

すぎなみボイスのご案内

すぎなみボイスは、区が発信するテーマについて区民の皆さんと意見・アイデアを出し合い一緒に考えていくためのポータルサイトです。詳細は、すぎなみボイスHP（右2次元コード）をご覧ください。



【すぎなみボイスの仕組み】



企画課公民連携担当

発信中のテーマ

高円寺ってどんなまち？
あなたが感じる“高円寺らしさ”

日常で感じる高円寺のまちの魅力などについて、意見を頂きます。

日本フィル杉並公会堂シリーズ 杉並定期演奏会の開催

日時 11月26日(木)午後3時～5時 **場所** 杉並公会堂（上荻1-23-15）

出演＝松本宗利音（指揮）、大江馨（バイオリン）、日本フィルハーモニー交響楽団（管弦楽）
曲目＝メンデルスゾーン「バイオリン協奏曲」ほか **対象**小学生以上の方 **料金**S席5300円。A席4200円。B席3100円 **申込**電話で、7月29日から同施設☎5347-4450（その他申し込み方法は、区HP同案内参照） **備考**託児あり（事前申込制。有料。電話で、マザーズ☎0120-788-222）



▲松本宗利音



▲大江馨

©Shigeto Imura

ユニバーサルタイムの実施

障害のある方のスポーツ・運動のきっかけづくりの場として、さまざまなプログラムを実施しています。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



開催日時①9月2日(水)午後3時30分～5時30分②19日(土)③23日(水)午前10時～正午 **会場**①荻窪体育館（荻窪3-47-2）②TAC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） **内容**ボール種目・ウォーキング・ストレッチ・体の相談ほか **対象**障害のある方（介助が必要な方は介助者同伴） **申込**スポーツ振興課事業係☎5307-0765 **備考**上履き要持参。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、各実施日前営業日までに同係✉sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp



介護予防・フレイル予防講座の開催

杉並・げんき応援プログラム

介護予防に有効な運動の仕方・栄養・口腔ケアなどについて学びます。



開催日時①8月31日～10月5日の月曜日（9月21日を除く）②9月1日～10月6日の火曜日（9月22日を除く）③9月4日～10月2日の金曜日／いずれも、午後2時30分～4時（各計5回） **会場**①高円寺保健センター（高円寺南3-24-15）②高齢者活動支援センター（高井戸東3-7-5）③杉並保健所（荻窪5-20-1） **対象**区内在住で65歳以上の方 **定員**各15名（抽選） **申込**電話で、ルネサンス☎050-1724-2997。申し込みフォーム（右上2次元コード）からも可／**期限**=7月31日

アクティブライフ講座

認知機能低下予防のため、エピソード記憶・計画力などを強化する講座です。



開催日時①9月18日～12月11日の金曜日、午前10時②9月24日～12月10日の木曜日、午前10時（各計12回）③9月30日～11月25日の水曜日、午前9時30分（計8回） **会場**①②杉並保健所（荻窪5-20-1）③阿佐谷地域区民センター（阿佐谷北1-1-1） **内容**①絵本の読み聞かせ入門②お江戸の歴史をウォーキング③仲間とつくりおこの台所 **対象**区内在住の65歳以上で介助の必要がない方ほか（③は男性限定） **定員**①②20名③16名（いずれも抽選） **料金**①2000円程度②実費③3000円程度 **申込**電話・直接、高齢者在宅支援課フレイル予防推進係（区役所西棟2階）。申し込みフォーム（右上2次元コード）からも可／**期限**=8月14日

いずれも

高齢者在宅支援課フレイル予防推進係☎5307-0311 **備考**長寿



おいしく!たのしく!食べるを学ぼう!

8月4日は栄養の日

野菜摂取量の測定・食事相談・ワークショップなど野菜がテーマのイベントを開催します。

●野菜のパネル展示

時8月4日(火)午前10時～午後3時・5日(水)午前10時～正午 場区役所1階ロビー

●野菜クイズラリー&野菜の摂取量の測定

時8月4日(火)午前10時～午後3時 場区役所1階ロビー

●家族みんなのお食事相談

時8月4日(火)午前10時～午後3時 場区役所1階ロビー 対区内在住の方 定21名(申込順) 申申し込みフォーム(右2次元コード)から

●講演会「魅力いっぱい!野菜の楽しみかた」

時8月4日(火)午後1時30分～3時 場区役所第5・6会議室(西棟6階) 師キューピー・管理栄養士 対区内在住で64歳以下の方 定40名(申込順) 申申し込みフォーム(右2次元コード)から

…………… いずれも ……………

閻荻窪保健センター健康づくり事業担当☎3391-0015



●簡単・楽しい!レジンで箸置きを作ろう

時8月4日(火)午前10時～正午・午後1時～3時 場区役所1階ロビー 師三信化工・海老原誠治 閻高円寺保健センター健康づくり事業担当☎3311-0116

●野菜探偵団の大冒険!

野菜王国に潜入してミッションをクリアせよ!

時8月4日(火)午前10時30分～正午 場区役所第5・6会議室(西棟6階) 師カゴメ・増田大二郎 対区内在住の小学生とその保護者 定20組(申込順) 申申し込みフォーム(右2次元コード)から 閻高井戸保健センター健康づくり事業担当☎3334-4304



外国につながりを持つ子どもへの支援

子ども日本語教室
学習支援ボランティア
養成講座の参加者募集

外国につながりを持つ子どもへの日本語学習支援を行うボランティアの養成講座です。

日時 9月4日～10月9日の金曜日、午後2時～4時(計6回)

場所 区役所ほか

対区内在住・在勤・在学で、ボランティアとして従事できる方 定25名(抽選) 申申し込みフォーム(右2次元コード)から、7月28日まで 閻杉並区交流協会☎5378-8833



DV・トラウマからの回復

こころのcare講座の参加者募集

DV・モラハラ・いじめなどによるトラウマ・心のケアについて学ぶ講座です。

日時 ①8月23日(日)②9月12日(土)
③10月7日(水)午後2時～4時

場所 男女平等推進センター(荻窪1-56-3ゆう杉並内)

内①DV・トラウマを理解する②トラウマからの回復とグリーンワーク③境界線とコミュニケーション 師NPO法人レジリエンス代表理事・西山さつきほか 対女性 定各30名(申込順) 申閻電話で、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参照〈右2次元コード〉)からも可/期限=①8月21日②9月11日③10月6日 対生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり〈事前申込制〉)。①8月12日②9月2日③25日までに同係)

高井戸地域区民センター
協議会委員の募集

地域住民の交流と良好なコミュニティ形成によって住みやすいまちをつくるため、催し・講座などの企画・運営や広報活動などを行っています。詳細は、同協議会HPをご覧ください。

内任期=10月22日～10年10月21日(1期2年。原則2期)▶その他=交通費程度支給 対高井戸西・高井戸東・上高井戸・浜田山・久我山の全域、松庵1丁目、下高井戸1・3～5丁目、宮前1・2・4・5丁目に在住・在勤・在学の方 申申込書(同センター・上高井戸区民集会所で配布。同センター協議会HPからも入手可)を、8月4日までに同協議会事務局(〒168-0072 高井戸東3-7-5☎3331-7980)へ郵送・ファクス・持参 閻同センター☎3331-7980

荻外荘 夏休みたてもの
探検の開催

子ども向けの館内解説・クイズラリーを行います。

時7月23日(木)～8月31日(月)午前9時～午後5時(入館は4時30分まで。水曜日を除く) 場荻外荘公園(荻窪2-43-36) 費300円。小中学生150円(就学前の子ども無料) 閻同公園☎6383-5711(午前9時～午後5時〈水曜日を除く〉)



図書館 8月の行事



—— 問い合わせは、各図書館へ。 ▲図書館(HP)

図書館名	日時	内容・対象・定員・申し込み方法
永福 (永福3-51-17コミュニティ ふらっと永福内☎3322-7141)	8月19日(水)午前11時～正午	ちょっぴりこわいおはなし会 対3歳～小学生とその保護者 定30名(申込順) 申電話・直接、7月29日から同図書館
柿木 (上井草1-6-13☎3394-3801)	8月8日(土)午後3時～4時	音の実験と工作「ギーギーゼミをつくろう」 対小学生(保護者同伴可) 定16名(申込順) 申電話・直接、7月18日から同図書館
	8月29日(土)午前11時・11時30分・午後1時・1時30分・2時・2時30分(各15分)	怖がらせ隊のこわいおはなし会 対3歳～中学生とその保護者 定各20名(申込順) 申電話・直接、8月1日から同図書館
高円寺 (高円寺南2-40-24☎3316-2421)	8月5日(水)①午後3時～3時30分 ②3時40分～4時10分	夏のこわーいおはなし会 対①3～5歳の子どもとその保護者②小学生(保護者同伴可) 定各30名(先着順)
	8月16日(日)午後2時～3時	夏休み工作会「ビー玉万華鏡を作ろうよ!」 対3歳～小学生(就学前の子どもは保護者同伴) 定12名(申込順) 申電話・直接、8月2日から同図書館
宮前 (宮前5-5-27☎3333-5166)	8月19日(水)午後2時～3時	こわーいおはなし会 対3歳～小学生とその保護者 定50名(申込順) 申電話・直接、8月1日から同図書館
成田 (成田東3-28-5☎3317-0341)	8月19日(水)①午後2時～2時30分 ②4時～4時30分	夏のこわいおはなし会 対①就学前の子どもとその保護者②小学生 定各30名(申込順) 申電話・直接、8月2日から同図書館
西荻 (西荻北2-33-9☎3301-1670)	8月7日(金)午前10時～正午	司書体験「図書館のお仕事してみ隊」 対小学3～6年生 定4名(申込順) 申電話・直接、7月24日から同図書館
	8月22日(土)午後2時～2時30分	キラリキラキラ夏のスペシャルお話し会
	8月23日(日)午前10時30分～11時15分	夏のこども映画上映会 対3歳～小学生とその保護者 定30名(申込順) 申電話・直接、8月7日から同図書館
阿佐谷 (阿佐谷北3-36-14☎5373-1811)	8月8日(土)午前10時～11時	小学生向け図書館見学 対小学生(保護者同伴可) 定6名(申込順) 申電話・直接、7月25日から同図書館
	8月29日(土)午後4時～4時30分	絵本*ELCASによる夏のこわーいおはなし会 対5歳～小学生とその保護者 定15組(申込順) 申電話・直接、8月8日から同図書館
南荻窪 (南荻窪1-10-2☎3335-7377)	8月17日(月)午前10時～11時	としょかんたんけんツアー 対小学生 定10名(申込順) 申電話・直接、8月1日から同図書館
	8月23日(日)午前10時～11時30分	こどもえいが会 定30名(先着順)
下井草 (下井草3-26-5☎3396-7999)	8月15日(土)午後2時30分～3時	なつのスペシャルおはなし会 対3歳～小学生とその保護者 定30名(先着順)
	8月22日(土)午後2時～3時	工作会 対3歳～小学生(保護者同伴可) 定10名(先着順) 他1時40分から整理券配布
高井戸 (高井戸東1-28-1☎3290-3456)	8月2日(日)午後2時～3時30分	ちびっこシアター 対4歳以上とその保護者 定40名(申込順) 申電話・直接、7月19日から同図書館
	8月4日(火)・6日(木)・7日(金)午前10時30分～正午	図書館たんけん隊 対小学2～6年生 定各4名(申込順) 申電話・直接、7月20日から同図書館
	8月9日(日)午前10時・11時・午後1時・2時・3時(各40分程度)	マーブリングで手作りてさげをつくろう 対3歳～小学生(就学前の子どもは保護者同伴) 定各4名(申込順) 申電話・直接、7月26日から同図書館
	8月16日(日)午前10時～午後3時	鉄道模型を運転しよう!
	8月22日(土)午後2時～3時	読むより怖い聞いて楽しむ怪談話 対小学生以上の方 定30名(申込順) 申電話・直接、8月8日から同図書館
方南 (方南1-51-2☎5355-7100)	8月5日(水)午後3時～4時	こわーいおはなし大会 対小学生 定30名(先着順)
	8月22日(土)午後3時～4時	夏のスペシャルおはなし会「みーんなあつまれ!」 対3歳～小学生とその保護者 定15組(先着順)
今川 (今川4-12-10☎3394-0431)	8月5日(水)午前10時～11時30分	子ども司書をやってみよう 対小学3・4年生 定8名(抽選) 申直接、7月18日～28日に同図書館
	8月14日(金)午前10時～11時	工作会「ちぎり絵」 対小学5・6年生 定10名(申込順) 申電話・直接、7月31日から同図書館
	8月29日(土)午後2時～2時45分	なつのスペシャルおはなし会 対3歳～小学生とその保護者 定10組(申込順) 申電話・直接、8月15日から同図書館

※申し込み方法の記載がない行事は、当日直接会場へ。