

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))。

★は、地域の団体との協働事業です。

毎月15日に掲載

井草地域区民センター協議会

〒167-0022下井草5-7-22

☎3301-7723

HPhttp://www.igusahome.sakura.ne.jp/

おもちゃの病院

☎7月28日(土)、8月11日(祝)▶受け付け=午後1時30分～3時 ①片岡末廣ほか ②実費 ③1家族3個まで

親子で楽しむサマーコンサート 木管五重奏

☎8月19日(日)午後2時～3時30分 ①出演=パステル・デュ・ヴァン ②5歳～小学生のお子さんとその保護者 ③30組(抽選。1組3名まで) ④往復ハガキ(10面記入例)に全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、8月7日(必着)までに同センター

…… いずれも ……

場井草地域区民センター

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2

☎3301-0815

HPhttp://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/

親子で楽しむ 小学生とうふ作り教室

☎8月1日(水)午前10時～正午 ①NPO法人工房ラルゴ所長・小嶋睦子 ②小学生とその付き添いの方(中学生以上) ③9組18名(抽選) ④1組1500円(保険料含む) ⑤往復ハガキ(10面記入例)に付き添いの方の氏名・年齢、参加者との関係も書いて、7月23日(必着)までに同センター ⑥エプロン、三角巾またはハンダナ、お手拭き、子ども用上履き持参 映画会「モンスター・ホテル」(日本語吹き替え版アニメーション)

☎8月4日(土)午後1時30分～3時15分 ①340名(先着順) ②小学生以下は保護者同伴。車椅子席あり(5席(事前申込制))

学んでトクする!スマホ初心者講座

☎8月23日(木)・30日(木)午前10時～正午(計2回) ①NPO法人竹箒の会 マネジャー・橋詰信子 ②24名(抽選) ③往復ハガキ(10面記入例)で、8月7日(必着)までに同センター ④筆記用具持参。デモ機を用意。長寿応援対象事業

…… 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

☎3398-9127

HPhttp://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/

近衛文麿の光と影

☎8月18日(土)午後1時30分～3時30分 ①明治大学文学部教授・山田朗 ②50名(抽選) ③200円 ④往復ハガキ(10面記入例)で、8月6日(必着)までに同センター

講談鑑賞会

☎8月25日(土)午後2時～4時 ①出演=神山山緑、田辺銀治▶演目=「怪談」 「海賊小町」 ②区内在住・在勤・在学の方 ③60名(抽選) ④200円 ⑤往復ハガキ(10面記入例)で、8月12日(必着)までに同センター

じっくりと読む、松尾芭蕉「おくのほそ道」

☎9月6日～10月4日の木曜日、午後1時30分～3時30分(計4回。9月20日を除く) ①「海光」主宰・林誠司 ②区内在住・在勤・在学の方 ③50名(抽選) ④300円 ⑤往復ハガキ(10面記入例)で、8月19日(必着)までに同センター ⑥筆記用具持参

…… 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

☎3314-7215

HPhttp://www.asagaya-kyogikai.org/

夏まつり・盆おどり

☎7月28日(土)・29日(日)午後6時～8時30分 ①梅里中央公園(梅里2-34-20)

杉並の鉄道～路線別の歴史とうら話

☎8月25日(土)、9月1日(土)午後2時～4時(計2回) ①阿佐谷地域区民センター ②鉄道作家・中村建治 ③70名(抽選) ④往復ハガキ(10面記入例)で、8月13日(必着)までに同センター ⑤長寿応援対象事業

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32

☎3317-6614

HPhttp://www.koenji-kyogikai.org/

「夏休みサイエンス教室」大きな世界と小さな世界

☎8月4日(土)午前10時30分～11時50分、午後0時30分～1時50分、1時30分～2時50分 ①プラネタリウムでの星空観察、顕微鏡の作成(1家族1台) ②小中学生(小学3年生以下は保護者同伴) ③各回20名(抽選) ④500円 ⑤往復ハガキ(10面記入例)に希望の時間帯(第3希望まで)も書いて、7月23日(必着)までに同センター

阿波おどり体験～演舞場で踊ろう!

☎8月26日(日)午後1時～7時 ①1部=男踊りの練習▶2部=演舞場で「おじやま連」として参加 ②区内在住・在勤・在学の方 ③50名(抽選) ④2000円(保険料含む) ⑤往復ハガキ(10面記入例)で、8月9日(必着)までに同センター ⑥白のTシャツ・ショートパンツなど動きやすい服装で、運動靴または阿波おどり用足袋持参

…… 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

☎3331-7980

HPhttp://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/

プラネタリウムがやって来る!今夜の星空を先取りして見てみよう!

☎7月28日(土)午前10時30分・11時30分・午後1時30分・2時30分(各30分) ①各回40名(先着順) ②整理券配布

高井戸ちびっ子ぼんおどり

☎8月1日(水)・2日(木)(予備日=3日(金)) 午後6時～8時30分 ①車での来場不可

キッズテニス 楽しくテニスをしよう!

☎8月23日(木)・24日(金)午前10時～11時30分(全2回要出席) ①テニスクラブ所属コーチ・内藤昇一 ②5歳～小学2年生(保護者同伴) ③40名(抽選) ④560円(保険料含む) ⑤往復ハガキ(10面記入例)に小学生は学年も書いて、8月6日(必着)までに同センター ⑥運動しやすい服装で、室内用運動靴・タオル・飲み物持参

防災フォーラム2018★

☎8月25日(土)午前10時30分～正午 ①東京消防庁職員 ②150名(先着順) ③高井戸センターまつり出演グループ・出展者の募集

☎センターまつり=10月6日(土)・7日(日)(発表会は7日午後のみ) ④高井戸地域で活動している舞踊・コーラス等のグループ、書道・手芸品等の作品を展示するグループ ⑤往復ハガキ(10面記入例)にグループ名、代表者名(フリガナ)、出演者数、演目もしくは出展内容も書いて、7月31日(必着)までに同センター ⑥8月28日(火)に出演者・出展者説明会開催

…… 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

☎5300-9412

HPhttps://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/

①センターまつり ②いずみヤングフェスタ

☎①7月21日(土)・22日(日)午前10時～午後4時(22日は3時まで) ②22日(日)午後1時～3時 ③21日=新潟県小千谷市の物品販売ほか▶22日=青梅市「柳丸」、包丁研ぎほか▶両日=プラネタリウム、模擬店ほか ④共催=方南和泉青少年育成委員会

明大落研永福寄席

☎8月25日(土)午後1時30分～3時30分 ①出演=明治大学落語研究会 ②100名(抽選) ③往復ハガキ(10面記入例)で、8月7日(必着)までに同センター ④長寿応援対象事業

…… 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



商店街の熱気みなぎる大イベント! 「阿佐谷七夕まつり」

昭和29年から始まり今年で65回目、恒例の「阿佐谷七夕まつり」が8月3日(金)～7日(火)に開催されます。かつて阿佐谷パールセンター商店街の店主たちが「暑い盛りの8月にも商店街に来てくれるお客さんを増やしたい」という思いで始めたイベントが、今では5日間で延べ約85万人の方が訪れる杉並の夏の風物詩となりました。平成24年からは阿佐ヶ谷駅周辺の商店街が合同で「七夕まつり連合会」を立ち上げ、それぞれの商店街が七夕関連イベントを催す、街を挙げての大規模な祭りになっています。

一番の見どころは、他の地域の七夕まつりでは珍しい、アーケードを飾る巨大な手作りの張りぼて。初回から続く伝統の張りぼては、商店街の方々の仕事を終えてからコツコツ制作したもの、区立小中学校の子どもたちが地

域活動の一環で作ったもの、公募で区民から寄せられたものなど、どれも個性あふれる温かみのある作品ぞろい。また、商店街の多くの店舗が、店先に模擬店を出して盛り上げているのも「阿佐谷七夕まつり」の特徴です。酒屋さんがスペイン料理の模擬店を出すなど、店主の工夫や意気込みが感じられます。他にもすずらん通り商店街には子どもが楽しめる屋台や「子どもお化け屋敷」が登場し、川端通り商店街の釣り堀には光る金魚の張りぼてが水面に浮かぶなど、来場者を喜ばせています。

すぎなみ学倶楽部では、「まち別検索」機能を使ってエリア別に店や名所などを調べることができます。阿佐ヶ谷エリアを検索して、「阿佐谷七夕まつり」の立ち寄りスポット探しにお役立てください。(館)



すぎなみ学倶楽部 ホームページ

▶まち別検索



国産産業振興センター 観光係 ☎5347-9184

# 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

#### 郷土博物館分館企画展「杉並銭湯 いまむかし～つながる人、まち」

7月28日(土)～9月30日(日)午前9時～午後5時 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 郷土博物館分館 ☎5347-9801 月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館

#### すぎなみ小中学生未来サミット

7月28日(土)午前9時40分～午後0時35分 梅里1-22-32 セシオン杉並(梅里1-22-32) 第1部=区の連携小中学校のポスターセッション(質疑応答を含む)▶第2部=パネルディスカッション 講師NPO法人ストップいじめ!ナビ代表理事・荻上チキ 会場済美教育センター ☎3311-0021

#### ボードゲームをやってみよう

7月30日(月)午後1時～4時 中央図書館(荻窪3-40-23) 小学生～高校生 定30名(先着順) 中央図書館 ☎3391-5754 協力=中央大学杉並高等学校思考ゲーム研究会

#### 平和展

8月1日(水)～3日(金)=区役所1階ロビー ②7日(火)～10日(金)=区役所2階区民ギャラリー/いずれも午前8時30分～午後5時 広島・長崎の原爆被害および「区内の戦争のつめ跡」等写真パネル、関連図書の展示 区民生活部管理課

#### なのはな生活園の施設公開

8月1日(水)～3日(金)午前10時30分～11時30分・午後1時30分～2時30分 なのはな生活園(宮前2-22-4) 同園 ☎3335-0415 (午前8時30分～午後5時。土・日曜日、祝日を除く) 車での来園不可

#### ラ・ビレット展(科学技術館巡回展示)

数学やコンピューターの原理を使ったゲームやパズルを触って体験できる参加型企画展示です。



8月11日(祝)～22日(水)午前10時～午後5時 梅里1-22-32 セシオン杉並(梅里1-22-32) 社会教育センター ☎3317-6621 小学校低学年以下は保護者同伴。11日(祝)・12日(日)「大人も子どもも楽しめるボードゲーム体験会」、18日(土)「算数レストラン臨時オープン!」実施

#### 講演・講座①

##### DVD上映会 杉並ゆかりの文化人「小松原庸子」

7月21日(土)午後2時～3時 高井戸図書館(高井戸東1-28-1) 定40名(先着順) 高井戸図書館 ☎3290-3456

##### 口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」

7月24日(火)午前10時～正午 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) お口の健康講座、歌のコーナー 歯科衛生士 区内在住で65歳以上の方 定30名(先着順) 荻窪保健センター ☎3391-0015 飲み物、お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

##### 妊娠を望む方のための基礎講座

8月2日(水)午後1時30分～4時 杉並保健所(荻窪5-20-1) 妊娠についての基礎講座、体験プログラム 産科看護師、友永ヨーガ学院指導員 区内在住・在勤・在学の方(カップルでの参加可) 定15名(申込順) 電話・ファクス(記入例)

#### 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

で、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355 ☎3391-1377 動きやすい服装で参加

#### アートカードコミュニケーターになろう

アートカードを使う対話式の美術鑑賞を通して、コミュニケーション力をアップする試みです。

8月18日(土)・25日(土)午前10時～正午 梅里1-22-32 セシオン杉並(梅里1-22-32) 芸術資源開発機構・小口弘史ほか 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 定20名(抽選) ハガキ・ファクス(記入例)で、8月6日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11) ☎5378-8179 同センター ☎5378-8179

#### ワークライフバランスセミナー「社員の誰もが働きやすい職場環境の整備」

最新の法制度の動向を紹介し、長時間労働とハラスメントに関連した法的知識と対応を解説します。

8月31日(金)午後1時30分～4時30分 区役所第4会議室(中棟6階) 弁護士・新村響子 中小企業の事業主、人事労務担当者ほか 定100名(申込順) 電話で、東京都労働相談情報センター ☎5211-2209。またはTOKYOはたらくネット <http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/seminarform/index/menu>からも申し込みます 同センター ☎5211-2209、区産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077 満1歳～未就学児の託児あり(8月17日までに申し込み。定員あり)

#### 足腰げんき教室

8月15日(土) 筋力強化やバランス能力に効果的なボールを使った体操などの紹介 健康運動指導士 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) ハガキ(記入例)に希望会場(1カ所)・番号も書いて、7月25日(必着)までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) 同センター ☎3391-0015 飲み物・タオル・お持ちの方はボール持参

番号	会場	日時(全4回要出席)
10	ウェルフェアム杉並(天沼3-19-16)	9月7日～28日の毎週金曜日、午後1時30分～3時30分
11	和泉サナホーム(和泉4-16-10)	9月5日～26日の毎週水曜日、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4日～25日の毎週火曜日、午後1時30分～3時30分

#### ①休日パパママ学級②休日母親学級

9月2日(日)・16日(日)・30日(日) (午前=9時30分～正午、午後=1時30分～4時。16日は午前のみ) 9月16日(日)午後1時30分～4時 杉並保健所(荻窪5-20-1) ①もく浴実習、赤ちゃんの抱っこと着替え、パパの妊婦体験、お産に向けた話など(各回24組) ②妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳の話、産後の話、妊婦体操、地域の子育て情報など(44名) 助産師ほか 区内在住の初産で①開催日現在妊娠24週から36週6日までのカップル②平日の母親学級への参加が困難な方(カップルでの参加不可) 杉並区休日パパママ学級 [https://poppins-education.jp/parentsclass\\_suginami/](https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/) から8月5日までに申し込み 同ポピンズ杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 母子健康手帳・筆記用具持参。結果は8月14日までに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。車での来場不可

## 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
西田館(荻窪1-57-4) ☎3391-8747	シニアのための「いきいき健康ストレッチ」	8月5日から毎週日曜日、午前10時～11時30分 定各10名(申込順) 費1回300円
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) ☎3315-7760	ハーモニカ教室 宮田東峰ゆかりの地で	毎月第1・3月曜日、午後1時30分～3時 定各12名(申込順) 費1回800円
阿佐谷館(阿佐谷北2-18-17) ☎5364-9360	心をいやす優美なひと時を 日本画教室	毎月第2土曜日、午後1時30分～4時30分 定各10名(申込順) 費1回800円(別途画材代)
今川館(今川4-12-10) ☎5303-1501	地域デビュー～出来る事を見つけてみませんか?	8月25日(土)、9月22日(土)、10月27日(土)午後1時30分～3時30分(計3回) 定20名(申込順) 費300円
高井戸西館(高井戸西1-17-5) ☎3332-1076	オリジナルのハワイアンキルト入門	毎月第2・4水曜日、午後2時～4時 定各10名(申込順) 費1回800円(別途教材費)
西荻北館(西荻北2-27-18) ☎3396-8871	西荻みんなサロン(介護、健康相談)	毎月第1水曜日、午後2時30分～4時 定各20名(申込順) 費1回200円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9) ☎3317-9156	着付け教室 浴衣から小紋・名古屋帯変わり結び	毎月第4土曜日、午後2時～3時30分 定各6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。今川館は第1月曜日、第3木曜日は休館。いずれも長寿応援対象事業。

### 北海道名寄市の特産品が期間限定で注文できます

区の交流自治体、名寄市の特産品を通信販売します。豊かな大地で育てられた新鮮野菜を産地直送でお届けします。

**販売期間・商品** ①7月16日～9月16日=ジャガイモ、タマネギ、カボチャ②7月16日～10月19日=ゆり根③7月16日～12月14日=星空雪見法蓮草

※詳細・申し込み方法は区ホームページをご覧ください。

同なよろの畑自慢倶楽部 ☎01654-9-6711

広告 **愛の家都市型軽費老人ホーム入居申込受付中!** 月額116,790円～(朝・昼・夕食付き) 6/1より入居開始! ※お気軽にお電話ください! 井の頭線「高井戸駅」徒歩13分 ※中の橋バス停徒歩5分 03-5336-3380 担当松原

※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。

家族介護教室

◆排泄ケア～オムツの種類・選び方・用途

時7月23日(月)午後2時～3時30分 場松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3) 師白十字ヘルスケア営業部・柴野壮史 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、松ノ木ふれあいの家 ☎3318-2660

◆「ゆとり介護でいこう」尿漏れ予防をして元気に外出しよう

時7月25日(水)午後1時30分～3時 場ゆうゆう堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) 師TENAアドバイザー・菊池真由 区内在住の方 定25名(申込順) 申電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530

◆いざという時に困らない施設の選び方～介護施設の種類と費用

時7月26日(木)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) 師シーダ・ウオーク支援相談員 佐々木愛美、アスモシニアハウスコム入居相談員マネジャー・小川慶久 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

◆認知症の方とのコミュニケーション

時7月27日(金)午前10時～11時30分 場河北総合病院(阿佐谷北1-6-25) 師ケア天沼・石川利明 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588

◆あなたの元気は家族の元気!～ツボ押しで心も身体もリラックス

時7月30日(月)午後1時30分～3時 場ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) 師鍼灸師・岩元健朗 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

◆知っておきたい高齢期の食事のこと～管理栄養士と学びましょう

時7月31日(火)午後1時30分～3時 場ゆうゆう西田館(荻窪5-17-4) 師地域管理栄養士・齋藤隼人 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話7月17日から電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724

◆「生前整理」～元気なうちにできること

時7月31日(火)午後1時30分～3時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師as one・伊藤一輝 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

◆人生100年時代 あと何年? どうしましょう…

時7月31日(火)午後2時～4時 場ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5) 師ケア24高井戸職員 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

◆傾聴からはじめよう 心のバリアフリー

時7月31日(火)午後2時～3時30分 場ゆうゆう和田館(和田1-41-10) 師小林善和 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24和田 ☎5305-6024

郷土博物館

◆夏休み!子ども博物館教室①勾玉を作ろう!②組紐アクセサリ作り!

時①8月4日(土)・5日(日)②8月18日(土)・19日(日)午前10時～正午 場同博物館

時小学3年生～中学生 定各日20名(抽選) 申往復ハガキ・Eメール(10面記入例)に学校名・学年も書いて、①7月27日②8月10日(いずれも必着)までに同博物館

◆ヘラクレスオオカブトに触れよう!

生きているヘラクレスオオカブトに触り、記念撮影ができます。

時8月3日～9月7日の毎週金曜日午後2時～4時 場同博物館 定各日100名程度(先着順) 費100円(観覧料。中学生以下無料) 他小学4年生以下は保護者同伴

◆アトラスオオカブトの標本をつくろう!

時8月17日(金)午前10時～正午 場同博物館 師むさしの自然史研究会・須田研司 定20名(抽選) 費2000円 申往復ハガキ・Eメール(10面記入例)で、8月3日(必着)までに同博物館 他小学4年生以下は保護者同伴

◆観察の森で昆虫を観察しよう!

時8月11日(祝)・25日(土)午前10時～正午 場都立和田堀公園内「観察の森」 師すぎなみ虫の会・宮内隆夫 定各日60名程度(先着順) 費100円(観覧料。中学生以下無料) 他小学4年生以下は保護者同伴

…… いずれも ……

場郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎3317-0841) kyodo-m@city.suginami.lg.jp

就労支援センター

◆会社の調べ方をマスターしよう～あなたにもできるWeb企業研究法

時8月2日(木)午後1時～4時 場就活プ

ロモーション・プロデューサー 小澤明人 区44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆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4日(土)午前10時～11時 場求職中の方 定20名(申込順) 他当日参加も可

◆パソコンを使って簡単!適性・適職診断～変化の時代の自己分析

時8月6日(月)午後1時～4時 場2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 区44歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時8月8日(水)午前10時～正午 場求職中の方 定20名(申込順)

◆時代に振りまわされない働き方～今を生き抜くために!

時8月10日(金)午後1時～4時 場プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 区54歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆求職者のためのパソコンセミナー①

時①8月20日(月)②27日(月)午前10時～午後3時 場PC専任講師・小林理佳、前田ふみ子 区44歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)

…… いずれも ……

場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

# 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や脳を鍛える活動を習慣化することは、認知症予防に効果的だといわれています。仲間とウォーキングを楽しみながら、脳の機能である「エピソード記憶(体験したことを記憶し再生する機能)」「注意分割機能(いくつかの対象に注意を振り分けたり切り替える機能)」「計画力(目標を立てて計画し実行する機能)」を活性化させていきます。

—— 問い合わせは、荻窪保健センター ☎3391-0015へ。

時場 下表のとおり 区内在住の65歳以上で、日常生活で介助の必要のない方 定教室番号1・3～6=各24名、2=20名/いずれも抽選 費1000円～2500円(別途交通費、実費) 申ハガキ(10面記入例。第2希望まで記入)で、8月15日(必着)までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) 抽選結果は8月下旬に送付。長寿応援対象事業



教室番号	教室名	内容	会場	日程(各計12回)
1	お江戸の歴史をウォーキング～みんなで調べて、計画して	人間味豊かな江戸文化の残り香を探して歩きます。グループで話し合いながら場所を決め、調査・計画し、現地に足を運びます。計画と結果を発表します	ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) ほか	9月11日～11月27日の毎週火曜日、午後1時30分～3時30分
2	仲間とつくりよう おとこの台所&ウォーキング(男性限定)	班に分かれて献立とレシピの検討、材料の買い物・調理をします。計画力やエピソード記憶、注意分割機能を鍛えます	ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)	9月12日～11月28日の毎週水曜日、午前9時30分～正午
3	読み聞かせ入門～ウォーキングをともに楽しもう	絵本の選び方や発声の仕方など、仲間と共に楽しく学んでいきます。紙芝居や手遊びなどの表現力も身に付きます	ゆうゆう荻窪東館(荻窪4-23-12)	9月12日～11月28日の毎週水曜日、午前10時～正午
4	脳も体も健康! パソコン&ウォーキング	パソコンの基本操作から始まり、写真やいろいろな素材を組み合わせてミニコミ誌を作ります。6名程度の小グループに分かれて仲間と相談し、教え合います	ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) ほか	9月13日～11月29日の毎週木曜日
5				午前10時～午後0時30分 午後1時30分～4時
6	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・屋上庭園の散策や、除草、土入れ、植え込みと体を動かす作業もします	老人保健施設シーダ・ウオーク(桃井3-4-9) ほか	9月21日～12月14日の金曜日、午前10時～正午(11月23日を除く)

認知症予防講演会

「こころと身体のしくみ」を理解して、認知症発症リスクを減らそう

日々の生活の中で、上手に脳を刺激して認知症予防、発症リスクを減らす方法についてお話しします。自分の「こころと身体」について理解を深めませんか。

会場入り口で、物忘れタッチパネルを使った認知症の自己チェックもできます。

時8月1日(水)午後2時～4時 場勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師東京都認知症介護指導者・須原智子 区内在住・在勤の方 定250名(先着順) 申手話通訳あり

認知症予防のロビー展示

時7月17日(火)・18日(水)午前9時30分～午後5時(18日は3時まで) 場区役所1階ロビー 区認知症予防教室や講演会の案内、地域で認知症予防に取り組んでいる自主グループの活動紹介、物忘れタッチパネルでの認知症の自己チェック

※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。

講演・講座②

環境活動推進センター

◆ラップの芯で作る円盤飛ばし機

こども

8月21日(火)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6歳～小学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定12名(申込順) 費300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

8月25日(土)午前7時45分～午後5時 場秋川溪谷(あきる野市)▶集合・解散=同センター 師環境カウンセラー・浅岡八枝子、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3年生～中学生とその保護者 定6組12名(抽選) 費1人1000円(保険料含む) 申往復ハガキ(10面記入例)に2人の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、7月31日(必着)までに同センター 他昼食持参

…… 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)

スポーツ



競技大会

区民体育祭 バレーボール

8月2日(日)・9日(日)・16日(日)・30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③区内学校のPTA現役会員 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4日(必着)までに区バレーボール協会・内藤由季(〒168-0072高井戸東2-25-2)へ郵送 内藤 ☎3332-6458 他代表者会議を8月25日(土)午後6時から荻窪体育館で開催。車での来場不可

スポーツ教室

荻窪体育館

◆集まれ!小学生ソフトバレーボール

こども

8月5日(日)午前9時～11時 師区ソフトバレーボール連盟 対区内在住・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 TimeⅡ(自由参加型)～楽しくダンス&ボディストレッチ

8月11日(祝)・25日(土)午前11時15分～午後0時45分 師めめ 対区内在住・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

◆①はじめてバレエⅡ②かろやかにバレエⅡ③しなやかにバレエⅡ

8月23日～11月22日の毎週木曜日①午前9時～10時30分②10時30分～正午③正午～午後1時30分(各計14回) 師川村智由美 対区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で①初心・入門者

②はじめてバレエ受講者の初級者③はじめて・かろやかにバレエ受講者の中級者(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各1万4700円 申往復ハガキ(10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)。重複申し込み不可



◆①マタニティヨガⅡ②産後エクササイズⅡ

8月25日～11月17日の土曜日①午前10時～11時30分②11時30分～午後1時(9月15日、10月6日、11月3日を除く。各計10回) 師Yumi 対区内在住・在勤で①妊娠4カ月～出産直前の方②出産後1年以内の方 定①18名②20名(いずれも抽選) 費各8000円 申往復ハガキ(10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)

◆ピラティスナイトⅡ

8月27日～11月12日の月曜日、午後7時～8時・8時～9時(9月17日、10月8日を除く。各計10回) 師小澤純子 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各5500円 申往復ハガキ(10面記入例)で、8月6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)

◆初めてのソーシャルダンス 秋

8月28日～10月2日の毎週火曜日、午後1時～3時(計6回) 師区ダンススポーツ連盟 対区内在住・在勤で50歳以上の方 定男女各10名 費3300円 申往復ハガキ(10面記入例)で、7月25日(必着)までに同体育館

…… いずれも ……

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

上井草スポーツセンター

◆チャレンジ①鉄棒②マット運動③跳び箱

こども

8月11日(祝)②12日(日)③13日(月) 午前9時45分～10時30分=小学3・4年生▶10時45分～11時30分=4歳～未就学児▶11時45分～午後0時30分=小学1・2年生▶0時45分～1時30分=3・4歳(①②のみ) 師海老澤恭介ほか 定①各14名②各16名③各12名 他運動しやすい服装で、タオル・飲み物持参

◆みんなで楽しもう!キッズエンジョイボール運動広場

こども

8月26日(日)①午前9時～9時50分②10時～10時50分 師FC東京スタッフ 対区内在住・在勤(保護者)・在園・在学の①年中長②小学1～3年生 定各回20名(申込順)

…… いずれも ……

場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 費各610円 申電話または直接、同センター

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

あけぼのマルシェ 7月28日(土)午前10時～午後3時/あけぼの作業所(上井草4丁目)/①せっけん作り②精油作りワークショップ③絵と音楽のワークショップ、自主生産品の販売ほか/①②各30名(申込順)/①②各1000円。小中学生500円/申電話で、あけぼの作業所 ☎3395-1441(平日午前8時30分～午後5時30分)/ボランティアも募集

近所付き合い広目隊 防犯バザー&子ども防犯教室 7月29日(日)午前10時～午後1時/馬橋稻荷神社(阿佐谷南2丁目)/区内在住・在勤・在学の方/同近所付き合い広目隊事務局・市村 ☎3311-9143 映画で世界一周!チベット編「草原の河」 7月29日(日)午後2時～4時30分/中央図書館/幼児～中学生とその保護者(保護者のみの参加不可)/50名(先着順)/同ちいさなひとのえいががっこう・岡崎 ☎090-7132-8393

西荻おわら風の舞 7月29日(日)午後5時30分～8時(荒天中止)/西荻窪南本町会、西荻窪駅南通り会、おわら通り/「町流し」「組踊り」/同「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 8月3日(金)午後1時～6時・4日(土)午前10時～午後8時・5日(日)午前10時～午後4時/産業商会館/記念講演「戦場の見える島 沖縄」、特別展示「ちひろ生誕100年」、証言「被爆体験を伝える」「在日として生きる」/同すぎなみピースフォーラム・佐々木 ☎3390-2481

杉並区コーラス連盟「サマー・コンサート」 8月4日(土)午前11時～午後6時/セッション杉並/500名(先着順)/同杉並区コーラス連盟・多嶋 ☎3398-7099

阿佐ヶ谷バリ舞踊祭「水に映すアーチ」 8月4日(土)・5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)/同パノラマ・アワー ☎6454-7128

4ます運算計算大会 ①9月9日(日)②16日(日)午前10時30分・正午・午後1時30分・3時/①桃井第三小学校②高井戸小学校/20分で1000問の計算問題にチャレンジ/小学生以上の方/①160名②240名(いずれも申込順)/各日各回500円(結果送付希望の方は1家族につき別途800円)/申すぎなみKidsホームページから、開催日の14日前までに申し込み/同すぎなみKids代表・西端 ☎090-7491-3841(平日午前10時～午後4時)

RUN伴すぎなみ2018 9月15日(土)/区内在住・在勤の方/2800円。子ども1500円(保険料含む)/申電話で、7月23日までにRUN伴すぎなみ実行委員会事務局 ☎5305-5873/詳細はお問い合わせください

杉並オペラシリーズ オペラ「椿姫」公演 9月23日(祝)午後5時15分～7時45分/セッション杉並/出演=青木素子(ソプラノ)ほか/区内在住の方/400名(申込順)/4000円/申電話・ファクス(10面記入例)で、8月30日までに美しい日本の歌の会・池川 ☎3391-8253/区民150名を招待(抽選)=往復ハガキ(10面記入例)で、8月30日(必着)までに美しい日本の歌の会(〒166-0004阿佐谷南3-34-15池川方)

講演・講座 歴史講演会「渋沢栄一バリ万博へ行く」 7月21日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/渋沢史料館

長・井上潤/500円/同杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

東京女子大学 高校生のための公開講座～リアルに英語でコミュニケーション

①7月28日(土)②29日(日)午前10時～正午・午後1時～3時/東京女子大学(善福寺2丁目)/①「最初のもの、最初の人」ほか②「ストーリーを創る」ほか/①同大学准教授 パトリック・マッコイ②同大学嘱託講師 マシュー・ミラー/区内在住・在学の高校生(予備校生も可)/各日各回40名(申込順)/同同大学ホームページから7月20日までに申し込み/同同大学教育研究支援課 ☎5382-6470 荻窪病院 みんなの健康講座「見えにくいと感じたら 緑内障のはなし」 8月18日(土)午後3時～4時/荻窪病院(今川3丁目)/荻窪病院眼科医長・北原由紀/区内在住・在勤・在学の方/80名(申込順)/申電話または直接、荻窪病院地域連携室 ☎3399-0257

杉並青色申告会

◆税金ボードゲーム大会 8月2日(木)・8日(水)・17日(金)午後2時～4時/同会(阿佐谷南3丁目)/ゲームを通してお金の流れ、納税について学ぶ/同会職員/区内在住で小学生以上の方/各回12名(申込順)/申電話・ファクス(10面記入例)で、各開催日の前日までに同会

◆塗るだけ簡単、手作り黒板! 8月6日(月)午後2時～3時30分/同会(阿佐谷南3丁目)/日之出塗料店・吉村治樹/区内在住で小学生以上の方/10名(申込順)/500円/申電話・ファクス(10面記入例)で、8月3日までに同会

◆初心者大歓迎!記帳説明会 8月7日(火)午前10時～11時30分=事業▶午後2時～3時30分=不動産/同会(阿佐谷南3丁目)/記帳義務、記帳方法、減価償却とは/杉並税務署職員ほか/区内在住の

方、区内に事業所を有する方/各回15名(申込順)/申電話で、8月6日までに同会/長寿応援対象事業

…… いずれも ……

同杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎3393-2864

その他

税金なんでも相談会 7月28日(土)午前9時～正午/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/申電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411(平日午前9時30分～午後5時。正午～午後1時を除く)/1人45分程度

税金なんでも相談会 8月7日(火)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)/申電話で、8月6日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028/1人40分程度

杉並区シルバー人材センター入会説明会 8月10日(金)・16日(木)、9月12日(水)・18日(火)午後1時30分～4時30分/シルバー人材センター(阿佐谷南1丁目)/センターでの働き方を説明。希望者には、入会手続きも実施/区内在住の60歳以上で臨時的・短期的または軽易な仕事を希望の方/申電話で、同センター ☎3317-2217/毎月最終木曜日午前9時30分～11時30分に就業相談ができるサロンを開催

戦没者遺児による慰霊友好親善事業 9月26日ほか(実施地域ごとに異なります)/北ボルネオ・マレー半島ほか14地域/戦没者の遺児/10万円/同日本遺族会事務局 ☎3261-5521/詳細は、お問い合わせください

自衛官等募集 種目・資格=①自衛官候補生②一般曹候補生=18～26歳の方③航空学生=18～20歳の方▶受付期間=①通年②③9月7日まで/同自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所 ☎3318-0818

**みんなで楽しもう! キッズエン  
ジョイボール運動広場** **こども**

時8月1日(水)①午前11時~11時50分②  
正午~午後0時50分 場 妙正寺体育  
館 師 FC東京スタッフ 区内在住・  
在勤(保護者)・在園・在学の①年中  
長②小学1~3年生 定 各回20名(申  
込順) 費 各610円 申 電話または  
直接、妙正寺体育館(清水3-20-12 ☎  
3399-4224)

**初心者向け簡単やさしい  
マシントレーニング** **シニア**

時8月1日(水)・8日(水)・22日(水)午前10  
時~11時30分(計3回) 場 ヴィムス  
スポーツアベニュー(宮前2-10-4) 対  
65歳以上で医者から運動制限を受けて  
いない方 定 10名(申込順) 費 3240  
円 申 電話で、7月25日までにヴィ  
ムススポーツアベニュー ☎3335-6644  
(午前11時~午後5時) 他 同講座受講  
経験者は申し込み不可

**ONEDAYフットサルゲーム  
(OVER40) 夏**

時8月25日(土)午後7時~9時 場 下高  
井戸運動場(下高井戸3-26-1) 師  
S-JUEGO・井口真 区内在住・在  
勤・在学で40歳以上の方が半数以上  
のチーム 定 8チーム(申込順) 費 1  
チーム5000円 申 電話で、下高井  
戸運動場 ☎5374-6191 他 申し込み  
後、エントリーシートの提出等を案内

**弓道一般講習会**

時9月30日(日)午後1時30分~5時 場  
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  
で高校生以上の弓道経験者 定 30名  
(抽選) 申 往復ハガキ(10面記入例)  
で、9月17日(必着)までに区弓道  
連盟・中田龍治(〒166-0016成田西  
3-20-32) 申 中田 ☎3391-2587(午  
前中) 他 弓道着着用

**その他**

**親子でラフティング体験&バーベ  
キュー**

時8月25日(土)午前7時~午後6時▶集  
合・解散=区役所中杉通り側入り口前  
場 青梅市 区内在住・在学の小学  
生とその保護者 定 20組40名(抽選)  
費 8000円。小学生7000円(保険料  
を含む) 申 往復ハガキ(10面記入  
例。家族は連記可)に学年・性別・生  
年月日も書いて、7月27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 申 同財団 ☎5305-  
6161

**「杉並区キンボールスポーツ交流大  
会」実行委員募集**

31年1月27日(日)に荻窪体育館(荻窪  
3-47-2)で「杉並区キンボールスポ  
ーツ交流大会」を実施します。  
区スポーツ推進委員と共に企画・運  
営の手伝い 申 電話で、8月15日ま  
でにスポーツ振興課事業係 他 実行委  
員会を8月20日(月)午後7時から区役所  
で開催(実行委員会は月1回程度)

**フードドライブの実施・  
使用済み小型家電を回収します  
~永福和泉地域区民センターまつり**

**フードドライブの実施**

家庭で使い切れない食品(未利用食品)をお持ちください。集まった食品等は、区内の子ども食堂、杉並区社会福祉協議会、NPO法人セカンドハーベスト・ジャパンに提供します。

**食品の条件**=①未開封②包装・外装が破損していない③瓶詰・冷凍・冷蔵でない④賞味期限が2カ月以上あり、明記されている⑤商品説明が外国語のみでない▶**食品の例**=国産米(精米から2年以内)、インスタント・レトルト食品、缶詰、乾物・乾麺、粉物、調味料、菓子、飲料(アルコール類は除く)、乳児用食品(粉ミルクほか) 他 受け取り時に種類や条件などを確認します。状態によってはお持ち帰りいただく場合があります

**使用済み小型家電(15品目)の回収**

区は、東京2020組織委員会が主催する「都市鉱山からつくる!みんなのメダルプロジェクト」に参加しています。

**回収品目**=携帯電話、デジタルカメラ、ポータブルビデオカメラ、携帯音楽プレーヤー、携帯ゲーム機、電子辞書、ポータブルカーナビ、電卓、ACアダプター等コード類、電話機、ファクシミリ、ラジオ受信機、ヘッドライヤー、電気かみそり、炊飯器▶**注意事項**=①最大辺が30cmを超えるものは粗大ごみ受付センターへお申し込みください②携帯電話等の個人情報は消去してください。SDカード等の記憶媒体や電池類は取り除いてください 他 水銀体温計・水銀血圧計・水銀温度計も回収

**いずれも**

時7月22日(日) 午前10時~午後3時 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 申 区ごみ減量対策課事業計画係 他 永福和泉地域区民センターまつりは7月21日・22日開催

**阿佐谷七夕まつり**

**日時** 8月3日(金)~7日(火) 午前10時~午後10時

**場所** JR阿佐ヶ谷駅周辺の8商店会

今や杉並区を代表するお祭りとなった阿佐谷七夕まつり。阿佐ヶ谷駅周辺の8商店会で共同開催され、各商店会の魅力あるイベントが阿佐谷の夏を彩ります。

—— 問い合わせは、阿佐谷七夕まつり連合会 ☎3312-6181(阿佐谷パールセンター事務所内)へ。



**阿佐ヶ谷駅前での催しもの /**

**★阿佐谷七夕まつりオープニングセレモニー**

時8月3日(金)午後4時30分 場 駅前噴水広場 区すぎなみ舞祭(杉二小ウインドバンド演奏)

**★星におねだり**

星型の短冊に願いごとを込めましょう。  
時8月3日(金)・4日(土)午後6時 場 南口駅前

**★和太鼓**

時8月4日(土)正午 場 南口駅前 出演=太鼓集団天邪鬼

**★①サンパ②盆おどり**

時場8月5日(日)①午後2時30分・4時30分=一番街商店会  
②午後5時~6時30分=川端新興会

**★阿佐谷クリーンキャンペーン**

時8月3日(金)~7日(火) 場 駅前噴水広場 区学生・ボーイスカウトのボランティアによる清掃活動



イベント	日時・場所・内容
<b>共通イベント</b>	
スタンプラリー	時8月3日(金)~7日(火) 場 JR阿佐ヶ谷駅周辺8商店会 区スタンプを集めた方に、なみすけ・ナミー・なみきおじさんがそれぞれ描かれた、七夕まつり限定の缶バッジを差し上げます(数量限定)
<b>各商店会イベント</b>	
阿佐谷七夕まつり	時8月3日(金)~7日(火) 場 阿佐谷パールセンター 区笹と吹き流しの七夕飾り、各店自慢の手作り張りぼての装飾、模擬店
七夕まつりinすずらん通り	時8月3日(金)~7日(火) 場 すずらん通り商店街 区七夕飾りやユニークな張りぼての装飾、すずらん縁日、模擬店、すずらんおぼけやしき(4・5日)ほか
①笹のトンネルinいちよう小路 ②水辺で夕涼み	時8月3日(金)~7日(火) 場 川端新興会 区①阿佐谷一趣のある「いちよう小路」が笹のトンネルに②釣り堀・寿々木園など、阿佐ヶ谷駅西側エリアに夏の夜を彩るアートが出現
七夕寄席	時8月7日(火)午後5時 場 阿佐谷新進会商店街 区新進会寄席で、暑気払いのひとときを
七夕スターロードまつり	時8月4日(土)午後6時~8時 場 スターロード商店会 区ジャズ演奏ほか
納涼まつり	時8月5日(日)午後3時 場 松山通り交友会 区スイカ割り、スーパーボールすくい、打ち水ほか
あさがや市ハワイアンフェスwith七夕まつり	時8月5日(日)午前11時 場 阿佐谷商和会 区各種出店、フラダンス、フリーマーケット、スタンプラリーほか
大人の縁日	時8月5日(日)午後2時~8時 場 一番街商店会 区屋台、フリーマーケット、ライブ、サンパパレードほか

**区役所では**

**マイバッグキャンペーン in 阿佐谷七夕まつり**

マイバッグキャンペーンに参加して環境に良いことを考えてみませんか。

時8月4日(土)午前10時~午後3時 場 区役所1階ロビー、中杉通り側入り口前 区スタンプラリー(風呂敷の包み方体験、クイズ、マイバッグボール投げほか)、燃料電池自動車「水素で動くH2なみすけ号」展示 区環境課環境活動推進係 他スタンプを集めた方にはなみすけグッズを差し上げます(数に限りがあります)



※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。