

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7月27日(土)、7月11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・片岡末廣ほか 費実費 他1人1点

昭和歌謡の魅力～歌と演奏と解説


時7月20日(祝)午後1時30分～3時 場八成区民集会所(井草1-3-2) 師佐藤ヒロオ(ベース)、Naoe(ボーカル)、赤石香喜(ピアノ) 定40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。同協会(HP)からも可/期限=7月13日 他(長寿)

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

多肉植物の寄せ植え

時7月11日(土)午後1時30分～3時 場同会議室 師グリーンアドバイザー・吉野華恵 対中学生以上の方 定20名(抽選) 費2000円 申往復はがき(9面記入例)で、同協議会。同協会(HP)からも可/期限=6月29日 他(長寿)



高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614

高円寺の戦争遺産

時7月18日(土)午後2時～4時 場同センター 師郷土博物館学芸員 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29日(水)・30日(木)午後6時～8時 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

ダーツ体験会 大人も子どももご家族みなさんでどなたでも!

時7月12日(日)午後1時～4時 場同センター 他協働=NPO法人プロップK

学校運営協議会委員の募集

学校運営協議会は、全区立学校に設置され、学校長・地域住民・保護者などが委員となって学校運営に参画しています。地域に開かれ、信頼される学校づくりの実現に向けて、公募委員を募集します。詳細は、区(HP) (右2次元コード) をご覧ください。



10月から学校運営協議会に出席(月1回程度)ほか▶募集校・人数=四宮小学校・高井戸第二小学校=3名/大宮小学校・神明中学校・大宮中学校・泉南中学校=2名/井荻小学校・東原中学校・中瀬中学校・向陽中学校・杉並和泉学園=1名 申書類(地域の学び推進課〈区役所東棟6階〉・募集校で配布。区(HP)からも入手可)を、7月15日までに同課地域・学校協働係へ郵送・持参・Eメールgakko-sien@city.suginami.lg.jp 同係☎5307-0756

吾妻の朝市の開催

区の交流自治体である群馬県東吾妻町の特産品・農産物を販売します。

日時 6月25日(木)午前10時～午後2時
(売り切れ次第終了)

場区役所中杉通り側入り口前 東吾妻町まちづくり推進課☎0279-68-2111



区民が創る情報サイト **すぎなみ学倶楽部**

美しいアジサイを楽しめる公園を紹介します



▲善福寺公園

6月は、雨にぬれたアジサイがきれいな季節です。すぎなみ学倶楽部では、色とりどりの美しいアジサイを見ることができる区内の公園(善福寺公園、善福寺川緑地、玉川上水第二・第三公園ほか)を紹介しています。梅雨の合間に、ゆっくり散歩してみませんか。

詳しくは または 

☎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、都電杉並線の思い出、町の変遷などを探究
- 文化・雑学** 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・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・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、楽しみ方などを紹介
- 産業・商業** 戦禍を乗り越えた老舗企業・商店、起業家・職人にも注目

詳しくは または 

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) 関問い合わせ 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



催し

グループ読書会「E・L・カニグズバードの世界を楽しむ」

時 6月22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 同図書館 ☎3394-0431

年中行事「七夕」

時 6月27日(土)～7月7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) 同博物館 ☎3317-0841

角川庭園へ遊びにいこう「七夕かざりを作ろう」

時 6月30日(火)①午前10時～正午②午後1時～4時 場 同庭園(荻窪3-14-22) 師 保育士・坂本彩子 対 ①就学前の子どもとその保護者 定 ①10組程度(先着順) 同庭園 ☎6795-6855(午前9時～午後5時)

荻窪三庭園七夕めぐり

時 7月2日(木)～7日(火)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) 同荻外荘公園 ☎6383-5711(午前9時～午後5時(水曜日を除く)) 他 スタンプリナーを同時開催(景品あり。100名(先着順))

夏休み子ども博物館「すぎなみ鉄道おぎくぼ車両基地(ベース)」

時 7月4日(土)～9月6日(日)午前9時～午後5時 場 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 同博物館分館 ☎5347-9801

すぎなみ産野菜・草花即売会

時 7月3日～17日の金曜日、午前10時～午後2時(売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前 同産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

ユネスコ運動の日 映画会「長崎の郵便配達」

時 7月12日(日)午後2時～4時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 対 区内在住・在勤・在学の方ほか 定 50名(申込順) 申 往復はがき・Eメール(記入例)で、7月5日までに同協会(〒167-0031本天沼2-32-10朝倉方 ☎sugiyu70@gmail.com) 同朝倉 ☎3399-2383、社会教育センター ☎3317-6621

荻外荘 日本フィルハーモニー出張コンサート

時 7月13日(月)午前11時～11時45分 場 荻外荘公園(荻窪2-43-36) 内 曲目=パッヘルベル「カノン」ほか 対 小学生以上の方 定 25名(抽選) 費 入場料 申 申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、7月1日～5日に 同公園 ☎6383-5711(午前9時～午後5時(水曜日を除く))

国際交流を楽しむ5日間のプログラム「世界にふれる夏「ユネスコ教室」

時 8月1日(土)～5日(水)(計5回。詳細は、区HP同案内参照) 場 君津亀山青少年自然の家(千葉県)ほか 対 区内在住・在学の小学6年生～中学生 定 25名(抽選) 費 1万2000円 申 Eメール(記入例)に学校名・学年・保護者氏名(フリガナ)も書いて、7月11日までに同協会 ☎sgycc01@gmail.com 同協会・板倉 ☎090-4617-0286、社会教育センター ☎3317-6621

異業種交流会 in すぎなみ

時 8月27日(木)午後1時30分～4時30分 場 区役所第4会議室(中棟6階) 対 区内・区外近隣の事業者 定 50名(選考) 申 申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、7月24日まで 同産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077

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 込でご確認ください。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

講演・講座①

①点字教室(前期・初級)②三療研修会

時 ①6月24日、7月15日～9月16日、10月7日～21日/いずれも水曜日、午後1時30分～3時30分(8月を除く。計10回) ②8月5日(水)、9年2月3日(水)午前10時～正午(計2回) 場 杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10) 対 区内在住・在勤・在学の方(②は視覚障害があり三療資格を有する方) 定 ①5名②10名(申込順) 申 同電話で、①6月23日②8月4日までに同会館 ☎3333-3444(月～金曜日午前9時～午後4時(第3月曜日を除く))

地域活動のリアル～みんなの実践、聴き合おう、語り合おう

時 7月11日(土)午後2時～5時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 東京学芸大学総合教育科学系准教授・倉持伸江 対 中学生以上の方 定 35名(申込順) 申 申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、6月30日まで 同社会教育センター ☎3317-6621

保護者ワイワイ塾～みんなどうしてる?子どもの学校とのかかわり方

時 7月17日(金)午後7時～9時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 竹中紳治 対 区内在住・在勤で子育て中の方ほか 定 30名(申込順) 申 申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、7月15日まで 同地域の学び推進課地域・学校協働係 ☎5307-0756

今からはじめる糖尿病予防

時 7月22日(水)・31日(金)午後1時30分～4時(31日は4時30分まで。計2回) 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師 河北総合病院糖尿病・内分泌代謝内科 樋口誠一郎ほか 対 区内在住・在勤で74歳以下の方(過去に同講

座を受講した方を除く) 定 25名(申込順) 申 申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、7月21日まで 同センター ☎3311-0116 他(長寿)

森を感じ、体験しよう!親子で学ぶ森林環境学習

時 7月25日(土)午前9時～午後3時30分 場 集合・解散=JR青梅線東青梅駅 対 区内在住・在学の小学3～6年生とその保護者 定 16組32名(抽選) 申 申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、7月11日まで 同環境課計画推進係 ☎5307-0671

親子クッキング教室

時 8月4日(火)・5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) 対 区内在住・在学の小学生とその保護者 定 各12組24名(申込順) 申 申し込みフォーム(区HP同案内参照)から 同ごみ減量対策課管理係 ☎5307-0668

家族介護教室

◆笑顔で楽しく、介護ができる。介護で疲れた身体や心を癒します

時 6月29日(月)午後1時30分～3時 場 ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) 師 シナプソロジーアドバンスインストラクター・兵庫さとみ 対 区内在住・在勤・在学の方 定 25名(申込順) 申 同電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

◆介護予防の知識を付け、認知症予防を目指しましょう

時 6月30日(火)午後1時30分～3時 場 ゆうゆう善福寺館(善福寺2-26-18) 師 ファミリーケアクリニック吉祥寺管理栄養士・古川夏音 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 申 同電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024

◆認知症の早期対応・早期受診について

時 7月1日(水)午前10時～11時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 河北総合病院認知症看護認定看護師・八木裕美子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 同電話で、ケア24梅里 ☎5929-1924

◆困っていませんか 高齢期の庭木管理～景観の問題と不動産管理の課題

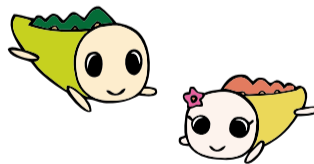
時 7月22日(水)午後1時30分～3時 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 司法書士・安齋忍 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 同電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

◆ユマニチュードとは?～安心を届ける認知症ケアの基本

時 7月16日(木)午前10時～11時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 特別養護老人ホームフェニックス杉並作業療法士・山本隆啓 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 同電話で、ケア24梅里 ☎5929-1924

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
西田館(荻窪1-56-3) ☎3391-8747	夏にぴったりなジュートバッグをデコパージュでアレンジ	時 6月30日(火)午前10時～正午 定 5名(申込順) 費 1500円
永福館(永福2-4-9) ☎3321-6632	脳科学で学ぶ耳の健康講座～今の聞こえを維持するために	時 6月30日(火)午後2時～3時30分 師 neuro代表取締役社長・若林龍成 対 18歳以上の方 定 20名(申込順)
今川館(今川4-12-10) ☎5303-1501	水彩画教室 抽象画を描いてみましょう	時 第1水曜日、午前10時～正午 師 戸井田孝子 定 各15名(申込順) 費 各1000円ほか
大宮前館(宮前5-19-8) ☎3334-9640	楽しく学ぶ英会話	時 第1・2・4木曜日、午後1時30分～3時 師 今村佳世子 定 各7名(申込順) 費 各1500円
西荻北館(西荻北2-27-18) ☎3396-8871	脳を元気に保つ「大人のぬり絵」	時 第2・4水曜日、午後2時～4時 師 NPO法人日本ブレインヘルス協会ぬり絵インストラクター・秋葉雅子 定 各10名(申込順) 費 各600円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) ☎3313-4319	水彩画教室	時 第3土曜日、午前10時～正午 師 鐘尾隆 定 各10名(申込順) 費 各500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。今川館は第1日曜日、第3木曜日は休館。いずれも(長寿)。

※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。

杉並区役所 ☎3312-2111(代表) 〒166-8570阿佐谷南1-15-1



▲区HP

ユースを対象とした気候変動に関するワークショップの参加者募集

脱炭素社会の実現に向けて将来世代一人一人の主体性・リーダーシップを発揮する機会として、気候変動対策を学び・議論するワークショップを実施します。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。



8月1日(土)・15日(土)・29日(土)午後2時～5時(15日は午前8時30分～11時30分。計3回) 場 区役所ほか 区内在住・在勤・在学で、9年4月1日時点13～22歳の方 定50名程度(抽選) 申 申し込みフォーム(区HP参照)から、7月10日まで 問 環境課調整係 ☎5307-0308 他 参加記念品・修了証あり

講演・講座②

休日パパママ学級・母親学級

◆休日パパママ学級

8月1日(土)・9日(日)午前9時30分～正午・午後1時30分～4時②29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 妊娠・出産の話、産後の心・体の変化、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日までのカップル(②は経産婦のカップルも可) 定①各24組②100組

◆休日母親学級

8月29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、出産の流れ、母乳・産後の話ほか 区内在住で妊娠中の方 定100名

…… いずれも ……

問 助産師ほか 申 申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、7月5日まで 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

◆就労支援センターの上手な活用法(施設説明会)

7月4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。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)からも可



◆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6日(月)②13日(月)午前10時～午後3時 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

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

7月8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

◆新ミドル・シニアの就カツ!ココにある!キャリアチェンジの選択肢

7月9日(休)午後1時～3時30分 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

…… 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

環境活動推進センター

◆自由研究におすすめ!親子教室

7月20日(祝)午後1時～3時②24日(金)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 場 同センター 区 ①えんぴつ&スマホ立て作り②手作り乾電池 区 区内在住・在学の小学生とその保護者 定各10組20名(抽選) 費①1組1000円 ②NPO法人すぎなみ環境ネットワークHP)から、①7月5日②10日まで

◆簡易金継ぎ&ソラフラワーと炭で作る和風アレンジメント

7月25日(土)午前10時30分～午後3時30分 場 同センター 区 区内在住・在学の小学3年生～中学生(小学生は保護者同伴) 定10名(抽選) 費1800円 ①NPO法人すぎなみ環境ネットワークHP)から、7月8日まで

◆セミの羽化を観察しよう

7月25日(土)午後6時30分～8時30分(雨天中止) 場 善福寺川緑地(成田東2-7) 区 東京都環境学習リーダー・境原達也 区 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) ①NPO法人すぎなみ環境ネットワークHP)から、6月28日まで

◆ラップの芯を使ったオリジナル万華鏡作り

7月26日(日)午前10時～正午 場 同センター 区 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600円 ①NPO法人すぎなみ環境ネットワークHP)から、7月9日まで

◆親子講座エコ工作「玉飛ばしマシン」～的の箱に何点入るかな?

7月26日(日)午後1時30分～3時30分

分②8月2日(日)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 場 同センター 区 区内在住・在学・在園の5歳～小学生とその保護者 定各10組20名(抽選) 費各1組200円 ①NPO法人すぎなみ環境ネットワークHP)から、①7月10日②20日まで

◆作ってみよう!円盤飛ばし機

7月30日(休)午前10時30分～午後0時30分 場 同センター 区 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350円 ①NPO法人すぎなみ環境ネットワークHP)から、7月12日まで

◆夏の昆虫観察会 身近に息づく虫を発見しよう

8月13日(休)午前9時～11時(荒天順延) 場 善福寺公園(善福寺3-18) 区 日本トンボ学会副会長・須田真一ほか 区 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45名(抽選) 費200円(保険料を含む) ①NPO法人すぎなみ環境ネットワークHP)から、6月26日まで



…… いずれも ……

問 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

◆ダンススポーツ

7月20日(祝)午前10時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区 ①団体戦(スタンダード・ラテン)②ダンスタイムほか 区 区内在住・在勤・在学・在サークルの方 費①400円 ①問 電話・ファクス(9面記入例)で、6月30日までに区ダンススポーツ連盟・石田 ☎048-855-8138

まちの湯健康事業

お風呂屋さんで健康づくり

8月1日(土)～8月31日(日) 場 杉並区シルバー人材センターほか 区 区内在住で60歳以上の方 問 各公衆浴場(午後1時以降) 他 (長寿)てぬぐい体操は手拭い持参



浴場名	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1日(水)、8月5日(水)、9月2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5日(日)、8月16日(日)、9月6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8日(水)、8月12日(水)、9月9日(水)午後0時30分 定各7名
玉の湯(阿佐谷北1-13-7 ☎3338-7860)	太極拳★ 7月15日(水)、8月19日(水)、9月16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8日(水)、8月12日(水)、9月9日(水)午後2時30分 定各6名
ゆ家 和ごころ吉の湯(成田東1-14-7 ☎3315-1766)	健康エアロビクス 8月1日(土) てぬぐい体操 7月19日(日)、9月20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1日(水)、9月2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14日(火)、8月11日(祝)、9月8日(火)午後2時 定各8名
文化湯(西荻北4-3-10 ☎3390-1051)	じまろじつ 自彊術★ 7月12日(日)、8月9日(日)、9月13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★ 8月18日(火)、9月8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19日(日)、8月16日(日)、9月20日(日)午後1時30分 定各18名

広告



植木の剪定、除草、お庭の相談事など お気軽にお問い合わせください

植木屋せきね

☎090-3518-6689 杉並区成田東5-9-5 平日共に土日祝日も営業しています



※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。

◆テニス

9月13日～11月29日の日曜日・祝日、午前9時～午後7時 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・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(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日までに同連盟・吉永節子(〒166-8799成田東4-38-14杉並郵便局留)へ郵送 080-3458-8830(午後7時～10時)

スポーツ教室

ユニバーサルタイム

7月1日(水)午後3時30分～5時30分 22日(水)29日(水)午後3時～5時 8月1日(土)午前10時～正午 26日(水)午後3時～5時 ①④荻窪体育館(荻窪3-47-2) ②⑤TAC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) 種目・ウォーキング・ストレッチほか 障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) スポーツ振興課事業係 5307-0765 上履き持参。駅などからの誘導サポートを希望の方は、電話・Eメールで、各実施日前日までに同係 sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

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4日～8月29日の第1・3・5土曜日、午前10時～10時55分・11時～11時55分 杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 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) 各8名(先着順) 入場料 同プール 3318-8763



短期集中ゴルフ基礎講座

7月8～31日・9月2日～30日の水・金曜日、午前10時40分～正午 午後6時30分～7時50分(金曜日は午前のみ。9月23日を除く。各計4回) 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 各6名(申込順) 各1万円 往復はがき・ファクス(9面記入例)で、各実施初日前日までに大友和男(〒166-0011梅里2-8-3 042-463-5750) 隣 090-5560-0424 貸しクラブあり。振り替え受講可

杉並区ジュニア育成弓道教室

7月20日～8月24日の月曜日、午後1時30分～5時(計6回) TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ①小学5～6年生②中

学生③高校生 ①20名②10名③5名(いずれも抽選) 費①②1000円③1500円(いずれも保険料を含む) 申 Eメール(9面記入例)に性別・学年も書いて、6月25日までに区弓道連盟 sugi739dokmou453@gmail.com 今井 090-5318-8991 貸し弓具あり

杉並区中学生バレーボール教室

7月25日(土)午前9時～正午・午後1時30分～4時30分 向陽中学校(下高井戸3-24-1) 区内在住・在学の中学生 各50名 申 Eメール(9面記入例)で、6月26日までに杉並区バレーボール協会 sva@suginamivb.com 同校・高津 3302-2989

コニファーいわびつをご利用ください

区の協定施設・コニファーいわびつ(群馬県吾妻郡東吾妻町原町4399)では、区民を対象に宿泊費の割り引きを行っています。7月17日(金)まで、特典がつく宿泊プランを実施しています。詳細は、同施設 HP (右2次元コード)をご覧ください。



料金(1泊2日2食付き。2名利用時。入湯税別)

下記料金から3000円(65歳以上の方・障害のある方は4000円)を割り引き

Table with 3 columns: 利用区分, 平日, 休前日. Rows include 大人, 小学生, 3歳～就学前の子ども.

申 電話で、コニファーいわびつ 0570-038-489

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

ひとり親家庭の夏の日帰りバスハイク 8月2日(日)/奥多摩▶集合・解散=区役所/区内在住のひとり親家庭で小学生以上の子どもとその保護者/25名(抽選)/2000円ほか/往復はがき(9面記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・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) 090-9255-6491(午後8時～9時)

講演・講座

自宅でタオルがあればできる全身介護予防体操 6月25日(木)午前11時～正午/デイホーム高円寺北ふれあいの家(高円寺北3丁目)/区内在住・在勤・在学の方/15名(申込順) 03-3330-4903

認知症サポーター養成講座 ①6月27日(土)②7月10日(金)午後2時～3時30分/①高齢者活動支援センター②上井草園(上井草3丁目)/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/①20名②15名(いずれも申込順) 03-5357-4944②03-3396-0024/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 そこが知りたかったシリーズ AIで考える自社に使える制度の見つけ方 7月3日(金)午後1時30分～3時/産業商工会館/税理士・斎藤英一/区内在住・在勤の方/30名(申込順)/2000円/ 03-3312-0912

熱中症のメカニズム 予防と発症の応急処置 7月4日(土)午後2時～3時/山中整形外科内科クリニック(西荻南2丁目)/山斗会理事長・山中英雄/区内在住・在勤・在学で50歳以上の方/30名(申込順) 03-3335-5080

初心者向けLINEセミナー 7月8日(水)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/区内在住の方/各12名(申込順)/1000円/ 03-3393-2831/長寿

その運転大丈夫?自転車ルール再確認! 7月10日(金)午後2時30分～3時30分/河北前田病院(本天沼1丁目)/杉並警察署/25名(申込順) 03-3330-0384(月～金曜日午前9時～午後5時)

成年後見制度講演会「その契約大丈夫?」 7月11日(土)午前10時～11時30分=セミナー▶正午～午後2時30分=相談会/産業商工会館/弁護士・大迫恵美子ほか/区内在住の方/ 03-3391-1028(月～金曜日午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く))

家庭教育講座「成績表の見方から始まる!怒らない夏休みの過ごし方」 7月11日(土)午前10時～正午/セッション杉並/東京家庭教育研究所所長・常盤由枝/小中学生の保護者ほか/30名(申込順) 03-3381-0705

子ども向け藍染め教室 7月12日(日)午前10時～正午/郷土博物館/区内在住・在学で小学生以上の方(小学3年生以下は保護者同伴)/8組(抽選)/500円ほか/ NPO法人すぎなみムーサ HP

から、6月25日まで/ 03-3339-5724(月～金曜日午前9時～午後5時)

家から始まる心の医療～精神科訪問診療の現状と課題 7月26日(日)午後1時30分～4時30分/阿佐谷地域区民センター/精神科訪問診療医・芳賀高浩/ひきこもりの子どもを持つ家族ほか/80名(申込順) 1組1000円ほか/ 090-4749-2497/freelance-suginami@ymail.ne.jp(月～金曜日午前9時～午後5時)

親子講座 石けん作り&キャンドル作り体験 ①7月31日(金)②8月7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/各10組20名(抽選)/各1組200円/ NPO法人すぎなみ環境ネットワーク HP 03-5941-8701(午前9時～午後5時(水曜日を除く))

まもりうたをつくらう! ①8月1日(土)②16日(日)ほか(各計3回。詳細は、区 HP 同案内参照)/井草地区区民センターほか/①小学4～6年生②中学生/①24名②8名(抽選)/各800円/ 03-3330-0384(月～金曜日午前9時～午後5時(水曜日を除く))

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「新・不登校の子ども気持ちを感じられますか?」 7月25日(土)午後2時～4時/永福和泉地区区民センター/東洋大学名誉教授・石原次郎/区内在住・在勤で高校生以下の保護者ほか/80名(申込順) 03-3395-0311

電話による不動産に関する無料相談 7月2日(木)午後1時～4時/区役所1階ロビー/ 03-3395-0311

司法書士による無料相談会 7月1日(水)午後1時～4時/区役所1階ロビー/ 03-3395-0311

税金なんでも相談会 7月8日(水)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) 03-3391-0411(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

清掃工場の見学 家庭から出たごみかどのように処理されているのかなどを紹介しています。開催日時などの詳細は、東京二十三区清掃一部事務組合 HP をご覧ください/ 03-6238-0613

自衛官などの募集 種目=①一般曹候補生②航空学生③防衛大学校一般④防衛医科大学校医学科⑤看護学科▶対象=①18～32歳②18～23歳③④⑤18～20歳▶受付期限=①9月1日②8月28日③10月15日④8日⑤2日/ 03-3318-0818



※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。