

障害福祉のしごと魅力発見プロジェクト

U30集まれ！
～アートでつながる体験イベントの参加者募集

目白生活実習所・目白福祉作業所のアトリエ活動「メジロック」に参加し、障害のある方と一緒に作品制作・交流をしながら、障害福祉の現場の雰囲気を経験します。詳細は、区[HP]（右2次元コード）をご覧ください。



日時

8月18日(火)、9月1日(火)午後1時30分～3時、8月26日(水)午前10時～11時30分

場所

同施設（豊島区目白5-18-8）

対18～30歳の方 定各10名
(申込順) 申申し込みフォーム
(区[HP]参照) から



Webラジオ「こんな"いき方"あったんだ！」を配信中

障害のある方・障害福祉職場で働く方・区職員との対話を通して、多様な生き方や障害福祉の仕事の魅力・やりがいなどを紹介しています。詳細は、区[HP]（右2次元コード）をご覧ください。



配信日 第4金曜日

☎障害者施設支援課事業者支援係 ☎5307-0377

家庭も仕事も“わたし”も大切にする
復帰準備セミナーの参加者募集

育児・仕事の両立を目指して、復職・転職後も安心して働くためのコツを学びます。

日時

9月8日(火)午前10時30分～11時30分

場所

ウェルファーム杉並（天沼3-19-16）

講師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 対象 育児中の女性ほか
定20名（申込順） 申申し込みフォーム（右上2次元コード）から
☎就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136



音を超えて心でつながる！デフスポーツ体験！の開催

アスリートと一緒にデフサッカー・デフビーチバレーを経験します。

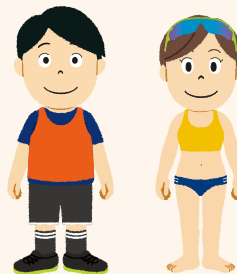
日時

10月3日(土)午後1時～4時40分

場所

TAC杉並区永福体育館（永福1-7-6）

講師 デフサッカー＝東京2025デフリンピック銀メダル・岩渕亜依、監督・山本典城ほか ▶ デフビーチバレー＝2000年シドニーオリンピック出場・石坂有紀子、東京2025デフリンピック出場・堀花梨 対象 小学生～高校生 定60名（抽選） 申申し込みフォーム（右2次元コード）から、9月14日まで ☎スポーツ振興課 事業係 ☎5307-0765 ☎手話通訳あり



敬老の日は高井戸でお楽しみください

日程

9月21日(祝)

場所

高齢者活動支援センター（〒168-0072高井戸東3-7-5）

薬膳流かんたん健康ごはん
～ひと工夫で「噛む」と「飲む」をサポート

☎午前10時～正午 対象メニュー＝ふんわり親子丼・青菜のあんかけお浸し・具だくさんスープゼリー・水分補給ゼリー 対象 国際中医薬膳師・梅山朋子 定15名（抽選）

だれにもできるタッチケア
～自分も家族もリラックス

☎午後2時～4時 講師 NPO法人タッチケア支援センター認定インストラクター・桜井博子、青木景子 定20名（抽選）

カフェでゆったり時間を
過ごそう

ソフトドリンクを100円引きで提供します。



※いずれも 区内在住で60歳以上の方ほか 往復はがき（9面記入例）に参加者全員の氏名（フリガナ）も書いて、同センター。申し込みフォーム（右上2次元コード）からも可／期間＝8月10日～25日

☎高齢者活動支援センター ☎3331-7841



催し

農業公園①子どものための農業体験教室②テーブル菜園体験教室

📅①9月6日～12月20日の日曜日、午前10時～正午②9月9日～12月9日の水曜日、午前10時30分～11時30分（詳細は、区HP同案内参照。雨天中止。各計8回）📍成田西ふれあい農業公園（成田西3-18-9）👥①区内在住の小学3～6年生②区内在住の方 定①16名②10名（いずれも抽選）🎫①5000円②2000円 申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、8月10日まで 区産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

杉並区×小千谷市 お米づくり体験 秋～稲刈り

📅9月19日(土)・20日(日)（1泊2日）📍集合・解散＝新潟県小千谷市 区内在住・在勤・在学の小学生とその保護者ほか（1組4名まで） 定10名程度（抽選）🎫3000円。小学生1500円（就学前の子ども無料） 申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、8月16日まで 区文化・交流課多文化共生・交流推進担当 ☎3312-9415



講演・講座①

すぎなみデジタルライフアップセミナー

📅📍8月18日(火)＝高井戸地域区民センター（高井戸東3-7-5）▶19日(水)＝高円寺地域区民センター（梅里1-22-32）

▶20日(木)＝西荻地域区民センター（桃井4-3-2）▶21日(金)＝井草地域区民センター（下井草5-7-22）▶22日(土)＝阿佐谷地域区民センター（阿佐谷北1-1-1）▶23日(日)＝永福和泉地域区民センター（和泉3-8-18）▶24日(月)＝消費者センター（天沼3-19-16）／いずれも午前10時～11時 区スマホを活用した防災（東京都防災アプリほか） 定各15名（申込順） 申電話で、すぎなみデジタルなんでも相談窓口 ☎0120-219-040（月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉）。申し込みフォーム（区HP同案内参照）からも可



ボランティア講座「発見！身近な地域ではじめるボランティア」

📅8月29日(土)午前10時～正午 📍ゆうゆう四宮館（上井草2-28-3） 師上井草結いの会代表・塙耕平ほか 区高校生以上の方 定20名（申込順） 申Eメール（記入例）で、杉並ボランティアセンター✉info@borasen.jp。申し込みフォーム（区HP同案内参照）からも可／期限＝8月24日 区同センター ☎5347-3939

消費生活特別講座 おもしろい人生のススメ 本当にあなたは騙されない？

📅9月5日(土)午後2時～4時 📍ウェルファーム杉並（天沼3-19-16） 師生活経済ジャーナリスト・いちのせかつみ 定70名（申込順） 申電話で、8月3日から消費者センター ☎3398-3141 他①1歳～就学前の子どもの託児（定員あり〈申込順〉）②手話通訳あり

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、各記事の申区でご確認ください。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

（事前申込制。①8月20日②27日までに同センター）

障害者グループホームセミナー「障害者の方が高齢期になったら」

📅9月7日(月)午後1時30分～3時30分 📍区役所第5・6会議室（西棟6階） 定50名（申込順） 申電話で、障害者施設支援課施設整備担当 ☎5307-0359。申し込みフォーム（区HP同案内参照）からも可／期限＝9月3日

ユニバーサルタイムサポーター養成講座

📅9月12日(土)・19日(土)午前9時30分～午後5時（計2回）📍区役所、TAC杉並区上井草スポーツセンター（上井草3-34-1） 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定20名（申込順） 申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、9月4日まで 区スポーツ振興課事業係 ☎5307-0765

古文書講座 中級

📅10月4日～25日の日曜日、午後2時～4時（計4回）📍郷土博物館 師早稲田大学講師・久保貴子 区内在住・在勤・在学の方 定28名（抽選）🎫400円 申往復はがき（記入例）に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、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＝9月3日 区同博物館 ☎3317-0841

就労支援センターすぎJOB

◆マザーズハローワークが解説 再就職に向けて 自分らしい再就職を叶える 📅8月19日(水)午後1時～2時30分 区59歳以下の女性で求職中の方 定18名（申込順）

◆はじめての生成AI 応募書類作成編 活用のコツや注意点&AI面接実演

📅8月20日(木)午後1時～3時 区求職中

の方 定18名（申込順）

◆エゴグラムに学ぶ 新しい職場で人間関係に困らない3つの方法

📅8月25日(火)午後1時～4時 区59歳以下で求職中の方 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

📅8月26日(水)午後1時～4時 区おおむね55歳以上で求職中の方 定14名（申込順）

…… いずれも ……

📍ウェルファーム杉並（天沼3-19-16） 申電話で、すぎJOB ☎3398-1136

区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

◆伊与原新 講演会「小説と科学と戦争と 猿橋勝子の生涯を中心に」

📅8月30日(日)午後1時30分～3時30分 📍ゆう杉並（荻窪1-56-3） 定80名（申込順） 申電話で、同係。申し込みフォーム（区HP同案内参照）からも可／期間＝8月3日～28日 他企画運営＝杉並女性団体連絡会。車いす席希望の方は要問い合わせ。生後7カ月～就学前の託児・手話通訳あり（託児は定員あり〈申込制〉）。8月19日までに同係）

◆犯罪被害者支援パネル展

📅9月1日(火)～4日(金)午前9時～午後5時（4日は4時まで）📍区役所1階ロビー

◆親子で学ぶ！初めての月経

📅9月6日(日)午前10時～正午 📍男女平等推進センター（荻窪1-56-3） 師助産師・南朋恵 区初潮前後の子どもとその保護者 定15組30名（申込順） 申電話で、同係。申し込みフォーム（区HP同案内参照）からも可／期間＝8月3日～9月4日 他企画運営＝birth charm。生後7カ月～就学前の託児あり（定員あり〈申込制〉）。8月26日までに同係）

◆子育て・孫育て実践講座 子どもと作る炊飯器料理

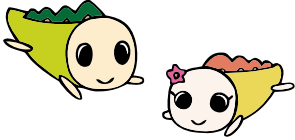
📅①9月13日(日)②10月4日(日)③11月15日(日)午前10時～正午 📍ウェルファーム杉並（天沼3-19-16） 区メニュー＝①さつまいもご飯ほか②ハロウィンハンバーグほか③ご馳走チキンほか 区①②③かていかやHitoshi②子育て団体パパとも代表・小川健大朗③NPO法人まちのおやこテーブル理事長・小林洋子 区内在住・在勤・在学の父親または祖父と2歳～就学前の子ども 定各12組24名（申込順）🎫各1組1200円（保険料を含む） 申電話で、同係。申し込みフォーム（区HP同案内参照）からも可／期限＝8月3日～11月13日 他企画運営＝同法人。生後7カ月～就学前の託児あり（定員あり〈申込制〉）。①9月2日②24日③11月4日までに同係）

…… いずれも ……

区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、区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
荻窪館（南荻窪2-25-17 ☎FAX3335-1716）	人工樹脂によるお手軽金縫ぎ教室	📅8月23日(日)午前10時～正午 師佐藤天音 定20名（申込順）🎫2500円
高円寺東館（高円寺南1-7-22 ☎FAX3315-1816）	クラシックギター音楽会	📅8月30日(日)午後1時30分～2時30分 師ルフ19 定15名（申込順）
堀ノ内松ノ木館（松ノ木2-38-6 ☎FAX3315-7760）	ゆったり学ぶハンドケア マッサージ講座	📅8月31日(月)午後2時～3時 師介護美容セラピスト・高橋美春 定8名（申込順）🎫700円
四宮館（上井草2-28-3 ☎FAX3396-7692）	よし笛講座	📅第1・3月曜日、午後1時～2時30分 師松本聖 定各8名（申込順）🎫各500円
桃井館（桃井1-35-2 ☎FAX3399-5025）	パソコンサロン～初心者向けパソコン教室	📅第1・3月曜日、午後2時～3時30分 師寺西寿江 定各8名（申込順）🎫各500円 他ノートパソコン持参
高円寺南館（高円寺南4-44-11 ☎FAX5378-8179）	ボードゲームで脳を活性化～考える力をフル回転、脳力を鍛える	📅第2・4金曜日、午後1時30分～4時 師東京都長寿医療研究センター講師 定各20名（申込順）

※第3日曜日は休館。いずれも(長寿)。

講演・講座②

環境活動推進センター

◆講師養成講座「おはじきアートの世界を学ぼう」

時9月3日(木)・10日(木)・17日(木)午前10時30分～午後0時30分・1時30分～3時30分ほか(3日は1時30分～3時30分のみ。計5回) 場同センター 対18歳以上の方 定10名(抽選) 費5000円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、8月23日まで

◆夜の生きものの観察会 五感を澄まして感じてみよう

時9月25日(金)午後6時～8時 場和田堀公園(大宮2-23) 師プロ・ナチュラリスト 佐々木洋 対区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定24名(抽選) 費200円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、8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

競技大会

小学生チャレンジスイム

時9月15日～11月24日の火曜日①午後4時15分～5時15分②5時35分～6時35分(各計8回) 場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 対区内在住・在学の小学①1・2②3～6年生 定各20名(抽選) 費各8800円 申杉並区スポーツ振興財団[HP]から、8月15日まで 場同プール☎3318-8763



杉並区スポーツ祭

◆ライフル射撃

時①9月6日(日)②13日(日)午前9時～午後4時 場①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)②伊勢原射撃場(神奈川県) 内費種目=SB=50m3×20・50mP60=1000円▶AR=10mS60・AP60=各500円▶BR・BP(貸し出し銃あり)=BR=10mS60・10mF40・BP60=各300円 対区内在住・在勤・在学の方ほか 申参加費を、8月30日までにゆうちょ銀行「00160-4-664106杉並区ライフル射撃協会推薦」へ振り込み(通信欄に参加種目を記入) 場同協会・松永☎090-1849-6424(午後5時30分～9時)

◆弓道(中学生 団体・個人)

時9月6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・在学の中学生 費500円。中学生300円 申Eメール(9面記入例)で、8月15日までに区弓道連盟☎sugi739dotaikai@gmail.com 場今井☎090-5318-8991

◆ソフトテニス 秋季大会

時9月6日(日)午前9時～午後7時(雨天延期。予備日=9月22日) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内種目=一般▶シニア(45・60・70・75歳以上)▶チャレンジ=初・中級、ベテラン(80

歳以上) 対区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方ほか 費1組2000円 申Eメール(9面記入例)に種目も書いて、8月12日までに区ソフトテニス連盟・毒島☎busujima0303@gmail.com 場毒島☎090-4004-7987(午後7時～9時)

◆バドミントン①小学生②団体の部

時①9月23日(祝)②27日(日)=男子A～C、女子A▶10月3日(土)=女子B～D▶9日(金)=女子E・F/いずれも午前9時 場①高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31)②大宮前体育館(南荻窪2-1-1)、TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=①単(5・6年生、4年生以下の部〈男女区別なし〉)②複(1チーム3組) 対区内在住・在勤・在学の方 費①500円②1チーム6000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(区体育施設で配布。同連盟[HP]からも入手可)に振替受領書の写しを添えて、①9月3日②12日までに同連盟①坂田真由美(〒167-0043上荻3-4-22)②島崎朋子(〒167-0042西荻北3-23-12-3B)へ郵送 場①坂田☎080-3084-1839②島崎☎090-4743-2625

◆クレ射撃(トラップ・スキート)

時9月23日(祝)午前8時30分 場ぐんまジャイアント射撃場(群馬県) 対区内在住・在勤・在学の銃砲所持許可者で散弾銃を所有している方ほか 費1種目7000円 場区クレ射撃連盟・佐藤☎090-2545-8460

◆剣道

時9月23日(祝)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) 内種目=中学・高校男女=個人・団体戦▶一般男子(年代別)・女子=個人戦 対区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 費500円をゆうちょ銀行「00100-9-172667杉並区剣道連盟」へ振り込み 申Eメール(9面記入例)で、9月4日までに同連盟☎sugikenren@gmail.com 場同連盟・岡田☎6304-7422

◆サッカー冬季大会①高校生②一般③シニア

時9月27日～12月6日の日曜日・祝日、午前9時～午後5時 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1)ほか 対①区内高校の代表②区内在住・在勤で18歳以上の男子(高校生を除く)③区内在住・在勤で40歳以上の男子 費1チーム1万円 申Eメール(9面記入例)で、8月15日までに区サッカー連盟☎suginami.fa@gmail.com 場同連盟☎090-4612-8539(午前9時～午後10時)



◆空手道 組手・形(年齢・男女別)

時11月8日(日)午前9時～午後6時 場高円寺学園(高円寺北1-4-11) 費各2500円。2種目4000円 申申込書(空手道連盟に請求)を、9月4日までにEメール☎suginamiku.karatedorenmei@gmail.com 場同連盟・稲村☎080-5004-5565

スポーツ教室

涼み処スペシャル「涼しい屋内公園」無料開放デー

時8月9日(日)午前9時～午後4時30分 場高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 内一部申込制。詳細は同体育館[HP]参照 対区内在住・在勤・在学の方 場同体育館☎3312-0313

弓道・アーチェリー認定講習会

時内①8月15日(土)午前9時～午後1時=アーチェリー②16日(日)1時～5時=弓道 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対16歳以上の経験者 定①36名②20名(いずれも申込

順) 申電話で、各実施日3日前までに同センター☎3390-5707

ふれあいフットサル教室

時8月23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) 場区サッカー連盟 対区内在住・在勤・在学・通所で障害があり簡単な指示のもと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) 場杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161(実施日前日・当日は同体育館☎3312-0313) 他上履き持参。配慮が必要な方は要連絡

山梨県忍野村物産展の開催



区の交流自治体である山梨県忍野村の特産品を販売します。

日時 8月19日(水)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

場山梨県忍野村観光産業課☎0555-84-7794

青梅の子育て・暮らしを体験しよう

青梅市の保育園留学のご案内



区の交流自治体である青梅市では、親子で市内の宿泊施設などに1・2週間滞在しながら、提携する保育園に通う保育園留学を実施しています。詳細は、青梅市[HP](右上2次元コード)をご覧ください。

場保育園=三田保育園(青梅市沢井2-843) 対3～5歳の子どもとその保護者 場青梅市地域経済部シティプロモーション課☎0428-22-1111



8月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

知れば何倍も楽しめる！東京高円寺阿波おどり



8月29日(土)・30日(日)に東京高円寺阿波おどりが開催されます。今回は、初めて見る方はもちろん、見たことはあるけれど詳しくは知らないという方に向けて、知れば何倍も楽しめる見どころを紹介します。夏を締めくくる高円寺の一大イベントを、思いきり楽しみましょう。

● 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・午後8時から毎日放送)



場広報課報道係☎5307-0614



スポーツチャレンジ教室 バドミントンデビュー教室
時8月29日、9月19日、10月17日、11月14日／いずれも土曜日①午後4時30分～5時30分②5時30分～7時30分（各計4回）
場和田中学校（和田2-21-8）
対区内在住・在学の①小学4～6年生②中学1・2年生の初心者・初級者
定①30名②40名
費各2000円
申杉並区スポーツ振興財団（HP）から、8月17日まで
問同財団 ☎5305-6161

秋季ソフトテニス教室
時9月5日～10月24日の土曜日、午後3時～5時（予備日＝10月31日）
場松ノ木運動場（松ノ木1-3-22）
対区内在住・在勤・在学で中学生以上の方
定30名（申込順）
費3500円
申往復はがき（9面記入例）に経験年数も書いて、8月15日までに区ソフトテニス連盟・福浦貴子（〒167-0035善福寺4-5-6-209）
問福浦 ☎090-5524-0971

太極拳講習会
時9月7日～28日の月曜日、午後7時15分～8時45分（計4回）
場TAC杉並

区永福体育館（永福1-7-6）
対区内在住・在勤・在学の方
定25名（申込順）
申往復はがき・ファクス・Eメール（9面記入例）で、8月31日までに区太極拳連盟・下川和久（〒167-0051荻窪5-14-4-304）
☎3391-3515
✉ yawaragiwushu@gmail.com
問下川 ☎3391-3515（午前8時～午後6時）

荻窪体育館
◆子ども体操教室
時9月2日～11月11日の水曜日①午後3時40分～4時30分②4時40分～5時30分（第3水曜日、祝日を除く。各計8回）
対区内在住・在学・在園の①年少～年長②小学1～3年生
定各5名（抽選）
費各1万800円
申往復はがき（9面記入例）で、同体育館。同体育館（HP）からも可／期限＝8月14日

◆Sunday親子体操①そら組②ほし組
時9月6日～11月15日の日曜日①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分（9月27日、10月4日を除く。各計9回）
対区内在住・在園で9月6日時点①3・4歳②1歳半～2歳の子どもとそ

の保護者
定各15組30名（抽選）
費各1組6750円
申往復はがき（9面記入例）に子どもの氏名（フリガナ）・生年月日・年齢・性別も書いて、同体育館。同体育館（HP）からも可／期限＝8月14日

◆チャレンジ卓球教室
時9月7日～11月30日の月曜日、午後3時～5時（祝日を除く。計10回）
対区内在住・在勤・在学で15歳以上の①初心者②初中級者（いずれも中学生を除く）
定①12名②36名（いずれも抽選）
費1万1000円
申往復はがき（9面記入例）で、同体育館。同体育館（HP）からも可／期限＝8月14日

..... いずれも

場 荻窪体育館（〒167-0051荻窪3-47-2）
☎3220-3381

ヴィムスポーツアベニュー
◆丈夫な足腰をつくろう教室
時9月2日～16日の水曜日、午前10時～11時15分（計3回）
対65歳以上で医師から運動制限を受けていない方
定15名（申込順）
費6000円

◆プールではつつ健康水中体操教室
時9月2日～10月28日の水曜日、正午～午後1時（9月30日を除く。計8回）
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1万6000円



◆運動不足改善！カラダ若がえろう！教室
時9月5日～10月24日の土曜日、午前10時20分～11時5分（計8回）
対20～64歳の方
定16名（申込順）
費1万6000円

..... いずれも

場 ヴィムスポーツアベニュー（宮前2-10-4）
申問電話で、8月20日までに同施設 ☎3335-6644（午前11時～午後5時）

杉並区総合文化祭の作品・参加者の募集

囲碁大会

時9月27日(日)午前9時20分～午後4時45分
内個人戦、4～7名による団体戦
対区内在住・在勤・在学・区内団体所属の方
費1000円
申はがき・Eメール（9面記入例）に段級位、団体は代表者氏名も書いて、9月5日（消印有効）までに区囲碁連合会・椎井康雄（〒167-0051荻窪3-47-21-206）
✉ yshii@sepia.ocn.ne.jp
問椎井 ☎090-9543-6720

..... いずれも

場 セッション杉並（梅里1-22-32）

区民絵画展

時10月9日(金)～13日(火)午前10時～午後4時
内絵画額装品1人2点まで。工芸作品も可（詳細は要問い合わせ）
▶ **サイズ**＝2点の合計が30号以下
対区内在住・在勤の個人またはグループ（学生を除く）
申往復はがき（9面記入例）に絵画の種類・作品名・サイズを展示順に書いて、9月26日（消印有効）までに杉並アマ美連盟・小林利行（〒167-0042西荻北2-14-2）
問小林 ☎3390-3329

..... いずれも

場 セッション杉並（梅里1-22-32）

区民書道展

時10月15日(木)～19日(月)午前10時～午後5時
内漢字・仮名・篆刻・刻字・現代書ほか。軸装または額装1人1点まで（半紙・色紙掛などを除く）
▶ **大きさ**＝縦＝半切／横＝半切の2分の1以内
対区内在住・在勤で18歳以上の方
申往復はがき（9面記入例）に作品名・大きさも書いて、9月15日（消印有効）までに区書道人協会・岸佳舟（〒168-0061大宮1-13-1）
問岸 ☎080-5679-8508

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
すぎなみピースフォーラム 8月7日(金)～9日(日)午前10時～午後6時（7日は1時から。9日は5時まで）＝パネル展示▶8日(土)・9日(日)午前10時＝映画上映「X年後1」ほか▶8日(土)午後2時～4時＝証言・報告「戦争を語り継ぐ」ほか▶9日(日)午後1時30分～3時＝講演「いま、世界の片隅で日本国憲法をたぐりよせる」（横浜国立大学名誉教授・大門正克）／産業商工会館／問同催し実行委員会・矢内 ☎090-8085-0651

身近なものが大変身 わくわく工作 8月16日(日)午前9時30分～正午・午後1時～3時30分／カトリック荻窪教会（高井戸東4丁目）／区内在住・在学の5歳～小学生とその保護者／10組20名（申込順）／申申し込みフォーム（区（HP）同案内参照）から、8月15日まで／問ボーイスカウト杉並第4団・荒谷 ☎080-5722-2145

わくわくフィールドSUGINAMI in 永福和泉 8月22日(土)午後1時～6時30分／和

田堀廟所（永福1丁目）／5歳～小学生（2年生以下は保護者同伴）／20組（申込順）／申問電話で、ボーイスカウト杉並第2団・西川 ☎3323-0321。申し込みフォーム（区（HP）同案内参照）からも可／期限＝8月20日

みんなで銭湯へいこう 区内銭湯で「子育ての湯」を実施 8月23日(日)／問杉並浴場組合加盟銭湯（午後1時以降）／費用などの詳細は同組合加盟銭湯へ問い合わせ

杉並書を楽しむ会 色紙展「日常を楽しむ書」 8月31日(月)～9月4日(金)午前9時～午後5時（8月31日は正午から。9月4日は3時まで）／区役所2階区民ギャラリー／問同会・宮 ☎090-2326-6920

環八井荻トンネル見学ツアー 9月25日(金)午後1時30分～4時／井荻トンネル管理所（上井草1丁目）／18歳以上の方／20名（抽選）／問東京都道路整備保全公社（HP）から、8月28日午後4時まで／問同社公益事業課 ☎5381-3380

講演・講座
認知症サポーター養成講座 8月19日(水)午後2時～3時30分／荻窪会議室／キャラバン・メイト／区内在住・在勤・在学の方／30名（申込順）／申問電話で、

ケア24南荻窪 ☎5336-3724／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

杉並いきいき健康マージャン初心者教室 9月2日～9年2月17日の水曜日、午前10時～午後1時・1時30分～4時30分（12月30日を除く。各計24回）／慶春（上荻1丁目）／日本健康麻将協会認定レッスンプロほか／区内在住でおおむね55歳以上の初心者／各20名（抽選）／各1500円（初回は別途教材費1000円）／申往復はがき（9面記入例）で、8月15日までに同協会杉並統括支部・白壁ひろ子（〒167-0022下井草5-10-10-601）／問白壁 ☎090-8620-9425

東京立正短期大学公開講座特別編「歌で紡ぐ100年目の音楽祭」 9月5日(土)午後1時30分～3時10分／同大学（堀ノ内2丁目）／特任教授・飯田俊明ほか／400名（申込順）／申申し込みフォーム（区（HP）同案内参照）から、9月4日午後3時まで／問同大学 ☎3313-5101

スマホ教室「LINE入門」 9月11日～10月2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／申問電話・

ファクス（9面記入例）で、8月20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〉）

誰一人取り残さない視覚障害者のIT講習会 10月5日(月)・6日(火)・9日(金)午前10時～午後3時（計3回）／セッション杉並／iPhoneの操作／区内在住・在勤・在学で視覚障害のある方ほか／6名（選考）／申問電話・Eメール（9面記入例）で、9月15日までにNPO法人グローイングピープルズウィル ☎4285-9727
✉ saraseina@y3.dion.ne.jp

その他
杉並区シルバー人材センター入会相談会 8月13日(木)・27日(木)午前10時～11時30分・午後2時～3時30分／同センター本部（阿佐谷南1丁目）／各10名程度（申込順）／申問電話で、同本部 ☎3317-2217（月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉）

税金なんでも相談会 8月20日(木)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）／申問電話で、8月19日までに同支部 ☎3391-1028（月～金曜日午前9時～午後5時〈正午～午後1時を除く〉）