

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
http://www.igusahome.sakura.ne.jp/
おもちゃの病院
4月27日(土)、5月11日(土)▶受け付け
=午後1時30分～3時 場同センター
圃片岡末廣ほか 費実費 他1家族3
個まで

西荻地域区民センター協議会
〒167-0034桃井4-3-2
☎33301-0815
http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/
西荻窪～青梅街道周辺の今も残る明治・大正・昭和の名建築と時代背景
杉並に残る歴史的な建物を、時代に沿ってその違いを写真で見つけていきます。
5月24日(金)午前10時～正午 場同センター 圃杉並たてももの応援団・田村公一 定30名(抽選) 費100円 申往復はがき(12面記入例)で、4月30日(必着)までに同センター 他筆記用具持参。長寿応援対象事業

荻窪地域区民センター協議会
〒167-0051荻窪2-34-20
☎33398-9127
http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/
ロシア文学と「武蔵野」～二葉亭、独歩、蘆花
明治の文人たちは、ツルゲーネフ、トルストイから何を学び、「武蔵野」を発見したのか、楽しく学びます。
5月18日(土)・25日(土)、6月1日(土)午後1時30分～3時(計3回) 圃明治大学文学部講師・杉山春子 圃区内在住・

在勤の方 定50名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、5月7日(必着)までに同センター
「さいえんす」を楽しもう!さいえんす縁日
5月26日(日)午後1時～4時 圃ホーククラフト試乗体験、紙ひこうき大会、バルーン電話で遊ぼう、お魚浮沈子ほか 費100円 圃缶バッジプレゼントあり
リズム&ストレッチ教室
6月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)午後1時30分～3時30分(計4回) 圃健康運動指導士・後藤鈴香 定30名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、5月19日(必着)までに同センター

初夏のハンギングプランター作り
6月8日(土)午後1時30分～3時30分 圃グリーンアドバイザー・吉野華恵 定24名(抽選) 費1700円 申往復はがき(12面記入例)で、5月19日(必着)までに同センター
…… いずれも ……

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
http://www.asagaya-kyogikai.org/
スポーツとしてのダーツを楽しもう!
5月29日(水)・30日(木)午後2時～4時(計2回) 場同センター 圃日本ダーツ協会公認指導員・石山恵子ほか 定30名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、5月10日(必着)までに同センター 圃長寿応援対象事業

高円寺地域区民センター協議会
〒166-0011梅里1-22-32
☎33317-6614
http://www.koenji-kyogikai.org/
わい!わい!わだまつり2019
4月21日(日)午前10時30分～午後2時30分 場和田小学校(和田2-30-21)、和田区民集会所・和田障害者交流館(和田2-31-21) 圃ステージショー(フラダンス・手話コーラスほか)、ワークショップ(缶バッジづくり・ストーンペインティング・キャンディレイ〈各100円〉)、エアトランポリン、苗木de募金、わくわく防災倉庫見学、模擬店(焼きそば、インドカレー、綿あめほか)、ごみぱっくん、ミニ消防士体験、なみすけ・ナミーほか
杉並のみどり再発見～善福寺川沿いの植物
善福寺川沿いの観察を通じて、みどりの現状を学びます。
5月13日(月)午前9時30分～午後0時30分 場善福寺川沿い▶集合=大宮八幡宮(大宮2-3-1)▶解散=尾崎橋付近 圃自然観察の会・杉並 山室京子 圃区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 費100円(保険料) 申往復はがき(12面記入例)で、4月25日(必着)までに同センター 圃長寿応援対象事業
ボイストレーニング～気持ちの良い声を作り、声を楽しもう
5月14日(火)・21日(火)・28日(火)午後1

時30分～3時30分(計3回) 場同センター 圃山路唯 圃区内在住・在勤・在学の方 定40名(抽選) 費100円 申往復はがき(12面記入例)で、4月25日(必着)までに同センター 圃長寿応援対象事業

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
http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/
コミュニティすくーる～アンネのバラと杉並清掃工場見学
5月13日(月)午前8時50分～正午▶集合=同センター 圃区内在住の方 定40名(抽選) 費30円(保険料) 申往復はがき(12面記入例)で、4月25日(必着)までに同センター 圃タオル(足湯用)持参。長寿応援対象事業

永福和泉地域区民センター協議会
〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412
https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/
身近な生活の心理学
5月28日(火)午後1時30分～3時30分 場同センター 圃小林玄 圃区内在住・在勤・在学の方 定50名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、5月16日(必着)までに同センター 圃長寿応援対象事業

高円寺びっくり 大道芸 2019 超越



国内外から集ったよりすぐりのパフォーマーが空中曲芸、中国雑技、ジャグリング、パントマイム、マジック、ウォーキングアクトなどを披露します。
参加して楽しむ「マントdeへんしん!トリドリパレード」「みんなのリトル高円寺」やジャグリング体験、ヘアアレンジメントなどのイベントも盛りだくさんです。

4月27日(土)・28日(日)正午～午後6時 場高円寺の11商店街、座・高円寺(高円寺北2-1-2)、JR高円寺南北駅前広場、高円寺北公園(高円寺北3-20-15)、高円寺中央公園(高円寺南4-31-7) 圃高円寺びっくり大道芸実行委員会事務局(座・高円寺内) ☎3223-7500 圃詳細は、高円寺びっくり大道芸 http://www.koenji-daidoge.com/ 参照

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

区内に咲く「アンネのバラ」を支える活動

今から40年以上前、高井戸中学校にアンネ・フランクゆかりのバラが寄贈されました。生徒たちが「アンネの日記」を読み、アンネの父に宛てて文集を送ったことがきっかけでした。はじめは3本だった苗は、学校、生徒、地域の協力組織「アンネのバラ・サポーターズ」の熱心な手入れのおかげで、今や花壇いっぱい美しい花々を咲かせるまでに成長しました。毎年5月と10月には一般公開をしており、来校した多くの方々の目を喜ばせています。

「アンネのバラ」は現在、高井戸中学校から中央図書館、杉並清掃工場などの施設にも株分けされ、さまざまな場所で見られるようになりました。杉並清掃工場(高井戸東3-7-6)には、29年の工場リニューアルに際し、地域の方から「アンネのバラを植えたい」という申し出

があり、工場と地域の協働のシンボルとしてバラの花壇が作られました。同時に「アンネ・ロザリアンの会」というボランティア団体も発足。約15名のメンバーが工場の職員と協力して「アンネのバラ」を育て、工場のイベントなどにも協力しています。平和のシンボルを育て平和を願う区民の活動が、これからも受け継がれていくことに期待したいですね。

すぎなみ学倶楽部では、「アンネのバラ」が高井戸中学校に来るまでの詳しい経緯や関係者の証言、杉並清掃工場のバラの様子などを紹介しています。ぜひご覧ください。間もなく春のバラの季節、今年もたくさんの人々による善意の結晶「アンネのバラ」が咲き香るのが楽しみです。(育)



すぎなみ学倶楽部ホームページ

▶歴史▶【証言集】アンネのバラ 咲かせ続ける平和の願い

▶文化・雑学▶杉並のさまざまな施設▶杉並清掃工場

圃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

こども映画会「イソップものがたり」

日 4月27日(土)午後2時～2時40分 場 下井草図書館(下井草3-26-5) 内 「うさぎとかめ」「ありときりぎりす」ほか 対 小学生以下 定 40名(先着順) 問 下井草図書館 ☎3396-7999

障害者のつくる品物フェア

区内の障害者施設が一堂に集まり、手作りの商品を販売します。 日 5月8日(水)・9日(木)午前11時～午後3時 場 区役所1階ロビー 問 障害者生活支援課 他 主催=すぎなみ仕事ねっと

郷土博物館

◆年中行事「端午の節供」

館内、古民家に五月人形などを飾ります。

日 4月19日(金)～5月15日(水)午前9時～午後5時(4月22日(月)、5月7日(火)・8日(水)・13日(月)を除く)

◆関連イベント①ダンボールかぶとを作ろう②鏡兜を着てみよう

日 5月5日(祝)午後2時～4時 定 ①20名(先着順)

…… いずれも ……

場 郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-0841) 費 100円(観覧料。中学生以下無料)

講演・講座①

地域とつながろう講座～チャレンジ! ボランティア

区内の団体やえりすぐりの情報をご案内します。

日 4月23日(火)午後1時30分～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 定 15名(申込順) 申 電話・ファクス・

Eメール(記入例)で、4月23日までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939 ☎5347-2063 ✉info@borasen.jp 問 同センター

■大人のためのやさしいヨガ

日 4月23日(火)午後2時30分～4時15分 場 高井戸図書館 師 友永ヨーガ学院講師・上田邦子 定 20名(申込順) 申 問 電話または直接、高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456) 他 ハンドタオル、飲み物持参

■家族介護教室 軽度認知障害を理解し、家族として何ができるか学ぼう

日 4月25日(木)午後2時～3時30分 場 河北ファミリークリニック南阿佐谷(阿佐谷南1-16-8) 師 河北総合病院認知症看護認定看護師・八木裕美子 対 区内在住・在勤の方 定 35名(申込順) 申 問 電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588

■基礎から学ぶ韓国語教室

日 5月12日～7月21日の日曜日、午前11時～午後0時40分(6月16日・30日を除く。計9回) 場 下高井戸区民集会所 師 許完國 対 区内在住で15歳以上の方(中学生を除く) 定 25名(抽選) 費 5000円 申 往復はがき(記入例)で、4月27日(必着)までに下高井戸区民集会所(〒168-0073下高井戸3-26-1) 問 同集会所 ☎5374-6192

■職業能力アップ講座 「仕事に必要なExcelを学ぶ」

日 5月13日(月)・18日(土)・20日(月)・25日

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☑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、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

(出、午前10時～正午(計4回) 場 ゆうゆう高円寺南館 師 NPO法人竹箒の会ほか 対 区内在住・在勤のおおむね55歳以上で就業中・求職中の方 定 13名(抽選) 申 はがき・ファクス・Eメール(記入例)で、5月7日(消印有効)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11 ☎5378-8179) ✉takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp 問 同館 ☎5378-8179



■COPD(慢性閉塞性肺疾患)をご存知ですか?

日 5月15日(水)午後1時～4時 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 内 講義、呼吸リハビリ体操、肺年齢測定(希望者) 師 東京衛生病院医師・倉澤聡、杏林大学理学療法士・木村雅彦 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 申 問 電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 他 動きやすい服装で、筆記用具・飲み物持参

■ウェルファーム杉並1周年記念講演会「援」の和でつくる地域社会

日 5月18日(土)午後2時～4時 場 天沼区民集会所(天沼3-19-16ウェルファーム杉並) 内 講演、質疑・ディスカッション 師 立教大学社会学部/大学院21世紀社会デザイン研究科教授・萩原なつ子(右上写真) 定 100名(申込順) 申 はがき・ファクス・Eメール(記入例)



に参加人数も書いて、5月8日までに在宅医療・生活支援センター(〒167-0032天沼3-19-16ウェルファーム杉並 ☎5335-7318) ✉zaitaku-c@city.suginami.lg.jp 問 同センター地域ささえあい連携推進担当 ☎5335-7315 定 1歳～就学前の託児あり(4名(申込順))。電話で、4月26日までに同担当。手話通訳あり

■ボランティアのための点字講習会

日 5月18日～32年3月21日の原則毎月第1・3土曜日、午後2時～4時(計20回) 場 杉並障害者福祉会館 師 高橋雅枝 対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 20名(抽選) 費 2500円程度 申 問 往復はがき(記入例)に在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、5月2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) 問 同事務局 ☎3332-6121(午前8時30分～午後5時)

■農業公園「春の収穫体験」

日 5月25日(土)午前10時～11時30分(雨天中止) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定 20組(抽選) 費 500円 申 往復はがき(記入例)に代表者以外の参加者名・年齢も書いて、4月22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) 問 同係 ☎5347-9136 問 汚れてもいい靴・服装で、野菜を持ち帰る袋持参。結果は、4月下旬に通知



■女性再就職サポートプログラム「再就職 はじめの一歩」コース

日 5月27日(月)～31日(金)午前10時～午後4時(計5回) 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 内 働くための心構えや方向性の確認、ビジネスマナー、パソコンの基本操作ほか 対 結婚・出産・育児・介護などで離職中の25～54歳で求職中の女性 定 25名(面接による選考) 申 問 電話で、5月17日までに東京しごとセンター女性しごと応援テラス ☎5211-2855 定 1歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり(申込順))。希望者は6月に実施する職場体験に参加可。当日、東京しごとセンター・杉並区就労支援センターの利用登録が必要 ▶ 共催=東京しごとセンター



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
四宮館(上井草2-28-3 ☎3396-7692)	小さな植物を使って 苔玉をつくらう	5月31日(金)午前10時30分～正午 定 15名(申込順) 費 500円(別途材料費1000円)
天沼館(天沼2-42-9 ☎3391-8540)	楽しい介護予防講座～認知症予防紙芝居・ゲームなど	4月30日(木)午後1時30分～3時30分 定 30名(申込順) 費 300円
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎3315-1816)	介護者お悩み相談会	5月11日(土)、6月8日(土)、7月13日(土)正午～午後2時 定 各3名(申込順) 費 1回200円
和泉館(和泉4-16-22 ☎3323-5663)	初心者の楽しいピアノ教室	4月26日(金)から毎月第2・4金曜日、午後1時～2時30分 定 各7名(申込順) 費 1回800円(別途教材費)
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎3304-9573)	出来映えにビックリ「大人のぬり絵」	4月23日(火)から毎月第2・4火曜日、午前10時～正午 定 各24名(申込順) 費 1回600円
井草館(井草2-15-15 ☎3390-9672)	カラオケde体操～懐かしい曲にあわせて	6月7日(金)から毎月第1金曜日、午前10時30分～11時30分 定 各20名(申込順) 費 1回100円
浜田山館(浜田山4-18-31 ☎3315-7815)	二胡と馬頭琴の教室(①二胡初級 ②二胡中級③馬頭琴初級)	毎月第2・4日曜日①午前10時30分～正午②午後1時～2時30分③2時30分～4時30分 定 各6名(申込順) 費 1回1200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。いずれも長寿応援対象事業。

凡例 日 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

①休日パパママ学級②休日母親学級

①6月2日(日)・16日(日)・29日(土) (午前=9時30分~正午、午後=1時30分~4時。16日・29日は午前のみ) ②6月16日(日)午後1時30分~4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 定 ①お産の進み方、もく浴実習、パパの妊婦体験、赤ちゃんの抱っこと着替え、産後の心の変化など(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) 師 助産師等 区内在住の初産で①開催日現在妊娠24週~36週6日のカップル②平日の母親学級への参加が困難な方(パートナーとの参加不可) 申 杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から5月5日までに申し込み 場 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 結果は5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。持ち物は決定通知を参照。車での来場不可



足腰げんき教室 シニア

時 場 下表のとおり 師 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) 申 はがき(12面記入例)に番号(1カ所)も書いて、4月28日(必着)までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) 場 同センター ☎3391-0015 備 飲み物・タオル・ボール・お持ちの方は、はつらつ手帳持参

番号	会場	日時(全4回要出席)
4	ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)	6月3日~24日の毎週月曜日、午前9時30分~11時30分
5	上井草保健センター(上井草3-8-19)	6月6日~27日の毎週木曜日、午後1時30分~3時30分
6	和泉サナホーム(和泉4-16-10)	6月4日~25日の毎週火曜日、午後1時30分~3時30分

環境活動推進センター

◆布ぞうり作り

時 5月9日(木)午前10時30分~午後3時30分 場 同センター 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき(12面記入例)で、4月22日(必着)までに同センター 備 昼食持参。長寿応援対象事業

◆ねむっている服地や着物地でワンピース作り(フード付)

時 5月10日(金)・24日(金)、6月14日(金)・28日(金)午後1時30分~3時30分(計4回) 場 同センター 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 2000円 申 電話で、同センター 備 長寿応援対象事業



◆自然への招待 身近な自然に学ぶ

時 5月14日(火)午前10時~正午 場 同センター 師 桜美林大学名誉教授・三島次郎 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 電話で、同センター 備 2歳~就学前の託児あり(事前申込制。定員あり。100円<保険料>)。長寿応援対象事業

◆学校プールのヤゴを救って、育ててみませんか

時 5月14日(火)午後5時15分~7時15分 場 同センター 師 東京都環境学習リーダー・境原達也 区内在小中学校の先生、土曜日学校関係者、区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 申 電話で、同センター

◆帯地でポシェット作り

時 5月16日(木)午前10時30分~午後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 800円 申 電話で、同センター 備 昼食持参。長寿応援対象事業

◆東京港の「海の森」にバスで育林に行こう

時 5月19日(日)午前9時~午後4時30分(雨天時内容変更あり) 場 「海の

森」公園予定地(江東区青海)、そなエリア東京(江東区有明3-8-35) ▶ 集合・解散=同センター 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 35名(抽選) 費 800円(保険料含む) 申 往復はがき(12面記入例)で、4月27日(必着)までに同センター 備 作業しやすい服装(帽子・長袖・長ズボン)・靴で、昼食・飲み物・敷き物・軍手・筆記用具・雨具等持参



◆「リメイク手工芸」講師養成講座

時 6月11日(火)午前10時30分~午後0時30分、6月18日(火)・25日(火)午前10時30分~午後3時30分(全3回要出席) 場 同センター 備 講師としての心構え、実技(4種作品の作成、裂き織りの実習)、講習 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(抽選) 費 2000円 申 往復はがき(12面記入例)に志望動機、講師経験の有無も書いて、5月7日(必着)までに同センター 備 修了証を発行

高齢者活動支援センター

◆初心者向け男性料理教室「新緑の季節を旬で味わう」

時 5月13日(月)午前9時30分~午後0時30分 備 メニュー=スパゲティボンゴレピアンコ、鰯の山河焼き、夏野菜のマリネサラダ、アスパラの白あえ、カップケーキ 師 すぎなみ栄養と食の



会管理栄養士・中村直美 区内在住で60歳以上の男性 定 30名(抽選) 費 700円(保険料含む) 申 往復はがき(12面記入例)で、4月22日(必着)までに同センター 備 エプロン、三角巾、布巾、筆記用具持参

◆クラフトお紙作り講座

時 5月29日(水)午前10時~11時30分 師 PFCアドバイザー・小野美恵子 区内在住で60歳以上の方 定 25名(申込順) 費 300円 申 4月16日から電話または直接、同センター

就労支援センター

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時 5月8日(水)午前10時~正午 備 求職中の方 定 20名(申込順)

◆働き続けるための「ためない」「くさらない」コミュニケーション対応力

時 5月10日(金)午後1時30分~4時30分 師 精神保健福祉士・片柳光昭 定 44歳以下で求職中の方 定 10名(申込順)

◆しごと選びの確かな道標~ライフ・キャリアデザインを体験しましょう

時 5月14日(火)午後1時~4時 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 定 44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 ①5月20日(月)②27日(月)午前10時~午後3時 師 PC専任講師・小林理佳、木内恵理子、前田ふみ子 定 ①44歳以下②54歳以下で求職中の方 定 各14名(申込順)

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

「杉並ゆかりの文化人アーカイブ映像集」全15作品が完成しました



▲小説家・角田光代

区では、杉並にゆかりのある文化人・芸術家の活動の軌跡を、区の貴重な文化財産として記録・保存し、後世に伝えるための映像作品「杉並ゆかりの文化人アーカイブ映像集」を制作しています。

このたび、最新作「小説家・角田光代」が完成し全15作品が揃いました。問い合わせは、文化・交流課文化振興担当へ。

アーカイブ映像集・全15作品
洋画家・佐野ぬい、木彫家・橋本堅太郎、染織家・佐々木苑子、スペイン舞踊家・小松原庸子、詩人・小説家 ねじめ正一、クラシックギター奏者・莊村清志、アニメ監督・大地丙太郎、女優・渡辺美佐子、能役者・野村四郎、日本語学者・金田一秀穂、奇術師・藤山新太郎、ジャズピアニスト・山下洋輔、書家・藤沢昌子、落語家・古今亭志ん輔、小説家・角田光代

視聴方法
●YouTube(15分版) 区ホームページからご覧になれます(右二次元コードからもアクセスできます)。
●DVD(15分版・ロングインタビュー) 区立図書館(中央図書館を除く)、文化・交流課(区役所西棟7階)で貸し出しをしています。



北海道名寄市・杉並区交流30周年記念事業

初夏のなよろも楽しむツアー

交流自治体協定締結30周年を記念して、名寄の魅力に触れ、市民交流をさらに深めるツアーを実施します。

時 6月21日(金)~23日(日) 備 天文台「きたすばる」での星空見学、旭山動物園見学ほか 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(申込順) 費 6万7000円(2名1室) 申 ツアー名、住所、電話番号を書いて(様式自由。区ホームページから申込書も取り出せます)、4月17日~30日に東武トップツアーズ ☎6667-0540 へファクス 場 東武トップツアーズ ☎6667-0526 (平日午前9時~午後6時)、杉並区交流協会 ☎5378-8833 (平日午前8時30分~午後5時15分)



講演・講座②

高井戸保健センター

◆自分の住んでいる所の古代歴史探訪とフットパス

歴史や自然を楽しみながら散策をします。
5月24日(金)午前9時15分～正午(雨天時は講義のみ。10時15分から)
集合=善福寺緑地公園杉二小前広場(雨天時は郷土博物館〈大宮1-20-8〉)
講師郷土博物館学芸員 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 費200円
他歩きやすい服装で、飲み物持参。長寿応援対象事業▶企画=高井戸・和泉健康づくり自主グループ



◆高血圧予防教室

5月31日(金)午前9時20分～午後3時30分
場同センター 内「家庭でできる高血圧予防法!高血圧の原因と治療」「実践!血圧の正しい自己測定方法」「目からウロコ、食べて納得の栄養学!美味しいランチ付!」「さらばリスク!続けて得する運動のコツ」ほか
講師ニューハート・ワタナベ国際病院院長 大竹裕志、城西病院管理栄養士・神田共美子、東京医科大学八王子医療センター健康運動指導士・天川淑宏ほか
区内在住・在勤で65歳未満の方(運動制限のある方、降圧剤内服の方を除く) 定20名(申込順) 費500円
他動きやすい服装・靴で、昼食代・筆記用具・飲み物持参



..... いずれも
申電話で、高井戸保健センター(高井戸東3-20-3 ☎3334-4304)

スポーツ

スポーツ教室

ノルディックウオーキング教室～二の腕シェイプアップ

5月9日(木)午前10時～11時30分
場松ノ木運動場ほか 講師NPO法人日本ノルディックウオーキング協会マスタートレーナー・長谷川佳文
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1000円(保険料含む)。別途ポールレンタル料金)
申電話または直接、5月8日までに松ノ木運動場(松ノ木1-3-22 ☎3311-7410)
他リハビリ等目的の方は度合いにより要介助人



春季ソフトテニス教室(初心・初級・中級者向け)

5月11日～6月29日の毎週土曜日、午後3時～5時(計8回。予備日=7月6日)
場妙正寺体育館(清水3-20-12)
講師区ソフトテニス連盟 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 定30名(申込順) 費3000円
申往復はがき(12面記入例)に性別・経験年数も書いて、4月25日(必着)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)
☎福浦 ☎090-5524-0971(午後7時～9時)

かんたん健康講座付ノルディック・ウオーク講座

善福寺川緑地で2本のポールを持ってノルディック・ウオークをします。
5月12日(日)午前10時30分(雨天中止)
場スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21)
講師全日本ノルディック・ウオーク連盟ウオーキングライフマイスター 大方孝
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)
申電話で、5月10日までにスポーツハイツ ☎3316-9981
他ウエストバッグまたはリュックサックで、飲み物・タオル・帽子等持参。長寿応援対象事業

初心者区民乗馬教室

①5月15日(水)・22日(水)・29日(水)、6月5日(水)②5月16日(木)・23日(木)・30日(木)、6月6日(木)
いずれも午前10時～午後0時30分。全4回要出席
場東京乗馬倶楽部(渋谷区代々木神園町4-8)
区内在住・在勤・在学の方 定各10名(抽選) 費各2万円
申往復はがき(12面記入例)に生年月日・性別・職業・馬歴(くら数)も書いて、5月7日(必着)までに区馬術連盟・平野光子(〒168-0064永福2-18-18)
☎平野 ☎3327-1749(午後7時～8時)

第100回 春のすぎなみ区民歩こう会「目黒天空庭園」約9.0kmコース

5月19日(日)・25日(土)(荒天中止)▶受け付け=午前9時30分～10時
集合=代々木公園(原宿門時計塔前)
内コースの詳細は、杉並区スポーツ振興財団ホームページをご覧ください
区内在住・在勤・在学で全行程を歩ける方(小学生以下は保護者同伴)
場杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161
他履き慣れた靴で、保険証・帽子・弁当・飲み物・おやつ・敷物・雨具など持参



荻窪体育館

◆集まれ!小学生ソフトバレーボール

5月5日(祝)午前9時～11時
講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

こども



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

5月11日(土)・25日(土)午前11時15分～

午後0時45分 講師佐々木縁 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

◆障がい者ユニカール体験教室

5月12日(日)午前11時～午後1時
講師日本ユニカール協会理事・石井功樹
区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(先着順) 費100円
他体育館履き持参

◆気軽にフィットネスI～ヤムナボディーローリング

5月12日(日)・19日(日)・26日(日)午後1時～2時30分
講師川原あけ未 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各20名(申込順) 費各550円
申各開催日の7日前の午後4時から電話で、同体育館

◆合気道入門I

5月12日～9月1日の日曜日、午後5時～7時(7月21日、8月11日を除く。計15回)
講師杉並合気会 区内在住・在勤・在学で中学生以上の初心者・初級者 定30名(抽選) 費8250円
申往復はがき(12面記入例)で、4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。定員あり。1回500円)

◆障がい者サウンドテーブルテニス体験教室

5月18日(土)午後1時～3時
講師佐野守 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定15名(申込順) 費100円
申電話で、5月13日までに同体育館

..... いずれも

場荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

下高井戸運動場

◆サタデー親子体操(春)

子育て
マット運動、跳び箱、ボール投げなどに挑戦します。
5月18日～7月20日の第1・3・5土曜日①午前9時～9時50分②10時～10時50分(各計6回)
講師パオパオスポーツ・宮武修一 区内在住で①4～6歳の未就学児②2・3歳の幼児とその保護者 定各20組(抽選) 費各4500円(子育て応援券利用可)
申往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)も書いて、4月30日(必着)までに同運動場



◆親子でリズム遊び

子育て
5月22日～7月3日の水曜日、午前10時30分～11時30分(6月19日を除く。計6回)
講師野村り子 2・3歳の未就園児とその保護者 定15組(抽選) 費4500円(子育て応援券利用可)
申往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)も書いて、5月2日(必着)までに同運動場

..... いずれも

場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1)
☎下高井戸運動場 ☎5374-6191

高円寺体育館

◆エンジョイ卓球 初心・初級者コース

5月13日～7月22日の月曜日、午後3時～5時(7月15日を除く。計10回)
講師国広哲弥 定44名(抽選) 費8000円
申往復はがき(12面記入例)で、4月25日(必着)までに同体育館



◆踊ってみよう!阿波踊り教室

5月22日～7月10日の毎週水曜日、午後7時～8時30分(計8回)
講師杉谷ゆき絵 定20名(抽選) 費6000円
申往復はがき(12面記入例)で、4月27日(必着)までに同体育館

..... いずれも

場高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313)
区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)
他2歳～未就学児の託児あり(事前申込制。定員あり。1回500円)。車・バイクでの来館不可

上井草スポーツセンター

◆①親子体操②親子水中サーキット

子育て

4月29日(祝)①午前9時30分～10時15分②11時～11時45分
講師①小学生以下のお子さん②6歳以下でオムツのとれたお子さんとその保護者 定各20組(申込順) 費各610円。①②連続受講920円
他運動できる服装で、タオル・飲み物、②は水着・水泳帽も持参

◆らくらく水中運動

5月2日(日)午前11時～11時45分
内水中歩行、道具を使った運動などの紹介
講師16歳以上の方 定15名(申込順) 費610円
他水着・水泳帽・タオル持参

◆らくらく平泳ぎ

5月2日(日)正午～午後0時55分
講師16歳以上でけのびができる方 定10名(申込順) 費610円
他水着・水泳帽・水中ゴーグル・タオル持参

◆シルバー体力測定会

シニア

5月5日(祝)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分
内6種7項目の体力測定、家庭でできる簡単な体操、ストレッチなどの紹介
講師65歳以上の方 定各24名(申込順)
他動きやすい服装で、室内用運動靴・飲み物持参。65歳未満も参加可(評価基準は65歳以上)

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

子育て

5月8日(水)・15日(水)・22日(水)午前10時～10時50分=2歳児▶11時～11時50分=3・4歳児
講師FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在園で2～4歳のお子さんとその保護者 定各日各回20組40名(申込順) 費各日各回1組510円(子育て応援券利用可)

◆親子サッカー70

子育て

5月26日(日)午前9時20分～10時30分=年中長▶11時～午後0時10分=小学生
講師FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在学(在園)の年中～小学6年生とその保護者 定各30組(申込順) 費各720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)
申電話または直接、上井草スポーツセンター

妙正寺体育館

◆ファミリー運動「家族一緒に身体を動かそう」 子育て

5月2日(休)①午前9時20分～10時②10時10分～10時50分 ③④3・4歳児⑤4歳～未就学児とその保護者 ⑥各12組(申込順) ⑦お子さん1名に対し保護者2名まで参加可



◆チャレンジ鉄棒(逆上がり) 子ども

5月4日(祝)午前9時30分～10時10分=小学1年生▶10時20分～11時=年

中長▶11時10分～11時50分=小学2・3年生 ⑧各6名(申込順)

◆チャレンジマット 子ども

5月4日(祝)午後1時15分～2時=小学1年生▶2時10分～2時55分=3・4歳▶3時5分～3時50分=年中長▶4時～4時45分=小学2・3年生 ⑨各8名(申込順)



…… いずれも ……

場 5月4日(祝)清水3-20-12 ☎3399-4224 費各610円 申電話または直接、妙正寺体育館 ⑩運動できる服装で参加。はだしで実施

みどりの相談所の受付日時が変更になりました

塚山公園管理事務所(下高井戸5-23-12)にある「みどりの相談所」では、専門の先生による園芸相談を行っています。4月から開設日時が以下のとおり変更になりました。また、電話でも受け付けています。

窓口開設日時=毎週日曜日午前9時～正午、午後1時～4時30分(8月、12月、1月を除く)
窓みどりの相談所 ☎3302-9387 (窓口開設日時のみ)

また、みどりの相談所開設日以外でも、以下の電話・ファクスにより相談を受け付けています(回答にはお時間をいただきます)。
窓塚山公園管理事務所 ☎3302-8989 ☎3302-8990



すぎなみ大人塾

総合コース2019



プラネット・ラボ ～この地球のメカニズムを解き明かせ!

—— 問い合わせは、社会教育センター ☎3317-6621へ。

「すぎなみ大人塾」は、自由な発想とネットワークを広げる「放課後の学びの場」です。

今年は、ゲスト講師と改めて「地球」のことを学びます。そして、そのメカニズムを暮らしの基盤としている私たちが、今を生きる大人として向き合うべき「大きな問い」について考えていきます。学習支援者にアソボットの伊藤剛さん(右下写真)をお迎えして開催します。

時 5月4日(祝) 場 セシオン杉並(梅里1-22-32)、桃井第二小学校(荻窪5-10-25。7月28日のみ) ほか ⑪区内在住・在勤・在学の方 ⑫30名(抽選) ⑬電話・ファクス・Eメール(12面記入例)で、5月9日までに社会教育センター ☎3317-6621 ☎3317-6620 ✉shakyo-c@city.suginami.lg.jp



日程	内容(講師)
5月27日(月)	オリエンテーション(学習支援者・伊藤剛)
6月10日(月)	ウェザー・リテラシー～空をよむ(気象予報士・武田康男)
6月24日(月)	海が地球を回してる?～海をよむ(サイエンスライター・保坂直紀)
7月8日(月)	地球史～46億年のタイムトラベル(国立極地研究所・本吉洋一)
7月28日(日)	ワークショップ&特別講演「南極経由、宇宙行き」(極地建築家・村上祐資)▶次世代型科学教育事業
9月9日(月)	星くずから地球、そして月へ(国立天文台・小久保英一郎)
10月7日(月)※	太陽と月と地球の動き～暦の正体(国立天文台暦計算室・片山真人)
11月11日(月)※	イシューについて考える【地震災害】篇(京都大学防災研究所・矢守克也)
11月25日(月)※	イシューについて考える【地球温暖化】篇(慶應義塾大学名誉教授・岸由二、国立環境研究所・江守正多)
12月9日(月)	プレゼンテーション&まとめ(学習支援者・伊藤剛)
32年2月8日(土)	合同成果発表会

いずれも午後7時～9時(7月28日を除く。2月8日は午後1時30分～5時)。計11回
 ※の日程は変更の場合あり。

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

音のわConcert 5月3日(祝)午後1時～4時/セシオン杉並/出演=吉田寛子(指揮)ほか▶**演目**=「総理と呼ばないで～オープニング」ほか/578名(先着順)/500円。未就学児無料/音のわ企画・吉田 ☎080-6676-4682

第20回記念杉並区書道人協会展 5月4日(祝)～7日(火)午前10時～午後6時(4日は1時から。7日は5時まで)/セシオン杉並/同協会 ☎3321-9846(平日午前7時～9時、午後6時～8時)/講演会「上野三碑の臨書」(杉山暁雲)も開催(5月5日(祝)午後1時15分～2時15分。80名(先着順))

みんなで銭湯に行こう 区内銭湯で「しょうぶ湯」を実施 5月5日(祝)(開催日が異なる銭湯あり)/460円。小学生以下無料/杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降)/大人には福引きあり

武蔵台ウインドオーケストラ定期演奏会 5月12日(日)午後1時30分～3時30分/杉並公会堂/出演=水口透(指揮者)▶**曲目**=ミュージカル「キャッツ」メドレーほか/区内在住・在勤・在学の方/1055名(先着順)/同オーケストラ・内田 ☎080-9809-6828

ウエルカムパーティー 5月18日(土)午前10時30分～午後3時/杉並第一小学校/消火訓練、防災訓練・体験、防災米で昼食作りほか/外国人・日本人各50名(申込順)/100円(保険料)/同 ☎5378-8833 ✉info@suginami-kouryu.org

杉並三曲協会定期演奏会 5月19日(日)午前11時～午後6時/セシオン杉並/曲目=「六段の調べ」ほか/500名(先着順)/同協会・沖津 ☎3384-3475

杉並弦楽合奏団定期演奏会 5月25日(土)午後2時～4時/セシオン杉並/出演=水戸博之(指揮)▶**曲目**=伊福部昭「日本組曲」ほか/560名(先着順)/同合奏団・杉森 ☎3398-6411

講演・講座

荻窪病院 みんなの健康講座 捻挫がクセになったら 4月24日(水)午後4時～5時/天沼区民集会所/同病院整形外科部長・早稲田明生/区内在住・在勤・在学の方/90名(申込順)/同 ☎3399-0257(平日午前9時～午後5時)

東京衛生病院 健康祭 講演会「元気で健活 感染予防の巻」 5月10日(金)・11日(土)午後2時～3時、12日(日)午前10時30分～11時30分/セブンスデー・アドベンチスト天沼教会(天沼3丁目)/健康の維持活動における感染予防について/同病院内科部長・倉澤聡ほか/各日100名(先着順)/同病院健康教育科

☎3392-6151

創業支援セミナー「創業の心構え」と「事業計画作成」を学ぶ 5月14日(火)・21日(火)午後6時～9時(全2回要出席)/大東京信用組合高円寺支店(高円寺南4丁目)/中小企業診断士・酒井勇貴ほか/女性、39歳以下または55歳以上の男性で、都内で創業を考えている方・創業5年未満の方/30名(申込順)/同Eメールに氏名・性別・年齢を書いて、5月13日までにNPO法人CBすぎなみプラス ✉info@cb-sugiplu.org/同 ☎6383-0875

歴史講座見学会「とげぬき地蔵から染井霊園を訪ねる」 5月16日(木)午前9時～正午/集合=JR巣鴨駅前広場▶**解散**=JR駒込駅/約5.6kmの平たんコース/60名(抽選)/500円(保険料含む)/同往復はがき(12面記入例。2名まで連記可)で、4月27日(必着)までに杉並郷土史会・服部建人(〒168-0064永福2-44-13)/同 ☎090-6930-0689

毎日の家事を楽しくゆとりを持って暮らすコツ! 5月24日(金)・31日(金)、6月7日(金)午前10時～正午(計3回)/東京第三友の家(松庵2丁目)/東京第三友の会会員/子育て中の母親、毎日の家事を見直したい方/25名(申込順)/2500円/同 ☎5346-2052 ☎3247-7007/1歳以上の託児あり(事前申込制。定員あり。1回400円)

その他

税金なんでも相談会 4月24日(水)午後6時～9時、5月10日(金)午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/同 ☎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 5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)/同 ☎3391-1028/1人40分程度

土曜無料公証相談 5月11日(土)、6月1日(土)午前9時30分～午後0時30分(1人45分。申込順)/杉並公証役場(天沼3丁目)/遺言、離婚、尊厳死宣言、任意後見、贈与、金銭貸借、弁済、示談などの公正証書の作成に関する相談/区内在住・在勤の方/同 ☎3391-7100 ☎3391-7103

杉並区シルバー人材センター入会説明会 5月15日(水)・17日(金)・20日(月)・6月7日(金)・25日(火)午後1時30分～4時30分/同センター(阿佐谷南1丁目)/同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/区内在住のおおむね60歳以上で、臨時的または軽易な仕事を希望の方/同 ☎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