

なかま集まれ!

区民主催のサークル活動をご紹介します。  
活動に区は関与していません。問い合わせは、直接各掲載団体へ。

1・4・7・10月の  
15日号に掲載

掲載の申し込み・問い合わせ  
生涯学習・芸術・文化・その他  
社会教育センター  
(〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内 ☎3317-6621 FAX3317-6620)  
スポーツ(ダンス・健康的運動を含む)  
スポーツ振興課施設管理係(住所・電話は区役所宛て ☎5307-0693)

**生涯学習・芸術・文化**

**イタリア語／イタリアーナ** 水曜日午後3時15分～4時45分(月4回)／阿佐谷地域区民センター／月6500円／☎小美濃 ☎090-3219-9308

**中国語(初級)／ビジネス中国語クラブ** 第2・4土曜日午後7時～8時30分／高井戸地域区民センター／入会金3000円。各1300円／☎王 ☎090-3451-6209✉info@choseikan.jp

**俳句／俳句の駅** 第1木曜日午後1時～4時／ゆうゆう西荻北館／月1500円／☎園林 ☎090-4812-1470

**俳句／苗句会** 第3火曜日午前10時～正午／角川庭園／月1000円／☎宇田川 ☎090-2765-1175

**俳句／七色の会** 第2金曜日午後1時～4時／西荻地域区民センター／月1500円／☎園齊藤 ☎090-2174-0307

**模型飛行機の製作・飛行／ウイング** 月・木曜日午後1時～3時(月2回)／セシオン杉並／各500円／☎園西村 ☎080-6755-5005✉258102aqa@gmail.com

**水彩画／水彩樹らら** 第1・3土曜日午後1時～3時／コミュニティふらっと阿

佐谷／入会金1000円。月2000円／☎川添 ☎080-5679-5195

**水彩画／彩々会** 第1・3金曜日午前10時～正午／西荻地域区民センター／月500円／☎園米山 ☎3399-8679

**水彩画／アトリエ彩樹** 第1・3金曜日午後1時～4時／産業商工会館ほか／各500円／☎園小林 ☎5938-9060

**親子リトミック／あんふあみーゆ** 日曜日午前10時30分～11時20分(月1回)／コミュニティふらっと方南ほか／各1500円／☎園大矢 ☎090-2658-5579

**女声コーラス／アンサンブル桃花** 水曜日午後1時30分～3時30分(月2回)／杉並公会堂ほか／入会金1000円。月5000円／☎園鈴木 ☎FAX3397-1851

**女声合唱／ココオト** 水曜日午後2時～4時(月3回)／阿佐谷地域区民センターほか／入会金1000円。月3600円／☎園吉永 ☎080-5037-1781

**ハーモニカ／パルケ・ハーモニカクラブ** 第2・4月曜日午前10時～午後1時／セシオン杉並ほか／各2000円／☎園山田 ☎3399-1611

**ウクレレ／マカニ** 第1・3水曜日午後2時～3時／ゆうゆう高円寺北館／入会

金2000円。月3000円／☎園佐藤 ☎090-6517-2483

**歌・合奏／歌で楽しむシニアピアノの会** 木・日曜日午前10時～正午(月2回)／セシオン杉並ほか／各1000円／☎園野村 ☎090-9106-1905

**カラオケ／プロと歌おう会** 第1・4水曜日午後1時～7時／カラオケオーリーブ阿佐ヶ谷店(阿佐谷北2丁目)／各1500円／☎園海野 ☎080-5094-4367

**健康マージャン／泉雀会** 第1～4木曜日正午～午後4時／永福和泉地域区民センター／入会金2000円。月1000円／☎園西村 ☎5329-0790

**囲碁／高井戸小天狗クラブ** 水曜日午後1時～4時30分／高井戸地域区民センター／月1000円／☎園萩野 ☎090-6004-9271

**スポーツ**

**太極拳／鳳雅武術太極拳クラブ** 水曜日午後1時～1時50分(月2・3回)／荻窪体育館／各600円／☎園松井 ☎090-5846-0815

**太極拳／上井草太極拳クラブ** 火曜日午後1時～3時／TAC杉並区上井草スポーツセンター／入会金1000円。月5000円／☎園米山 ☎3399-8679

**ラジオ体操・気功／蚕糸の森おはよう会** 午前6時25分～6時52分(雨天中

止)／蚕糸の森公園／年1000円／☎園中川 ☎070-4306-1047

**フラダンス／ハウオリ** 第2・4月曜日午後2時～3時30分／ゆうゆう和田館／各1000円／☎園遠藤 ☎080-1034-5723

**フラダンス／アロハわわ** 第1・3木曜日午前10時～正午／和田障害者交流館／☎園遠藤 ☎080-1034-5723

**キッズフラダンス／LOKAHI** 第1・3金曜日午後5時～6時／コミュニティふらっと成田／月3000円／☎園道林 ☎080-2244-3765

**硬式テニス(中級以上)／MSJ** 土・日曜日・祝日／区内コートほか／各500円ほか／☎園角田 ☎080-3482-5942✉tsuno8888@yahoo.co.jp

**パドルテニス／荻窪PTC** 金曜日午前11時～午後1時ほか／荻窪体育館ほか／入会金1000円。月1000円／☎園齊藤 ☎090-1858-6107

**ハイキング・登山／杉並山の会** 最終水曜日午後7時～9時／阿佐谷地域区民センター／入会金500円。年6000円／☎園愛場 ☎6765-7234

**ペタンク／桃井ペタンククラブ** 午前8時～9時／桃井原っぱ公園／年1500円／☎園溝田 ☎090-7016-7006

**ユニカール／杉並ユニカール同好会** 週1・2回(各2時間)／荻窪体育館／月1000円／☎園中村 ☎090-2636-8618

すぎなみ大人塾総合コース

ラーニングデザイン・ラボ  
の参加者募集

当事者研究の視点から多様で複雑な社会を捉え、地域にその学びを広めるためのコンテンツをつくりあげていく講座です。

時内 下表のとおり 場 セシオン杉並(梅里1-22-32)  
師 伊藤剛、熊谷晋一郎、元木一喜 対 区内在住の方  
定 40名(抽選) 申 申し込みフォーム(右2次元コード)から、8月2日まで 園 社会教育センター ☎3317-6621  
他 長寿

| 日程(計7回)                  | 内容など               |
|--------------------------|--------------------|
| 8月23日(日)                 | イントロダクション          |
| 9月27日(日)                 | 当事者研究をやってみよう       |
| 10月18日(日)                | ワークショップをデザインしよう    |
| 11月1日(日)・22日(日)、12月6日(日) | ラーニングコンテンツをつくろう    |
| 9年1月10日(日)               | ラーニングコンテンツをプレゼンしよう |

※実施時間＝午後2時～5時

夏の科学展  
「あつまれ! すぎなみの森  
～木のおもちゃ展」

実物の木を利用したクイズなどが楽しめる、参加型の科学展です。  
詳細は、区HP(右下2次元コード)をご覧ください。

展示コーナー  
時 8月14日(金)～23日(日)午前9時30分～午後5時(入場は4時30分まで)  
内 杉の突板アート展示など

ワークショップ  
園 ①8月15日(土)・16日(日)午前10時・11時・午後1時・2時②15日(土)午前11時・午後2時③21日(金)午後1時30分・3時④22日(土)・23日(日)午前11時・午後2時(①③各30分程度②各45分程度④各60分程度) 内 ①森を育てる太陽観望会②プチDIY体験?組手什で家具づくり③チャンバーでCO<sub>2</sub>をみてみよう④三原色でフクロウの森を描こう 対 区内在住・在勤・在学の方(小学2年生以下は保護者同伴) 定 ①各40名程度②各4組程度③④各10名程度(いずれも抽選)  
申 申し込みフォーム(区HP参照)から、8月2日まで  
..... いずれも .....  
場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 園 コングレ ☎6383-0296(火曜日を除く)、社会教育センター ☎3317-6621

TOKYO広域連携事業  
ひきこもりUX女子会の開催

生きづらさを抱える女性・その家族などの交流会です。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。

時内 ①8月19日(水)午後2時～4時30分＝同女子会②3時～4時30分＝つながる待合室 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 対 ①ひきこもり・生きづらさを抱える女性②家族・支援者ほか 定 ①80名②25名(いずれも先着順) 園 杉並福祉事務所生活自立支援担当 ☎3393-0737



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

📅7月25日(土)、8月8日(土)午後1時30分～3時  
📍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

初めてのかんたんウクレレ講座

📅8月8日(土)午後2時～3時30分 📍猪狩滋彦 定6名(抽選) 申往復はがき(12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。同協議会[HP]からも可/期限=7月28日 他[長寿]

骨盤底筋トレーニング 頻尿・尿漏れを「年齢のせい」と諦めないで!

📅8月21日(金)午前10時～11時30分 📍倉本昌子ほか 定20名(抽選) 費110円 申往復はがき(12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。同協議会[HP]からも可/期限=8月11日 他[長寿]

..... いずれも .....

📍井草地域区民センター

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

科学で遊ぼう! さいえんす縁日ミニ

📅7月26日(日)午前9時～11時30分 📍同会議室 対中学生以下の方

講談鑑賞会

📅8月29日(土)午前10時30分～11時30分 📍同会議室 出演=神田山緑、神田山兎 ▶ 演目=「耳なし芳一」ほか 定30名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。同協議会[HP]からも可/期限=8月17日 他[長寿]

親子で学ぶ防災(在宅避難編)～自宅でサバイバル、はじめの一歩

📅8月30日(日)午前10時～正午 📍同会議室 対小学生とその保護者 定8組(抽選) 申往復はがき(12面記入例。4名まで連記可)で、同協議会。同協議会[HP]からも可/期限=8月17日 他[長寿]

荻窪地域区民センターまつり出演・出展者募集

📅センターまつり=11月15日(日)午前10時～午後3時 📍荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 申込書(同会議室で配布。同協議会[HP]からも入手可)を、8月4日までに同協議会✉ogikubo-unkyo@fancy.ocn.ne.jpへ郵送・ファクス・Eメール・持参

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

梅里中央公園盆おどり

📅8月1日(土)午後5時～8時 📍同公園(梅里2-34-20)

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32  
☎3317-6614

高円寺阿波おどり本番体験

📅8月30日(日)午後1時～7時 対高校生以上の方 定50名(抽選) 費2500円 申同協議会[HP]から、8月3日まで 他[長寿]

街角ピアノ@セッション杉並まつり演奏者募集

📅9月5日(土)午前10時～正午 出演時間=20分程度(演奏・講評・レッスン含む) 青柳いずみこ 対小学生以上の方 定6名(選考) 申同協議会[HP]から、7月31日まで

..... いずれも .....

📍高円寺地域区民センター

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

キッズテニス「楽しくテニスをしよう!」

📅8月20日(休)・21日(金)午前10時～11時30分(計2回) 📍武蔵野ローンテニスクラブ所属コーチ・内藤昇一 対小学1～4年生(保護者同伴) 定30名(抽選) 費500円 申往復はがき(12面記入例)に学年も書いて、同協議会。

同協議会[HP]からも可/期限=8月4日

高井戸センターまつり出展者・出演者募集

📅センターまつり=10月3日(土)・4日(日)午前10時～午後3時 出展=写真・書道・絵画ほか ▶ 出演=舞踊・楽器演奏ほか 申往復はがき(12面記入例)にグループ名・代表者名(フリガナ)・出展内容、出演は人数・演目・手話通訳を希望する場合はその旨も書いて、同協議会。同協議会[HP]からも可/期限=8月3日 他申し込み多数の場合は抽選。代表者は説明会(8月19日(水)実施)、出演者はリハーサル(9月12日(土)実施)に要出席

..... いずれも .....

📍高井戸地域区民センター

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18  
☎5300-9412

自転車安全利用講習会

📅8月21日(金)午前10時～11時30分 📍同センター 高井戸警察署 定50名(抽選) 申往復はがき(12面記入例。2名まで連記可)で、同協議会。同協議会[HP]からも可/期限=8月3日 他[長寿]

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 7月23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

☎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

🎓220📖 シャリ!ふわ!シュワ!  
この夏食べたい杉並スイーツ



夏にぴったりのひんやりメニューが味わえる喫茶店を紹介しています。旬の果物を使ったふわふわ食感のかき氷・ハーブが香る爽やかなパフェ・どこか懐かしいレモンスカッシュフロートなどを楽しみませんか。

詳しくは

すぎなみ学 喫茶店

または



☎産業振興センター観光係☎5347-9184

教育現場の今をお届けします

すぎなみ教育だより

第15号

杉並区デジタルアーカイブを公開しています



杉並区デジタルアーカイブ  
Suginami City Digital Archive

区が保存している地域資料・文化財などを、インターネット上で閲覧・検索ができる杉並区デジタルアーカイブを公開しています。

現在、地域資料・行政資料・地図類約450点、歴史写真約1000枚、文化財・博物館資料約190点を公開しており、今後も追加予定です。

ぜひ、学校の課題・夏休みの宿題にもご活用ください。

杉並区デジタルアーカイブはこちら

☎中央図書館☎3391-5754







催し

■ 杉並区学校給食展示会

時 7月29日(水)～31日(金)午前9時～午後4時30分 (31日は4時まで) 場 区役所1階ロビー・2階区民ギャラリー 関 学務課保健給食係 ☎5307-0387

■ 東家恭太郎浪曲会

時 8月2日(日)午前11時～正午 場 南荻窪図書館 対 中学生以上の方 定 30名 (申込順) 申 関 電話・直接、同図書館 (南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)

■ セシオン杉並 Meet The Artists 石若駿トリオジャズライブ

時 11月1日(日)午後3時 場 同施設 対 小学生以上の方 定 491名 (申込順) 費 4500円 申 直接、同施設 (梅里1-22-32)。MYBunkamura[HP]からも可 関 同施設 ☎3317-6611 (午前9時～午後9時)

講演・講座

■ ジェンカレinすぎなみ 自分らしさを、カタチに。

時 8月1日(土)午後1時30分～4時30分、9月13日(日)午前10時～午後0時30分 (計2回) 場 男女平等推進センター (荻窪1-56-3ゆう杉並内) 師 GENCOURAGE代表理事・櫻井彩乃 対 区内在住・在勤・在学の高校生～30歳 定 20名 (申込順) 申 関 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 他 託児あり (事前申込制。7月20日までに同係)

■ 消費者講座「野菜をムダにしない! 干し野菜で食品ロスを減らそう」

時 8月20日(木)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16) 師 野

菜ソムリエプロ・牧野悦子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 32名 (申込順) 申 関 電話で、消費者センター ☎3398-3141 他 [長寿]

■ 小児救急講座小児科医からのメッセージ

時 8月27日(木)午後1時～3時 場 上井草保健センター (上井草3-8-19) 師 石川小児科医院院長・小口美香 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 関 同センター ☎3394-1212

■ TA (交流分析) で読み解く職場のコミュニケーション改善

時 9月2日(水)・9日(水)午後6時30分～8時30分 (計2回) 場 産業振興センター (上荻1-2-1 Daiwa荻窪タワー2階) 師 シニア産業カウンセラー・松崎優佳 対 区内在住の勤労者・区内在勤の方 定 20名 (申込順) 申 関 電話で、同センター就労・経営支援係 ☎5347-9077。申し込みフォーム (区[HP]同案内参照) からも可 / 期限 = 8月31日

■ 男女雇用平等セミナー「一般事業主行動計画の策定支援」

時 9月3日(木)午後1時30分～4時 場 区役所第4会議室 (中棟6階) 師 社会保険労務士・田尻裕子 対 使用者、人事労務担当者 定 80名 (申込順) 申 TOKYOはたらくネット[HP]から 関 東京都労働相談情報センター ☎5211-2209、産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0326

■ ボンダンス体験教室

時 9月6日(日)午後1時30分～3時 場 杉並障害者福祉会館 師 中村陽子 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 (記入

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、各記事の申関でご確認ください。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

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、手話通訳をご希望の方はその旨も書いて、8月14日までに同会館運営協議会事務局 (〒168-0072高井戸東4-10-5) 関 同会館 ☎3332-6121

■ 家族介護教室

◆ 介護施設の種類の選び方について

時 7月30日(木)午前10時30分～正午 場 コミュニティふらっと永福 (永福3-51-17) 師 介護施設研究所・渡辺真史 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名 (申込順) 申 関 電話で、ケア24永福 ☎5355-5124

◆ 難聴と認知症予防の耳よりなお話

時 7月30日(木)午後2時～3時30分 場 杉並区医師会館 (阿佐谷南3-48-8) 師 荻窪耳の相談室JINO代表取締役・郷司智子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名 (申込順) 申 関 電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888



■ 休日パパママ学級・休日母親学級

◆ 休日パパママ学級

時 9月5日(土)・6日(日)・13日(日)午前 = 9時30分～正午 ▶ 午後 = 1時30分～4時 (13日は午後のみ) 内 妊娠・出産の話、産後の心・体の変化、抱っこ・おむつ替え・もく浴の仕方ほか 対 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 9月13日(日)午前9時30分～正午 内

妊娠中の過ごし方、お産・母乳・産後の話ほか 対 区内在住で初産の方 定 40名

..... いずれも .....

場 子ども・子育てプラザ善福寺 (善福寺1-18-9 ☎3395-1576) 師 助産師ほか 申 申し込みフォーム (区[HP]同案内参照) から、8月5日まで 関 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)

時 8月1日(土)午前10時～11時 対 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

時 ①8月3日(月)②24日(月)午前10時～午後3時 内 ①エクセル応用②パワーポイント基礎 対 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」

時 8月5日(水)午前10時～11時30分 対 求職中の方 定 18名 (申込順) 申 電話で、同施設

◆ 適職発見! リアル採用動向とキャリアチェンジ3つのヒント

時 8月6日(木)午後1時～3時30分 対 59歳以下で求職中の方 定 18名 (申込順) 申 電話で、同施設

◆ 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

時 8月15日(土)午前10時～正午 対 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) 関 就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136

環境活動推進センター

◆ おもちゃのクリニック

時 8月16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

◆ バスで行く～秋川支流の「盆堀川」で川調べ

時 8月20日(木)午前7時45分～午後5時 (雨天中止) 場 集合・解散 = 同センター 師 東京都環境学習リーダー・境原達也ほか 対 区内在住・在学の小学4年生～中学生とその保護者 定 5組10名 (抽選) 費 1組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、7月30日まで

◆ 親子講座手作りテラリウム作り

時 8月22日(土)午後1時30分～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 1組1800円 申 NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、8月10日まで

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。申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へご連絡ください。

| ゆうゆう館名                            | 内容                                | 日時など                                                                      |
|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 高円寺北館 (高円寺北3-20-8 ☎FAX 3337-2266) | のびのび体操<br>～自分のペースで運動しましょう         | 時 7月24日(金)、9月25日(金)午後2時～3時、8月14日(金)、9月11日(金)午前10時～11時 定 各8名 (申込順) 費 各200円 |
| 善福寺館 (善福寺2-26-18 ☎FAX 3394-8963)  | 杉並のこま犬たちと十二支の神使                   | 時 7月25日(土)午後2時～4時 師 杉並郷土史会・小島智 定 50名 (申込順) 費 500円 (中学生以下無料)               |
| 高井戸東館 (高井戸東3-14-9 ☎FAX 3304-9573) | 終活セミナー                            | 時 7月29日(水)午前10時30分～正午 師 終活ケアサポート代表理事・秋野圭崇 定 15名 (申込順) 費 100円              |
| 久我山館 (久我山5-8-8 ☎FAX 3332-2011)    | 子どもも大人も切手アート体験                    | 時 7月30日(木)午前10時30分～午後3時30分 対 小中学生、60歳以上の方 定 30名 (申込順) 費 300円 (中学生以下無料)    |
| 上荻窪館 (上荻3-29-5 ☎FAX 3395-1667)    | もっと知りたい杉並「中島飛行機東京工場から桃井原っぱ公園への変遷」 | 時 8月1日(土)午後5時30分～7時 師 お散歩の会 (杉並) 代表・長谷川まさや 対 中学生以上の方 定 20名 (申込順) 費 600円   |
| 大宮堀ノ内館 (堀ノ内1-27-9 ☎FAX 3317-9156) | 都スマホ教室                            | 時 8月2日(日)午前10時～午後1時 対 60歳以上の方 定 10名 (申込順)                                 |

※第3日曜日は休館。いずれも [長寿]。



◆自然の素材で作るクラフト教室  
時8月23日(日)午前10時～正午・午後1時～3時 場同センター 対区内在住・在学の小学生（3年生以下は保護者同伴） 定各10名（抽選） 費各600円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、8月10日まで  
..... いずれも .....  
関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

■ラージボール卓球大会  
時9月5日(土)午前9時～午後4時 場タマス・バタフライ卓球道場（阿佐谷南1-7-1） 内種目=混合ダブルス（ペアの年齢計100～129・130～149・150歳以上） 定30組（申込順） 費1組2000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、8月4日～14日に同連盟・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）

■バスケットボール一般男子・女子・シニア  
関9月13日～11月8日の日曜日・祝日、午前9時～午後9時（うち8日間） 場区内体育館 対区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム（学連登録チーム・高校生以下を除く。シニアの部は40歳以上） 費1チーム4000円 申はがき（12面記入例）にチーム名・メールアドレスを書いて、7月25日までに区バスケットボール連盟・鐘尾勉（〒167-0032天沼2-37-3） 関鐘尾 ☎090-6148-8007

■シニアスポーツ振興事業「秋季ゴルフ大会」  
時9月25日(金)午前8時～午後5時 場八王子カントリークラブ（八王子市川口町2352） 内9ホールストロークプレー（新ペリア方式） 対区内在住・在勤・在学で①59歳以下②60歳以上の方 定①20名②60名 費4000円（別途プレー費1万6820円ほか） 申電話・ファクス（12面記入例）で、7月27日までに区ゴルフ連盟事務局 ☎090-5930-2277 関馬場 ☎090-5023-7903  
スポーツ教室  
■きらきらサッカー教室  
時8月29日(土)午前11時20分～午後0時40分 場TAC杉並区永福体育館（永福1-7-6） 対区内在住で知的障害のある小中学生 定20名（申込順） 費1000円 申同体育館[HP]で、7月22日から 関同体育館 ☎3328-3146



高円寺みんなの体育館  
◆夏のヨガ教室  
関7月22日～9月16日の水曜日、午前11時15分～午後0時15分（8月5日、9月9日を除く） 定各18名（申込順） 費各800円 申電話・直接、各実施日7日前から同体育館  
◆ここちヨガ=心地良さで整うヨガ  
関7月22日～9月23日の水曜日、午後3時15分～4時15分（9月9日を除く） 定各16名（申込順） 費各800円 申電話・直接、各実施日7日前から同体育館

◆ヨガ初級  
時7月25日～9月26日の土曜日、午後7時15分～8時35分（8月29日を除く） 定各16名（申込順） 費各1000円 申電話・直接、各実施日7日前から同体育館  
◆ヨガ①呼吸入門②足裏土台クラス  
関7月27日～9月21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 定各16名（申込順） 費各800円 申電話・直接、各実施日7日前から同体育館  
◆楽しく健康タイム①アロマヨガ②アロマヨガ&ストレッチ  
関7月28日～9月22日の火曜日①午前11時～正午②正午～午後1時 定各70名（先着順） 費各410円。①②連続受講610円  
◆小さなボールでセルフメンテナンス  
関8月4日～9月22日の火曜日、午後3時10分～4時10分 定各16名（申込順） 費各800円 申電話・直接、各実施日7日前から同体育館  
..... いずれも .....  
場関高円寺みんなの体育館（高円寺南2-36-31 ☎3312-0313） 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く） 他[長寿]

高井戸温水プール  
◆水曜夜間ヨガ教室  
関9月2日～10月28日の水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分（9月23日を除く。各計8回） 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各9名（抽選） 費各1万1200円 申往復はがき（12面記入例）に性別も書いて、8月2日までに同プール  
◆障がい者①水中歩行②水慣れ水泳③水泳スキルアップ教室  
関①9月19日、10月10日・31日②9月26日、10月17日、11月7日③10月24

日、11月14日・28日／いずれも土曜日、午前10時～11時（各計3回） 対区内在住・在勤・在学の小学生以上で障害者手帳をお持ちの方 定各5名（抽選） 申往復はがき（12面記入例）に性別・障害の箇所・等級も書いて、8月15日までに同プール  
◆①初心者水泳②幼児水泳③小学生12.5メートル完泳教室  
関9月28日～12月7日の月曜日①午前10時②午後3時30分③4時30分（10月12日・19日、11月16日・23日を除く。各50分。各計7回） 対①区内在住・在勤・在学で16歳以上の方②区内在住で就学前の子ども③区内在住で泳力が12.5m未満の小学生 定各20名（抽選） 費①8400円②③各1万1900円 申往復はがき（12面記入例）に性別・身長も書いて、8月15日までに同プール  
..... いずれも .....  
場関高井戸温水プール（〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841）

杉並区スポーツ振興財団  
◆「杉並こども歌舞伎塾」体験会  
時8月24日(月)午後2時～3時30分 場高井戸小学校（高井戸西2-2-1） 師若和屋帆之丞 対区内在住・在学の小学3年生～高校生 定20名（申込順） 申同財団[HP]から、8月13日まで  
◆すぎなみスポーツアカデミー「子どもの運動習慣づくりのヒント」  
関9月5日(土)午後2時～3時30分 場産業商工会館（阿佐谷南3-2-19） 師敬愛短期大学現代子ども学科教授・齋藤めぐみ 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く） 定30名（申込順） 費500円 申同財団[HP]から、8月23日まで  
..... いずれも .....  
関杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

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  
わくわくフィールドSUGINAMI in 和田堀公園 7月25日(土)午前10時～午後2時／同公園／5歳～小学生とその保護者／20組（申込順）／ 申申し込みフォーム（区[HP]同案内参照）から、7月24日まで／ 関ボイスカウト杉並第4団・荒谷 ☎080-5722-2145  
とうきょうこどもクリエイティブラボ子どものデジタル創作体験 8月1日(土)午前10時30分～午後1時／高円寺地域区民センター／都内在住・在学の小学生／20名（抽選）／ 申申し込みフォーム（区[HP]同案内参照）から、7月26日まで／ 関同催し事務局 ☎5957-3986  
「原爆と人間」展 8月10日(月)～15日(土)午前8時30分～午後5時（10日は正午から。15日は正午まで〈祝日を除く〉）／区役所2階区民ギャラリー／パネル展示・DVD上映ほか／ 関杉並光友会・久保田 ☎3331-1029  
杉並室内楽フェスティバル フランスからの音楽直行便 8月21日(金)午後2時～3時45分・7時～8時45分／杉並公会堂／ 曲目=サン=サーンス「動物の謝肉祭」ほか／小学生以上の方／各190名（申込順）／各5000円ほか／ 申teket[HP]か

ら／ 関美音ジャポン ☎050-6861-8680（午前9時～午後4時）  
さざんかシティウィンズコンサート 8月23日(日)午後2時～4時／杉並公会堂／ 曲目=組曲「惑星」より抜粋ほか／950名（先着順）／ 関同団体 ☎050-6881-5401  
講演・講座  
外国人のための日本語学習支援者養成講座～対話のための基礎知識 7月25日～11月28日の土曜日、午前10時～正午（8月15日、9月26日、10月を除く。計12回）／セッション杉並ほか／杉並区地域日本語教育総括コーディネーター・嶋田和子ほか／区内在住・在勤・在学の方／20名（申込順）／3000円／ 申Eメール（12面記入例）に日本語学習支援の経験の有無を書いて、7月24日までににほんご学習すぎなみの会 ☎suginaminihongo@gmail.com／ 関同会 ☎090-7212-7909  
杉並区こども将棋教室 8月2日(日)午前10時～11時30分・正午～午後1時30分／産業商工会館／小中学生／各30名（申込順）／ 申棋友館[HP]から、7月31日まで／ 関小田切 ☎5377-9123（水～土曜日午後2時～5時）  
公開講座「知って安心！特殊詐欺対策セミナー」 8月14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）／ 申関電話で、同病院 ☎3330-0384（月～金曜日午前9時～午後5時）  
お笑い芸人と育む自己言語化力 8月

18日(火)午後2時～3時30分・22日(土)午後4時30分～6時／セッション杉並／区内在住・在学の小学4～6年生／各20名（抽選）／各500円／ 申申し込みフォーム（区[HP]同案内参照）から、8月1日まで／ 関NPO法人マナビエル・門田 ☎info@manabi-el.org／次世代育成基金活用事業助成対象事業  
文化講座「トスカーナの歴史と世界遺産」 8月23日(日)午後1時15分～3時15分／阿佐谷地域区民センター／世界遺産アカデミー認定講師・友野智子／80名（申込順）／1000円（17歳以下無料）／ 申Eメール（12面記入例）で、8月16日までに異文化アカデミー ☎ibunkaac@gmail.com／ 関山田 ☎080-5090-7340  
すぎなみ日本語教室「はじめてのにほんご」 9月2日～11月25日の水・金曜日、午後1時30分～3時（祝日を除く。計24回）／杉並区交流協会（阿佐谷南1丁目）／区内在住・在勤で16歳以上の方ほか／15名（申込順）／2000円／ 申同会[HP]  
●杉並青色申告会  
◆今日から始める私のビジネス！女性のための帳簿と届出の基本セミナー 7月31日(金)午前10時～11時30分／産業商工会館／区内在住・在勤の方／15名（申込順）／ 申電話・Eメール（12面記入例）で、7月30日までに同会 ☎seminar@aoiro.org／[長寿]  
◆中学生向け租税教育 税を知ろう！作文の書き方のコツを学ぼう 8月10日

(月)午前9時30分～正午／産業商工会館／Ripple生涯教育研究所代表取締役・ミクーチ淑美／区内在住・在学の中学生／15名（申込順）／ 申電話で、8月7日までに同会  
◆小学生向け夏休み自由研究 お金について学ぼう！&黒板を作ろう！ 8月14日(金)午後1時30分～4時／同会（阿佐谷南3丁目）／日之出塗料店・吉村治樹／区内在住・在学の小学生とその保護者／12名（申込順）／ 申電話で、8月13日までに同会  
..... いずれも .....  
関杉並青色申告会 ☎3393-2831  
その他  
空き家無料相談会 7月25日(土)午前11時～午後4時30分／高南自治会館（高円寺南3丁目）／ 申関電話で、東京都不動産コンサルティング協会事務局 ☎5305-3822  
司法書士による無料相談会 8月5日(水)午後1時～4時／区役所1階ロビー／ 申関東京司法書士会杉並支部 ☎3395-0311  
税金なんでも相談会 8月5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）／ 申関電話で、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〉）  
電話による不動産に関する無料相談 8月6日(木)午後1時～4時／関東京都宅地建物取引業協会第10ブロック① ☎3311-4999② ☎6407-9152（①は実施日のみ）

