

# なかま集まれ!

区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 ☎3317-6621 ☎3317-6620)

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。 ☎5307-0693)

## 生涯学習・文化・芸術

**メキシコ人講師によるスペイン語／フェベス** 第1・3木曜日午後7時～9時 / ゆうゆう荻窪東館 / 月3000円 / 圃草間 ☎3330-7970

**ドイツ語学習 (独人講師) / リンデンバウム** 第2・4金曜日午前10時～正午 / 永福和泉地域区民センター / 月2000円 / 圃高田 ☎090-4663-6154

**オリンピックまでに日常会話を学ぼう / 英会話** 月・木曜日午後2時～3時・4時～5時 / ラン先生宅 (成田東4丁目) / 年2000円、月5000円 / 圃ラン ☎090-9850-3326

**韓国語 / 韓国大好き会** 火曜日午前10時～11時30分 (月3回) / 主にあんさんぶる荻窪 / 月3500円 / 圃嘉山 ☎090-4603-9402

**ネイティブ講師と楽しく学べるドイツ語勉強会 / 杉並ドイツ語会** 金曜日午前10時～正午 / 主に阿佐谷地域区民センター / 入会金2000円、1回1200円 / 圃井上 ☎080-3601-6256

**豪講師 (上級レベル) / ニュース英会話** 第1・3水曜日午後2時～3時30分 / 久我山会館 / 月6000円 / 圃蘭田 ☎3394-8676

**川柳 / 浜田山川柳会** 第2日曜日午後1時～2時30分 / ゆうゆう浜田山館 / 月1000円 / 圃三浦 ☎3313-7079

**原文で読む「枕草子」 / 井草源氏の会枕草子** 第2・4金曜日午前10時～正午 / ゆうゆう今川館 / 2カ月5000円 / 圃大澤 ☎3396-6952

**男の料理教室 / バンダナボーイズ** 第4木曜日午前9時45分～午後1時 / 和泉保健センター / 1回600円程度 / 圃三木 ☎3316-2131

**友禅 (指導者あり) / 手描き友禅の会** 第3金曜日午前9時45分～11時45分 / 下高井戸区民集会所 / 月2000円 / 圃須江 ☎3321-8366 (午後6時以降)

**水彩画 / 樹の会** 第2・4日曜日午後1時～5時 / 高井戸地域区民センター / 入会金1000円、月2500円 / 圃小寺 ☎3333-0335

**水彩画 / 彩来楽会** 第2・4日曜日午前9時30分～午後0時45分 / 永福和泉地域区民センター / 月2000円 / 圃三宮 ☎3322-0870

**スタンドグラス / ビドリオ高井戸** 第1～3土曜日午前9時～午後3時45分 / 高井戸地域区民センター / 入会金5000円、3カ月5000円 / 圃成瀬 ☎3398-6267

**絵画 (油絵・水彩・パステル) / 日画会** 第1・2日曜日午後1時～5時 / 荻窪地域区民センター / 月2500円 / 圃小嶋 ☎3392-2087

**陶芸 / 彩の会** 第2・4土曜日午後1時～6時 / 主に西荻地域区民センター / 入会金500円、3カ月4500円 / 圃棚田 ☎3390-1973

**書道他 / 墨遊会** 第1・3木曜日午前10時～正午 / セシオン杉並 / 月2000円 / 圃外ノ池 ☎5307-5705

**書道 / 水香会** 第1・3水曜日午前10時～正午 / 主に浜田山会館 / 入会金1000円、月3000円 / 圃松永 ☎3332-1004

**書道 / 東京書道研究会 (書研会)** 第2・4月曜日午前10時～正午 / 阿佐谷地域区民センター / 3カ月5000円、別途テキスト代月1000円 / 圃伊東 ☎3315-3751、小杉 ☎090-6112-4321

**茶道 (裏千家) / 宗康会** 第2・4月曜日午後1時～5時 / セシオン杉並 / 月4000円 / 圃川村 ☎3229-0475

**ウクレレシャカシャカ、皆で気楽に歌う / マカニ** 第2・4火曜日午前10時～正午 / ゆうゆう下高井戸館 / 1回1000円 / 圃吉田 ☎080-6552-5971

**女声コーラス / コールハーモニー** 第2・4金曜日午後1時～2時30分 / 杉並公会堂ほか / 入会金1000円、月3000円 / 圃中川 ☎090-4026-0529

**のどを守る発声を身につけて歌う / 童謡の会** 第2・4木曜日午後1時30分～3時 / 井草地域区民センター / 年2000円、1回1000円 / 圃松尾 ☎3399-9093

**ウクレレ (初心者歓迎) / 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 / 圃室井 ☎3330-7074

**外国人のギタリストと歌う / 英語で歌う会** 第2・4木曜日午前10時～正午 / 主に井草地域区民センター / 初回1000円、月2000円 / 圃加々爪 ☎090-9150-9093

**世界の愛唱歌を合唱 / 歌のひろば** 3・6・9・12月の第3日曜日、午後2時～4時 / さんさんふくし芸術館 (高円寺北2丁目) / 1回1000円 / 圃土岐 ☎090-9153-4370

**昔懐かしい童謡 / コーラズドレミ** 第3水曜日午後2時～3時 / 向陽中学校 / 月700円 / 圃田中 ☎3302-8258

**囲碁 (女性・初心者歓迎) / 桜美会囲碁部** 水・金曜日午後1時～5時 / ゆうゆう下高井戸館 / 3カ月1000円 (女性

500円) / 圃宮本 ☎080-3751-8351

**囲碁 / いきが囲碁交流会** 火・木曜日午後1時～6時 / 西荻地域区民センター / 月1000円 / 圃金子 ☎5370-2886

**囲碁 (初心者歓迎) / 荻窪石心会** 毎日午後1時～6時 / 荻窪地域区民センター / 入会金2000円、年3000円 / 圃吉野 ☎3392-0871

**野外植物・昆虫観察 / みかんの会** 土曜日または日曜日 (月1回) / 関東の野山・公園 / 入会金1000円、年3000円 / 圃津田 ☎080-3520-6582

**フェイスアップ小顔・顔面体操 / ピアアップ** 第3水曜日午後1時～2時30分 / あんさんぶる荻窪 / 月2000円 / 圃笈川 ☎080-4131-4030

## スポーツ

**どなたでもできる気功 / 梅里中央公園気功の会** 第1～4木曜日午前10時30分～正午 / 梅里中央公園 / 年1000円 / 圃工藤 ☎3315-3118

**太極拳 (初心者・見学歓迎) / 上井草太極拳クラブ** 火曜日午後1時～3時 / 上井草スポーツセンター / 入会金1000円、月3000円 / 圃米山 ☎3399-8679

**健康体操 / 自衛隊西田会** 月・木曜日午後2時～3時30分 / 主にゆうゆう西田館 / 年3000円、3カ月 (10回) 7500円 / 圃梅田 ☎3393-1773

**中高年の健康体操 / いずみトリムクラブ** 火曜日午前10時～11時30分 (月3・4回) / 永福和泉地域区民センター / 入会金1000円、月3000円 / 圃島田 ☎3321-6895

**健康体操 (中高年向け) / 下高トリム** 金曜日午後1時～2時30分 / 下高井戸区民集会所 / 入会金1000円、月3000円 / 圃三宮 ☎3322-0870

**中高年健康体操 / はまゆうの会** 金曜日午前10時～11時30分 (月3・4回) / 主に浜田山会館 / 入会金1000円、月3000円 / 圃内野 ☎3313-3033

**中高年健康体操 / さざんかの会** 木曜日午後1時～2時30分 (月3・4回) / ゆうゆう永福館 / 入会金1000円、月3000円 / 圃杉山 ☎3328-3408

**健康体操 (初心者歓迎) / 杉並練功会** 土曜日午後2時～3時30分 / 柳川宅 (西荻南4丁目) / 入会金1000円、1回800円 / 圃小張 ☎3332-8549

**健康体操 / 杉並ピースクラブ** 金曜日午前10時30分～正午 / 阿佐谷地域区民センター / 1回1000円 (別途会場費300円程度) / 圃黒田 ☎3398-0753

**ヨガ / ゆっくりヨガ** 主に水・日曜日 午前10時～11時30分 / 主に浜田山会館 / 1回1000円 / 圃関 ☎090-7241-4883

**ストレッチ (初心者歓迎) / BODY MAKE チェリッシュ** 火・金曜日 午前11時～正午 / 主に荻窪体育館 / 1回850円 / 圃原 ☎090-2075-9354

**フラダンス / レイピカケ** 第2・4金曜日 午後1時～2時30分 / ゆうゆう高井戸西館 / 入会金1000円、月2000円 / 圃水嶋 ☎5932-7592

**現役A級プロが教える社交ダンス / フラワーサークル** 火曜日午後6時30分～8時30分 / 永福和泉地域区民センター / 入会金1000円、月4000円 / 圃雨宮 ☎090-4023-8920

**社交ダンス (初級・中級) / ノスミレ会** 水曜日午後7時～9時 / 主に荻窪地域区民センター / 入会金1000円、月3000円 / 圃横山 ☎080-1166-3316

**フラメンコ (初心者・中高年歓迎) / たのしく!フラメンコ** 木曜日午前11時～正午 / スタジオマイテ (西荻南4丁目) / 1回1000円 / 圃桑原 ☎090-9978-5674

**水泳 / サンワスイミングクラブ** 金曜日 午前9時～11時 / 杉小温水プール / 入会金2000円、1回950円 / 圃佐藤 ☎090-1104-0946

**硬式テニス (中級以上・区内在住者・40歳位まで) / MSJ** 土・日曜日、祝日 / 主に区内コート / 1回500円程度 / 圃角田 ☎080-3482-5942

**硬式テニス (中・上級) / スマツユメツ** 土・日曜日、祝日ほか (2～4時間) / 区内外の区営・都営コート / 1回500～800円 / 圃斎藤 ☎5340-5656

**空手 (5歳から) / 桃空会** 土曜日 午後5時～7時 / 主に桃井第二小学校 / 月3000円 / 圃小林 ☎090-4240-5456

**卓球 (中高年向け・コーチ指導あり) / はづき会** 月曜日 午後3時～5時 / 西荻地域区民センター / 入会金2000円、月2000円 / 圃林 ☎3301-5522

**中国武術 / 詠春拳** 午後7時～8時30分 (月2回) / 主に永福和泉地域区民センター / 入会金5000円、1回2100円 / 圃磯崎 ☎3398-6369

**卓球 / Y.S.C.** 主に月曜日 午後3時～5時 (夏期)・1時～3時 (冬期) / 主に荻窪体育館 / 入会金2000円、月1000円ほか / 圃林 ☎5938-5469

**ウォーキング / 里山ウォーキングクラブ** 第1・3土曜日 / 主に東京近郊 / 入会金1000円、年6000円 / 圃成澤 ☎090-8724-0648

掲載対象は、次のものを除く活動です。

- 営利を目的とするもの
- 主な活動場所が杉並区外のもの (登山・ハイキングなどの活動を除く)
- 活動内容が政治・宗教活動であるもの
- 講師などが主催して月謝をとる教室の生徒募集
- 掲載申し込み者と講師が同じもの
- 団体の事業、社会貢献・ボランティア活動、NPOの活動
- 多額の費用を必要とするもの
- 売名行為と考えられるもの
- 特定の個人または団体を誹謗・中傷するもの
- その他公序良俗に反することなど、区が不相当と判断したもの

# 地域区民センター協議会が企画する催し・講座など コミュニティー通信

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  
☎33301-7723  
HP<http://www.igusahome.sakura.ne.jp/>  
**環境講座No.1 環境教育**  
時8月12日(土)・13日(日)午前10時～正午(計2回) 場井草地域区民センター  
内テーマ=生き物(12日)、水(13日)  
師プロジェクトWILD・WETファシリテーター 関隆嗣 対小学生(3年生以下は保護者同伴) 定50名(抽選) 費100円 往復ハガキ(12面記入例)で、7月25日(必着)までに同協議会

**西荻地域区民センター協議会**  
〒167-0034桃井4-3-2  
☎33301-0815  
HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>  
**私の「好き」を伝えたい～夏の号外! 「じぶん新聞」をつくろう**  
時8月18日(金)午前10時～正午 師イラストレーター・さくらいようへい 対小学4年生～中学生 定25名(抽選) 費100円 往復ハガキ(12面記入例)で、8月2日(必着)までに同協議会  
他新聞をつくる材料(本、写真、ポスターなど)持参  
**親子で楽しむ! 小学生とうふ作り教室**  
時8月22日(火)午後1時30分～3時30分 師NPO法人ラルゴ・小嶋睦子 対小学生とその保護者(中学生以上) 定10組20名(抽選) 費1組1500円(保険料含む) 往復ハガキ(12面記入例)で、8月1日(必着)までに同協議

会 他エプロン・三角巾またはバンダナ・お手拭き・子供用履き持参  
**映画会「ナイトミュージアム」シリーズ第1作吹き替え版**  
時8月26日(土)午後1時30分～3時20分 対小学生以下は保護者同伴 定340名(先着順) 他車椅子席あり(5席。事前申込制〈申込順〉)  
…………… いずれも ……………  
場西荻地域区民センター

**荻窪地域区民センター協議会**  
〒167-0051荻窪2-34-20  
☎33398-9127  
HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>  
**8月15日～終戦への道筋**  
時8月12日(土)午後1時30分～3時30分 内終戦に至るまでの紆余曲折を再点検 師明治大学文学部教授・山田朗 対区内在住・在勤・在学の方 定50名(抽選) 費200円 往復ハガキ(12面記入例)で、7月30日(必着)までに同協議会  
**講談鑑賞会**  
時8月26日(土)午後2時～4時 内出演=神田山緑、田辺銀治▶演目=「大岡政談」ほか、「オレオレ詐欺」の講話 対区内在住・在勤・在学の方 定80名(抽選) 費200円 往復ハガキ(12面記入例)で、8月7日(必着)までに同協議会  
**親子で学ぶ昆虫の世界～チョウのいろいろを学ぼう**  
時8月27日(日)午後1時30分～3時30分 師多摩動物公園昆虫園昆虫飼育係・

佐々木愛子 対区内在住・在勤・在学の方(未就学児は保護者同伴) 定20組(抽選) 費200円(高校生以下無料) 往復ハガキ(12面記入例。保護者連記可)で、8月7日(必着)までに同協議会  
…………… いずれも ……………  
場荻窪地域区民センター

**阿佐谷地域区民センター協議会**  
〒166-0004阿佐谷南1-47-17  
☎33314-7215  
HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>  
**2017夏まつり・盆おどり**  
時8月5日(土)・6日(日)午後6時～8時30分 場梅里中央公園(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  
☎33317-6614  
HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>  
**プラネタリウム体験と望遠鏡づくり**  
時8月5日(土)午前10時30分・午後0時30分・1時30分 対区内在住・在学中で中学生以下の方(小学3年生以下は保護者同伴) 定各回20名(抽選) 費500円 往復ハガキ(12面記入例)で、7月24日(必着)までに同協議会 他望遠鏡は1家族1台

**阿波おどり体験 演舞場で踊ろう!**  
時8月27日(日)午後1時～7時30分 内第1部=男おどりの講習▶第2部=演舞場で「おじゃま連」として参加 対区内在住・在勤・在学の方 定50名(抽選) 費1000円(保険料含む) 往復ハガキ(12面記入例)で、8月3日(必着)までに同協議会 他白いTシャツにショートパンツなどの動きやすい服装で、運動靴または足袋持参。法被と帯は貸し出し  
…………… いずれも ……………  
場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  
☎33331-7980  
HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>  
**キッズテニス～楽しくテニスをしよう!**  
時8月24日(木)・25日(金)午前10時～11時30分(全2回要出席) 師テニスクラブ所属コーチ・内藤昇一 対5歳～小学2年生(保護者同伴) 定40名(抽選) 費

560円(保険料含む) 往復ハガキ(12面記入例)で、8月7日(必着)までに同協議会 他運動しやすい服装で、室内用運動靴・タオル・飲み物持参  
**プラネタリウムがやってくる**  
時7月22日(土)午前10時30分・11時30分・午後1時30分・2時30分/いずれも30分 定各回40名(先着順)

**高井戸ちびっ子ぼんおどり**  
時8月2日(水)・3日(木)午後6時～8時30分(予備日4日(金)) 他車での来場はご遠慮ください  
**センターまつり出演グループ・出展者募集**  
時センターまつり=10月7日(土)・8日(日)午前10時～午後4時(8日は3時30分まで。発表会は8日午後のみ)▶出展者説明会=8月29日(火)午前10時～正午▶出演者説明会=29日(火)午後1時～3時 対高井戸地域で活動している方またはグループ 往復ハガキ(12面記入例)にグループ名・代表者名(フリガナ)・出演人数・演目または出展内容も書いて、7月31日(必着)までに同協議会  
…………… いずれも ……………  
場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  
☎53300-9412  
HP<https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>  
**宇宙の広がりについてのお話**  
時8月22日(火)午前10時～11時30分 師済美教育センター理科教育担当 対小学4年生以上の方 定30名(抽選) 往復ハガキ(12面記入例)で、8月8日(必着)までに同協議会

**明大落研永福寄席**  
時8月26日(土)午後1時30分～3時 内出演=明治大学落語研究会 定100名(抽選) 往復ハガキ(12面記入例)で、8月7日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業  
**センターまつり・いずみヤングフェスタ**  
時7月29日(土)・30日(日)午前10時～午後4時(30日は3時まで。いずみヤングフェスタは30日午後1時～3時) 他共催=方南和泉青少年育成委員会  
…………… いずれも ……………  
場永福和泉地域区民センター

毎月15日号は「すぎなみ学倶楽部」からちょっといい話をお届けします。/

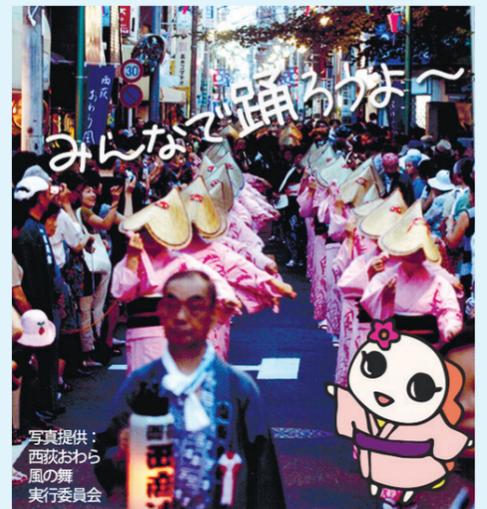
## すぎなみ学倶楽部

西荻おわら風の舞 表情豊かな西荻窪の街を楽しむ

夏の夕暮れ、西荻窪の街中で聞こえる少し哀愁を帯びた三味線、胡弓、太鼓の音色に、おわら節の唄に合わせて踊る編笠をかぶった一行。今年も「西荻おわら風の舞」が7月30日(日)に開催されます。越中おわら節同好会の方を西荻窪商店会連合会が招いたことから始まり、今年で6回目を迎えます。飛び入り参加大歓迎の輪踊りは大人も子供も踊り子と一体になって楽しいと評判になり、今では多くの観客が沿道を埋め尽くす名物イベントとなりました。皆さんもぜひ足を運んでみてください。

さて、そんな「西荻おわら風の舞」の見物がてら、寄ることができる2つのスポットを紹介しましょう。

西荻窪駅から徒歩約3分、神明通り沿いにあるのが「コーヒーショップ豆の木」。今年で開業30年を迎えたこの店は、「豆の木でコーヒーを飲まないとい日が始まらない」という常連も多い人気店。1滴1滴、時間をかけて抽出した水出しコーヒーは、「コクと甘みがあり、雑味が



すぎなみ学倶楽部 ホームページ

▶まち別検索

園産業振興センター観光係 ☎5347-9184

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。



**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**

**シニアのための就業情報展示とミニ相談会** シニア

時 7月24日(月)・25日(火)午前10時～午後3時 ▶ 相談受け付け = 午前10時～11時30分・午後1時～2時30分 場 区役所1階ロビー 対 区内在住・在勤で55歳以上の方 問 NPO法人竹箒の会 ☎5378-8179 他 事前予約可 (電話で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179)

**方南フェスタ 映画上映会「蟬しぐれ」**

時 7月29日(土)午後2時～4時30分 場 方南図書館 (方南1-51-2) 定 25名 (先着順) 問 方南図書館 ☎5355-7100

**平和展**

時 8月1日(火)～4日(金)午前8時30分～午後5時 = 区役所1階ロビー・2階区民ギャラリー ②5日(土)午前9時～午後3時 = 区役所2階区民ギャラリー 因 広島・長崎の原爆被害写真パネル等の展示 問 区民生活部管理課庶務係

**なのはな生活園施設公開**

時 8月2日(水)～4日(金)午前10時30分～11時30分・午後1時30分～2時30分 場 なのはな生活園 (宮前2-22-4) 問 なのはな生活園 ☎3335-0415 他 車での来園はご遠慮ください

**トリックアート展 科学技術館巡回展示**

時 8月11日(祝)～23日(水)午前10時～午後5時 場 セッション杉並 (梅里1-22-32) 対 小学校低学年以下は保護者同伴 問 社会教育センター ☎3317-6621

**講演・講座**

**エンディングノートの書き方～知っておきたい周辺知識と注意点**

時 7月22日(土)午前10時～11時30分 場 高井戸図書館 (高井戸東1-28-1) 師 相続・終活コンサルタント 明石久美 定 45名 (申込順) 問 電話で、高井戸図書館 ☎3290-3456

**杉の樹大学公開講座「日本経済の現状と展望」** シニア

時 7月22日(土)午後1時30分～4時 場 高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5) 師 元日本銀行政策委員・田谷禎三 対 区内在住で60歳以上の方 定 90名 (先着順) 問 杉の樹大学事務局 ☎6316-3354

**わくわくアート教室**

時 ①8月5日(土)②12日(土)・19日(土) / ③は計2回。いずれも午前10時～正午 場 下高井戸区民集会所 (下高井戸3-26-1) 因 ①スマホでトリック写真を撮ろう②プロの漫画家に学ぶマンガ教室 師 ①嘉屋本暁②今井哲也 対 区内在住・在学の①小学生とその保護者②小学4～6年生 定 ①20組②25名 (いずれも申込順) 費 ①1組500円②1000円 問 電話で、下高井戸区民集会所 ☎5374-6191

**講演会「学童集団疎開と家族の絆」**

時 8月6日(日)午前10時～正午 場 郷土博物館分館 (天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 師 熊谷美昭 対 小学校高学年以上の方 定 40名 (先着順) 問 郷土博物館分館 ☎5347-9801 他 午前9

**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☑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

時30分から整理券配布。10月29日まで関連資料を展示

**講演会「ハンナのかばん」～アウシュヴィッツからのメッセージ**

時 8月6日(日)午後2時～4時 場 中央図書館 師 NPO法人ホロコースト教育資料センター代表・石岡史子 対 小学5年生以上の方 (小学生は保護者同伴) 定 80名 (申込順) 問 電話または直接、中央図書館 (荻窪3-40-23 ☎3391-5754) 他 8月4日～9月6日に「アンネの日記」関連の書籍展示あり

**ワークライフバランスセミナー～中小企業のための職場環境整備**

時 8月25日(金)午後1時30分～4時30分 場 区役所第4会議室 (中棟6階) 師 弁護士・中井智子 対 中小企業事業主、人事労務担当者ほか 定 100名 (申込順) 問 東京都労働相談情報センター ☎http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/seminarform/index/menu/ から申し込み 問 同センター ☎5211-2209、区産業振興センター ☎3391-0317 他 1歳～就学前の託児あり (8月10日までに事前申し込み。定員あり)

**親子消費者講座「入浴剤(バスボム)作りとジュースの糖度調べ」** 子育て

飲料に含まれている糖度を測定し、重曹やクエン酸などの材料で入浴剤を作りましょう。

時 7月24日(月)午後1時30分～3時 場 あんさんぶる荻窪 (荻窪5-15-13) 師 食品衛生アドバイザー・飯島増弘 対 区内在住の小学生とその保護者 定 15

組30名 (申込順) 問 7月18日から電話で、消費者センター ☎3398-3141 問 筆記用具、お手拭き持参

**家族介護教室**

**◆すぎなみ介護大学～認知症がある方とのコミュニケーション方法**

時 7月23日(日)午後2時～4時 場 グループホーム遊宴堀ノ内 (堀ノ内2-19-26) 師 杉並区グループホーム連絡会 対 区内在住・在勤の方 定 15名 (申込順) 問 電話で、7月22日までにグループホーム遊宴堀ノ内 ☎5305-5803 問 講座終了後に施設見学可

**◆上手に食べられていますか?いつまでも食べる喜びをご自宅で!**

時 7月26日(水)午後1時～3時 場 八成一区民集会所 (井草1-3-2) 師 ケア24下井草職員・井上圭子、白鷺介護サービス・山中康宏ほか 対 区内在住の方 定 20名 (申込順) 問 電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

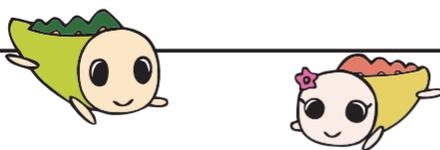
**◆今からできる生前整理**

時 7月26日(水)午後1時30分～3時 場 介護老人保健施設シーダ・ウオーク (桃井3-4-9) 師 あんしんネット事業部長・石見良教 対 区内在住・在勤の方 定 30名 (申込順) 問 電話で、ケア24上荻窪 ☎5303-6851

**◆暮らしの中で必要な医療の話(寄り添い診療～着取りまで)**

時 7月31日(月)午後2時～4時 場 ゆうゆう上高井戸館 (高井戸東2-6-17) 師 近喰診療所院長・近喰櫻 対 区内在住・在勤の方 定 20名 (申込順) 問 電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

**ゆうゆう館の催し**



ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、☑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
方南館 (方南1-51-7) ☎3324-1171	初心者もみんなで楽しく「リコーダーさろん」★	毎月第2火曜日、午後5時～6時30分 定15名 (申込順) 費1回600円 (初回楽譜代別途400円)
和泉館 (和泉4-16-22) ☎3323-5663	夏休み・益子焼陶芸に子どもとチャレンジ!	8月6日(日)午後3時～4時30分 対小学生とその父母または祖父母 定8組16名 (申込順) 費1組2000円
荻窪東館 (荻窪4-23-12) ☎3398-8738	外国人ゲストによる日本語スピーチと交流★	7月26日(水)、8月23日(水)、9月～30年3月の月1回、午前10時～正午 定各20名 (申込順) 費1回600円
善福寺館 (善福寺2-26-18) ☎3394-8963	「善福寺公園の四季」映像とお話★	7月22日(土)午後2時～4時 師 自然愛護会杉並 定59名 (申込順) 費500円
浜田山館 (浜田山4-18-31) ☎3315-7815	墨と親しむ「水墨画教室」★	8月3日(木)午前10時～正午・13日(日)午後1時30分～3時30分 師 新木きみ子 対 高校生以上の方 定各日12名 (申込順) 費各700円
高円寺北館 (高円寺北3-20-8) ☎3337-2266	卓球ひろば～フォア打ちから卓球を楽しみましょう★	7月27日(木)午後6時～7時30分 定8名 (申込順) 費200円
和田館 (和田1-41-10) ☎3384-3751	ヨガ・ピラティス～健康維持のための体力作り★	毎週木曜日、午後7時～8時 定各8名 (申込順) 費1回1000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。★は長寿応援対象事業。

**水素で動く燃料電池自動車「H<sub>2</sub>(エイチツー)なみすけ号」(ホンダクラリティ)の体験乗車会**

水素を燃料として動く環境にやさしい車・燃料電池自動車(ホンダクラリティ)の体験乗車会を行います。

時 ①7月23日(日)②29日(土)午後1時30分～3時30分 場 日通自動車学校 (宮前5-15-1) 因 車と地球温暖化についての座学(30分程度)、体験乗車(10分程度) 対 区内在住・在勤・在学の方 (小学生は保護者同伴。未就学児は乗車不可) 定 各日12名 (申込順) 問 電話で、①は7月21日②は28日までに環境課環境活動推進係 問 車での来場はご遠慮ください。日通自動車学校のスクールバスあり。詳細は、日通自動車学校 ☎https://www.nittsu-ds.co.jp/ 参照。運転はできません



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 ホームページアドレス

**荻窪保健センター**

**◆65歳からの口の健康と栄養満点教室**

**シニア**

時9月4日(月)・11日(月)・25日(月)午前10時～正午(全3回要出席) 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師歯科衛生士、管理栄養士 対区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 定15名(抽選) 申電話で、8月10日までに荻窪保健センター

**◆9月の足腰げんき教室**

**シニア**

ボールを使った体操などを紹介します。時場下表のとおり 師健康運動指導士 対区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 定各15名(抽選) 申ハガキ(12面記入例)に希望会場(1カ所)・番号(下表参照)も書いて、7月22日(必着)までに荻窪保健センター足腰げんき教室担当

番号	会場	日時(各計4回)
10	杉並保健所(荻窪5-20-1)	9月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)午前9時30分～11時30分
11	和泉ふれあいの家(和泉4-40-31)	9月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)午前9時30分～11時30分
12	マイルドハート高円寺(高円寺北1-28-1)	9月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)午後1時30分～3時30分

**◆精神保健学級「うつを知る～心の発達から見、発症の原因と支援のヒント」**

時8月18日(金)午後2時～4時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師あさくさばしファミリーカウンセリン



グルーム室長・野口洋一(上写真) 対区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 申7月18日から電話で、荻窪保健センター 他筆記用具持参

**◆腎臓病予防教室**

時8月31日(木)午前9時20分～午後1時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師河北サテライトクリニック院長・岡井隆広、河北総合病院管理栄養士・武田朝子

対区内在住で30～74歳の方 定30名(申込順) 費500円 申電話で、8月30日までに荻窪保健センター

時荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) 申電話3391-0015

**杉並障害者福祉会館**

**◆障害者のための「ダーツ体験教室」**

時8月6日(日)午後1時30分～3時30分 師NPO法人プロップK・石山恵子 対区内在住・在勤・在学で障害のある方 他手話通訳を希望の方はお問い合わせください

**◆障害者のためのユニカール教室**

時8月19日(土)・20日(日)・9月2日(土)・3日(日)午後1時～3時30分(計4回) 師日本障害者スポーツ指導員・石井功樹 対区内在住・在勤・在学で障害のある方とその家族・支援者 定18名(抽選) 申往復ハガキ(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、7月31日(必着)までに同館運営協議会事務局

時場同館杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5) 申電話3332-6121 申3335-3581 他車での来館はご遠慮ください

**9月①休日パパママ学級 ②休日母親学級**

時①9月2日(土)・17日(日)・30日(土)(午前＝9時30分～午後0時30分、午後＝1時30分～4時30分。17日は午前のみ) ②9月17日(日)午後1時30分～4時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 対①もく浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けた話など②妊娠中の過ごし方、お産の話、育児、地域の子育て情報など 師助産師ほか 対区内在住の初産の方で、①開催日当日妊娠24週以上37週未満のカップル②平日の母親学級に参加が困難な方 定①各回24組②44名 申杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 申http://bbff.or.jp/sugi-papamama/から7月21日～8月15日に申し込み 申ベビー&バースフレンド

リー財団杉並区休日パパママ学級担当 申電話6804-9570 申母子手帳・筆記用具持参。結果は8月25日ごろに通知。車での来場不可。応募者多数の場合は出産予定日などで調整

**ボランティア体験講座 きほんの「き」～手話&点字**

**◆手話コース**

時①7月21日(金)午後1時～2時45分②24日(月)午前10時～正午③26日(水)午前10時～正午④28日(金)午前10時～正午⑤8月1日(火)午後7時～8時45分 場①西荻地域区民センター(桃井4-3-2)②産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)③高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18)④⑤杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 師手話サークル杉の会 定各回20名(申込順) 費1回でも複数回でも500円(小学生100円)

**◆点字コース(1日講座)**

時8月3日(木)午後1時30分～4時・5日(土)・9日(水)午前10時～午後0時30分 場あさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師視覚障害者支援総合センター・三好明子ほか 対小学生以上の方 定各日15名(申込順) 費各500円(小学生100円)

時申電話・ファクス(12面記入例)で、各開催日の2日前までに杉並ボランティアセンター 申5347-3939 申5347-2063

**就労支援センター**

**◆あなたの働きたいを全力でサポート～就労支援センターの上手な活用法**

時8月5日(土)午前10時～11時 対求職中の方 他当日参加可

**◆求職者のためのパソコンセミナー①エクセル基礎②パワーポイント基礎**

求職活動や仕事に必要なパソコンスキルの基礎を学びます。

時①8月7日(月)②21日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・小林理佳、長

沢春子 対①54歳以下で求職中の方②44歳以下で求職中の方

**◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」**

注意すべき求人条件やポイントを解説します。時8月9日(水)午前10時～正午 対求職中の方

時場あさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 定各14名(申込順) 申電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー 申3398-1136

**環境活動推進センター**

**◆ビーズをあしらったキャンディー型小物入れ**

時8月1日(火)午後1時30分～3時30分 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定12名(申込順) 費300円 申電話で、同センター 他長寿応援対象事業

**◆裂き織りでコースター作り**

時8月3日(木)午前10時30分～午後0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(申込順) 費100円 申電話で、同センター

**◆バスで行く 秋川支流の「坂沢川」で川調べ**

区内を流れる善福寺川との違いを川調べを通じて体験します。

時8月26日(土)午前8時～午後5時 場秋川渓谷(あきる野市) 対区内在住・在学の小中学生とその保護者 定10組20名(抽選) 費1人1000円(保険料含む) 申往復ハガキ(12面記入例)で、8月3日(必着)までに同センター 他昼食持参。7月9日「ネイチャーゲーム 川調べ(上流)」、または7月15日「善福寺川

たんけん(下流)」への参加者優先



時場環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4) 申5336-7352

**すぎなみスポーツアカデミー**

**A2コース 指導者養成講習会(専門・ジュニア)**

幼児～15歳の子供たちを対象に指導する人のための、正しい知識に基づいた身体づくり、動きづくりを通した運動支援について学ぶ講習会です。

時9月2日(土)・9日(土)・16日(土)・23日(祝)(計4回) 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対講義、指導実習、認定試験 対区内在住・在勤・在学で20歳以上の方 定20名(抽選) 費9800円 申往復ハガキ(12面記入例)に性別、指導者は種目と指導対象も書いて、8月4日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団 他認定試験合格者は日本体育協会公認ジュニアスポーツ指導員(条件あり。別途講座修了手続・認定手数料1万9480円)、区公認ジュニアスポーツ指導者として認定。1コマ受講(500円)も可。詳細は、お問い合わせください

**Dコース 障害者サポーター講座**

**知ろう!パラリンピック・障害者スポーツ**

パラリンピックをより楽しむための基礎知識やサポート方法を学びます。

時8月19日(土)午後1時～5時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 対師知ろう=パラリンピック競技・種目、障害者スポーツへの理解(東京都障害者スポーツ協会)▶体験しよう=ウィルチェアラグビー、ゴールボール、シッティングバレーの体験(日本ウィルチェアラグビー連盟ほか) 対16歳以上の方 定60名(申込順) 申電話で、8月14日までに杉並区スポーツ振興財団 他運動できる服装・靴持参

いずれも

時場杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階) 申5305-6161

**オーケストラの響きを体感してみよう!**

**子ども夢シートプログラム 参加者募集**

時①9月15日(金)午後6時30分～9時②30年1月20日(土)午後2時30分～5時 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 対コンサート鑑賞と出演者への花束贈呈▶出演=①藤岡幸夫(指揮)、山下洋輔(ピアノ)②小林研一郎(指揮)、仲道郁代(ピアノ)▶曲目=①ガーシュイン「ラブソディ・イン・ブルー」ほか②モーツァルト「ピアノ協奏曲第20番」ほか 対区内在住の小学4年生～中学生とその保護者 定各日3組6名(抽選) 申往復ハガキ(12面記入例。子ども1人1枚)で、7月31日(必着)までに文化・交流課 申同課 他8月15日までに当落の結果を通知。詳細は、杉並公会堂ホームページ参照

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。  
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

スポーツ



競技大会  
区民体育祭

◆バレーボール

時 9月3日(日)・10日(日)・17日(日)・24日(日)  
午前9時 場 区立小中学校、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内 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・在勤および区内学校(中・高・専・大)在学・卒業生の方②区内在住の方 費 1チーム4000円(代表者会議で集めます) 申 申込書(区立体育館で配布)を、8月5日(必着)までに区バレーボール協会・嵯峨早春(〒167-0035今川3-3-18-201)へ郵送 固 嵯峨 ☎3390-5580 他 代表者会議を8月26日(土)午後6時から荻窪体育館で開催。車での来場不可

◆ラジオ体操 みんなの体操大会

時 8月26日(土)午前6時(5時50分集合)  
場 杉並第九小学校(本天沼1-2-19) 対 区内在住・在勤・在学の方 固 区ラジオ体操連盟・大澤 ☎3396-1046 他 雨天時は上履き持参。車での来場不可

◆バスケットボール(一般男子・女子・シニアの部)

時 8月27日~11月3日の日曜日・祝日(うち8日間)、午前9時~午後9時 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(学連登録チームと高校生以下は除く) 費 1チーム3000円(代表者会議で集めます) 申 ハガキに希望の部、チーム名、代表者の氏名・住所・電話番号を書いて、7月25日(必着)までに区バスケットボール連盟・鐘尾勉(〒167-0032天沼2-37-3) 固 鐘尾 ☎3398-7044 他 ①シニアの部(原則40歳以上)と一般の部の両方への参加不可②代表者会議を8月5日(土)午後7時から荻窪体育館で開催(全チーム要出席)③車での来場不可④ユニフォームはJBA規則に準じます

スポーツ教室

◆マラソン・クリニック

マラソンの基本運動、済美山運動場を出てのロングランなどを行います。 時 8月20日(日)、9月3日(日)、10月1日(日)、11月5日(日)午前10時~正午 場 都立和田堀公園陸上競技場(堀ノ

内1-15)ほか 固 区陸上競技協会・磯田雅也 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 各30名(申込順) 費 各2000円(当日。2回目以降は1000円) 申 固 電話・Eメール(12面記入例)で、各開催日の2日前までに区陸上競技協会・高田 ☎080-3128-3054 固 takada.sugiriku@gmail.com 他 走りやすい服装・ランニングシューズ・着替え・タオル・飲料水など持参

親子でラフティング体験 in奥多摩

子育て

時 8月26日(土)午前7時~午後6時 場 青梅市▶集合・解散=区役所中杉通り側入り口前 対 区内在住・在学の小学生とその保護者 定 40名(抽選) 費 8000円。小学生7000円(保険料含む) 申 往復ハガキ(12面記入例。家族連記可)に学年・性別・身長・靴のサイズも書いて、7月31日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)または同財団ホームページから申し込み 固 同財団 ☎5305-6161 他 昼食(バーベキュー)付き

キッズテニス体験教室1①1・2年生クラス②3~6年生クラス

子ども

時 9月6日~27日の毎週水曜日①午後3時~4時②4時~5時(各計4回。予備日10月4日(水)・11日(水)) 場 松ノ木運動場 固 細川雅希 対 区内在住・在学でテニス未経験の小学生 定 各10名(抽選) 費 各5200円 申 往復ハガキ(12面記入例)に学年も書いて、8月4日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22) 固 同運動場 ☎3311-7410 他 ラケットの貸し出しあり

上井草スポーツセンター

◆放課後エンジョイフットボール 子ども 時 8月24日(木)・31日(木)▶小学1~3年

生=午後4時~5時▶3~6年生=5時30分~6時45分(3年生はどちらかを選択) 対 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生 定 各日各回30名(申込順) 費 各510円

◆ボールで楽しく遊ぼう!サッカー体験教室

子ども

時 8月26日(土)午前9時30分~10時20分 対 区内在住・在勤(保護者)・在園の年中長 定 20名(申込順) 費 510円

◆1DAYサッカー体験会

子ども

時 8月26日(土)午前10時40分~正午 対 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学3~6年生 定 20名(申込順) 費 510円

..... いずれも ..... 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 固 FC東京普及部コーチ 申 電話または直接、同センター

スポーツハイツ

◆50歳からゆっくりはじめる水泳講座

時 8月6日(日)・13日(日)・20日(日)・27日(日) 午後4時~5時▶8月10日(木)・17日(木)・24日(木)・31日(木)午後1時30分~2時30分/いずれかの日程で4回参加 定 各日5名(申込順) 費 4320円 他 水着・キャップ・ゴーグル・タオル・飲み物など持参

◆ノルディック・ウォークでさわやか緑地ウォーク

時 8月6日(日)午前10時(雨天中止) 固 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員 大方孝 対 3km程度歩ける方 定 20名(申込順) 費 1080円(保険料含む。別途ポールレンタル料540円) 他 ウエストバッグまたはリュックサック・飲み物・タオル・帽子など持参

..... いずれも ..... 場 同スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981) 申 電話で、スポーツハイツ 他 長寿応援対象事業

協働提案事業

区内の空き店舗への出店希望者募集

専用サイト(ミナクル商店街 http://minakuru.sugisin.com)で空き店舗を探して、希望する店舗が見つかった場合は、商店街・不動産業者に紹介します。専任のアドバイザーが出店から開業した後まで、一貫して経営を支援します。また、出店の際は、販売促進費用を助成します。

固 助成金額=10万円まで 申 電話・ファクス・Eメール(12面記入例)で、NPO法人杉並中小企業診断士会・中津留 ☎090-2539-5264 固 3390-4227 固 info@sugisin.com 固 同会、産業振興センター商業係 ☎5347-9138

認知症予防教室 仲間と一緒に認知症予防をしよう

ウォーキングなどの有酸素運動と脳を鍛える活動を習慣化することは、認知症の発症率低下や発症を遅らせる効果があります。楽しみながら認知症を予防しませんか。

時 場 固 下表のとおり 対 区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要が

ない方 定 各24名(抽選) 費 1000~2500円(別途教教材費、交通費) 申 ハガキ(12面記入例。教室は第2希望まで)で、8月7日(必着)までに荻窪保健センター認知症予防教室担当(〒167-0051荻窪5-20-1) 固 同センター ☎3391-0015 他 抽選結果は8月中旬に送付。長寿応援対象事業

教室番号	教室名	内容	会場	日程(各計15回)
1	歩いて 学んで 耕して	専門家に庭造りの話を聞いたり、都内の庭園・屋上庭園の散策などをします。素敵な花壇も作ります	老人保健施設 シーダウォーク(桃井3-4-9)ほか	9月1日~12月15日の金曜日、午前10時~正午(11月3日は除く)
2	お江戸の歴史をウォーキング	江戸文化の専門家や落語家に江戸の庶民の話を聞くと、江戸の史跡の見方が変わります。その上で現地探訪をして、1万歩以上歩きます	杉並保健所4階(荻窪5-20-1)ほか	9月5日~12月12日の毎週火曜日、午後1時30分~3時30分
3	仲間とつくりおとこの台所&ウォーキング(男性限定)	料理教室と違い、班に分かれて献立を考えるとところから始め、レシピの検討、買い物をして、料理を作ります	杉並保健所4階ほか	9月6日~12月13日の毎週水曜日、午前9時30分~正午
4	読み聞かせ入門~ウォーキングをともに楽しもう	絵本の選び方から発声の仕方など、仲間とともに楽しく学んでいきます。また、期間中1回、近隣を1時間ほどウォーキングします	ゆうゆう荻窪東館(荻窪4-23-12)ほか	9月6日~12月13日の毎週水曜日、午前10時~正午
5	脳も体も健康! パソコン&ウォーキング	パソコンの基本的な操作を練習し、写真などの素材を組み合わせてミニコミ誌を作ります。6名程度のグループに分かれて行い、ウォーキングもします	杉並保健所4階ほか	9月7日~12月21日の木曜日、午前10時~午後0時30分(11月23日は除く)
6				9月7日~12月21日の木曜日、午後1時30分~4時(11月23日は除く)

※外出・イベント等で、場所・時間帯が上記と異なる場合があります。

荻窪体育館

◆シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

7月23日(日)午前9時～10時30分 師 区太極拳連盟 区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定30名(先着順) 費550円

◆小学生集まれ!ソフトバレーボール

こども

8月6日(日)午前9時～11時 師 区ソフトバレーボール連盟 区内在住・在学の小学生 定15名(先着順) 費100円 他 体育館履き持参

◆Saturday Brunch Time (自由参加型) ～体幹ボディコンディショニング

8月12日(土)・26日(土)午前11時15分～午後0時45分 師 佐々木縁 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550円

◆いきいきスポーツ教室 秋の講座

8月22日～11月7日の毎週火曜日、午前9時～11時(計12回) 師 小島

敬子、宮崎輝美 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定60名(抽選) 費6600円 申 往復ハガキ(12面記入例)で、7月26日(必着)までに同体育館 他 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

◆チアリーディングスクール体験会

こども

8月26日(土)午前10時～11時 師 諏訪千尋、濱名和美 区内在住・在学・在園の年長～小学5年生 定15名(申込順) 申 電話で、同体育館

◆HIPHOPスクール体験会

こども

8月26日(土)午前11時30分～午後0時30分 師 emi 区内在住・在学の小学2年生～中学生 定15名(申込順) 申 電話で、同体育館

◆気軽にフィットネスI～ジャイロキネシス

ニューヨーク生まれのトータルボディワークでリフレッシュ!

8月6日(日)午後1時～2時30分 師 山

中朗子 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(申込順) 費550円 申 7月30日から電話で、同体育館

◆①はじめてバレエII②しなやかにバレエII

8月24日～11月9日の毎週木曜日 ①午前9時30分～11時②11時～午後0時30分(各計12回) 師 川村智由美 区内在住・在勤・在学で15歳以上の女性(中学生を除く) ①初心・入門者②はじめてバレエ経験者で初・中級者 定各20名(抽選) 費各1万2600円 申 往復ハガキ(12面記入例)で、7月25日(必着)までに同体育館 他 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)



..... いずれも ..... 場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎33220-3381)

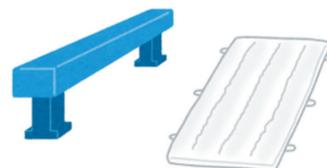
親子チャレンジ体操Ⅲ教室

①パンダ②コア

子育て

とび箱・マット・平均台・ボールなどを使い、いろいろな運動で体力をつけます。

9月2日～10月7日の毎週土曜日①午前9時～10時②10時～11時(各計6回) 場 高円寺体育館 師 Ti Amo ①3歳半～4歳②2歳半～3歳半未満のお子さんとその保護者/いずれも実施日年齢 定各12組(抽選) 費各4500円(子育て応援券利用可) 申 往復ハガキ(12面記入例)にクラス・親子の氏名(フリガナ)、お子さんの生年月日・年齢・性別も書いて、7月25日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) 同体育館 ☎3312-0313



情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

西荻商店街落語会 7月19日(水)午後7時30分～9時30分/そば処田中屋(西荻北4丁目)/出演=濱乃志隆ほか/40名(申込順)/1000円/申 電話で、女子大通り商和会・清水 ☎080-3412-2439

ものマルシェ阿佐ヶ谷 7月20日(木)午後3時～6時(売り切れ次第終了)/JR阿佐ヶ谷駅南口/杉並・中野産農産物の即売会/申 杉並グリーンセンター ☎5349-8791/買い物袋持参

野菜即売会in夏祭りマルシェ 7月22日(土)・23日(日)午前10時～午後4時(売り切れ次第終了)/ルミネ荻窪(上荻1丁目)/杉並産朝採り野菜の販売/申 杉並グリーンセンター ☎5349-8791/買い物袋持参

「はたらく消防の写生会」作品の展示

①荻窪消防署=7月26日(水)～8月2日(水)午前9時～午後10時②杉並消防署=8月17日(木)～23日(水)午前10時～午後4時(20日(日)を除く)/①杉並公会堂②区役所1階ロビー/小中学生が描いた消防隊員や消防車両などの写生画等の展示/申 ①荻窪消防署 予防課防火管理係 ☎3395-0119 ②杉並消防署 予防課防火管理係 ☎3393-0119



ご近所付き合い広目隊 防犯バザー&子ども防犯教室 7月30日(日)午前10時～午後1時/馬橋稲荷神社(阿佐谷南2丁目)/区内在住の方/申 近所付き合い広目隊事務局・市村 ☎3311-9143

風よ吹け!未来はここに! 7月30日(日)午後1時～5時/セシオン杉並/映画上映会・講演・ワークショップ/海老原宏美/区内在住の方ほか/80名(申込順)/500円/申 電話・Eメール(12面記入例)で、NPO法人てんぐるま ☎6868-4912 info@tenguruma.org /当日参加可

西荻おわら風の舞 7月30日(日)午後5時30分(荒天中止)/西荻窪南本町会、

西荻窪駅南通り会ほか/おわら節の唄と楽器に合わせた「町流し」「組踊り」を披露/申 西荻おわら風の舞 実行委員長・平田 ☎090-8747-2351

すぎなみピースフォーラム2017 8月4日(金)午後1時～6時・5日(土)午前10時～午後8時・6日(日)午前10時～午後4時/産業商工会館/特別展示「村瀬守保の従軍写真」、記念講演「沖縄の今&これから」(琉球新報東京支社報道部長・新垣毅)、交流会ほか/申 すぎなみピースフォーラム・佐々木 ☎3390-2481

阿佐ヶ谷バリ舞踊祭「ひかりとおどる」 8月5日(土)・6日(日)午後5時～8時(荒天中止)/阿佐ヶ谷神明宮(阿佐谷北1丁目)/申 パノラマ・アワー 松重 ☎6454-7128

いずみまつり 8月5日(土)午前10時～午後3時/杉並いずみ第一(和泉4丁目)/模擬店、バザー、自主製品の販売、ゲームコーナーほか/申 杉並いずみ第一 ☎5377-2121 (平日午前9時～午後5時30分。祝日を除く)/車での来場不可。バザーの品(衣料品・タオル(新品)・日用品・雑貨・おもちゃ)募集

ジャズコンサート 8月12日(土)午後1時30分～3時30分/高井戸地域区民センター/出演=スーパー・ベーシック・クラブ▶曲目=「A列車で行こう」ほか/区内在住の方/90名(先着順)/200円/申 杉の樹大学同窓会・塩澤 ☎090-5499-5712

福島の親子と交流しませんか? 8月14日(月)～16日(水)(2泊3日)/富士学園(山梨県)/区内在住で2～15歳のお子さんとその保護者/10名(申込順)/1万3800円/申 Eメール(12面記入例)で、福島子ども保養プロジェクト・杉並 ☎khisa@dk2.so-net.ne.jp/申 同団体・小林 ☎3314-2720

れんアカキッズシアター2017 8月19日(土)午後2時・6時・20日(日)午後1時・5時/座・高円寺/出演=藤原希、齊藤純子ほか/小学生以上の方/各日各回190名程度(申込順)/各日各回3600円。小学生～高校生1800円ほか/申 電話で、れんアカデミー ☎6314-5625

わっさん計算大会 9月3日(日)・10日(日)午前10時30分・正午・午後1時30分・3時/桃井第三小学校=160名、高井戸小学校=240名(いずれも申込順)/20分で1000問の計算問題に挑戦/500円(結

果送付希望の方は1家族につき800円)/申 すぎなみKidsホームページから各開催日の14日前までに申し込み/申 すぎなみKids代表・西端 ☎090-7491-3841 (平日午前10時～午後4時)

演劇集団 座・東京みかん 9月23日(祝)①午後1時30分②5時30分③24日(日)午後1時30分/座・高円寺/出演=丸山ひでみほか/小学生以上の方/各日各回250名程度(申込順)/各日各回3500円/申 8月1日から座・東京みかんホームページから申し込み 申 「この街で・みずぎの世界」上演実行委員会 ☎080-4625-0068/②区民5名を招待(抽選)=往復ハガキ(12面記入例)で、8月25日(必着)までに「この街で・みずぎの世界」上演実行委員会招待係(〒166-0001阿佐谷北4-3-11宇野方)

講演・講座

杉並青色申告会

◆塗るだけ簡単、手作り黒板! 8月22日(火)午後2時～3時30分/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/日之出塗料店・吉村治樹/区内在住の方/10名(申込順)/500円

◆税金ボードゲーム 8月29日(火)午後2時～4時/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/ボードゲームを通してお金の流れ、申告納税を学ぶ/杉並青色申告会職員/区内在住の方/12名(申込順)/500円

..... いずれも ..... 申 電話・ファクス(12面記入例)で、各開催日の前日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎3393-2864

河北健康教室～股関節の勉強会 7月28日(金)午後2時～3時/阿佐谷地域区民センター/股関節の手術とリハビリ/河北総合病院整形外科長・阿部瑞洋/80名(申込順)/申 電話で、同病院広報課 ☎3339-5724 (月～土曜日午前9時～午後5時。祝日を除く)

親子で石けん作り体験 8月4日(金)午前10時30分～正午/環境活動推進センター/区内在住・在学の小学生とその保護者/10組(申込順)/申 電話で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701 (午前9時～午後5時)

精神保健福祉研修「医師が伝えたい医療と福祉との付き合い方」 8月9日(水)午後2時～3時30分/杉並保健所/杉並保健所長/区内在住・在勤・在学の方/

80名(先着順)/申 NPO法人エルブ ☎6383-6080

スクエアダンス①体験講座②初心者講習会 ①8月22日(火)・29日(火)、9月5日(火)午後1時～3時30分②9月12日～30日1月30日の火曜日、午後1時～3時30分(計15回)/方南会館/日本フォークダンス連盟指導者1級・和田勝/区内在住の方/①各10名②10名(いずれも申込順)/②7500円/申 電話で、9月12日までに杉並スクエアダンスクラブ・小関 ☎3390-6218

すぎなみ地域福祉フォーラム2017

9月3日(日)午後1時30分～4時/高齢者活動支援センター/講演会、パネルディスカッション/大阪府豊中市社会福祉協議会福祉推進室長・勝部麗子/区内在住・在勤・在学の方/90名(抽選)/申 Eメール(12面記入例)に性別、地域活動の経験、応募動機、託児希望の有無も書いて、8月18日までに杉並区社会福祉協議会地域福祉推進係 ☎forum2017@sugisyakyo.com/申 同係 ☎5347-1017/託児あり(事前申込制)。手話通訳・要約筆記あり

その他

ファミリーサポートセンター協力会員募集出張説明会

7月26日(水)午前10時～11時・11時～正午/ゆうゆう善福寺館/区内在住の20歳以上で各種研修に参加できる方/申 杉並区社会福祉協議会杉並ファミリーサポートセンター ☎5347-1021 (午前8時30分～午後5時。第2～5土曜日、祝日を除く)

東京税理士会税金なんでも相談会

◆荻窪支部 7月29日(土)午前9時～正午/同支部(荻窪5丁目)/申 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

◆杉並支部 8月8日(火)午前10時～正午、午後1時～4時/同支部(阿佐谷南3丁目)/税金に関する相談(事業・相続・贈与等)・帳簿のつけ方等に関する相談/申 電話で、8月7日までに同支部 ☎3391-1028/相談時間は1人40分程度

戦没者遺児による慰霊友好親善事業

9月25日ほか(実施地域ごとに異なります)/西部ニューギニアほか15地域/戦没者の遺児/10万円/申 日本遺族会事務局 ☎3261-5521/詳細は、お問い合わせください

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。