223-7500

れんアカキッズシアター「雲の影がうつる町」 8月20日(水)午後6時・21日(木)午後1時・5時/座・高円寺/出演=菊地明美ほか/各256名(申込順)/各4000円ほか/同電話・Eメール(9面記入例)で、8月18日までにれんアカデミー ☎6314-5625 ✉ majoel2013@gmail.com/区民5組10名を招待(申込順)=電話・Eメール(9面記入例)で、同団体 HONANエイサー&ミュージックフェス

8月23日(土)午前11時～午後9時/丸ノ内線方南町駅東口ほか/同方南銀座商店街振興組合 ☎3311-7143

わくわくフィールドSUGINAMI in 永福和泉 8月23日(土)午後2時～6時30分/築地本願寺和田堀廟所(永福1丁目)/区内在住で5歳～小学生(2年生以下は保護者同伴)/30名(申込順)/同電話で、ポークアウトあすなろ地区杉並第2団・西川 ☎3323-0321。または申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)/申込期限=8月22日

アンリミテッド・チャリティ・コンサート 9月7日(日)午後3時～6時/武蔵野市民文化会館(武蔵野市中町3丁目)/パレエほか/500名(申込順)/3000円ほか/同Eメール(9面記入例)に愛の手帳の有無も書いて、8月31日までにNPO法人アンリミテッド知的障害者支援の会 ☎info@okamoto-ballet.jp/同法人 ☎0422-46-6649

シニアおしごとフェア in 杉並区 9月11日(木)正午・午後1時・2時・3時(各2時間)/杉並公会堂/都内在住で55歳以上の方/各20名(申込順)/同電話で、シニア就業支援キャラバン事務局 ☎4565-5986。または同催し[HP]から申し込み

環八井荻トンネル見学ツアー 9月26日(金)午後2時～4時20分/井荻トンネル管理所(上井草1丁目)/18歳以上の方/20名(抽選)/同東京都道路整備保全公社[HP]から、8月22日午後4時までに申し込み/同同公社公益事業課 ☎5381-3380

講演・講座 認知症サポーター養成講座 ①8月19日(火)午後1時～2時30分②26日(火)午前10時

～11時30分/①四宮区民集会所②ゆうゆう堀ノ内松ノ木館/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/①②各20名(申込順)/同電話で、①ケア24上井草 ☎3396-0024②ケア24松ノ木 ☎3318-8530/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

杉並いきいき健康マージャン初心者教室 9月2日～8月27日の火曜日、午前10時～午後1時・1時30分～4時30分(12月30日を除く。各計24回)/杉並いきいき健康マージャンサロン「東京」(高円寺南1丁目)/日本健康麻将協会認定レッスンプロ/区内在住でおおむね55歳以上の方/各20名(抽選)/各1500円(初回のみ別途テキスト代1000円)/同往復はがき(9面記入例)で、8月15日までに同協会杉並統括支部・白壁ひろ子(〒167-0022下井草5-10-10-601)/同白壁 ☎090-8620-9425

東京女子大学夏季特別講座 ①9月13日(土)②27日(土)午前10時～11時30分・午後1時～2時30分/同大学(善福寺2丁目)/「日本人」であることとメディア/同大学教授・有馬明恵ほか/各200名(申込順)/同同大学[HP]から、①9月9日②23日までに申し込み/同同大学教育研究支援課 ☎5382-6470(月～金曜日午前9時～午後5時(11時25分～0時25分、8月7日～20日を除く))

●東京衛生アドベンチスト病院 ◆医師と栄養士による減量講座 9月8日(月)・22日(月)、10月6日(月)午後1時30分

～3時(計3回)/同病院(天沼3丁目)/同病院内科医師・佐々木温子ほか/5名(申込順)/1万5000円/同電話で、8月22日までに同病院

◆おしっこの3大トラブル～頻尿・夜間頻尿・尿漏れのセルフケア 9月24日(水)午後2時～3時/同病院(天沼3丁目)/同病院泌尿器科医師・加藤大貴/100名(先着順)

………… いずれも ………

同東京衛生アドベンチスト病院健康教育科 ☎3392-6151(月～金曜日午前11時～午後5時(金曜日は2時まで))

その他

杉並区シルバー人材センター入会相談会 8月7日(木)・28日(木)午前10時～11時30分・午後2時～3時30分/同センター(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)/同電話で、同センター ☎3317-2217(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

税金なんでも相談会 8月19日(火)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)/同電話で、8月18日までに同支部 ☎3391-1028/1人40分程度

税金なんでも相談会 8月28日(木)午後5時～8時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/9名(申込順)/同電話で、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、祝日を除く)) /1人45分程度

広告

相続のご相談、税理士が対応します。大勝税理士事務所

杉並区高円寺南 4-41-10 UPBASE 高円寺 302 TEL:050-1721-7667



※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。