

# イベントひろば

## EVENT PLAZA

こども 子供向け   子育て 子育て世代向け   シニア 高齢者向け

### 催し

#### 産業振興センター都市農業係

◆**麦刈り体験**  
麦を刈り、束を作り、はざ架けに干します。  
時6月11日(日)午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時から。雨天中止) 対小学3年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定20組(先着順) 他長袖、長ズボン、汚れてもいい靴・服装で参加

◆**夏の収穫体験**  
旬の野菜数種類を収穫します。  
時7月1日～29日の毎週土曜日、午前10時～11時30分(雨天中止) 対小学生以下は保護者同伴 定各回20組(抽選) 費各500円 申往復ハガキ(記入例)に代表者以外の参加者名・年齢も書いて、6月9日(必着)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階) 他汚れてもいい靴・服装で参加。6月中旬に結果を通知  
場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 同係 ☎5347-9136

◆**親子で体験! 博物館 「七夕馬を作ろう」** 子育て  
時7月2日(日)午前10時～正午 場郷土博物館 師本橋成一 対区内在住・在学の小学生とその保護者(小学3年生以下は保護者同伴) 定20名(抽選) 申往復ハガキ・Eメール(記入例)。子ども2名まで連記可)に学校名・学年、参加者全員の氏名(フリガナ)も書いて、6月20日(必着)までに郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8) ☎kyodo-m@city.suginami.lg.jp) 同館 ☎3317-0841

### 講演・講座

◆**はじめてのボランティア説明会**  
これからボランティア活動を始めたい方を対象にした基本的な説明会です。  
時①6月17日(土)午後1時30分・27日(火)②午前10時③午後1時30分/いずれも1時間30分 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 定各回5名(申込順) 申同電話で、各開催日の3日前までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939

◆**ユネスコ運動の日 「韓国の新政権と日韓関係」**  
時6月25日(日)午前10時～正午 場セシオン杉並 対日韓交流継続のポイント 師元駐韓日本大使・武藤正敏 対区内在住・在勤・在学の方 定80名(抽選) 申往復ハガキ・Eメール(記入例)で、6月15日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内) ☎shakyo-c@city.suginami.lg.jp) 同杉並ユネスコ協会・吉田 ☎080-3621-4876、社会教育センター ☎3317-6621

◆**身近なモチーフで描く ～かんたん絵てがみ講座**  
時6月26日(月)午後1時30分～3時30分 場宮前図書館(宮前5-5-27) 対テーマ=夏野菜 師日本版画協会会員・栗原みちえ 対小学生以上の方(小学校低学年は保護者同伴) 定15名(申込順) 申同6月2日から電話で、宮前図書館 ☎3333-5166 他画材は用意します

◆**料理教室「梅雨をのりきる元気もりもりメニューの中華風紅おこわランチ」**  
時7月2日(日)午前11時～午後1時 場杉並障害者福祉会館 師小俣敏枝 対区内在住・在勤・在学で障害のある方と

### ハガキ・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、各記事の用紙でご確認ください。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。

※往復ハガキ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、お子さんの氏名と年齢も記入。

- 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

その介助者 定16名(抽選) 費500円 申往復ハガキ(記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、手話通訳希望の方はその旨も書いて、6月15日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 同事務局 ☎3332-6121 同 ☎3335-3581

◆**育児講座「絵本を楽しむ」** 子育て  
大人だけで聴く時間、お子さんと一緒に聴く時間、両方楽しめる講座です。  
時7月8日(土)午前9時45分～11時45分 場子育てサポートセンター今川(今川3-3-18) 師絵本作家・もとしたいづみ 対おおむね0～3歳のお子さんとその保護者 定18組(申込順) 申同電話で、子育てサポートセンター今川 ☎3394-3935 他託児あり(事前予約制)。車での来場はご遠慮ください



◆**家族介護教室**  
◆**自宅でリハビリ 足腰元気!**  
時6月13日(火)午後1時30分～3時 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師トータルライフ新中野理学療法士・天野広児 対区内在住の方 定25名(申込順) 申同電話で、ケア24成田 ☎5307-3822  
◆**癌・がん・医者の話がわからない! 治療・在宅・お金の心配**  
時6月14日(水)午後3時～4時30分 場越川病院(上井草4-4-5) 師越川病院院長・越川貴史 対区内在住・在勤の方

定20名(申込順) 申同電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024

◆**認知症サポーター養成講座**  
時6月14日(水)午後2時～3時30分 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師ケア24南荻窪職員、家族会・荻の花代表者 対区内在住の方 定30名(申込順) 申同電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724 他終了後に認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます

◆**「指ヨガ」で脳も心もリフレッシュ** シニア  
時6月19日(月)午後1時30分～3時 場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師日本ヨーガ協会インストラクター・小西理枝 対区内在住で65歳以上の方、高齢者を介護している方 定30名(申込順) 申同電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668

◆**転ばぬ先の杖、より先の転倒予防体操講座**  
時6月22日(木)午後2時～3時 場ゆうゆう久我山館(久我山5-8-8) 師宮前ふれあいの家理学療法士・橋本健太 対区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 申同電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348

◆**妊活ひろば ～みんなで語る「つどい」の場**  
時6月21日(水)午後1時30分～4時30分 場杉並鞭健所(荻窪5-20-1) 対生殖心理カウンセラーによるミニ講座「妊活で出会うさまざまな感情と対処法」、体験プログラム「妊娠力を高めるアロマ体験」、お話会 対区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 申同電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355 他動きやすい服装で参加

## 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
阿佐谷館(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	ツボを使ったセルフマッサージで健康な体づくり	6月29日(木)、8月31日(木)午後1時～3時 定各30名(申込順) 費1回300円
今川館(今川4-12-10 ☎5303-1501)	シニアのためのスマホ・タブレット体験サロン	6月24日(土)午前10時～正午=スマホ▶午後1時30分～3時30分=タブレット 定各回20名(申込順) 費1回500円
久我山館(久我山5-8-8 ☎3332-2011)	美と健康にパワーヨガ・スロートレーニング	毎月第1・3火曜日、午前10時～正午 定各20名(先着順) 費1回925円(体験は540円)
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎3304-9573)	パソコンサロン	毎月第1・3金曜日、午後1時～3時 師さらプロジェクト会員 定各8名(申込順) 費月2000円
桃井館(桃井1-35-2 ☎3399-5025)	「おとこの台所」一緒に作って楽しく食べよう	6月17日(土)午前10時30分～午後1時 対男性 定12名(申込順) 費1200円
四宮館(上井草2-28-3 ☎3396-7692)	季節の植物を使った苔玉作り	6月14日(水)午後1時～3時 師川上ひより 定15名(申込順) 費500円(別途材料費700円)
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎3313-4319)	映画館ニュースで1960年代の青春時代を思い出す講座	6月24日(土)、7月15日～10月21日の毎月第3土曜日、午後6時～8時 定各20名(申込順) 費1回500円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。今川館は第1月曜日・第3木曜日休館。いずれも、長寿応援対象事業。

## 6月は環境月間

# 環境展

環境に関する相談や展示を行います

時6月12日(月)～16日(金)午前8時30分～午後5時(相談コーナーは午前9時から) 場区役所1階ロビー 対省エネ相談窓口、ハクビシンとアライグマのはく製の展示、ごみの分別と減量に関するパネルなどの展示 同環境課、ごみ減量対策課

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) 同問い合わせ 他その他 対Eメールアドレス HPホームページアドレス

**自殺予防対策～  
ゲートキーパー養成研修**

**①基礎編**

身近な方から「死にたい」と言われたときに、どのように話を聞くのか、言葉を掛けるのかを学びます。



6月30日(金)午前10時～正午 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 自殺予防団体「風のとびら」代表・飯田佳子(右写真) 区内在住・在勤・在学の方

**②応用編**

心の病気の理解と自殺予防についてお話しします。

7月7日(金)午前10時～正午 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 筑波大学医学医療系災害精神支援学教授・高橋祥友 区ゲートキーパー養成研修を受講したことがある方

…………… いずれも ……………  
各60名(申込順) 申 電話・ファクス(12面記入例)に②は過去のゲートキーパー養成研修の受講時期も書いて、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 ☎3391-1927 他 ファクスで申し込みの場合、受講できないときのみ連絡。27・28年度に実施したものと同内容

**65歳からの口の健康と**

**栄養満点教室**

シニア

7月10日(月)・24日(月)・31日(月)午前10時～正午(全3回要出席) 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師 歯科衛生士、管理栄養士 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がなく、介護保険の要介護・要支援認定を受けていない方 定15名(抽選) 申 電話で、6月21日までに荻窪保健センター ☎3391-0015

**環境活動推進センター**

**◆刺し子のファスナーポーチ作り**

6月16日(金)午後1時30分～3時30分 場 同センター 区内在住・在勤・在学の方 定12名(申込順) 費500円 申 電話で、同センター 他 長寿応援対象事業

**◆自分でできる「我が家の省エネDIY」**

6月17日(土)午後1時～3時 場 同センター 区住宅の省エネ情報と簡単な

DIY体験 師 杉並・地域エネルギー協議会 市川好子、西田穂 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 費100円 申 電話で、同センター 他 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。100円(保険料))

**◆おもちゃのクリニック**

故障したおもちゃを、おもちゃドクターが修理します(1人1点まで)。

6月18日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 場 同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費部品代 申 電話で、同センター

**◆フリーマーケットin高井戸**

6月25日(日)午前10時～正午 場 同センター 定 募集区画=14区画(抽選) 申 往復ハガキ(12面記入例)で、6月10日(必着)までに同センター 他 業者出店不可。車での搬出入・来場はできません。当選権利譲渡不可。出品物は衣類・子ども用品・アクセサリ・雑貨

**◆あきる野市の「横沢入」でホテルの観察会**

7月1日(土)午後5時～8時 場 集合・解散=JR五日市線武蔵増戸駅 師 東京都環境学習リーダー・境原達也 区内在住・在学の小中学生(小学生は保護者同伴) 定10名(抽選) 費500円(保険料含む。別途交通費) 申 往復ハガキ(12面記入例)で、6月15日(必着)までに同センター 他 歩きやすい服装・靴で、懐中電灯・雨具・軽食・飲み物持参

…………… いずれも ……………  
環境活動推進センター(〒168-0072 高井戸東3-7-4 ☎5336-7352)

**高井戸保健センター**

**◆小児救急普及事業 赤ちゃんの病気とホームケア**

子育て

急病時の適切な対処法、お医者さんへのかかり方などをお話しします。

6月15日(木)午後2時～3時30分 場 わだファミリークリニック小児科医・和田万里子 区内在住で0歳児(第1子)の保護者 定30名(申込順)

**◆産後ママのボディメイク講座**

子育て

産後の疲れた身体を回復させ、元気を取り戻すきっかけづくりを行います。

6月19日(月) 師 ①6月19日(月)=疲れをためない

身体の整え方・姿勢の正し方(NPO法人マドレボニー・仲井果菜子) ②22日(木)=ママの身体チェックと健康ミニ講座(保健センター職員) ③29日(木)=産後の体の栄養～時短メニューの紹介と試食(管理栄養士・奈良理香子) / いずれも午前10時～正午。全3回要出席 区内在住・在勤・在学で28年12月～29年3月に第1子を出産した女性とそのお子さん 定25組(申込順) 他 ①動きやすい服装で、飲み物・タオル持参 ②歯ブラシ持参

**就労支援センター**

**◆職場での不安・焦り・混乱を上手に伝えるスキルを身に付ける**

6月16日(金)・30日(金)午後1時～4時(計2回) 場 精神保健福祉社・片柳光昭 44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

**◆今を生きる女性・男性のために「時代に振りまわれない働き方」**

6月17日(土)午前10時～午後0時30分 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤那美 49歳以下で求職中の方 定20名(申込順) 他 1歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり(申込順))

**◆笑顔が生まれる伝え方～豊かで良好な職場コミュニケーションに活かす**

6月20日(火)午後1時～4時 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 44歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

**◆就活初心者でも安心! 集中プログラム～仕事探しからコミュニケーション**

6月26日(月)=企業が求める人材を知り、自己PR・志望動機を書く ②27日(火)=電話対応、ビジネスマナー、報告・連絡・相談の方法を実践体験 ③28日(水)=仕事の探し方、いい会社の選び方を解説 / いずれも午前10時～午後4時。計3回 師 ①②人事コンサルタント・高橋健太郎 ③就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

**◆時間の上手な使い方～イキイキと自分らしく働くために**

6月29日(木)午後1時～4時 師 プロ

フェッショナルコーチ・伊藤那美 44歳以下で求職中の方 定14名(申込順) …………… いずれも ……………  
場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 申 電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

**成田図書館**

**◆成田図書館映画会「推手」**

6月14日(水)午後2時～4時 定15名(申込順)

**◆Bookワークショップ～人間関係の悩みを解消して、明日の自分を変える!**

6月24日(土)午後1時30分～4時 場 図書館パートナーズ・北村志麻、小田垣宏和 定20名(申込順)

…………… いずれも ……………  
場 成田図書館(成田東3-28-5 ☎3317-0341) 申 電話で、同図書館

**高齢者活動支援センター**

**◆うたごえサロン**

シニア

懐かしいフォークソングなどを、ピアノ伴奏にあわせて歌いませんか。

6月16日(金)午前10時～11時30分 師 ボーカルトレーニングコーチ・金澤敏子 区内在住で60歳以上の方 定90名(申込順) 費300円 申 電話で、同センター 他 飲み物持参

**◆親子孫3世代料理教室「こねこね手作りピザと夏野菜たっぷりレシピ」**

調理から片付けまでを親子孫3世代で協力して行います。

7月9日(日)午前9時30分～午後0時30分 場 メニュー=手作りピザ、夏野菜カレースープ、冬瓜のコンポート、水切りヨーグルトのレアチーズケーキ風 師 NPO法人すぎなみ栄養と食の会 管理栄養士・梅山朋子 親子2・3世代(5名まで。推奨対象年齢3歳以上) 定30名(抽選) 費1人500円(保険料含む) 申 往復ハガキ(12面記入例。全員分)で、6月15日(必着)までに同センター 他 エプロン・三角巾・布巾・子どもの上履き・筆記用具持参。結果は6月16日以降にハガキで通知

…………… 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)

**交流自治体からのお知らせ**



自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
静岡県南伊豆町	物産展	6月19日(月)午前10時～午後2時30分(伊勢海老みそ汁の試食サービスは午前11時から(先着200名)) 場 区役所中杉通り側入り口前 海産品の販売	文化・交流課
群馬県東吾妻町	吾妻の朝市	6月22日(木)、7月27日(木)午前10時～午後1時 場 区役所中杉通り側入り口前 高原野菜や加工品の販売	
福島県南相馬市	物産展	6月29日(木)午前10時～午後2時 場 区役所中杉通り側入り口前	
東京都青梅市	物産展	7月18日(火)・19日(水)午前10時～午後3時 場 区役所中杉通り側入り口前 青梅せんべいやまんじゅうなどの販売	

※物産展は売り切れ次第終了。買い物袋持参。混雑時は人数制限あり。

自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
新潟県小千谷市	写真展	7月10日(月)～21日(金)午前8時30分～午後5時(10日は午後1時から) 場 区役所2階区民ギャラリー 区出身のアマチュア写真家・松原浩による四季の美しさや儚さをテーマにした写真展	文化・交流課
	スライドトーク	7月15日(土)午後2時～3時30分 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 写真家・松原浩による写真の解説	
	小千谷フェア	6月25日(日)、7月23日(日)午前11時～午後1時30分 場 小千谷学生寮(井草4-16-23) 笹団子や小千谷そば(へぎそば)、魚沼産コシヒカリ米などの販売 他 車での来場はご遠慮ください	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800
	小千谷ふるさと市場	7月10日(月)午前10時～午後2時 場 区役所中杉通り側入り口前 他 お総菜、餅、米菓などの販売	

スポーツ 

競技大会

区民清流つり大会

時7月9日(日)午前5時45分～午後5時  
 場集合=JR荻窪駅西口南側出口すぐらん通り入り口付近▶会場=静岡県内河川(貸し切りバスで移動) 対区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は高校生以上の保護者同伴) 定45名(申込順) 費男性6000円。女性・中学生以下3500円。未就学児200円(当日。保険料含む) 申問ハガキ・電話・ファクス(12面記入例)に釣り具貸し出しの有無も書いて、7月3日(必着)までに区釣魚連合会事務所・太田秀治(〒168-0081宮前5-24-8 ☎ FAX 3334-0349(電話は午前9時～午後5時)) 他雨具・朝昼食持参。釣り時は長靴着用推奨

PTA学校対抗卓球大会

時7月9日(日)午前9時～午後9時 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 内種目=現役の部、OB・OGの部 対区内PTA関係者 定45チーム(申込順) 費1チーム4000円 申参加費をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み、申込書(区体育館で配布)を、6月12日～22日(必着)に三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 区卓球連盟・横尾 ☎3315-4862(午前10時～午後6時)

区民体育祭

◆軟式野球(中学生の部)

時7月2日～11月の毎週日曜日・祝日、午前9時～午後5時 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22)ほか 対区内在住・在学の方で編成されたチーム 定40チーム(1チーム10～20名。申込順) 費1チーム5000円 申問電話で、6月10日までに区中学生軟式野球協会・吉野 ☎3313-2361(平日午前9時～午後4時) 他代表者会議を6月19日(月)午後5時から佼成学園中学校(和田2-6-29)で実施

◆ミニテニス大会

時7月15日(土)午前9時～午後5時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内混合の部、女子の部でリーグ戦(年齢区分あり) 対区内在住・在勤・在学の方 定120名(申込順) 費500円(保険料含む) 申往復ハガキ・ファクス(12面記入例)に希望種目も書いて、6月10日(必着)までに区ミニテ

ニス協会・板東信博(〒168-0064永福1-34-19 ☎ FAX 3324-4367) 問板東 ☎ 3324-4367

◆ダンススポーツ

時7月17日(祝)午前10時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内団体戦(スタンダード・ラテン)、ダンスタイム、サークル紹介ほか 対区内在住・在勤・在学または区内サークル在籍の方 費団体戦参加者300円 申問電話・ファクス(12面記入例)で、6月20日までに区ダンススポーツ連盟・杉田 ☎ FAX 3300-0715 他ダンスシューズまたはスニーカー持参

◆陸上競技

時8月6日(日)午前10時 場武蔵野陸上競技場(武蔵野市吉祥寺北町5-11-20) 内下表のとおり 対区内在住・在勤・在学の方ほか 費一般=1種目1000円▶高校生=1種目700円▶小中学生=1種目500円▶リレー=1チーム2000円(一般・小学生～高校生)。いずれもゆうちょ銀行「00130-2-730697杉並区陸上競技協会」へ振り込み 申申込書(区体育館で配布。区陸上競技協会 ☎ http://www.sugi-chiiki.com/286からも取り出せます)に郵送の場合は返信用封筒(住所・氏名を明記し82円切手を貼付)を添えて、6月9日(必着)までに区陸上競技協会事務局(〒166-0016成田西2-5-15 ☎ suginamikurikujou1@yahoo.co.jp)へ郵送・Eメール 問同協会 ☎090-3203-2571(平日午前10時～午後5時)

スポーツ教室

杉並区スポーツ振興財団

◆ステキにエクササイズ

マットとストレッチポールを使用しリラクセス&コアトレーニングを行います。

時7月1日(土)午前10時～正午 場細田工務店(阿佐谷南3-35-21) 師齊藤なみ 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生は除く) 定25名(申込順) 費500円 申電話で、6月23日までに同財団 他運動靴・スポーツウェア・タオル・飲み物持参

◆ふれあいバスケットボール教室

時7月1日(土)午後1時～3時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 師後藤岳人 対区内在住・在勤・在学・通所の小学生以上で、知的障害のある方(簡単な指示のもと集団行動が

(区民体育祭 陸上競技 種目)

クラス	トラック	フィールド	クラス	トラック	フィールド
一般男子	60m(60歳以上)、100m(40歳未満、40歳以上)、200m、400m、800m、1500m、5000m(50歳未満、50歳以上)、4×100mリレー	走り高跳び 走り幅跳び 砲丸投げ	中学男子	100m(各学年別)、200m、400m、1500m(1年生・共通)、4×100mリレー	走り高跳び 走り幅跳び 砲丸投げ
一般女子	60m(50歳以上)、100m、800m、5000m、4×100mリレー		中学女子	100m(各学年別)、200m、800m(1年生・共通)、4×100mリレー	
高校男子	100m、800m、5000m、4×100mリレー		小学男子	4年生以上=100m、800m、4×100mリレー	走り幅跳び ソフトボール 投げ
高校女子	100m、800m、5000m、4×100mリレー		小学女子		
			小学男女	1～3年生=60m	



ファジアーノ岡山戦に無料でご招待!  
 東京ヴェルディ杉並区サンクスマッチ

——問い合わせは、杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161へ。

時7月9日(日)午後6時30分

場味の素スタジアム(調布市西町376-3) 対区内在住・在勤・在学の方 申チラシ(区内体育施設(上井草スポーツセンターは除く)で配布。杉並区スポーツ振興財団ホームページからも取り出せます)を、試合当日スタジアムに持参 他高円寺阿波おどり「江戸っ子連」によるパフォーマンス・体験会、チアリーディングチーム「ナミーズ」・HIPHOPチーム「エンジェルス」の発表会、杉並区スポーツ振興財団ブースでのTシャツ販売なども開催。詳細は東京ヴェルディ ☎ http://www.verdy.co.jp参照



©TOKYO VERDY

①選手と一緒に入場するエスコートキッズ募集!

②ハイタッチ&ピッチツアー

時7月9日(日)午後5時30分 場味の素スタジアム 対①区内在住・在学の小学生②区内在住・在勤・在学の方 定①11名②50名/いずれも抽選 申2017杉並区サンクスマッチお申込みフォーム ☎ https://ws.formzu.net/dist/S27953495/から6月28日までに申し込み

できる方。小学生は保護者同伴) 定30名(申込順) 申電話・ファクス(12面記入例)で、6月30日までに同財団 問杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 FAX 5305-6162

ジュニアライフル射撃講習会(初・中級)

時8月5日(土)午前8時～6日(日)午後6時(1泊2日) 場胎内ライフル射撃場(新潟県胎内市熱田坂881-92)▶集合・解散=JR東京駅 師区ライフル射撃協会講師 対区内在住・在学の中高生でビームライフルの経験があり、保護者の同意が得られる方 定4名(申込順) 申問電話で、区ライフル射撃協会・松本 ☎080-3020-3421

ふれあいフットサル教室

時6月25日(日)、7月23日(日)午前11時～午後1時 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 師区サッカー連盟 対区内在住・在学・通所で知的障害のある方(自己管理ができる方・簡単な指示のもと集団行動ができる方) 定各30名(申込順) 申問電話・ファクス(12面記入例)で、高円寺体育館 ☎3312-0313 FAX 3312-0312 他車・バイクでの来館はできません

杉並区ジュニアバドミントン講習会

時7月17日(祝)午前9時～午後5時(午前=低学年、午後=高学年) 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 対区内在住・在学の小学3～6年生 定60名(申込順) 費300円(当日) 申往復ハガキ(12面記入例)に学校名・学年・性別も書いて、7月3日(必着)までに区バドミントン連盟・菅原千恵子(〒167-0022下井草5-4-12) 問菅原 ☎090-2657-5356(午前9時～午後9時) 他

区内小学校に要項配布

杉十小温水プール

◆水中運動

レクリエーションの要素を取り入れた水中運動を行います。

時6月12日(月)午前10時～10時55分 定30名(先着順)

◆初級者エンジョイスイム

時6月15日(木)午前11時～11時55分 定10名(申込順) 申6月9日から電話で、同プール

◆泳力アップ中級コース

全泳法(バタフライ・背泳ぎ含む)で泳力を伸ばし、4種目完泳を目指します。時6月18日(日)午前11時～11時55分 定10名(申込順) 申6月11日から電話で、同プール

……………いずれも……………

場問杉十小温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 費入場料 他駐車場はありません

その他

「すぎなみ名物・ファミリー駅伝」実行委員の募集

30年3月4日(日)に蚕糸の森公園運動場(和田3-55-49)で開催する「すぎなみ名物・ファミリー駅伝」の企画・運営を一緒に行う実行委員を募集します。対区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 申問電話で、6月20日までに杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 他実行委員会を毎月1回程度、平日午後6時30分以降から区役所で開催

すぎなみ体操まつり

時6月25日(日)午前10時～午後1時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 費300円 問すぎなみ体操まつり実行委員会事務局・渡邊 ☎070-5556-9447 他①団体発表あり②見学可

# 角川庭園 ホタルの教室

ヘイケボタルの成虫と幼虫、カワニナなどのホタルのエサを実際に観察しながら、ホタルについての解説を聞きます。その後、暗くした部屋の中でホタルの光る様子を鑑賞します。

【日時】6月17日(土)午後5時～7時  
【場所】角川庭園(荻窪3-14-22)  
【講師】岩淵晴子、淀川正進  
【問い合わせ】角川庭園 ☎6795-6855



# 異業種交流会 inすぎなみ



【日時】8月29日(火)午後2時～5時  
【場所】杉並公会堂(上荻1-23-15)  
【対象】区内または区外で近隣の事業者(個人事業を含む)  
【定員】50事業者(1事業者2名まで。申込順)  
【申し込み】申込書(区ホームページから取り出せます)を、7月21日(必着)までに産業振興センター中小企業支援係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階 ☎3392-7052 ☎chusho-k@city.suginami.lg.jp)へ郵送・ファクス・Eメール

【問い合わせ】同係 ☎5347-9077

### スケジュール

- ▶第1部=午後2時～4時「グループミーティング」  
コーディネーターの進行で、数人程度のグループを作り、自己紹介、製品・商品・サービスの紹介を行います。
- ▶第2部=4時10分～5時「自由交流会」  
自由に名刺交換、情報交換、商談を行っていただきます。コーディネーターが交流をサポートします。

### その他

- ・会社案内、製品・商品サンプルなどを展示するスペースを設置。
- ・参加事業所の資料を事前に配布。

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

青のかけ橋 佐野ぬい賞受賞作家展 6月2日(金)～28日(水)午前10時～午後5時(日曜日を除く) / 女子美ガレリアニケ(和田1丁目) / 5名の作家と佐野ぬいの作品の展示 / ☎女子美ガレリアニケ ☎5340-4688 / 女子美術大学同窓会「会報誌からたどる100年の歩み」展を同時開催

西荻茶散歩(チャサンポー) 6月3日(土)・4日(日)午前11時～午後7時 / 西荻窪駅周辺の100店舗 / 「やかんマーク」(下図)がついた店舗で無料のお茶の提供や飲食時の割引

ほかに / ☎STORE・国時 ☎3397-1791 / 詳細は、同イベントホームページ参照

阿佐ヶ谷69の日キャンペーン～わが家のカギを見直すロックの日 6月3日(土)午後3時～5時 / JR阿佐ヶ谷駅南口駅前広場 / 防犯チラシの配布、防犯相談 / ☎日本ロックセキュリティ協同組合 ☎3265-0505

荻窪消防団操法大会 6月11日(日)午前9時30分～午後0時30分 / 上井草スポーツセンター / ☎荻窪消防署消防団事務局 ☎3395-0119

みんなで銭湯に行こう 区内銭湯でラベンダー湯を実施します 6月11日(日)(開催日が異なる銭湯あり) / 460円。小学生180円。幼児80円 / ☎各銭湯(午後1時以降)

日本大学第二中学・高等学校吹奏楽部定期演奏会 6月11日(日)午後3時～5時 / 杉並公会堂 / 出演=笠置浩史(指揮)ほか ▶曲目=G.ホルスト「木星」(組曲「惑星」より)ほか / 1190名(先着順) / ☎同校吹奏楽部・笠置 ☎3391-9700

杉並写真会写真展 6月11日(日)～17日(土)午前10時～午後5時(17日は4時まで) / セシオン杉並 / 区内在住・在勤・在学の方 / ☎杉並写真会・高澤 ☎3313-2754

本のヒトハコ交換市 6月11日(日)正午～午後3時 / 高円寺駅北口広場 / 本と本の交換(1回の本の交換は3冊まで) / ☎本が育てる街・高円寺 狩野 ☎070-6430-2603

座の市 6月17日(土)午前11時～午後5時

(売り切れ次第終了) / 座・高円寺 / 杉並でとれた野菜や杉並区の交流自治体の物産品・地方の逸品などの販売 / ☎座・高円寺 ☎3223-7500

すぎなみ彩楽ウインドシンフォニー定期演奏会 6月18日(日)午後2時～4時10分 / 杉並公会堂 / 曲目=GRよりシンフォニックセレクション、Queen!ほか / 1000名(先着順) / ☎すぎなみ彩楽ウインドシンフォニー・堀川 ☎090-5524-8913

懐かしのジャズ・ポピュラー音楽を音のよいSPレコードで聴く 6月21日(水)午後1時30分～3時30分 / 高井戸地域区民センター / レコードコレクター・西川進 / 区内在住・在勤の方 / 60名(先着順) / 500円 / ☎生きがいクラブ杉並・玉村 ☎080-1165-3877

城西病院ホスピタリティコンサート 6月23日(金)午後7時～9時 / 城西病院(上荻2丁目) / 出演=磯絵里子(バイオリン)ほか ▶曲目=ショパン「バラード」全曲ほか / 70名(先着順) / ☎同病院・平木 ☎3390-4166

小曲による杉並舞踊会 6月25日(日)正午～午後4時 / セシオン杉並 / 演目=日本舞踊「舌出し三番叟」ほか / 400名(先着順) / ☎区舞踊連盟・藤間 ☎3392-2220

ほんわか合奏団のみんなおいでコンサート 6月25日(日)午前11時～正午・午後2時～3時 / 杉並公会堂 / うたのさんぽみちほか ▶出演=なかむらりえ(ソプラノ)ほか / 乳幼児とその保護者 / 各回187名(申込順) / 各回2500円。子ども500円(膝上無料。子育て応援券利用可) / ☎電話で、ほんわか村事務局・高橋 ☎090-9809-8428

### 講演・講座

楽しく話そう外国語講座 30年3月30日までの毎週①英会話=月曜日(1)初心者=午後7時 ▶水曜日(2)中級=午前9時10分(3)上級=10時20分(4)TOEIC=11時30分 ▶木曜日(5)初級=午前9時10分(6)初心者=10時20分(7)初級=11時30分 / いずれも1時間②韓国語=隔週金曜日(開催日はお問い合わせください)(8)初心者=午前9時10分～10時40分(9)初級=10時50分～午後0時20分 / 阿佐ヶ谷地域区民センター / ①ジェミー・マコーマック ②季智賢 / 各20名程度(申込順) / 各回1000円((8)(9)は1500円) / ☎ファクス(12面記入例)で、各開催日の3日前までにグロービス商工研究会 ☎5913-

8105 / ☎同会 ☎050-3786-0801

戦争と現代 天皇制をめぐる諸問題 昭和天皇実録から 6月10日(土)午後1時30分～5時 / 産業商工会館 / 明治大学教授・山田朗 / 区内在住・在勤・在学の方 / 60名(先着順) / 600円。学生300円 / ☎杉並歴史を語りあう会・山本 ☎090-1804-5971

東京衛生病院の講座

◆糖尿病教室 6月13日(火)・22日(木)、7月4日(火)午後1時30分～3時 / 同病院(天沼3丁目) / 「インスリンの今と昔」ほか / 同病院糖尿病専門医・杉本正毅ほか / 各16名(申込順) / 各2000円

◆男性のための減量講座 6月15日(木)・29日(木)午後7時～8時30分(全2回要出席) / 同病院(天沼3丁目) / 医師と栄養士による減量のポイント / 同病院健診センター医師・佐々木温子ほか / 10名(申込順) / 5000円

☎☎電話で、同病院健康教育部 ☎3392-6151

シニア向けスマートフォンセミナー 6月19日(月)午後1時30分～3時・3時30分～5時 / 杉並青色申告会(阿佐ヶ谷南3丁目) / スマートフォンの基本操作(写真・地図・動画) / auショップ荻窪駅前店員 / 区内在住でスマートフォンに接触することがない方 / 各回14名(申込順) / 各1000円 / ☎☎電話・ファクス(12面記入例)で、6月16日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎3393-2864 / 長寿応援対象事業

認知症サポーター養成講座 6月22日(木)午後2時～3時20分 / ゆうゆう大宮前館 / キャラバン・メイ ト 中目昭男 / 区内在住・在勤・在学の方 / 15名(申込順) / ☎☎電話で、6月21日までにゆうゆう大宮前館 ☎3334-9640

杉並区交流協会

◆英語コミュニケーション講座(初級)

6月26日～7月31日の毎週月曜日①午後1時30分～3時②3時30分～5時(祝日除く。各計5回) / 杉並区交流協会(阿佐ヶ谷南1丁目) / クリス・ストロール / 各12名(申込順) / 各7000円

◆外国人おもてなし語学ボランティア講座 7月6日(木)午後1時30分～5時 / セシオン杉並 / 英語による簡単な日常会

話ができる方(おおむね英検2級以上、TOEIC500点以上) / 60名(申込順) / すでにボランティアとして登録された方は申し込み不可

☎☎電話で、杉並区交流協会 ☎5378-8833

法人税申告書作成講座 6月27日(火)、7月4日(火)午後1時～4時30分(計2回) / 杉並税務署(成田東4丁目) / 杉並税務署担当官 / 区内在住・在勤の方 / 10名(申込順) / 3000円 / ☎☎電話で、6月22日までに杉並法人会 ☎3312-0912

### その他

STOP THE 不法電波! 総務省では、6月1日～10日を「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、電波を正しく利用していただくための周知・啓発活動および不法無線局の取り締まりを強化します。

☎関東総合通信局(不法無線局による混信・妨害 ☎6238-1939 / テレビ・ラジオの受信障害 ☎6238-1945 / 地上デジタルテレビ放送の受信相談 ☎6238-1944)

東京税理士会杉並支部

①税金なんでも相談会 6月13日(火)午前10時～正午、午後1時～4時 / 同支部(阿佐ヶ谷南3丁目) / 相談時間は1人40分程度

②税理士による相続税無料相談会 6月24日(土)午前9時30分～午後1時 / 同支部(阿佐ヶ谷南3丁目) / 相談時間は1人40分程度

☎☎電話で、①は6月12日②は6月23日までに同支部 ☎3391-1028

税金なんでも相談会 6月16日(金)午後1時～4時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / ☎☎電話で、同支部 ☎3391-0411(平日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)) / 相談時間は1人45分程度

杉並区シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 6月19日(月)～21日(水)午前11時～午後4時(荒天延期) / リサイクル自転車作業所(永福2丁目) / 販売価格=6700円～(先着順) / ☎同作業所 ☎3327-2287

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 6月26日(月)午後1時～4時 / 高円寺バルプラザ(高円寺南3丁目) / ☎東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537