

子どもの笑顔を守る

パパとママの離婚講座の開催



離婚後も親としてどのように子どもと関わっていくのか、共同親権などについて学びます。

▲申し込みフォーム

日時 7月15日(水)、11月11日(水)、9年3月4日(木)午前10時～正午

場所 オンラインで実施

師 家族のためのADRセンター・小泉道子 (右写真) ほか 区内在住で子どもを持つ保護者 定各20名 (申込順) 申申し込みフォームから、各実施日前日まで 子ども家庭部管理課ひとり親家庭支援担当 ☎5307-0343

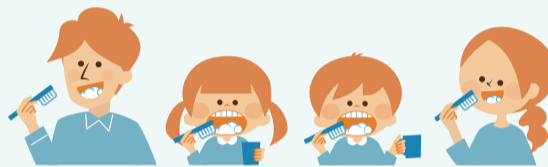


家族みんなのむし歯・歯周病予防教室の開催

虫歯・歯周病予防について学びます。

日時 7月30日(木)午前10時～正午

場所 荻窪保健センター (荻窪5-20-1)



師 歯科医師・与謝野明 (右写真) 区3歳以下の子どもを持つ保護者 定15組 (申込順) 申申し込みフォームから 区杉並保健所保健サービス課管理係 ☎3391-0015

▲申し込みフォーム

IMAGINUS イベント 「ふわふわジム～サマー」の開催



▲区民割クーポン



室内で遊べるふわふわ遊具です。

日時 7月18日(土)～8月31日(月)午前9時30分～午後5時 (8月10日～14日、土・日曜日、祝日は6時まで。入場は終了時間1時間前まで)

場所 IMAGINUS (高円寺北2-14-13)

費1000円。4歳～小学生1800円 (3歳以下は無料。区民割1割引) 同施設 ☎6383-0290 同小学2年生以下は保護者同伴

杉並区総合文化祭の作品・参加者募集

俳句大会

日時 10月17日(土)午後1時～5時

費 投句料1組1000円 申 投句料 (定額小為替または現金書留) と指定用紙 (図書館などで配布) または原稿用紙に未発表の作品 (2句1組。何組でも可。季節自由) を書いて、8月8日 (消印有効) までに区俳句連盟 (〒168-0073下高井戸3-9-2愛宕方) 同連盟・宮永 ☎3247-8858



歌謡大会

日時 10月18日(日)午前10時30分～午後7時

申 定種目=①一般20名②指導者5名③歌手10名④障害のある方5名 (いずれも申込順) 区内在住・在勤の方 費 曲の2番まで3000円、3番まで4000円 申 ファクス・Eメール (12面記入例) に希望曲・歌手名 (フリガナ) ・何番までかも書いて、9月19日までに杉並歌謡連盟・神谷 ☎0422-54-9580 yuki-music0323@hotmail.co.jp 同神谷 ☎090-8438-3411



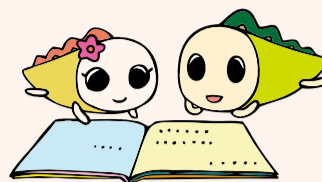
…………… いずれも ……………

場 セシオン杉並 (梅里1-22-32)

図書館 7月の行事

詳細は、図書館(HP)をご覧ください。

——問い合わせは、各図書館へ。



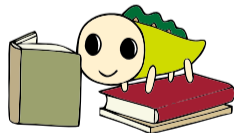
図書館(HP)▶



図書館名	日時・内容・講師・対象・定員・申し込み方法
中央 (荻窪3-40-23 ☎3391-5754)	こわいおはなし会&工作会 時7月26日(日)午前11時～正午 対4歳～小学生 定20名(申込順) 申電話・直接、7月13日から同図書館
永福 (永福3-51-17 コミュニティ ふらっと永福内 ☎3322-7141)	えいふくBookワークショップ・夏 時7月20日(祝)午前11時～11時40分 対4歳～小学生(子ども1名につき保護者1名まで同伴可) 定8名(申込順) 申電話・直接、7月3日から同図書館
	お金について学ぼう 時7月29日(水)午後2時30分～3時10分 対小学生(子ども1名につき保護者1名まで同伴可) 定8名(申込順) 申電話・直接、7月8日から同図書館
柿木 (上井草1-6-13 ☎3394-3801)	おはなし隊がやってきます 時7月11日(土)①午前11時～11時30分・午後1時～1時30分②午前11時30分～午後1時 対①おはなし会②キャラバンカー見学 対小学生以下の子どもとその保護者 定①各30名②50名(いずれも先着順)
高円寺 (高円寺南2-40-24 ☎3316-2421)	なつやすみ図書館たんけん 時7月19日(日)午後2時～3時 対小学生 定10名(申込順) 申電話・直接、7月5日から同図書館
宮前 (宮前5-5-27 ☎3333-5166)	ワークショップ 「いろんな言葉でいちにのさん！」 時7月18日(土)午後2時～4時 対絵本作家・スギヤマカナヨ 対小中学生(小学1・2年生は保護者同伴) 定20名(申込順) 申電話・直接、同図書館
	小学生のためのおはなし会 時7月21日(火)午後2時～2時40分 対小学生 定20名(申込順) 申電話・直接、同図書館
成田 (成田東3-28-5 ☎3317-0341)	みんなで作って鳴らそうリコーダー 時7月28日(火)午前10時30分～正午 対小学生(小学1・2年生は保護者同伴) 定16名(申込順) 申電話・直接、7月12日から同図書館

図書館名	日時・内容・講師・対象・定員・申し込み方法
西荻 (西荻北2-33-9 ☎3301-1670)	夏のパネルシアター 時7月19日(日)午後2時30分～3時15分 定30名(申込順) 申電話・直接、同図書館
阿佐谷 (阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)	小学生向け図書館見学 時7月25日(土)午前10時～11時 対小学生 定6名(申込順) 申電話・直接、7月4日から同図書館
南荻窪 (南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)	ボードゲームであそぼう! 時7月25日(土)午後1時～4時 対小学生 定15名(先着順)
	カブトムシ・クワガタをみてみよう! 時7月26日(日)午前10時～11時・11時30分～午後0時30分 定各20名(申込順) 申電話・直接、7月11日から同図書館
高井戸 (高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)	消しゴムはんこで夏のポストカードをつくろう 時7月19日(日)午前10時～午後3時45分(うち45分) 対3歳～小学生(就学前の子どもは保護者同伴) 定各8名(申込順) 申電話・直接、7月5日から同図書館
	科学あそび教室 時7月26日(日)午前10時～正午 対小学3年生～中学生 定14名(申込順) 申電話・直接、7月12日から同図書館
方南 (方南1-51-2 ☎5355-7100)	めざせ!生きものマスター 時7月27日(月)午後3時～4時30分 対小学生 定20名(申込順) 申電話・直接、7月18日から同図書館
今川 (今川4-12-10 ☎3394-0431)	こわいおはなし会 時7月25日(土)午後2時～2時30分 対4歳～小学生(就学前の子どもは保護者同伴) 定12組(申込順) 申電話・直接、7月11日から同図書館
	工作会「ちぎり絵」 時7月31日(金)午前10時～11時 対小学1・2年生 定10名(申込順) 申電話・直接、7月17日から同図書館

杉並区図書館を使った調べる学習コンクール

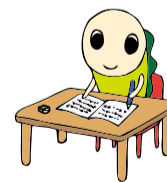


日頃、疑問に思っていること、不思議に思っていることを、図書館を使って調べ、まとめた作品を募集します。詳細は、図書館(HP)をご覧ください。

対 作品のテーマは自由。応募者本人の創作で未発表の作品に限る▶サイズ=小学生はB4まで(ハツ切り可)。中学生以上はA4まで▶ページ数=50ページ以内(表紙・目次・参考文献一覧を除く) 対 区内在住・在学の小学生～高校生 申 学校で作品を取りまとめている区立小中学生=学校へ提出▶個人=作品に応募用紙(図書館で配布。図書館(HP)からも入手可)を添えて、各図書館へ持参/期間=9月1日～16日 問 中央図書館事業係☎3391-5754

図書館で調べ学習をしませんか?

夏休みに、子どもたちが図書館の会議室・多目的ホールなどを利用して、調べ学習をすることができます。実施日時・対象などの詳細は、図書館(HP)をご覧ください。



夏休みの図書館で読書にチャレンジ

図書館で読書にチャレンジして、スタンプ・シールを集めた方に、プレゼントを差し上げます。実施時間・対象などの詳細は、図書館(HP)をご覧ください。



イベントひろば

EVENT PLAZA

催し

夏のボランティア体験
 8月21日(火)～8月28日(金) 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) ほか 内 ボランティア・手話・点字体験ほか 対 区内在住・在勤・在学の方 費 500円ほか 申 杉並ボランティアセンター(HP)から 問 同センター ☎5347-3939 (月・日曜日を除く)

すぎなみ仕事ねっとフェア
 8月23日(木)・24日(金)午前11時～午後2時 場 区役所1階ロビー 内 施設通所者が作るお菓子・パン・雑貨などの販売 問 障害者施設支援課就労支援係 ☎5307-0366



すまいるロービジョンカフェ 見え ない・見えづらい方の交流会

8月1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) 内 スマートフォンの活用術 対 区内在住・在勤の方とその家族ほか 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(荻窪 ☎3391-1976 / 高円寺 ☎5306-6381 / 高井戸 ☎3331-2510 (いずれも休館日を除く))

農業公園「竹水鉄砲づくり」

8月8日(土)午前9時30分～正午(うち1時間。雨天中止) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対 区内在住で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 20組(抽選。1組2名まで) 費 1人500円 申 申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、7月13日まで 問 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

子ども博物館教室 まゆ玉ストラップを作ろう!

8月22日(土)・23日(日)午前9時30分～11時 場 郷土博物館 対 区内在住・在学の小学生(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(記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・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(区HP)同案内参照)からも可/期限=7月20日 問 同博物館 ☎3317-0841

ペーパークラフトでミニチュアすぎ なみ鉄道をつくろう!

8月29日(土)午前9時～10時・10時30分～11時30分 場 郷土博物館分館 対 小学生以下の方(3年生以下は保護者同伴) 定 各8名(抽選) 申 往復はがき(記入例)に学校名・学年も書いて、同分館(〒168-0032天沼3-23-1)。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)からも可/期限=7月28日 問 同分館 ☎5347-9801

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 問 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

すぎなみデジタルライフアップセミナー

8月21日(火)=高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) ▶ 22日(水)=高円寺地域区民センター(梅里1-22-32) ▶ 23日(木)=西荻地域区民センター(桃井4-3-2) ▶ 24日(金)=井草地域区民センター(下井草5-7-22) ▶ 25日(土)=阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) ▶ 26日(日)=永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) ▶ 27日(月)=消費者センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内) / いずれも午前10時～11時 内 AIアプリ体験 定 各15名(申込順) 申 問 電話で、すぎなみデジタルなんでも相談窓口受付専用 ☎0120-219-040 (月～金曜日午前9時～午後5時)。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)からも可

縄文土器風植木鉢作り&縄文ガーデンミニツアー

8月25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名(申込順) 費 各2000円 申 問 電話で、7月2日から同公園管理事務所 ☎3302-8989

西荻おとな大学「がんばりすぎる自分に、やさしくなる方法」

8月26日(日)午後2時～3時30分 場 西荻地域区民センター 師 三浦麻友子 定 40名(申込順) 申 問 電話・Eメール

ル(記入例)・直接、7月17日までに同センター(桃井4-3-2 ☎3301-0811) nishiogi@tokyu-com.co.jp



断熱ワークショップ 自分でできる省エネルギーフォーム 身近な素材でDIY

8月1日(土)午前10時～正午 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 東京土建杉並支部まちづくりセンター会員 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29日まで 問 同センター ☎3317-0450、環境課温暖化対策係 ☎5307-0672

親子でモシモシ、からだを知ろう! 知って感じて自分を描こう

8月2日(日)午前10時～正午 場 男女平等推進センター(荻窪1-56-3) 師 助産師・南朋恵 対 4～9歳の子どものとその保護者 定 15組30名(申込順) 申 問 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。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)からも可/期限=7月31日 問 生後7カ月～就学前の託児あり(事前申込制。7月22日までに同係)

「知りたい」を凝縮! ふたりの妊活・不妊治療のリアルとコツ

8月8日(土)午前10時～11時30分 場 オンラインで実施 師 不妊症看護認定看護師・西岡有可ほか 定 100組(申込順) 申 申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、8月7日まで 問 杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355

プロに学ぶ「吹奏楽ワークショップ」

8月23日(日)、9月27日(日)、10月25日(日)、11月7日(土)午後1時～4時 ▶ 9月6日(日)、10月18日(日)午前10時～午後4時(計6回) 場 高円寺学園(高円寺北1-4-11) ほか 内 募集パート=フルート・オーボエ・クラリネットほか 師 日本フィルハーモニー交響楽団楽員ほか 対 区内在住・在学で演奏経験のある中高生ほか 費 1万円 申 申込フォーム(区HP)同案内参照)から、7月17日まで 問 地域の学び推進課地域・学校協働係 ☎5307-0756

手話通訳者認定試験受験者向けフォローアップ講座

8月28日(金)～9年1月8日(金)午後7時～9時・9月1日(火)～9年1月12日(火)午前10時～正午(各計10回(詳細は、区HP)同案内参照)) 場 杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) ほか 師 杉並区手話通訳者連絡会ほか 対 区内在住・在勤・在学の18歳以上(9年4月1日時点)で、区手話講習会または都手話通訳者等養成講習会修了者ほか 定 各10名(選考) 申 申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、7月15日まで 問 障害者施策課事業推進係

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。申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへご連絡ください。

施設	内容	日時など
高円寺南(高円寺南2-40-24 ☎3316-2421)	フラエクササイズ	7月8日(水)・22日(水)、8月12日(水)・26日(水)、9月2日(水)・16日(水) 午後2時～3時 定 各20名(申込順) 費 各1000円 他(長寿)
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	夏休みお楽しみ会	7月18日(土)午前10時～午後8時 内 探求講座・工作体験ほか 対 小学生以下の方ほか 費 500円ほか
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	水彩色鉛筆講座	7月29日(水)、8月5日(水)午前10時～11時30分(計2回) 定 24名(申込順) 費 2000円 他(長寿)
本天沼(本天沼2-12-10 ☎5310-4633)	夏まつり	7月30日(木)午後4時～7時 内 宝探し・縁日・屋台ほか 費 100円ほか
成田(成田西1-28-18 ☎3318-2061)	三遊亭鳳志 夏の落語会	7月31日(金)午後5時～6時30分 対 小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 60名(申込順) 費 1500円ほか
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	クッキング教室 コウマキッチン	8月4日(火)、9月8日(火)午前10時～午後1時 費 各2200円
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	楽しい脳活性化トレーニング	8月4日～9年3月2日の第1火曜日、午後1時～3時 定 各16名(申込順) 費 各500円 他(長寿)
方南(方南1-27-8 ☎3322-4225)	パステルアートサロン	第3月曜日、午後1時～2時30分 定 各10名(申込順) 費 各600円 他(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

ラテンのリズムでエクササイズ Zumba®ゴールド教室

時8月30日(日)午後1時30分～3時 場杉並障害者福祉会館 師岡田直子 対区内在住・在勤・在学で障害のある方 定16名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者も参加の場合は介助者氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、7月22日までに同会館運営協議会(〒168-0072高井戸東4-10-5) 同会館 ☎3332-6121



家族介護教室

◆知って安心! 認知症とグループホーム

時7月20日(祝)午後2時～4時 場愛の家グループホーム杉並上高井戸(上高井戸2-8-27) 師杉並区グループホーム連絡協議会 対区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 申同電話で、同施設 ☎5336-3230

◆転ばぬ未来(さき)の創り方

時7月23日(木)午後2時～3時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 師タムス杉並病院・岡部翔一 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和田 ☎5305-6024

◆専門家に学ぼう。オムツの当て方・選び方、オムツ下の肌環境

時7月24日(金)午前10時～11時30分 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 師皮膚排泄ケア認定看護師・佐藤志保子 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阿佐谷 ☎3339-1588

◆夏バテ、栄養不足を予防するコンビニ・スーパーでの食品選び

時7月29日(水)午後1時30分～3時 場ケア24上井草(上井草3-33-10) 師たんぼぼクリニック管理栄養士・森川志帆 対区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 申同電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

◆今日からできる 骨の健康とフレイル対策の食事

時8月1日(土)午後1時30分～3時 場ゆうゆう高円寺北館(高円寺北3-20-8) 師アイセイ薬局管理栄養士・池田清香 対区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151

就労支援センターすぎJOB

◆無理なく働く短時間勤務のススメ 様々な働き方や在宅勤務の種類や探し方

時7月16日(木)午後1時～3時 対求職中の方 定18名(申込順)

◆不安や疑問を整理 50代からのシゴト探し カウンセラーと解決策を探る

時7月18日(土)午後1時～3時30分 対おおむね50歳以上で求職中の方 定6名(申込順)

◆「職業訓練」活用のススメ ハローワークが解説する応募方法と就職への道

時7月22日(水)午前10時～11時30分 対59歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆仕事が上手いくく 大人のアサーション入門 伝え方で人生が変わる

時7月23日(木)午後1時～3時 対求職中の方 定18名(申込順)

◆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

時7月29日(水)午前10時～11時30分 対おおむね60歳以上で求職中の方 定18名(申込順)



………… いずれも ………

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

高齢者活動支援センター

◆はじめての羊毛フェルト「パステルかめさんストラップ」

時8月2日(日)午前10時～正午 師手芸作家・新崎優子 対区内在住で60歳以上の方 定30名(申込順) 費700円 申電話・直接、7月10日午前8時45分から同センター(10日は電話のみ)

◆親子孫三世料理教室「敬老の日の料理を作ろう」

時8月23日(日)午前10時～午後0時30分 対メニュー=チキンカレー・ナン・シャキシャキサラダ・オレンジゼリー 師管理栄養士・篠田幸恵 対区内在住で60歳以上の方を含む親子孫三世(1組5名まで) 定20名(抽選) 費1人900円 申往復はがき(12面記入例)に参加者全員の氏名・年齢も書いて、7

月8日～22日に同センター

………… いずれも ………

場高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) ☎3331-7841

環境活動推進センター

◆食品トレーのリサイクルマスターになろう

時7月27日(月)午後1時30分～3時30分 師エフピコサステナビリティ推進室 対区内在住・在学の小学3～6年生とその保護者 定10組20名(抽選) 申NPO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 子ども海の環境工作教室員とシーグラスで作る宝箱

時8月1日(土)午前10時～正午 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1000円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、7月20日まで

◆親子eco講座 キミの服がオリジナルエコバッグに大変身!

時8月1日(土)午後1時30分～3時30分 対区内在住・在学の小学生とその保護者 定10組20名(抽選) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、7月20日まで

◆ソーラーカーを作ってみよう

時8月6日(木)午後1時～3時 師ソラ未来・佐々木幸子 対区内在住・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定10名(抽選) 費1800円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク

(HP)から、7月15日まで

◆ペットボトルと風船で作る空気砲口ケット

時8月8日(土)午前10時～正午 対区内在住・在学の小学生(3年生以下は保護者同伴) 定10名(抽選) 費300円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、7月22日まで



◆ソーラーランタン工作教室

時8月9日(日)午後1時30分～3時30分 師パナソニックエレクトリックワークス社・鈴木亜紀 対区内在住・在学の小学3～6年生とその保護者 定10組20名(抽選) 費1500円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、7月18日まで

◆良く飛ぶ竹とんぼづくり!

時8月24日(月)午前10時～正午 対区内在住・在学・在園の5歳～小学生(3年生以下は保護者同伴) 定20名(抽選) 費300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、8月2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)

杉並ふれあい農業推進 絵画コンクールの作品募集

区の農業に対する理解を深めることを目的に、絵画コンクールを開催します。入賞者には、図書カードなどの副賞を差し上げます。詳細は、区(HP)(右2次元コード)をご覧ください。



対杉並の農風景・農産物に関する絵画(1人1点。未発表のもの) ▶ 大きさ=B4判の画用紙 対区内在住・在学の小学生 申作品に応募用紙(産業振興センター都市農業係で配布。区(HP)からも入手可)を添えて、9月30日までに区農業委員会(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階同係内)へ郵送・持参 同係 ☎5347-9136



杉並区敬老会の開催

区内在住で75歳以上の方(昭和26年9月21日以前に生まれた方)を対象に開催します。対象者には6月23日に案内を発送しました。

日時

9月2日(水)～4日(金)午前10時・午後1時・3時30分(各1時間。いずれか1回)

場杉並公会堂(上荻1-23-15) 内式典、日本フィルハーモニー交響楽団による演奏 対各750名(抽選) 申専用はがき(案内に同封)を、7月10日までに高齢者施策課いきがい活動支援係へ郵送 同係



7月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

杉並区広報番組



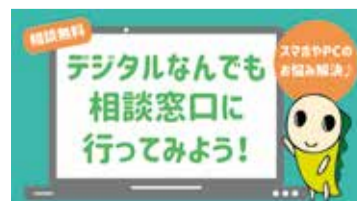
お悩み解決! デジタルなんでも相談窓口に行ってみよう

スマートフォン・パソコンの操作がよく分からない…。そんな経験はありませんか。今回は、デジタルに関する困りごとを解決する「すぎなみデジタルなんでも相談窓口」を紹介します。悩みを解消し、デジタル機器を活用して便利で豊かな暮らしに役立てましょう。

● 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(7月5日～26日は午前8時)・午後8時から毎日放送)

場広報課報道係 ☎5307-0614



※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)

スポーツ

競技大会

集まれ! レフティー野球大会

時 7月26日(日)午前9時～正午 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 対 野球経験がある左投げ左打ちで30歳以上の方ほか 定 40名(申込順) 申 電話・Eメール(12面記入例)で、7月25日までに同大会実行委員・池谷☎090-1998-3285✉k.ikeya62@gmail.com 関 詳細は、杉並区立小学校PTA野球連合協議会[HP]参照

夏季弓道大会

時 8月2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 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(抽選) 費 800円 申 Eメール(12面記入例)に段位・称号取得年月日も書いて、7月12日までに区弓道連盟✉sugi739dotaikai@gmail.com 関 今井☎090-5318-8991

区民友好バタフライ・ダブルスチームカップ

時 8月9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) 対 区内在住・在勤の方ほか 定 50チーム(申込順) 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、7月17日までに同連盟・水野睦子(〒166-0012和田2-45-12)へ郵送 関 同連盟☎090-6330-2684(月～金曜日午前10時～午後3時)

サマースマイルカップ ソフトバレーボール大会

時 8月30日(日)午前9時～午後7時 場 TA C杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 区ソフトバレーボール連盟登録チームほか 定 24チーム(抽選) 費 1チーム3000円 申 申込書(区体育施設で配布)を、8月4日までに同連盟・飯島典子(〒168-0062方南1-52-33-107)へ郵送 関 飯島☎090-4733-2886

杉並区スポーツ祭

ラジオ体操 みんなの体操大会

時 7月25日(土)午前6時(雨天順延) 場 大宮前公園(宮前3-15-10) 対 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は保護者同伴) 関 区ラジオ体操連盟・佐藤☎3332-1205 関 車での来場不可

バドミントン①中学生②高校生③レディース

時 ①8月21日(金)・23日(日)②24日(月)・29日(土)③9月3日(木) / いずれも午前9時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2)ほか 関 種目=①男女単・複、中学1年生男女単②男女単・複③複 費 ①単500円。複1000円②単800円。複1600円③2000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 申込書(区体育館で配布。同連盟[HP]からも入手可)と振替受領書の写しを添えて、①②7月27日③8月15日までに同連盟①草場律(〒167-0032天沼2-34-2)②菅原千恵子(〒167-0022下井草5-4-12)③山本正枝(〒166-0003高円寺南2-20-35)へ郵送 関 同連盟・山口☎090-8491-5663

フェンシング

時 8月23日(日)午前10時 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 関 種目=シニア・中学生・小学生/フルレ・エペ・サーブル 対 区内在住・在勤・在学の方 定 200名(申込順) 費 3000円(保険料を含む) 申 電話・Eメール(12面記入例)で、8月10日までに区フェンシング協会・高橋☎090-6519-6953✉fencer@suginami-fencing.org

バレーボール

時 9月6日～27日の日曜日、午前9時 場 区立中学校ほか 関 種目=①一般男子・女子(6人制)②家庭婦人(9人制)③PTA(9人制) 対 ①区内在住・在勤・在学(卒業生を含む)で中学生以上の方②区内在住の方③区内学校のPTA会員 費 1チーム4000円 申 申込書(区バレーボール協会[HP]から入手可)を、8月7日までに同協会・内藤

由季(〒168-0072高井戸東2-25-2)✉svakutai@gmail.com)へ郵送・Eメール 関 内藤☎090-9246-3225

ユニカール

時 9月13日(日)午前9時～午後3時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対 区内在住・在勤・在学で小学6年生以上の方 定 45名(1チーム3名。申込順) 費 1000円。障害者・高校生以下500円(保険料を含む) 申 ファクス・Eメール(12面記入例)にチーム名も書いて、7月31日までに区ユニカール協会・中村☎3330-2545✉namiko@apricot.ocn.ne.jp 関 中村☎090-2636-8618

陸上競技

時 10月3日(土)午前9時 場 AGFフィールド(調布市西町376-3) 関 トラック・フィールド 対 区内在住・在勤・在学で日本陸連①登録者②未登録者 定 ①200名②50名(いずれも申込順) 費 1種目2000円ほかをゆうちょ銀行「00130-2-730697杉並区陸上競技協会」へ振り込み 申 申込書(同協会[HP]から入手可)を、同協会✉suginamiku.rikujyou@gmail.comへEメール 関 渡辺☎3392-8160

花の民謡大会(出演者)

時 10月18日(日)午後1時～5時 場 座・高円寺(高円寺北2-1-2) 費 1曲3000円 申 電話で、区民謡連盟・藤本☎090-3085-9703

スポーツ教室

ジュニアライフル射撃講習会

時 内 7月12日(日)午前9時～正午=エアライフル▶正午～5時=ビームライフル 場 中央区立総合スポーツセンター(中央区日本橋浜町2-59-1) 関 区ライフル射撃協会講師 対 区内在住・在学の小学生～高校生で初・中級者 定 各5名程度(申込順) 申 Eメール(12面記入例)で、区ライフル射撃協会✉sugirakyo@gmail.com 関 丸山☎090-7534-8405

ジュニアボウリング教室

時 7月29日(水)、8月2日(日)午後4時～5時15分 場 笹塚ボウル(渋谷区笹塚1-57-10) 対 区内在住・在学の小学

生 定 各36名(申込順) 費 各1000円 申 電話で、同施設☎3374-1300



親子チャレンジ体操教室

時 8月8日～9月26日の土曜日①午前9時～10時②10時～11時(8月15日・29日を除く。各計6回) 場 高円寺みんなの体育館 対 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(12面記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・生年月日・性別も書いて、同体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31)。同体育館[HP]からも可/期限=7月17日 関 同体育館☎3312-0313



障害者のためのわいわいスポーツ教室「ボウリングで遊ぼう」

時 9月5日(土)午前10時～11時30分 場 荻窪ボウル(上荻1-16-16) 対 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 定 30名(抽選) 費 1000円 申 申込書(スポーツ振興課事業係〈区役所東棟6階〉、区体育施設、区障害者施設、区[HP]同案内ほかで入手可)を、同係へ郵送・持参。申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)からも可/期限=7月31日 関 同係☎5307-0765



交流自治体の催し

青梅市物産展の開催

区の交流自治体である青梅市の特産品を販売します。
——問い合わせは、青梅市秘書広報課交流担当 ☎0428-22-1111へ。

日時 7月15日(水)午前10時30分～午後2時(売り切れ次第終了)

場所 区役所中杉通り側入口前



杉並×南伊豆 子ども交流ツアーの参加者募集

区の交流自治体である南伊豆町と杉並区の子どものための交流体験イベントを開催します。

——問い合わせは、文化・交流課多文化共生・交流推進担当☎3312-9415へ。

日時 9月19日(土)・20日(日) (1泊2日)

場 集合=座・高円寺(高円寺北2-1-2) 関 演劇鑑賞・阿波おどり体験・国立科学博物館見学ほか 対 区内在住・在学の小学4～6年生 定 15名(抽選) 費 6000円 申 申し込みフォーム(右2次元コード)から、7月22日まで



荻窪体育館

◆楽しく健康タイム①ビギナーメンテナンスフロー②ハタヨガフロー
7月8日～9月30日の水曜日①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分(第3水曜日、8月12日、9月23日を除く)
区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)
定各60名(先着順)
費各410円①②連続受講610円
他長寿



◆大人ふらっとエクササイズ
7月11日～9月26日の第2・4土曜日、午前11時10分～午後0時40分
区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)
定各60名(先着順)
費各600円
他長寿

◆サウンドテーブルテニス教室
7月19日(日)午前10時～正午 定15名(申込順)
電話で、同体育館
駅からの誘導あり(事前申込制)

会場 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

杉並区スポーツ振興財団

◆はじめよう!ユニバーサルスポーツ「ウォーキングフットボール教室」
7月26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)
区内在住の方、区内在住・在勤・在学・通所で簡単な指示の下集団行動ができる障害のある方(小学生以下は保護者同伴)
定30名(先着順)
他上履き持参。実施日前日・当日の問い合わせは同体育館 ☎3312-0313



◆親子でカヌー体験会

8月8日(土)・16日(日)①午前10時～正午②午後1時～3時
場 釜の淵公園(青梅市大柳町1392)
区内在住・在勤・在学の①小学1・2年生②3～6年生とその保護者
定各10組(抽選)
費各3000円。小学生各2000円
同財団HPから、7月17日まで



◆すぎなみ名物ファミリー駅伝 実行委員の募集

駅伝の企画・運営 ▶ 委員会=月～金曜日夜間(月1回程度) ▶ 駅伝=9年2月21日(日)
場 蚕糸の森公園運動場(和田3-55-49)
区内在住・在勤・在学で18歳以上の方
同財団HPから、7月15日まで



いずれも いずれも
会場 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

次世代育成基金活用事業

チャレンジ・アスリート

スポーツが苦手な方も、トップアスリートと一緒にスポーツの楽しさを体験できるイベントです。

日時 8月9日(日)①午前9時20分～午後0時15分②午後1時30分～4時25分

場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1)
オリンピック種目体験「バレーボール」=2012年ロンドンオリンピック銅メダル・大友愛▶パラリンピック種目体験「車いすバスケット」=2024年パリパラリンピック出場・網本麻里
区内在住・在学の①小学1・2②3～6年生
定各40名(抽選)
申し込みフォーム(右下2次元コード)から、7月21日まで
会場 スポーツ振興課事業係 ☎5307-0765



▲車いすバスケット



プロペラカーを作成して電気を学ぼう!

電池の仕組みを体験しながら、電気の正しい使い方・省エネについて学びます。

日時 7月23日(木)午後1時30分～3時

場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)
関東電気保安協会東京南事業本部・小栗孝弘
区内在住の小学生(3年生以下は保護者同伴)
定16組32名(申込順)
電話で、消費者センター ☎3398-3141
1歳～就学前の託児あり(定員あり(申込順))
7月9日正午までに同センター)



▲プロペラカー(作品例)

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

女子美術大学短期大学部1年前期科目基礎造形展 7月8日(水)～24日(金)午前10時～午後5時(日曜日を除く)
女子美術ガレリアニケ(和田1丁目)
同施設 ☎5340-4688

万歩会に参加して夏休みを元気に過ごしましょう 7月18日(土)～24日(金)午前5時50分～7時20分
集合・解散=荻窪八幡神社(上荻4丁目)
区内在住の小中学生とその保護者ほか
同上荻窪青少年育成委員会・堀内 ☎3390-4491

区内銭湯で土用の丑の日に「桃の葉湯」を実施 7月26日(日)/550円ほか
同杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降)

講演・講座

学習会「プラスチックごみ回収変更について」 7月10日(金)午前10時～正午
ウェルファーム杉並/30名(先着順)
同杉並区消費者グループ連絡会・田中 ☎080-3256-8299

生き物しらべ大作戦～川調べと生き物缶バッジ作り 7月11日(土)午前9時～11時30分

時30分/善福寺公園/東京都環境学習リーダー・境原達也ほか/小学生とその保護者/15組(申込順)
電話・Eメール(12面記入例)で、遅野井川かっぱの会・岩淵 ☎090-4092-7376
osonoikappa@gmail.com/期限=7月10日

認知症の人への理解と接し方について 7月18日(土)午後1時30分～2時30分
にんじん・荻窪ふれあいの家(荻窪2丁目)
区内在住・在勤の方/10名(申込順)
電話で、同施設 ☎3220-9637

認知症サポーター養成講座 7月23日(木)午前10時～11時30分
ハートフル成田東(成田東3丁目)
キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)
電話で、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

神様になったオオワシ 大和市神社と出世大鷲神社をめぐる民俗学的考察 7月25日(土)午後1時30分～3時30分
阿佐谷地域市民センター/80名(先着順)
700円/同杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

夏休み和太鼓体験教室 ①7月27日(月)②29日(水)③31日(金)④8月6日(土)午前10時～

正午・午後1時30分～3時30分
①オリンピック記念青少年総合センター(渋谷区)
②古石場文化センター(江東区)
③八成小学校④和の音交流館(台東区)
小学生/各20名程度(抽選)/各1000円
同和太鼓文化研究会HPから、7月10日まで
同会 ☎6806-0173

スマホ教室「アプリ入門東京都公式アプリをはじめ暮らしに役立つアプリ」 8月7日～28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
電話・ファクス(12面記入例)で、7月21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(祝日を除く))

その他

杉並区シルバー人材センター入会相談会 7月9日(木)・23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)
区内在住でおおむね60歳以上の方/各10名(申込順)
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))

相続・不動産・空き家無料相談会 7月10日(金)午後1時～5時/セッション杉並/区内在住・在勤の方ほか/15組(申込順)

同電話で、7月9日までに日本地主家主協会 ☎3320-6281(月～金曜日午前9時～午後4時30分)
1組1時間程度
分譲マンション管理無料相談会 7月11日(土)午後1時30分～3時30分
産業商工会館/同東京都マンション管理士会杉並支部 ☎3325-2714

税金なんでも相談会 7月14日(火)午前10時～正午・午後1時～4時
18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)
電話で、同支部 ☎3391-1028/1人40分程度

税金なんでも相談会 7月18日(土)午前9時～正午/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)
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時を除く))
1人45分程度

JR高円寺駅北口広場献血会 7月18日(土)午前10時～午後4時
JR高円寺駅北口広場/同杉並法人会第2ブロック・島田 ☎080-9299-3394

相続・離婚・金銭問題等書類・手続無料相談会 7月27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/同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