

おいしく楽しく 食で育む心・体

# 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。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。詳細は、[区HP](#)をご覧ください。

## 野菜を1日350グラム食べましょう

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。

●野菜のレシピ集「たべてみよう!すぎなみの実り号」をご活用ください  
杉並野菜を使った、野菜をたくさん食べられるレシピを掲載しています。区内の農家を応援しながら、健康的な食習慣づくりに取り組みましょう。



▲レシピ集

●野菜を使ったお勧め料理を動画で紹介しています  
YouTubeすぎなみ健康チャンネルでは、旬の野菜を使った料理の作り方・食育に関する動画を公開しています。



▲すぎなみ健康チャンネル

☎杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

## ヘルシーメニュー店で日々の健康づくりを応援します

健康に配慮した食事を提供するお店をヘルシーメニュー店として登録しています。栄養バランス・減塩・元気御膳・野菜たっぷりの4分野、約100店舗を登録しています。



▲健康づくり応援店

☎杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

## 区立学校・保育園の給食レシピなどを紹介します

料理レシピの投稿・検索サイト「クックパッド」に区立学校・保育園の給食レシピを掲載しています。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。



▲クックパッド



▲YouTube杉並区公式チャンネル

☎学務課保健給食係 ☎5307-0387、☎保育課保育支援係 ☎5307-0660

## 栄養・健康ミニ講座

高血圧・脂質異常症の予防につながる食事・食習慣について学びます。

📅6月29日(月)午前10時～10時45分 場①荻窪保健センター(荻窪5-20-1) ②高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) ③高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 内①②減塩から始める高血圧予防の食事③中性脂肪・コレステロールを意識した食習慣 師保健センター栄養士 対区内在住・在勤・在学で64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から 場①荻窪保健センター ☎3391-0015 ②高井戸保健センター ☎3334-4304 ③高円寺保健センター ☎3311-0116



▲申し込みフォーム



# 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。

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

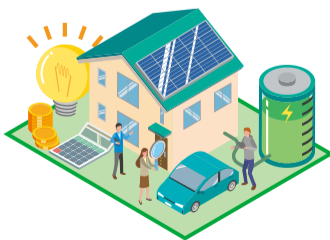
### ●パネル展示

再エネ・省エネに関する各種助成金、ごみの減量・資源化のポイントなどを展示します。

### ●省エネなんでも相談

太陽光発電・省エネ住宅など、季節・家庭状況に応じた省エネに関する相談ができます。

📅午前10時～午後4時



☎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464万t(5年度推計値)の食品ロスが出ています。これは、国民1人当たりおにぎり1個分を捨て続けていることとなります。

食品を購入する場合は陳列棚の手前から取ることで、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セブン-イレブンでポップ(下記画像)を掲示しています(店舗により掲示状況は異なります)。



☎ごみ減量対策課管理係 ☎5307-0668



歯みがきは体を守る最前線

# 6月4日～10日は歯と口の健康週間です

健やかな体・心を育むためには歯・口の健康が大切です。日常生活の楽しみである食べる・話す・笑うなども口の健康に支えられています。生涯にわたって元気に過ごすために、歯・口の健康を守りましょう。

——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・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現れることが多く、治療に時間がかかります。かかりつけの歯科医を持つことで、自分に合った口腔ケアのアドバイスを受けられ、健康な歯・口を保つことができます。また、早期発見・早期治療につながり、通院時間・医療費の負担を抑えることができます。



### 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（9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（9年3月31日時点）

## 講演会

### 一生自分の歯で食べるために 歯周病予防と再生医療の最前線

📅6月13日(土)午後1時30分～3時 📍杉並保健所（荻窪5-20-1）  
👤東京科学大学大学院医歯学総合研究科歯周病学分野・森田和機（右写真） ☑区内在住・在勤・在学の方 ☑50名（申込順） ☎☎電話で、同保健所健康推進課健康推進係☎3391-1355。申し込みフォーム（右2次元コード）からも可



### 歯・口の健康に役立つ 情報を動画で紹介中！

上手な歯のみがき方などの紹介動画をYouTubeすぎなみ健康チャンネル（右下2次元コード）で公開しています。



## 気温・湿度が上がる季節は要注意！

# 食中毒にならないために

気温・湿度が高くなる梅雨～夏の季節は、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、しっかりと対策を行いましょう。

——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

- ・細菌や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
- ・食べ物や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。

暑い時期は、特に腸管出血性大腸菌の食中毒に注意が必要です。潜伏期間は3～5日と長く、発熱・腹痛・下痢・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・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、店内で食べる時に比べて、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。以下のポイントに注意しましょう。

- ・食品を購入したら長時間持ち歩かず、すぐに帰宅する
- ・持ち帰ったらすぐに食べる。すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保存する。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



### 食中毒の予防方法を 分かりやすく動画で紹介中！

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（右2次元コード）で公開しています。





**催し**

**立川志らく出演「立川志らく一門会」**

時7月12日(日)午後2時～4時 場阿佐谷地域区民センター 対中学生以上の方 定130名(申込順) 費3300円 申Eメール(記入例)・直接、同センター(阿佐谷北1-1-1 〓entry@ochk-asagaya-center.jp)。同センター(HP)からも可 〓同センター〓5356-9501 他(長寿)

**産業振興センター都市農業係**

**◆農業公園「夏の収穫体験」**

時7月11日(土)・18日(土)・22日(水)午前10時～正午(雨天中止) 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 定各24組(抽選) 申申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)から、6月10日まで

**◆すぎのご農園「夏の収穫体験」**

時7月11日(土)午前10時30分～正午(雨天順延) 場農福連携農園すぎのご農園(井草3-19-23) 定25組(抽選) 申申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)から、6月12日まで

………… いずれも ………

対区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 費各1組500円 〓産業振興センター都市農業係〓5347-9136

**講演・講座**

**庭木のお手入れ実践講習会**

時6月20日(土)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 場塚山公園(下高井戸5-23-12) 対小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定各10組(申込順) 費各500円 申電話で、6月2日から同公園管理事務所〓3302-8989

**詩の連続講座 詩を書いてみませんか**

時6月21日(日)、7月5日(日)午後2時～3時30分(計2回) 場高井戸図書館 対子どものための少年詩集編集委員・林佐知子 対中学生以上の方 定7名(申込順) 申電話・直接、6月7日から同図書館(高井戸東1-28-1 〓3290-3456)

**消費者講座「どうする? 不要な携帯電話やデジカメを上手に処分」**

時6月23日(火)午後1時30分～3時30分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師東京都消費生活総合センター技術支援担当職員 対区内在住・在勤・在学の方 定24名(申込順) 申電話で、消費者センター〓3398-3141 他(長寿)

**子どもの心を育てるコーチング**

時6月25日(木)午前9時30分～11時30分 場杉並子ども家庭支援センター(阿佐谷北1-4-2) 師生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 対区内在住で小学1～4年生の保護者 定12名(申込順) 申電話で、同センター〓5356-2601

**小児救急普及事業～赤ちゃんの病気とホームケア**

時6月25日(木)午後2時～3時30分 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 対第1子が0歳児の保護者 定20組(申込順) 申電話で、同センター〓3334-4304。申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)からも可

**認知機能低下のリスクを減らそう「自分らしく暮らし続けるために」**

時7月3日(金)午後2時～4時 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師認知症介護研究・研修東京センター作業療法士 花田健二 対区内在住の方 定70名(申込順) 申電話で、高齢者在宅支援課フレイル予防推進係〓5307-0311。申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)からも可/期限=6月19日

**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

料理教室「韓国風牛しゃぶ一口そうめんとモザイクゼリー」

時7月12日(日)午前11時～午後1時 場杉並障害者福祉会館 師小俣敏枝 対区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定16名(抽選) 費700円 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・学校名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、6月18日までに同会館(〒168-0072高井戸東4-10-5) 〓同会館〓3332-6121

**子どもの意見表明等支援員養成講座(基礎編)**

時7月19日(日)・25日(土)、8月8日(土)、9月12日(土)午前10時～午後3時(7月19日は3時30分まで、9月12日は1時～4時。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ほか 対区内在住・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)同案内参照)から、7月6日まで 〓児童相談所設置準備課管理係〓5307-0355

**準常設展 杉並文学館イベント 講演会 ナチュラリスト開高健の生涯**

時7月25日(土)午後2時～4時 場郷土博物館 師開高健記念文庫主任・菊池秀則 対中学生以上の方 定50名(抽選) 費100円(中学生以下無料) 申往復はがき(記入例)で、同博物館(〒168-0061大宮1-20-8)。申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)からも可/期限=6月30日 〓同博物館〓

**3317-0841**

**杉の樹大学「おもてなし英会話講座」**

時8月7日・21日、9月11日・25日、10月9日・23日、11月13日・27日/いずれも金曜日、午後1時30分～4時(計8回) 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30名(抽選) 申往復はがき(記入例)にEメールアドレスも書いて、同大学事業企画運営事務局(〒169-0075新宿区高田馬場4-4-2教育センタービル2階ヒューマンアカデミー内)。申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)からも可/期限=7月1日 〓同事務局〓5348-2039 他結果は7月24日以降に通知

**家族介護教室**

**◆介護保険の申請の仕方から基礎を学ぶ**

時6月12日(金)午前10時～11時30分 場ハートフル成田東(成田東3-26-6) 師主任ケアマネージャー・山崎恵 対区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24松ノ木〓3318-8530

**◆介護に役立つ心不全の基礎知識**

時6月16日(火)午後1時30分～3時 場浜田山会館(浜田山1-36-3) 師元日本医科大学客員教授・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

**◆おはなし介護これから介護 話す・聞く・心のことが染みしました**

時6月20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

**就労支援センターすぎJOB**

**◆マザーズハローワーク担当者が解説 介護で仕事をあきらめない**

時6月17日(水)午後1時～2時30分 対求職中の方 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**

時6月18日(木)午後1時～3時 対求職中の方 定18名(申込順)

**◆働く私を支える「習慣の力」 自己管理のコツを学び仕事に活力を**

時6月20日(土)午後1時～3時 対求職中の方 定18名(申込順)

**◆第一印象のつくり方 採用面接で心をつかむ印象アップ方法**

時6月25日(木)午後1時～3時 対求職中の方 定18名(申込順)

**◆シニアの就職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**

時6月30日(火)午後1時～4時 対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) 申電話で、就労支援センターすぎJOB〓3398-1136

**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
上高井戸館(高井戸東2-6-17 〓〓3306-0441)	子どもも大人もレッツダンス初心者向け体験会	時6月9日(火)・16日(火)・23日(火)①午後3時～3時40分②4時10分～4時55分③5時～6時 師橋本淳 対①5歳～就学前②小学生③60歳以上の方 定各10名(申込順) 費各1000円。小学生以下各500円
荻窪東館(荻窪4-23-12 〓〓3398-8738)	おしゃべり昼食会	時6月26日(金)午後1時30分～2時30分 定12名(申込順) 費1100円
高円寺東館(高円寺南1-7-22 〓〓3315-1816)	脳トレ認知症予防タイトルモザイクアート	時6月30日(火)午後1時30分～3時 師河原拓巳 定15名(申込順) 費700円(別途材料費)
和泉館(和泉4-16-22 〓〓3323-5663)	養生太極拳	時第1日曜日、午後1時～2時30分 定各20名(申込順) 費各600円
井草館(井草2-15-15 〓〓3390-9672)	スマホ・タブレット・PC個別相談	時第4木曜日、午後1時～6時 師篠辰平 定各5名(申込順) 費1000円 他1人1時間
高井戸西館(高井戸西1-17-5 〓〓3332-1076)	始めましょう! 頭と体を鍛えるeスポーツ&ゲーム体験	時第4日曜日、午前10時30分～正午 師NPO法人竹箒の会講師 定各20名(申込順) 費各300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。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) 申申し込み(記載のないものは直接会場へ) 〓問い合わせ 他その他 〓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」ピアノとバイオリンで歌おう

時 6月26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(バイオリン) 定80名(先着順) 費300円

◆水引講座

時 7月13日(月)午前10時～正午  
 師 金沢創作水引作家・平田奈々 定30名(申込順) 費1300円 申電話・直接、6月8日午前8時45分から同センター(8日は電話のみ)

◆マクラメ手芸講座

時 7月19日(日)午前10時～正午  
 師 日本マクラメ普及協会・田中公代 定30名(申込順) 費1800円 申電話・直接、6月19日午前8時45分から同センター(19日は電話のみ)

…… いずれも ……

対 区内在住で60歳以上の方 場 同センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

**環境活動推進センター**

◆傘の端裂で作る折りたたみ傘袋

時 6月25日(休)午後1時30分～3時30分  
 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定10名(抽選) 費550円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、6月17日まで 他(長寿)

◆あきる野市の横沢入でホタルの観察会

時 6月27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  
 対 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10日まで



◆親子で作るピットリサイズの子どもの手縫い帽子

時 7月4日(土)午前10時30分～午後3時30分  
 場 同センター 対 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 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、6月24日まで

◆布ぞうり作り

時 7月17日(金)午前9時30分～午後1時30分

分 場 同センター 対 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、6月26日まで 他(長寿)

◆おもちゃのクリニック

時 7月19日(日)午後1時～3時  
 場 同センター 対 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

◆藍ぞめをやってみよう～葉っぱの汁からきれいな色が!

時 7月21日(火)午前10時～正午  
 場 同センター 師 NPO法人すぎなみムーサ  
 対 区内在住・在学の5歳～小学生とその保護者 定10組20名(抽選) 費700円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、6月18日まで

◆すぎなみ昆虫たんけん隊!飛んでる?鳴いてる?かくれてる?

時 7月25日(土)午前9時～11時(荒天順延)  
 場 和田堀公園(大宮2-23) 師 区自然環境調査員・宮内隆夫  
 対 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200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12日まで



…… いずれも ……

場 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①**

**競技大会**

■PTA学校対抗大会(卓球)

時 7月12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) 対 区内PTA関係者ほか 費1チー



ム4000円をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申申込書(区体育施設で配布。同連盟(HP)からも入手可)を、6月19日までに水野睦子(〒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**

◆軟式野球(中学生の部)

時 7月5日～11月29日の日曜日・祝日、午前9時～午後5時  
 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22)ほか 対 区内在住・在学の方で編成されたチーム 定30チーム(1チーム10～20名以内。申込順) 費1チーム5000円 申電話で、6月9日までに区軟式野球連盟学童少年部連絡会・吉野 ☎090-1842-9035 (月～金曜日午前9時～午後4時)

◆ミニテニス大会

時 7月12日(日)午前9時～午後5時  
 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 種目=混合・女子

(水泳種目一覧)

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
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	
	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



**地域スポーツクラブ講座**

**チームづくりが杉並づくりの参加者募集**

レクリエーションを通して、地域のつながり・チームづくりについて学ぶ講座です。

時 7月5日(日)午後1時～3時15分  
 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 組織開発ファシリテーター・長尾彰  
 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定30名(申込順)  
 申 申し込みフォーム(右2次元コード)から、6月25日まで 同スポーツ振興課事業係 ☎5307-0765



**夏休み子ども博物館教室  
 まがたま  
 勾玉を作ろう!の開催**

古代の人々が身につけていた勾玉を制作します。

**日時** 8月1日(土)・2日(日)午前10時～正午

**場所** 郷土博物館

対 区内在住・在学の小中学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定各15名(抽選) 費100円(中学生以下無料) 申往復はがき(12面記入例)に学校名・学年も書いて、同博物館(〒168-0061大宮1-20-8)。申し込みフォーム(右2次元コード)からも可/期限=7月7日 同博物館 ☎3317-0841 (月曜日・第3木曜日を除く)



**杉並区総合文化祭  
 短歌大会出詠者の募集**

時 10月24日(土)午後1時～4時30分  
 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 費 出詠料=1500円。当日のみの参加=500円 申 はがき(12面記入例)に未発表の作品(1人1首)も書いて、7月25日(消印有効)までに杉並短歌連盟事務局(〒168-0081宮前3-14-2江國梓方) 同江國 ☎3332-7160 同8月中旬作品集発送。9月5日互選締め切り。大会当日は歌会・講評・講演会・表彰あり(歌人・米川千嘉子)



※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。



**スポーツ②**

**スポーツ教室**

**FC東京サッカースクール体験会**

開 6月12日(金)・19日(金)①午後3時15分～4時5分②4時15分～5時15分③5時25分～6時35分④6時45分～8時5分  
 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対 区内在住・在学・在園の①年中・年長②小学1・2年生③3・4年生④5・6年生  
 定 各16名(申込順) 費 各1000円 申 同電話で、6月18日までに同体育館 ☎ 3220-3381



**ジュニアアーチェリー初心者教室**

開 6月28日～9月13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、区アーチェリー協会・井口 yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 同井口 ☎ 090-2416-8379 他 貸し弓具あり

**ふれあいフィットサル教室**

開 6月28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) 対 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) 同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・当日は同体育館 ☎ 3312-0313)

**プールではつらつ健康水中体操教室**

開 7月1日～8月26日の水曜日、正午～午後1時(7月29日、8月12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 同電話で、6月20日までに同施設 ☎ 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**

開 7月20日(祝)午前9時～午後5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3～6年生 定 50名(申込順) 費 500円 申 区バドミントン連盟(HP)から 同菅原 ☎ 090-2657-5356

**高円寺みんなの体育館**

**◆阿波おどり教室**

開 7月1日～9月30日の水曜日、午後7時～8時30分(7月29日、8月、9月23日を除く。計8回) 定 20名(抽選) 費 8000円

**◆①やさしい②四季のヨガ**

開 7月2日～9月17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) 定 各20名(抽選)

費 各1万2000円



**◆いきいきスポーツ教室**

開 7月3日～9月18日の金曜日、午前9時20分～10時50分(8月14日を除く。計11回) 定 70名(抽選) 費 8800円

**◆ソフトエアロビクス**

開 7月3日～9月18日の金曜日、午後1時15分～2時45分(計12回) 定 16名(抽選) 費 1万2000円

**◆初級ヨガ**

開 7月3日～9月18日の金曜日、午後7時～8時(8月14日を除く。計11回) 定 20名(抽選) 費 8800円

**◆タイ式ヨガルーシーダットン**

開 7月6日～9月14日の月曜日、午後1時～1時50分・2時～2時50分(7月20日、8月17日を除く。各計9回) 定 各18名(抽選) 費 各7200円

**◆①貯筋運動②セルフケア体操**

開 7月7日～9月22日の火曜日①午後1時10分～2時②2時5分～2時55分(7月28日を除く。各計11回) 定 各20名(抽選) 費 各8800円



**◆日本舞踊のいろは**

開 7月20日、8月3日・10日、9月7日・

14日・21日/いずれも月曜日、午後7時15分～8時45分(計6回) 定 15名(抽選) 費 6000円

…… いずれも ……

対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 場 高円寺みんなの体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎ 3312-0313) 申 往復はがき(12面記入例)で、同体育館。同体育館(HP)からも可/期限=6月12日 他 [長寿]

**スポーツハイツ**

**◆チャレンジフィットネスday**

開 7月14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 対 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) 費 各2000円 申 電話で、7月13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**

開 7月20日(祝)①午前10時～11時②11時15分～正午 対 ①親子水泳②ベビースイミング 対 ①3歳以上の就学前の子ども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2000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、同施設

…… いずれも ……

場 同スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎ 3316-9981)


安心・安全・役に立つ!

**杉並区の情報をお知らせしています**



**X** フォローしてね

イベント情報・区からのお知らせ・日々のちょっとした出来事などをお届けします。



★アカウント名=**杉並区広報課**

同広報課報道係 ☎ 5307-0614

**なみすけInstagram**

なみすけが区を探検して見つけた区の魅力を紹介します。



★アカウント名=**[公式]なみすけ(杉並区公式アニメキャラクター)**

同産業振興センター観光係 ☎ 5347-9184

**YouTube** 見てね

広報番組「すぎなみスタイル」「すぎなみピトMOVIE」をはじめ、区長記者会見動画や各課作成の動画などを配信しています。



★アカウント名=**杉並区公式チャンネル**

同広報課報道係 ☎ 5307-0614

**杉並区メールニュース** 登録してね

区(HP)に新規掲載する区からのお知らせ・イベント情報などを、毎月1日・15日に配信しています。



同広報課広報係 ☎ 5307-0846

**Facebook** いいね!してね

区からのお知らせなどを発信しています。



★アカウント名=**杉並区広報課**

同広報課報道係 ☎ 5307-0614

凡例 開日時 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) 申申し込み(記載のないものは直接会場へ) 同問い合わせ 他その他 ☒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

# 和田堀公園プールの利用

開場日時などの詳細は、区HP・和田堀公園プールのXをご覧ください。



▲区HP



▲和田堀公園  
プールX

**所在地** 大宮2-2-10

**開場期間** 7月1日(水)～9月10日(木)午前9時～午後6時(9月5日2時～9月6日を除く)

**利用料金** 2時間500円。4歳～中学生250円(3歳以下無料) / 1時間延長につき250円。4歳～中学生130円

園スポーツ振興課施設管理係 ☎5307-0766 園小学3年生以下は16歳以上の保護者同伴(保護者1名につき子ども3名まで利用可)



## すぎなみスポーツアカデミー ジュニアスポーツ支援講座

# 食べ方で変わる！ 夏休みの体づくり講座の開催

中学生のスポーツ・体づくりを支える栄養・食事について学び、実践につなげます。

園Office LAC-U代表・石川三知 園区内在住・在学の中学生 園30名(申込順) 園500円 園杉並区スポーツ振興財団HPから、6月30日まで 園同財団☎5305-6161

**日時** 7月11日(土)午後2時～3時30分

**場所** 高円寺学園(高円寺北1-4-11)



▲杉並区スポーツ  
振興財団HP



## 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** ①6月10日(水)②19日(金)③25日(木)午前10時～正午(雨天中止) / 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) / 園①鈴木☎090-1420-2149②飯島☎090-4733-2886③横倉☎080-5016-0936 / [長寿] リュックサック、お持ちの方はポール
  - 阿佐谷グリーンマーケット** 6月13日(土)・14日(日)午前10時～午後4時 / 阿佐ヶ谷神明宮(阿佐谷北1丁目) / 園同宮☎3330-4824
  - 杉並ぞうれっしゃ合唱団ファミリーコンサート** 6月14日(日)午後2時～4時 / セシオン杉並 / 500名(申込順) / 1500円(子育て応援券利用可(カード版応援券を除く))ほか / 園電話・Eメール(12面記入例)で、6月13日までに同合唱団・佐藤☎090-8053-6006✉hotaru-sato@jcom.zaq.ne.jp
  - 成年後見センターパネル展** 6月16日(火)・17日(水)午前9時30分～午後4時 / 区役所1階ロビー / 園杉並区成年後見センター☎5397-1551(午前9時～午後5時(土・日曜を除く))
  - 「私の好きな杉並」を撮る会 写真展** 6月17日(水)～26日(金)午前10時～午後5時(21日を除く。26日は3時30分まで) / 区役所2階区民ギャラリー / 園同会☎090-2676-8472
  - みんなで銭湯に行こう「ヨモギ」湯を実施** 6月21日(日) / 杉並浴場組合加盟銭湯 / 550円ほか / 園同組合加盟銭湯(午後1時以降)
  - 古民家でのいりり当番を体験してみよう** 6月27日(土)午後0時15分～4時30分 / 郷

- 土博物館 / 区内在住の18歳以上の方 / 2名(抽選) / 100円 / 園Eメール(12面記入例)で、6月10日までにNPO法人すぎなみムーサ✉info.suginamimusa@gmail.com / 園同法人・石田☎3310-3243
- フルーツオーケストラ セドルリアンコンサート** 6月28日(日)午後2時～4時 / 杉並公会堂 / 194名(先着順) / 2000円 / 園同催し事務局☎090-9141-0877
- 講演・講座**
- 認知症サポーター養成講座** 6月11日(木)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 / 10名(申込順) / 園電話で、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
- 歴史講演会「昭和期農家の食生活～年中行事を中心に」** 6月14日(日)午後1時30分～3時30分 / 阿佐谷地域区民センター / 80名(先着順) / 700円 / 園杉並郷土史会・幸田☎090-2436-1962
- 伝統文化いけばな子ども教室** 6月20日～9年1月30日の土曜日、午前10時～11時・11時～正午(月1回程度。計10回) / 高円寺学園 / 小原くみ子ほか / 区内在住・在学の小学2年生～中学生 / 60名(申込順) / 1万3000円 / 園電話・ファクス(12面記入例)に学校名・学年・保護者氏名・Eメールアドレスも書いて、6月13日までに小原☎☎3310-5350
- 法人税申告書作成講座** 6月25日(木)・26日(金)午後1時30分～4時30分 / 産業商工会館 / 杉並税務署担当官 / 区内在住・在勤の方 / 各12名(申込順) / 園電話で、杉並法人会☎3312-0912
- 初心者向けLINEセミナー** 6月29日(月)午後1時30分～3時・3時30分～5時 / 産業商工会館 / NPO法人竹箒の会モバイルインストラクター / 区内在住の方 / 各12名(申込順) / 各1000円 / 園電

- 話で、6月28日までに杉並青色申告会☎3393-2831 / [長寿]
- スマホ教室 カメラ・写真に楽しくチャレンジiPhone編** 7月3日～24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) / 小学生以上の方 / 8名(申込順) / 5000円 / 園電話・ファクス(12面記入例)で、6月25日までに同センター清水分室☎3394-2253 ☎3394-5004(月～金曜日午前9時～午後5時)
- 生涯現役セミナー ライフプランとシニア世代の再就職の考え方を学ぶ** 7月3日(金)午後1時～3時45分 / 区役所第5・6会議室 / 55歳以上の方 / 40名(申込順) / 園電話で、予約専用☎5422-1399(月～金曜日午前9時～午後5時) / 園東京しごとセンターシニアコーナー☎5211-2335
- 女性しごと応援キャラバン** 7月8日(水)午前10時～正午・午後0時15分～1時20分 / ワイム貸会議室荻窪(上荻1丁目) / 50名(申込順) / 園電話で、6月9日から同催し運営事務局☎4550-0973。同催しHPからも可 / 生後6カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順))。7月1日正午までに同事務局)
- 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6日～9年3月20日の第1・3土曜日、午前9時30分～11時(10月は3日・10日、9年1月は9日・16日) / 各8名(申込順)
- ◆障害者のための①リトミック②ユニカール教室** 6月28日～9年3月28日の第4日曜日①午前10時～11時45分②午後1時～3時 / ①各6名②各12名(いずれも申込順)
- …… いずれも ……
- 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 / 園電話で、各実施日の前月1日(日曜日、祝日の場合は翌営業日)

- ～前営業日に同施設☎5310-3362 / 初回の方は見学のみのみ
- 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7日(火)、8月4日(火)、9月1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 / 同病院産科担当保健師 / 各20名(申込順)
- ◆子育てのブレイクタイム** 7月16日(木)、8月20日(木)、9月17日(木)午後1時～2時 / 同病院小児科医師・佐原真澄ほか / 各5名(申込順)
- …… いずれも ……
- オンラインで実施 / 各1500円 / 園電話で、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))
- その他**
- 杉並区シルバー人材センター入会相談会** 6月11日(木)・25日(木)午前10時～11時30分・午後2時～3時30分 / シルバー人材センター本部(阿佐谷南1丁目) / 区内在住で60歳以上の方 / 各10名程度(申込順) / 園電話で、同センター☎3317-2217(月～金曜日午前9時～午後5時)
- 税金なんでも相談会** 6月16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) / 園電話で、同支部☎3391-1028(月～金曜日午前9時～正午・午後1時～5時)
- 税金なんでも相談会** 6月17日(水)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) / 園電話で、同支部☎3391-0411(月～金曜日午前9時30分～正午・午後1時～5時)
- 相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会** 6月22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 / 園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。



▲区HP