

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  
☎3301-7723

**おもちゃの病院**  
時2月28日(土)、3月14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

**春まつり**  
時3月1日(日)午前10時～午後3時 場四宮区民集会所(上井草2-28-13) 内作品展示・綿あめ・缶バッジ作り・工作・バルーン教室ほか

**今こそ使える風呂敷の世界**  
時3月10日(火)午前10時～正午 場同センター 師谷島みどり、佐々田夏華 定15名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会[HP]から申し込み/申込期限=3月2日 他[長寿]

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2  
☎3301-0815

**西荻センターまつり**  
時2月28日(土)、3月1日(日)午前10時～午後3時30分 場同センター 内コンサート(28日午後5時30分～8時)・楽器演奏・鉄道模型・緑日コーナーほか 他一部有料。自転車での来場不可▶共催=東急コミュニティー

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

**春の子どもまつり**  
時3月1日(日)午前10時～午後2時 場コミュニティふらっと本天沼(本天沼2-12-10) 内おひなさまと写真撮影、キャンディーレイ・缶バッジ作り、人形劇、紙芝居、苗木de募金ほか

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

**あさがや区民センターまつり**  
時3月8日(日)午前10時～午後3時30分 場同センター 内ジャズバンド・ダンス・コーラス・花笠踊りなどの発表、模擬店ほか

地域の情報満載！  
ホームページも  
ご覧ください

各地域区民センター協議会[HP]には、「広報すぎなみ」に掲載した催し・講座の詳細や、その他のイベントのお知らせだけでなく、協議会が発行する会報や、地域の情報も掲載しています。ぜひご覧ください。

ぜひお越しください！

吾妻の朝市

区の交流自治体である、群馬県東吾妻町の特産物・農産物などを販売します。

日時 2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

関東吾妻町まちづくり推進課 ☎0279-68-2111

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。

日時 ①3月4日(水)午後3時30分～5時30分  
②14日(土)午後2時～4時  
③18日(水)午後2時30分～4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)③TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 内ボール種目・ウォーキング・ストレッチ・体の相談ほか 対障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 図スポーツ振興課事業係 ☎5307-0765 他①上履き③厚手の靴下持参。①JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪駅②西武新宿線上井草駅・西武バス上井草スポーツセンター③京王井の頭線永福町駅などからの誘導サポートあり(事前申込制。電話・Eメール〈9面記入例〉で、各実施日前日までに同係 ☎sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp)

区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部

二・二六事件とは、昭和11年2月26日に陸軍青年将校たちが起こした反乱事件で、荻窪にあった渡邊錠太郎教育総監の私邸も襲撃されました。すぎなみ学倶楽部では、次女・渡邊和子、杉並ゆかりの文士・井伏鱒二、有馬頼義の著書をもとに、当時の様子を詳しく紹介しています。

詳しくは すぎなみ学 二二六 または

第215号

杉並区にもあった二・二六事件を知っていますか？

図産業振興センター観光係 ☎5347-9184

すぎなみ学倶楽部 とは？

区民ライターが区民目線で杉並の魅力を取材・執筆・記事にして公開している区公式情報サイトです。

8つのカテゴリーに分けてすぎなみ情報を紹介しているよ～

**歴史** ▲郷土博物館所蔵 中島飛行機の軌跡や、都電杉並線の思い出、町の変遷など杉並の歴史を探究

**文化・雑学** 杉並のイベント、文化人のお気に入り散歩コース、寺社、なみすけグッズなどを紹介

**食** 老舗の名物、隠れ家的カフェ、ラーメン店など、食の情報も満載

ゆかりの人々 タレントや作家・偉人・地域活動者など区にゆかりのある人を紹介

自然 荻窪で発見された絶滅危惧種、区内で見られる野鳥、自由研究にも役立つ情報

特集 お花見ポイントや公園の紹介、水害・震災対策、教育、対談などの特集記事

その他にもこんなコンテンツがあります

スポーツ 杉並発祥のスポーツや注目の競技、楽しみ方など幅広く紹介

産業・商業 戦禍を乗り越えた老舗企業・商店、起業家や職人も注目

詳しくは すぎなみ学 または





催し

みんなワクワク下高カルチャーフェスティバル

時2月22日(日)午後1時～4時(入場は3時30分まで) 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 費500円 同集会所 ☎5374-6192 他上履き持参

駅周辺街づくり活動合同報告会

時2月27日(金)・28日(土)午後1時～7時 場世田谷区松沢区民集会所(世田谷区赤堤5-31-5) 同市街地整備課

浜田山おやこ演劇フェスティバル

時3月1日(日)午後1時30分～3時30分 場浜田山会館(浜田山1-36-3) 同子ども・子育てプラザ成田西 ☎3391-1857

荻窪三庭園 Artist in Residence 洪田薫展覧会

時3月5日(木)～10日(火)午前9時～午後5時(入場は4時30分まで) 場①大田黒公園(荻窪3-33-12)、角川庭園(荻窪3-14-22) ②荻外荘公園(荻窪2-43-36) 費②300円ほか 同荻外荘公園 ☎6383-5711 (午前9時～午後5時)

炭焼き体験会

時①3月7日(土)②8日(日)午前10時～午後4時(②は11時まで) 場柏の宮公園(浜田山2-5-1) 内①炭焼き・しいたけ菌打ちほか②炭の窯出し見学ほか 同みどり公園課運営グループ ☎5307-0740 他車での来場不可

大田黒公園 蓄音機コンサート

時3月14日(土)午後1時～2時・3時～4時 場同公園(荻窪3-33-12) 対小学生以上の方 定各35名(抽選) 費各3000円 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、2月22日までに申し込み 同同公園 ☎3398-5814 (午前9時～午後5時〈水曜日を除く〉)

陽春 柿木寄席

時3月14日(土)午後2時～4時 場柿木図書館(上井草1-6-13) 師杉並江戸落語研究会 対小学生以上の方 定25名(申込順) 申電話または直接、同図書館 ☎3394-3801

春のタベ 大人のためのお話し会

時3月14日(土)午後4時30分～6時 場西荻図書館(西荻北2-33-9) 師同図書館語りの会 対中学生以上の方 定30名(申込順) 申電話または直接、2月17日～28日に同図書館 ☎3301-1670

産業振興センター都市農業係

◆農業公園「初春の収穫体験」

時3月14日(土)午前10時～正午(うち1時間。雨天中止) 定24組(抽選) 費1組500円

◆農業公園「多肉植物寄せ植え講座」

時3月21日(土)午前10時～11時30分・午後1時30分～3時 定各10名(抽選) 費各1500円

いずれも

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(小学生以下は保護者同伴) 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、2月23日までに申し込み 同産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

講演・講座①

すぎなみデジタルライフアップセミナー

時場右上表のとおり▶時間=午前10時～11時(③は午後0時15分まで) 内①災害時のスマホ活用方法②適切な通信プランの選び方ほか③小学生向けプ

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、各記事の申図でご確認ください。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

プログラミング体験教室 定①②各15名③20名(いずれも申込順) 申電話

口受付専用 ☎0120-219-040 (月～金曜日午前9時～午後5時)。または申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から申し込み

場所	日程
高井戸地域 区民センター (高井戸東3-7-5)	時①3月3日(火) ②10日(火)③28日(土)
高円寺地域 区民センター (梅里1-22-32)	時①3月4日(水) ②11日(水)
西荻地域 区民センター (桃井4-3-2)	時①3月5日(木) ②12日(木)
井草地域 区民センター (下井草5-7-22)	時①3月6日(金)
阿佐谷地域 区民センター (阿佐谷北1-1-1)	時①3月7日(土) ②14日(土)

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3月7日(土)・24日(火)午後1時30分～4時25分(1人30分程度) 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) 申電話で、高齢者施策課いきがい活動支援係

小児救急講座 小児科医からのメッセージ

時3月10日(火)午後1時～3時 場上井草保健センター(上井草3-8-19) 師た

むらクリニック院長・多村幸之進 対区内在住で第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 同同センター ☎3394-1212

栄養・健康ミニ講座

時場内①3月13日(金)=中性脂肪、コレステロールを意識した食習慣(荻窪保健センター〈荻窪5-20-1〉)②16日(月)=減塩から始める高血圧予防の食事(高井戸保健センター〈高井戸東3-20-3〉)③17日(火)=糖尿病予防のための食事のポイント(高円寺保健センター〈高円寺南3-24-15〉)／いずれも午前10時～10時45分 師保健センター栄養士 対区内在住・在勤・在学で74歳以下の方(過去に同講座を受講した方を除く) 定①12名②③各22名(いずれも申込順) 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から申し込み 同①荻窪保健センター ☎3391-0015②高井戸保健センター ☎3334-4304③高円寺保健センター ☎3311-0116

足の不調に早めに対処して健康キープ

時3月18日(水)午後2時～3時30分 場区役所第4会議室(中棟6階) 師下北沢病院副院長・長崎和仁 対区内在住・在勤で75歳以下の方 定50名(申込順) 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、3月17日までに申し込み 同高円寺保健センター ☎3311-0116

障害者eスポーツ教室

時3月20日(祝)午後1時30分～3時 場杉並障害者福祉会館 師ePARA 対区内在住・在勤・在学で障害のある方 定25名(抽選) 申往復はがき(記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、介助者も参加・手話通訳を希望の方はその旨も書いて、3月9日までに同会館(〒168-0072高井戸東4-10-5) 同同会館 ☎3332-6121

マクラメ手芸講座

時3月22日(日)午前10時～正午 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師日本マクラメ普及協会・田中公代 対区内在住で60歳以上の方 定30名(申込順) 費1800円 申電話または直接、2月26日午前8時45分から同センター ☎3331-7841

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
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎FAX 3398-8738)	おしゃべり昼食会 ★	時3月2日(月)午前11時～午後0時30分 定14名(申込順) 費1100円
和田館(和田1-41-10 ☎FAX 3384-3751)	チャリティバザー	時3月14日(土)午前10時30分～午後2時30分
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎FAX 3315-1816)	さあ、終活。エンディングノートを知り、実際に書いてみよう ★	時3月20日(祝)・30日(月)午後1時30分～3時(計2回) 師終活のコレカラ代表理事・野中利浩 定25名(申込順)
桃井館(桃井1-35-2 ☎FAX 3399-5025)	土曜倶楽部「千葉海音～シャンソンコンサート」★	時3月21日(土)午後2時～3時30分 対18歳以上の方 定25名(申込順) 費500円
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎FAX 3332-1076)	スマホ活用講座 LINEマスター・AIお試し ★	時4・5月の第1・3水曜日、午後1時30分～3時(計4回) 師竹箒の会モバイルインストラクター 定15名(申込順) 費2000円
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎FAX 3315-7760)	背骨コンディショニング体操～カラダの不調にさようなら ★	時第1・3金曜日、午前10時30分～11時30分 師背骨コンディショニング協会認定インストラクター・高橋典子 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。★は[長寿]。



共生社会講座 まちでつながり元気に暮らそう！

## 「希望をかなえるヘルプカード」体験講座の実施

認知症や障害の有無に関係なく、望むことを事前を書くことで、助けが欲しい時に伝えることができる「希望をかなえるヘルプカード」について学びます。

時3月17日(火)午前10時～正午 場区役所第4会議室（中棟6階） 師認知症介護研究・研修東京センター副センター長 永田久美子 区内在住・在勤・在学の方 定80名（申込順） 申電話で、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係☎5307-0330。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=3月10日



## 杉並区手話通訳者・要約筆記者派遣事業利用者懇談会の開催

同事業について、グループごとに意見交換をします。詳細は、区HP（下2次元コード）をご覧ください。

時3月20日(祝)午後2時～4時 場区役所第5・6会議室（西棟6階） 区内在住で過去2年以内に同事業を利用したことがある方（杉並区聴覚障害者協会会員、杉並区中途失聴・難聴者の会会員を除く） 定20名（申込順） 申申込書（区HPから入手可）を郵送または直接、障害者施策課事業推進係。または申し込みフォーム（区HP参照）から申し込み／申込期限=3月4日 他手話通訳・要約筆記あり 同関係



### 講演・講座②

#### 休日パパママ学級・休日母親学級

##### ◆休日パパママ学級

時4月4日(土)・5日(日)・25日(土)午前=9時30分～正午▶午後=1時30分～4時（25日は午後のみ） 内妊娠・出産の話、産後の心の変化、抱っこ・おむつ替え・もく浴の仕方ほか 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 定各24組

##### ◆休日母親学級

時4月25日(土)午前9時30分～正午 内妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか 区内在住で初産の方 定40名

..... いずれも .....

場子ども・子育てプラザ成田西（成田西3-10-38） 師助産師ほか 申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、3月5日までに申し込み 問杉並区休日パパママ学級担当☎3447-5826 他応募者多数の場合は出産予定日などで調整



#### 就労支援センターすぎ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3月2日(月)・23日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・日坂元娘ほか 区59歳以下で求職中の方 定各14名（申込順） 申電話で、同施設 他3月2日は生後6か月～就学前の託児あり（5名〈申込順〉）

##### ◆ミドルシニア向け講座 人生100年時代 75歳までの働き方

時3月5日(火)午後1時～4時 師1級キャ

リアコンサルティング技能士・江森富雄 区おおむね45歳以上で求職中の方 定18名（申込順） 申電話で、同施設

##### ◆就労支援センターの上手な活用法（施設説明会）

時3月7日(土)午前10時～11時 区求職中の方 定5名（申込順） 申電話で、同施設。または申し込みフォーム（区HP同案内参照）から申し込み

##### ◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時3月11日(水)午前10時～11時30分 区求職中の方 定18名（申込順） 申電話で、同施設

##### ◆採用者の心をつかむ 面接のポイント 好印象を与える話し方やマナー

時3月13日(金)午後1時～3時 師岩瀧美緒 区求職中の方 定18名（申込順） 申電話で、同施設

..... 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

##### ◆男性料理教室（入門編）

時3月10日(火)午前10時～午後1時 内メニュー=キャベツの花焼売・白和え・のっぺい汁・若草ケーキ 師管理栄養士・中村直美 区内在住・在勤の男性 定8名（申込順） 申電話で、3月3日までに同センター 他協働=荻窪・上井草健康づくり自主グループ



##### ◆知ってるつもりシリーズ「健康と年金」

時3月14日(土)午後1時～3時 師厚生労

働省年金局・福島銀史郎 区内在住・在勤・在学の方 定40名（申込順） 申電話で、同センター。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=3月13日

..... いずれも .....

問場荻窪保健センター（荻窪5-20-1☎3391-0015）

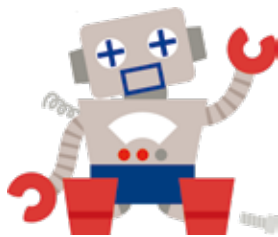
#### 環境活動推進センター

##### ◆布ぞうり作り

時3月12日(木)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10名（抽選） 費1000円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークHPから、3月2日までに申し込み 他長寿

##### ◆おもちゃのクリニック

時3月15日(日)午後1時～4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



##### ◆講演会 ライフスタイル変革～制約の中に新しい価値を見つけ出す

時3月20日(祝)午前10時～正午 場同センター 師東京都市大学環境学部教授・古川柳蔵 区内在住・在勤・在学の方 定30名（申込順） 申電話・Eメール（9面記入例）で、3月12日までに同センター

##### ◆バスで行く「JAXA筑波宇宙センター、地図と測量の科学館」見学

時3月27日(金)午前7時45分～午後5時 場集合・解散=環境活動推進センター 区内在住・在勤・在学の小学4年生以上で介助の必要がない方（小学生

は保護者同伴） 定36名（抽選） 費2000円。高校生以下1500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、3月14日までに申し込み

##### ◆親子講座 キミの服がオリジナルエコバッグに大変身！

時3月28日(土)午後1時30分～3時 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（申込順） 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークHPから、3月14日までに申し込み

..... いずれも .....

問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

##### 東京都スポーツ大会予選会

##### ◆硬式テニス 男子・女子ダブルス

時3月8日(日)午前9時（予備日=3月14日(土)） 場松ノ木運動場（松ノ木1-3-22） 区内在住の方ほか（高校生以下を除く） 定48組（抽選） 費1組2000円 申はがき（9面記入例）。2名まで連記可）に所属クラブも書いて、3月1日までに区テニス連盟・吉永節子（〒166-0015成田東2-33-13-301） 問吉永☎090-4528-5523（午後7時～9時）

##### ◆アーチェリー ターゲット・リカーブ（一般男子・女子）

時①3月8日(日)②22日(日)午前9時～午後5時（②は1時まで） 場TAC杉並区上井草スポーツセンター（上井草3-34-1） 区①1次②2次選考会 区内在住で18歳以上の方ほか（高校生・学連加入者を除く） 定32名（申込順） 申Eメール（9面記入例）に性別も書いて、2月25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



◆バレーボール 一般男性・女性(9人制)  
時3月22日(日)午前9時～午後7時 場  
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  
の方で編成されたチーム(高校生以  
下・大学登録チームを除く) 費1組  
5000円 申 申込書(区体育施設で配  
布。区バレーボール協会[HP]からも入  
手可)を、3月6日までに同協会・松  
井史江(〒167-0023上井草3-13-3 〓  
svakyougibu@gmail.com)へ郵送・  
Eメール 〓松井〓090-4077-6843

スポーツ教室

学校施設を活用したスポーツ教室  
「ボールを使ったやさしい運動」

時3月1日(日)午前10時～正午(雨天中  
止) 場方南小学校(方南1-52-14)  
師元Jリーグ所属選手・川邊隆弥 区  
区内在住・在勤でおおむね65歳以上  
の方 定20名(申込順) 申Eメール(9  
面記入例)で、2月24日までにスポー  
ツ&ワークス〓toiawase@sports-works.  
net 問同団体〓3566-0288

ソーシャルダンス体験会

時3月6日～27日の金曜日、午後7時～  
9時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1)  
内種目=ワルツ・ブルース・ルンバほ  
か 区内在住・在勤・在学の方 定  
各20名(申込順) 費各2000円(保険  
料を含む) 申往復はがき(9面記入  
例)に生年月日・性別も書いて、2月  
22日までに国定千幸(〒167-0034桃  
井2-10-7) 問国定〓3399-6764

高円寺みんなの体育館

◆ヨガ①呼吸入門②足裏土台クラス

時3月2日～30日の月曜日①午前11時  
5分～11時55分②午後0時5分～0時55  
分 師うえむら真希 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

◆楽しく健康タイム①簡単筋トレ&ス  
トレッチ②楽しくヨガ初級

時3月3日～31日の火曜日①午前11時

～正午②正午～午後1時 師今田直樹  
定各70名(先着順) 費各410円。①  
②連続受講610円

◆小さなボールでセルフメンテナンス

時3月3日～31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

◆冬のヨガ教室

時3月4日(水)・18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

◆ヨガ初級

時3月7日～28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

..... 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) 他(長寿)

杉並第十小学校温水プール

◆バタフライナイト

時3月6日(金)・13日(金)①午後7時～7時  
50分②8時～8時50分 内①初心者②  
フォーム完成・泳力アップ 師高巻美  
砂 区内在住・在勤・在学で15歳以  
上の①泳法によらず25m②バタフライ  
で25m泳げる方(いずれも中学生を除  
く) 定各10名(申込順) 申電話で、  
各実施日7日前午前10時から同プール

◆アーティスティックスイミング教室体  
験会

時3月14日(土)午後5時～7時 師小川  
みゆき 区8年度小学生～高校生のク  
ロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m以上  
泳げる方 定20名(申込順) 申電話  
で、同プール

..... いずれも .....

場 〓杉並第十小学校温水プール(和  
田3-55-49 〓3318-8763) 費入場料

次世代育成基金活用事業

チャレンジ・アスリートの  
参加者募集

トップアスリートとの楽しいスポーツ体験を通じて、夢に向かって  
チャレンジする子どもたちを応援します。

日時 3月20日(祝)午後1時～4時20分

講師 陸上競技=パリ2024オリンピック出場・佐藤拳  
太郎▶デフサッカー=東京2025デフリンピック  
銀メダル・岩淵亜依、山本典城(監督)ほか

場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・在学の小学生 定40名(抽選) 申申し込  
みフォーム(右2次元コード)から、3月9日までに申し  
込み 問スポーツ振興課事業係〓5307-0765



家族介護教室

「認知症になる僕たちへ」の  
開催

厚生労働省の研究班によると、65歳以上の  
約3人に1人が認知症またはその予備軍である  
といわれています。認知症との向き合い方を  
学ぶ講演会です。

日時 3月14日(土)午後2時～4時

場認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1-12-1) 師和田行  
男(右上写真) 区内在住・在勤・在学の方 定100名(申込順)  
申問電話で、グループホームひまわり〓3334-2617



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

庁舎開放イベント 3月1日(日)午前9時30  
分～午後1時(②は10時から)／①杉並  
消防署(阿佐谷南3丁目)②荻窪消防署  
(桃井3丁目)／消防車両見学、体験イ  
ベントほか／〓①杉並消防署〓3393-0119  
②荻窪消防署〓3395-0119

ライブフォーピース 3月1日(日)午後3時  
～4時10分／クレモニア(荻窪5丁目)／  
出演=森岡麻智子(フルート)ほか／40  
名(申込順)／〓〓電話で、クレモニ  
ア・スタジオ〓3392-1077／オンライン  
でも実施

博士前期課程修了制作作品展 3月7日  
(土)～11日(水)・14日(土)午前10時～午後5時  
／女子美ガレリアニケ(和田1丁目)／  
〓同施設〓5340-4688

Brio Brass Band定期演奏会 3月15  
日(日)午後2時～3時45分／セシオン杉並  
／出演=高山美佳(指揮)▶曲目=ドボル  
ザーク「新世界より」ほか／500名  
(先着順)／〓同団体〓080-6607-0012  
音楽で旅するアフタヌーン・コンサー  
ト 中南米編 3月28日(土)午後2時～4時  
／杉並公会堂／出演=セレナタ・デ・ス

ギナミほか▶曲目=ヴィラ=ロボス「ブ  
ラジル風パッサ」ほか／小学生以上の方  
／194名(申込順)／4000円ほか／〓  
セレナタ・デ・スギナミ[HP]から、3月26  
日までに申し込み／〓同団体事務局〓  
070-4338-3676／区民5組10名を招待  
(抽選)=Eメール(9面記入例。2名まで  
連記可)で、2月28日までに同事務局〓  
serenata.suginami@gmail.com

東京チェロアンサンブル 5月16日(土)午  
後2時～4時／杉並公会堂／曲目=モー  
ツァルト「フィガロの結婚」より「序曲」  
ほか／6000円ほか／〓直接、同施設／  
〓TCE〓080-2253-0427

講演・講座

学習会「いま知りたい水のこと～安心  
して水を飲むために」 2月28日(土)午後2  
時～4時／ウェルファーム杉並／ジャ  
ーナリスト・天笠啓祐／30名(先着順)／  
200円／〓杉並区消費者グループ連絡  
会・佐々木〓090-5520-8241

世代を超えて語ろう～核なき明日をめざ  
して 3月7日(土)午後1時30分～4時／高  
円寺障害者交流館／日本原水爆被害者団  
体協議会事務局長・濱住治郎ほか／75  
名(先着順)／〓杉並光友会・久保田〓  
3331-1029／手話通訳あり

スマホ教室Android端末用「カメラ・  
写真入門」 3月9日～30日の月曜日、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名程度(申込順)／5000円／〓〓  
電話・ファクス(9面記入例)で、3月5  
日までに同センター本部〓3317-9091 〓  
3317-9093(月～金曜日午前9時～午後  
5時(祝日を除く))

認知症サポーター養成講座 3月12日(休  
午後2時30分～4時／阿佐谷クリニック(阿  
佐谷北1丁目)／キャラバン・メイト／区内  
在住・在勤・在学の方ほか／10名(申込  
順)／〓〓電話で、同クリニック〓3338-  
5016／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

①フレイル予防講座・介護相談②高齢  
者施設の種類の選び方 ①3月13日(金)②  
27日(金)午後2時30分～3時30分／河北前  
田病院(本天沼1丁目)／①同病院理学  
療法士・森山広樹ほか②終活のコレカラ  
チーフマネージャー・井坂真紀子／各25  
名(申込順)／〓〓電話で、同病院〓  
3330-0384(月～金曜日午前9時～午後  
5時(祝日除く))

歴史講演会「農民出身代官・田中丘陵  
の生涯と実績」 3月14日(土)午後1時30  
分～3時30分／阿佐谷地域区民センター  
／法政大学名誉教授・馬場憲一／80名  
(先着順)／700円／〓杉並郷土史会・  
幸田〓090-2436-1962

講演会「生きづらさの味方になるサバ  
イバルマネープラン」 3月22日(日)午後  
1時30分～4時30分／阿佐谷地域区民セ  
ンター／ファイナンシャルプランナー・

畠中雅子／ひきこもりの子どもを持つ家  
族ほか／80名(申込順)／1000円ほか  
／〓〓電話・Eメール(9面記入例)で、  
フリーランス杉並家族会〓090-4749-  
2497 〓freelance-suginami@ymail.  
ne.jp(月～金曜日午前9時～午後5時)

体験型防災訓練「井草森公園に泊まっ  
てみる」 3月28日(土)午後2時～29日(日)午  
前10時／井草森公園／サバイバルキャン  
プ杉並／区内在住・在勤・在学の方ほ  
か(小学生以下は保護者同伴)／25名  
(申込順)／500円ほか(小学生以下無  
料)／〓〓電話・Eメール(9面記入例)  
で、3月20日正午までに同団体・山田〓  
5377-7166 〓survacamp@gmail.com

その他

司法書士による無料相談会 3月4日(水)  
午後1時～4時／区役所1階ロビー／18歳  
以上の方／〓〓電話で、東京司法書士  
会杉並支部〓3395-0311

税金なんでも相談会 3月5日(木)午後1時  
～4時／東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁  
目)／18歳以上の方／9名(申込順)／  
〓〓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

電話による不動産に関する無料相談 3  
月5日(木)午後1時～4時／〓〓電話で、  
東京都宅地建物取引業協会第10ブロッ  
ク①〓6407-9152②〓3311-4999(②  
は実施日のみ)

