

3月は自殺予防月間です

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、3・9月を自殺予防月間として、さまざまな取り組みを実施しています。

ゲートキーパー養成講座（応用編）こころの病気の理解と対応

時3月19日(休)午後2時～4時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 講師 精神科医・川瀬愛 対象 同養成講座基礎編を受講した方 定員60名(申込順) 申込 電話で、同保健所保健予防課 ☎3391-1025。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18日



心の健康相談

保健センターでは、「心の健康」について悩みをお持ちの方や、その家族の心の健康相談を受け付けています。精神科医師による個別相談(事前申込制)も設けています。 場保健センター(荻窪 ☎3391-0015/高井戸 ☎3334-4304/高円寺 ☎3311-0116/上井草 ☎3394-1212/和泉 ☎3313-9331)

こころの体温計

スマートフォン・パソコンから、簡単にストレスチェックができます(右2次元コード)。 場杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025



フレディの会 大切な人を自死で亡くした人のためのグリーンフラワーアレンジメント

時3月25日(水)午後1時30分～3時 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 講師 サロン・ド・スリール 宇田川美幸 対象 家族・友人・恋人などを自死で亡くした方 定員8名(申込順) 費用2000円 申込 申し込みフォーム(右2次元コード)から、3月22日までに申し込み 場自殺予防団体「風のとびら」 ☎080-4611-6971



こころと体のセルフケア

心が疲れたときは自分に合った気分転換をしましょう。厚生労働省(HP)(右2次元コード)では、セルフケアの方法を紹介しています。 場杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025



各種相談窓口

※一部の相談窓口に時間変更や休止の場合があります。

◇心の健康や悩み相談

- 東京いのちの電話 ☎3264-4343 (年中無休。24時間)
- 東京自殺防止センター ☎5286-9090 (年中無休。午後8時～翌午前2時30分(月曜日は午後10時30分から。火曜日は5時から))
- 東京都自殺相談ダイヤル こころといのちのほっとライン ☎0570-087478 (年中無休。正午～翌午前5時30分)
- 相談ほっとLINE@東京 (年中無休。午後3時～10時30分。右2次元コードから登録)



◇生活の相談

- 福祉事務所(荻窪 ☎3398-9104/高円寺 ☎5306-2611/高井戸 ☎3332-7221)
 - くらしのサポートステーション(生活自立支援窓口) ☎3391-1751
- …………… いずれも ……………
午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

◇女性のヘルスケア

- 女性のLINE相談 まるっとヘルスケア(右2次元コードから登録)



◇仕事の相談

- 東京都ろうどう110番(労働相談) ☎0570-00-6110 (午前9時～午後8時(土曜日は5時まで。日曜日・祝日を除く))

◇子育てに関する相談

- 杉並子ども家庭支援センター(ゆうライン) ☎5356-2601 (午前9時～午後8時(日曜日・祝日を除く))

◇子ども向けの相談

- 教育委員会いじめ電話相談 ☎5307-0365 (午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))
- 24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310 (年中無休。24時間)
- チャイルドライン(18歳までの子ども専用) ☎0120-99-7777 (午後4時～9時)

◇DV(配偶者・パートナーからの暴力)に関する相談

- すぎなみDV専用 ☎5307-0622 (午前9時～午後5時(水曜日は8時まで。土・日曜日、祝日を除く))

◇生き方などの悩み相談

- 男女平等推進センター ☎5307-0619 (午前9時～午後5時(水曜日は8時まで。土・日曜日、祝日を除く))
- Tokyo LGBT相談専門電話相談 ☎050-3647-1448 (火・金曜日午後6時～10時(祝日を除く))

◇専門家による相談

- 区政相談課(法律・税務・家事・司法書士) ☎5307-0617 (予約専用。午前8時30分～午後5時。相談時間は1時～4時(土・日曜日、祝日を除く))

3月10日は「東京都平和の日」です



第2次世界大戦中の昭和20年3月10日、東京は大規模な空襲を受け、10万人ともいわれる尊い命が奪われました。戦争の惨禍を再び繰り返さないため、都では3月10日を「東京都平和の日」と定めています。

区では、この日に合わせて平和に関する催しなどを実施します。

平和展「東京大空襲と、区内の戦争遺構や平和の象徴」

時3月9日(月)～13日(金)午前8時30分～午後5時(13日は4時まで) 場区役所2階区民ギャラリー 内容 写真パネルの展示・区内の戦争遺構などをまとめた「すぎなみ平和マップ」の紹介ほか

平和を願うロビーコンサート

時3月9日(月)午後0時10分～0時50分 場区役所1階ロビー 内容 出演=日本フィルハーモニー交響楽団(弦楽四重奏) 定員78名(先着順)

平和への祈りを込めて黙とうをささげましょう

東京大空襲をはじめ、戦争で亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、世界の恒久平和を願い、1分間の黙とうをささげましょう。

日時 3月10日(火)午後2時

場区民生活部管理課平和事業担当 ☎5307-0733

3.11を忘れない

3月11日は東日本大震災発災の日です

平成23年3月11日午後2時46分、東日本大震災が発生し、区の交流自治体である福島県南相馬市でも甚大な被害に見舞われました。震災の記憶を風化させることなく語り継ぐため、展示と物産展を行います。



①写真 ②環境回復展 ③防災展示

日時 3月10日(火)～12日(木)①②午前8時30分～午後5時③午前10時～午後4時
場所 区役所1階ロビー

南相馬市物産展

日時 3月11日(水)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了)
場所 区役所中杉通り側入り口前

場危機管理対策課



催し

郷土博物館分館パネル展「天沼弁天池 池畔亭があったころ」

時 3月20日(祝)～5月10日(日)午前9時～午後5時(月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日)を除く) 場 同分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 問 同分館 ☎5347-9801

日本フィル出張ロビーコンサート in 杉並公会堂

細田工務店は、音楽を楽しむひとときを応援します。

時 3月24日(火)午後0時30分～1時10分 場 同施設(上荻1-23-15) 問 文化・交流課文化振興担当 ☎5307-0734

公園自然観察会

時 3月28日(土)午前10時～11時・午後1時～2時 場 塚山公園(下高井戸5-23-12) 対 小学生以上の方 定 各10組(申込順) 費 各100円 申 電話で、3月2日から同公園 ☎3302-8989

産業振興センター都市農業係

◆農業公園「子どものための農業体験教室」

時 4月5日～7月19日の第1・3日曜日、午前10時～正午(5月は17日・31日。計8回。雨天中止) 対 区内在住の8年度小学3～6年生 定 16名(抽選) 費 5000円

◆農業公園「農にふれあう講座」

時 4月12日～9年3月14日の日曜日、午前10時～午後0時30分(計19回(詳細は、区HP参照)) 対 区内在住の1

人で農作業が可能な方 定 20名程度(抽選) 費 3万円

…… いずれも ……

場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 申 申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、3月11日までに申し込み 問 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136



杉並ユネスコ協会

◆ユネスコ国際中学生交歓会

時 4月1日(水)午後1時30分～3時・2日(休)午前9時30分～午後2時(計2回) 場 セシオン杉並(梅里1-22-32)、セントメリーズインターナショナルスクール(世田谷区瀬田1-6-19) 定 20名(申込順) 申 Eメール(記入例)に8年度の学年・学校名も書いて、3月15日までに同協会

◆ユネスコ中学生クラブ

時 4月11日～9年3月13日の土曜日、午後2時30分～4時30分(計11回(詳細は、区HP参照)) 場 セシオン杉並(梅里1-22-32)ほか 定 40名(申込順) 費 4000円 申 Eメール(記入例)に8年度の学年・学校名も書いて、3月20日までに同協会

…… いずれも ……

対 区内在住・在学の8年度中学生 問 杉並ユネスコ協会 ☎090-7833-3281 sgycc01@gmail.com、社会教育セン

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 ☎3317-6621

講演・講座①

「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」

時 3月14日(土)午後1時30分～3時30分 場 高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 対 区内在住・在勤の方ほか 定 20名(申込順) 申 電話で、障害者地域相談支援センターすまいる(高井戸 ☎3331-2510/荻窪 ☎3391-1976/高円寺 ☎5306-6381(いずれも休館日を除く))

「短歌講演会「スマイルをめぐる冒険」

時 3月15日(日)午後2時～4時 場 南荻窪図書館(南荻窪1-10-2) 師 歌人・入谷いづみ 対 中学生以上の方 定 30名(申込順) 申 電話または直接、同図書館 ☎3335-7377

「科学講演会「宇宙の謎に挑むニュートリノ 幽霊粒子の不思議な世界」

時 3月20日(祝)午後2時～4時 場 下井草図書館(下井草3-26-5) 師 東京大学宇宙線研究所教授・伊藤好孝 対 中学生以上の方 定 30名(申込順) 申 電話または直接、同図書館 ☎3396-7999

「七つ井戸から地域の歴史を見る 西荻図書館周辺の歴史を探る」

時 3月22日(日)午後2時～4時 場 同図書館(西荻北2-33-9) 師 杉並郷土史会運営委員・寺田史朗 対 中学生以上の方 定 30名(申込順) 申 電話または

直接、3月21日までに同図書館 ☎3301-1670

「グループ読書会「安房直子の世界を楽しむ」

時 3月23日(月)午後2時～4時 場 今川図書館(今川4-12-10) 対 高校生以上の方 問 同図書館 ☎3394-0431 他 共催=地域・家庭文庫「ちいさいおうち文庫」

「消費者講座「弁護士に学ぶ!消費者法の基礎と契約、クーリング・オフ」

時 3月24日(火)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 虎ノ門市民法律事務所弁護士・山口諒 対 区内在住・在勤・在学の方 定 32名(申込順) 申 電話で、3月2日から消費者センター ☎3398-3141 他(長寿)

「クラフト講座～小さなカゴバッグ」

時 4月12日(日)午後2時～4時30分 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師 クラフト作家・中澤ひろみ 対 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、3月15日午前8時45分から同センター ☎3331-7841

「角川庭園俳句講座」

時 4月14日～9月8日の第2火曜日、午後2時～4時(計6回) 場 同庭園(荻窪3-14-22) 師 石寒太 対 小学生以上の方 定 15名(抽選) 費 7000円 申 申し込みフォーム(区HP同案内参照)で、3月2日午前10時～16日午後11時55分までに申し込み 問 同庭園 ☎6795-6855(午前9時～午後5時)

「かんきょう講演会「森を守ることは私たちの未来を守ること」

時 4月18日(土)午後1時30分～3時30分 場 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 師 モリアゲ代表・長野麻子 対 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 36名(申込順) 申 電話・Eメール(記入例)で、4月17日までに同センター ☎5336-7352 kousa@ecosuginet.jp 他(長寿)

「家族介護教室」

◆おはなし介護これから介護 話した・聞いた・心のことが染み渡りました

時 3月14日(土)午後3時～4時30分 場 ゆうゆう今川館(今川4-12-10) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

◆介護に役立つ、高血圧・糖尿病の基礎知識

時 3月24日(火)午後1時30分～3時 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 元糖尿病・老年病専門医 橋本英洋 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944

コミュニティふらっとの講座・催し

コミュニティふらっとでは、さまざまな講座や多世代交流イベントを開催しています。



施設	内容	日時など
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	コミふら 阿佐谷春まつり	時 3月8日(日)午前10時～午後3時30分 内 バルーンアート、発表会、落語、縁日、ワークショップ、クレープ・野菜類の販売ほか 費 一部有料
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	さくら祭り みんなであつまるう	時 3月15日(日)午前10時～午後2時30分 内 名古屋カルテット弦楽四重奏、科学実験、スポーツ体験、上映会「パンダコパンダ」 費 一部有料
方南(方南1-27-8 ☎3322-4225)	ジャワのガムランと 舞踊のコンサート	時 3月22日(日)午後2時～3時30分 定 40名(申込順) 費 1000円ほか 他(長寿)
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	ウクライナ文化交流 「ひまわりの食卓」	時 3月30日(月)午前9時30分～午後2時30分 内 メニュー=ワレニキ、デザート 定 30名(申込順) 費 2200円 他(長寿)
本天沼(本天沼2-12-10 ☎5310-4633)	春! 地域交流お花見会	時 3月31日(火)午前11時30分～午後2時30分 定 70名(申込順) 費 1100円ほか
成田(成田西1-28-18 ☎3318-2061)	みんなの成田フェスタ春	時 4月19日(日)午前10時～午後3時 内 演奏発表(松溪中学校吹奏楽部)、阿波おどり披露(菊水連)、駄菓子・食品などの販売ほか
高円寺南(高円寺南2-40-24 ☎3316-2421)	ふらっとすぎはち春まつり	時 4月26日(日)午前11時～午後7時30分 内 費①ランタンイベント(1組4000円(雨天延期。予備日=4月29日(祝)))②バザー、大道芸、ピアパーク 定①60組(申込順)
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	リセット!心と体のピラティス	時 第1・3土曜日、午前9時30分～11時 師 Matsu 対 高校生以上の方 定 各10名(申込順) 費 月4000円 他(長寿)

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

講演・講座②

就労支援センターすぎJOB

◆仕事を開始する前に確認「労働法の基礎」最低限確認すべき労働条件

講 3月19日(木)午後1時～3時 師 バラスト社会保険労務士法人・鶴頭克明 関 求職中の方

◆分かり合うためのコミュニケーション術 仕事をしやすくするために

講 3月21日(土)午後1時～3時 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 関 求職中の方

◆ハローワーク職員が解説する「60歳からの再就職」杉並の事例紹介

講 3月25日(水)午前10時～11時30分 関 おおむね60歳以上で求職中の方

…… 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 問電話で、就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136

スポーツ

競技大会

杉並区ジュニア・マスターズ水泳大会

講 5月10日(日)午前9時～午後5時 場 高井戸温水プール (高井戸東3-7-5) 関 区内在住・在勤・在学・在園・在スポーツクラブで①18歳以下②19歳以上の方ほか 費 ①800円②1500円 申 区水泳連盟(HP)から、3月2日～29日に申し込み 問 同連盟 ☎090-1201-9960



スポーツ教室

学校を活用したスポーツ教室

講 ①3月15日(日)②22日(日)午前10時～正午 (いずれも雨天中止) 場 方南小学

校 (方南1-52-14) 関 ①かんたん運動あそび②走り方教室 師 日本サッカー協会公認講師・川邊隆弥 関 ①区内在住・在園で3歳～就学前の子どもとその保護者②区内在住・在学の小学生 定 ①20組②20名 (いずれも申込順) 申 Eメール (9面記入例) で、①3月13日②20日までにスポーツ&ワークス toiwase@sports-works.net 問 同団体 ☎3566-0288

はじめよう！ユニバーサルスポーツ「ウオーキングフットボール教室」

講 3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 日本ウオーキングフットボール連盟 関 区内在住の方、区内在住・在勤・在学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 (実施日前日・当日は同体育館 ☎3312-0313) 他 上履き持参

弓道講習会

講 4月1日～9月25日①水曜日=初心・初級②金曜日=中級/いずれも午後6時～9時 (4月29日、5月1日を除く。各計25回) 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター (上井草3-34-1) 関 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定 ①35名②20名 (いずれも抽選) 費 各1万円 申 Eメール (9面記入例) に経験の有無、段位・取得年月日、在勤の方は勤務先の名称・所在地・電話番号も書いて、3月15日までに区弓道連盟 sugi739dokmou453@gmail.com 問 今井 ☎090-5318-8991

アーティスティックスイミング教室

講 4月4日～10月17日の土曜日①午後5時～5時55分②6時～6時55分 (5月2日・23日・30日、7月18日・25日、8月を除く。各計19回) 場 杉並第十小学校温水プール (和田3-55-49) 師 日本水泳連盟アーティスティックスイミング委員・小川みゆき 関 クロール・平

泳ぎ・背泳ぎのいずれも25m以上泳げる①小学1～4年生②小学5年生～高校生 定 各20名 (抽選) 費 各2万4700円 申 杉並区スポーツ振興財団(HP)から、3月23日までに申し込み 問 同プール ☎3318-8763

太極拳講習会

講 4月6日～27日の月曜日、午前9時15分～10時45分 (計4回) 場 TAC杉並区妙正寺体育館 (清水3-20-12) 関 区内在住・在勤・在学の方 定 30名 (申込順) 申 往復はがき・ファクス・Eメール (9面記入例) で、3月31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 問 下川 ☎3391-3515 (午前9時～午後6時)

①ゆっくりリス②ビューティーイスイ体操

講 4月7日～9月8日の火曜日①午後1時50分～2時50分②3時10分～4時10分 (7月28日、8月4日、第3火曜日、祝日を除く。各計14回) 場 大宮前体育館 師 松浦美香子 関 区内在住・在勤でおおむね①75歳以上②60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定 ①11名②31名 (抽選) 費 ①9800円②1万2600円 申 往復はがき (9面記入例) で、3月12日までに同体育館 (〒167-0052南荻窪2-1-1) 問 同体育館 ☎3334-4618 他(長寿)

基礎水泳指導員養成教室

講 4月7日～9月15日①第1・3②第2・4火曜日、午後7時～9時 (5月5日、6月16日、7月21日、8月11日を除く。計①9回②10回) 場 ①高井戸温水プール (高井戸東3-7-5) ②杉並第十小学校温水プール (和田3-55-49) 関 区内在住・在勤・在学の18歳以上の方 定 各20名 (抽選) 費 ①9000円②1万円 申 往復はがき (9面記入例) に性別、泳力 (泳型・距離) も書いて、区水泳連盟 (〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留)。または同連盟(HP)から申し込み/申込期限=3月15日 問 同連盟 ☎090-2251-5992

高円寺みんなの体育館

◆阿波おどり教室

講 4月1日～6月17日の水曜日、午後7時～8時30分 (4月29日、5月6日・13日を除く。計9回) 師 奥村真由美 関 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生を除く) 定 20名 (抽選) 費 9000円 申 往復はがき (9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=3月14日 他(長寿)

◆①やさしいヨガ②四季のヨガ

講 4月2日～6月18日の木曜日①午前11時15分～午後0時45分②1時15分～2時45分 (各計12回) 師 石丸あかね 関 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生を除く) 定 各20名 (抽選) 費 各1万2000円 申 往復はがき (9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=3月14日 他(長寿)

◆初級ヨガ

講 4月3日～6月19日の金曜日、午後7時～8時 (計12回) 師 戸井田ノリシゲ 関 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生を除く) 定 20名 (抽選) 費 9600円 申 往復はがき (9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=3月14日 他(長寿)

◆タイ式ヨガルーシーダットン

講 4月6日～6月22日の月曜日①午後1時～1時50分②2時～2時50分 (5月4日を除く。各計11回) 師 垂紀 関 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生を除く) 定 各18名 (抽選) 費 各8800円 申 往復はがき (9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=3月14日 他(長寿)

◆エンジョイ卓球①初心者②初・中級者

講 4月6日～6月22日の月曜日、午後3時～5時 (5月4日を除く。各計11回) 師 國広哲弥 関 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生を除く) 定 ①10名②30名 (いずれも抽選) 費 各1万2100円 申 往復はがき (9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=3月14日 他(長寿)

◆日本舞踊のいろは

講 4月6日～6月15日の月曜日、午後7時15分～8時45分 (5月4日、6月8日を除く。計9回) 師 花柳輔悠奈 関 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生を除く) 定 15名 (抽選) 費 9000円 申 往復はがき (9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=3月14日 他(長寿)

◆①貯筋運動②セルフケア体操

講 4月7日～6月16日の火曜日①午後1時10分～2時②2時5分～2時55分 (各計11回) 師 HIKARU 関 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生を除く) 定 各20名 (抽選) 費 各8800円 申 往復はがき (9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=3月14日 他(長寿)

◆いきいきスポーツ教室

講 4月10日～6月19日の金曜日、午前9時20分～10時50分 (計11回) 師 戸井田ノリシゲ、石丸あかね 関 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生を除く) 定 70名 (抽選) 費 8800円 申 往復はがき (9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=3月14日 他(長寿)

◆ソフトエアロビクス

講 4月10日～6月19日の金曜日、午後1時15分～2時45分 (計11回) 師 宮崎輝美 関 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生を除く) 定 16名 (抽選) 費 1万1000円 申 往復はがき (9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=3月14日 他(長寿)

◆親子チャレンジ体操教室

講 4月11日～5月23日の土曜日①午前9時～10時②10時～11時 (5月2日を除く。各計6回) 師 HEROKIDS 関 区内在住で①3歳半～4歳②2歳半～3歳半の子どもとその保護者 定 各12組24名 (抽選) 費 各1組4500円 申 往復はがき (9面記入例) に子どもの氏名 (フリガナ)・生年月日・年齢・性別も書いて、同体育館。または、同体育館(HP)から申し込み/申込期限=3月14日

…… 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)

おぢやフェア

区の交流自治体である新潟県小千谷市の特産品・産直品を販売します。

日時 3月15日(日)午前11時～午後1時30分 (売り切れ次第終了)

場 小千谷学生寮 (井草4-16-23) 問 小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800 他 車での来場不可

3月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

原水爆禁止署名運動への道～杉並から世界へ

約70年前に、公民館を基点として始まった原水爆禁止署名運動。やがて国際的な核兵器反対運動へと発展します。今回は、運動の中心的存在であった安井都とその周囲の人々に焦点を当てた郷土博物館の企画展を紹介します。

● 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 ☎5307-0614



スポーツハイツ

◆チャレンジフィットネスday

時4月14日(火)①午前10時・午後1時・7時30分(各1時間15分)②午後1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 対高校生以上の方 定各5名(申込順)

◆メディカルノルディックウォーク講座

時4月14日(火)午前10時15分～11時30分(雨天中止) 師全日本ノルディック・ウォーク連盟インストラクター 対18歳以上で介助を必要としない方 定5名(申込順)



..... いずれも

場間スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981) 費各1650円 申電話で、4月13日までに同施設 他(長寿)

春の科学展 「生きもののスゴわざをまねろ! ワクワク科学技術展」の開催



体験型展示

日時 3月20日(祝)～29日(日)午前9時30分～午後5時(入場は4時30分まで)

内バイオミメティクス・ダンボールアートほか



ワークショップ

- ①ぬれない砂でちょうはっすい工作
②ハニカムキャンドルづくり

日時 ①3月20日(祝)～22日(日)②28日(土)・29日(日)午前11時・午後2時(各45分程度)

内区内在住・在勤・在学の方(小学2年生以下は保護者同伴) 定各10名程度(抽選) 申申し込みフォーム(右上2次元コード)から、①3月10日②17日までに申し込み



..... いずれも

場セシオン杉並(梅里1-22-32) 間コングレ ☎6383-0296(火曜日を除く)、社会教育センター ☎3317-6621

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 ①3月11日(水)②26日(木)午前10時～正午(雨天中止) / ①桃井原っぱ公園②柏の宮公園 / 各20名(先着順) / 間①鈴木 ☎090-1420-2149②横倉 ☎080-5016-0936 / (長寿) 手袋・リュックサック、お持ちの方はポール持参

まちはく 3月14日(土)午前10時～午後5時 / 産業商工会館 / まちづくり団体の活動紹介ほか / 間荻本 ☎090-6829-1461

清流会杉並会 3月20日(祝)午前11時～午後6時30分 / 勤労福祉会館 / 出演=宗山流胡蝶 / 300名(申込順) / 3000円 / 申はがき(9面記入例)に参加人数も書いて、3月8日までに同会・杉田浩子(〒167-0053西荻南2-27-2) / 間杉田 ☎090-8024-2698 / 区民5組10名を招待(抽選) =はがき(9面記入例)。2名まで連記可)で、3月8日までに杉田

座の市 3月20日(祝)・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・交流自治体の物産品などの販売 / 間同施設 ☎3223-7500

杉並洋舞連盟公演 3月28日(土)午後6時30分～8時30分・29日(日)午後3時30分～5時30分 / セシオン杉並 / 演目=クラシックバレエ「ライモンダ」より第3幕ほか / 各491名(申込順) / 各4000円 / 申Eメール(9面記入例)に枚数も書いて、3月27日までに同連盟 suginamiyoubu@gmail.com / 間同連盟・小島 ☎090-9376-6248 / 区民各6名を招待(抽選) =往復はがき(9面記入例)で、3月14日までに同連盟(〒167-0043上荻4-21-11西荻国際第一マンション501)

杉並アマ美連盟美術展 4月4日(土)～7日(火)午前10時～午後4時(7日は3時まで) / セシオン杉並 / 間同連盟・小林 ☎3390-3329

アイノラ交響楽団定期演奏会 4月12日(日)午後2時～4時 / 杉並公会堂 / 曲目=J.シベリウス「管弦楽のためのバラ

ド『森の精』」ほか / 小学生以上の方 / 1190名(申込順) / 2000円 / 申チケットぴあ(HP)から申し込み / 間同楽団 ☎080-6630-5755(午前10時～午後6時) / 区民40組を招待(抽選) =はがき(9面記入例)。2名まで連記可)で、3月7日(消印有効)までに同楽団(〒166-0015成田東2-33-8)

講演・講座 河北健康教室「健康を守る人間ドック」 3月18日(水)午後3時～4時 / 河北サテライトクリニック(阿佐谷北1丁目) / 同病院・金澤實 / 40名(申込順) / 申間電話で、3月17日までに同病院地域連携課 ☎3339-5724(月～金曜日午前9時～午後5時)

子ども体験教室豊かな心を育むサイン食育Labo 新鮮アジの三枚おろし 3月22日(日)午前10時～午後1時 / 阿佐谷地域区民センター / 味楽お田料理長・太田雅規 / 区内在住・在学の小中学生(小学生は保護者同伴) / 20名(抽選) / 500円 / 申NPO法人サイン(HP)から申し込み / 間同法人 ☎070-8473-2605(月～金曜日午前9時～午後5時)

新たな成年後見制度について 3月24日(火)午後2時～3時30分 / ウェルファーム杉並 / 杉並区成年後見センター主任相談員・中津吉孝 / 区内在住・在勤の方 / 40名(申込順) / 申間電話で、同センター ☎5397-1551

史跡見学会「桜ウオーキング」 3月28日(土)午前9時～正午(雨天中止) / 集合=区役所青梅街道側広場▶解散=郷土博物館 / 40名(先着順) / 800円 / 間杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

杉並区医師会講演会 これからの認知症との付き合い方 3月28日(土)午後3時～4時 / 同医師会館(阿佐谷南3丁目) / 浴風会病院認知症疾患医療センターセンター長・古田信夫 / 18歳以上の方 / 100名(先着順) / 間同医師会 ☎3392-4114(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

石けん作り体験 4月3日(金)午前10時30分～正午 / 環境活動推進センター / 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 / 10名(申込順) / 間NPO法人すぎなみ環

境ネットワーク(HP)から、4月2日までに申し込み / 間同団体 ☎5941-8701(午前9時～午後5時(水曜日を除く))

杉並区シルバー人材センター

◆パソコン教室 4月1日～9年3月31日 ①水曜日、午後6時30分～8時30分②月・木曜日、1時30分～3時30分(いずれも祝日を除く) / ①同センター本部(阿佐谷南1丁目)②同センター清水分室(清水3丁目) / 月1万4000円

◆囲碁教室 4月1日～9年3月31日の月・火・水曜日、午後1時30分～4時(祝日を除く) / 同センター清水分室(清水3丁目) / 各1000円

◆アクセサリ作り 4月2日～9年3月25日の木曜日、午後1時30分～3時30分(祝日を除く) / 同センター清水分室(清水3丁目) / 各5000円程度

◆スマホ基礎講座 4月3日～9年3月26日の金曜日、午前10時～正午(祝日を除く) / 同センター本部(阿佐谷南1丁目) / 月5000円

◆美術講座 4月3日～9年3月26日の金曜日、午後1時30分～3時30分(祝日を除く) / 同センター清水分室(清水3丁目) / 月3000円

◆英会話 4月6日～9年3月29日の月曜日、午後5時45分～7時・7時30分～8時45分(祝日を除く) / 同センター本部(阿佐谷南1丁目) / 月4500円

◆養生トレーニング 4月14日～9年3月16日の第2・3火曜日①午後2時～3時②5時30分～6時30分(いずれも祝日を除く) / ①同センター清水分室(清水3丁目)②同センター本部(阿佐谷南1丁目) / 月1000円

..... いずれも

申間電話・ファクス(9面記入例)で、同センター清水分室 ☎3394-2253 FAX 3394-5004

東京衛生アドベンチスト病院

◆子育て学級(乳児クラス) 4月7日(火)、5月12日(火)、6月2日(火)午前10時～11時=母乳・混合栄養ほか▶午後2時～3時=歯みがき、離乳ほか / オンラインで実施 / 各20名(申込順) / 各1500円 / 同病院産科担当保健師

◆子育てのブレイクタイム 4月16日(木)、

5月21日(木)、6月18日(木)午後2時～3時 / オンラインで実施 / 各20名(申込順) / 各1500円 / 同病院小児科医師・佐原真澄ほか

..... いずれも

申間電話で、各実施日3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))

その他

杉並区シルバー人材センター入会相談会 3月12日(木)・26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) / 申間電話で、同センター ☎3317-2217(月～金曜日午前9時～午後5時)

◆相続・不動産・空き家無料相談会 3月13日(金)午後1時～5時 / セシオン杉並 / 区内在住・在勤の方ほか / 15組(申込順) / 申間電話で、3月12日までに日本地主家主協会事務局 ☎3320-6281(月～金曜日午前9時～午後4時30分) / 1組1時間程度

◆税金なんでも相談会 3月21日(土)午前9時30分～午後1時 / 東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) / 申間電話で、3月2日～20日に同支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度

◆空き家無料相談会 3月21日(土)午前11時～午後0時30分=セミナー、1時～4時30分=相談会 / 高南自治会館(高円寺南3丁目) / 申間電話で、東京都不動産コンサルティング協会事務局 ☎5305-3822

◆相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 3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 / 間東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

◆自衛官等募集 種目・資格=①一般幹部候補生=22～25歳(院卒者は27歳まで)②一般曹候補生=18～32歳③2等陸・海・空士=18～32歳▶申込期限=①4月3日②5月7日 / 間高円寺募集案内所 ☎3318-0818