

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
☎3301-7723
HP<http://www.igusahome.sakura.ne.jp/>
おもちゃの病院
6月25日(土)、6月8日(土)▶受け付け＝午後1時30分～3時 師片岡末廣ほか
費実費 他1家族3個まで
フレイルの予防で体力・筋力の低下を取り戻そう

講義と軽い体操で、自身の体力・筋力の現状を把握し、フレイル予防につなげます。
6月3日(月)午前10時～正午 師杉並保健所健康推進課職員、フレイルサポーター 定40名(抽選) 費100円(保険料) 申往復はがき(12面記入例)で、5月26日(必着)までに同センター 他動きやすい服装で、飲み物・タオル持参。長寿応援対象事業

…… 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
HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>
自分のからだを知って元気に暮らそう!～見て、聞いて、体験して★
6月25日(土)午後1時～4時 場同センター 師介護予防の講座、上荻元気体操、口腔体操、骨密度測定、試食コーナー、体験マッサージ、福祉用具展示・体験ほか 他共催＝上荻元気プロジェクト

西荻南集会所ちびっこまつり2019

6月9日(日)午前10時～午後3時30分 場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師園児たちの作品展示、スタンプラリー、似顔絵、模擬店ほか 他共催＝西荻南児童館

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127
HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
元外交官が語る東京2020オリンピックの舞台裏
6月15日(土)午後1時30分～3時 師日本オリンピック委員会副会長・齋藤泰雄 定50名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、6月3日(必着)までに同センター

現代の短編を読む

村上春樹、重松清、山田詠美、川上弘美の短編を鑑賞し、それぞれの作家の文学性を探ります。
6月27日～7月18日の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分(計4回) 師高志の国文学館事業部長・生田美秋 定20名(抽選) 費300円 申往復はがき(12面記入例)で、6月9日(必

着)までに同センター …… 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
HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>
2019子どもフェスティバル★
6月2日(日)午前10時～午後3時30分 師ヒップホップ&チアリーディング、ネパール民族舞踊、消防車との記念撮影、キッズダンス、杉一小的吹奏楽、模擬店ほか 費一部有料

季節の和菓子作り

6月6日(木)午後1時30分～3時30分 師メニュー＝くず桜、わらび餅 師とらや椿山・佐藤博 定16名(抽選) 費1300円 申往復はがき(12面記入例)で、5月30日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業



すぎなみ歴史探訪「阿佐ヶ谷の河川用水と堀之内妙法寺の魅力」

6月14日(金)・21日(金)午後2時～4時(全2回要出席) 師前郷土博物館館長・寺田史朗 定70名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、6月3日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

猫の飼い方講座～人と猫が共に幸せに長く暮らすために

6月29日(土)午後2時～4時 師キャット・ライフ・コーディネーター 目黒美佳 定60名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、6月14日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場阿佐谷地域区民センター

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614
HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>
セシオン杉並まつり2019

6月1日(土)・2日(日)午前10時～午後3時 師費1日＝コンサート(午後1時)、障害者スポーツに挑戦、グループ演技発表、お茶会(100円)、落語(昔昔亭A太郎)、おもちゃの病院、消防車・白バイ・ミニパト、フードドライブ、サルベージ・パーティ▶2日＝阿波おどり(午後1時、500円。小学生以下無料)、生バンドでベーシックを踊ろう、親子リズム、クイックマッサージ(100円)、琵琶演奏(石田克佳)▶両日＝グループ作品展示、おもしろ体験広場、鉄道模型運転会、屋台村(焼きそばほか)、障害者団体による販売コーナー、なみすけ・ナミーほか 他詳細は、協議会ホームページ参照

楽しく体幹力を高めよう!

自分でできるセルフリセットを学びます。
6月7日(金)・21日(金)午後1時30分～3時30分(計2回) 師澤静子 師区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 費各回100円 申往復はがき(12面記入例)で、5月23日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業
ふれあいコンサート 沖縄民謡
6月15日(土)午後2時～3時 師沖縄民謡▶出演＝イチャリバズ 定80名(先着順)

…… 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
HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>
地震が起きたらどうする?地域の防災計画について知ろう★
6月5日(水)午後2時～4時 場同センター 師地域の防災計画、災害時シミュレーションについて、お楽しみ会(落語、マジック) 師区防災課職員 師区内在住で65歳以上の方 定30名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、5月27日(必着)までに同センター 他共催＝高井戸地区いきいきクラブ連合会



永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412
HP<https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>
方南まつり
5月19日(日)午前10時～午後3時 場

方南区民集会所(方南1-27-8) 師落語(川柳つくし)、マジック、模擬店、写真展示ほか

マジックの世界へようこそ

親子で楽しめるマジック教室も開催します。
6月8日(土)午後1時～3時 場同センター 師明治大学マジック研究会 師区内在住・在勤・在学の方ほか 定40名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、5月27日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業



ハンドケアで家族や自分を癒しましょう

6月25日(火)午後1時30分～3時 場同センター 師リンパハンドケアセラピスト・竹内喜美子 師区内在住・在勤・在学の方ほか 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、6月13日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業



センターまつり展示作品・出演者・模擬店の募集

センターまつり＝7月6日(土)・7日(日)午前10時～午後4時(7日は3時まで) 場同センター 師永福和泉地域区民集会所を利用しているグループまたは周辺地域在住の方(業者出展不可) 申往復はがき(12面記入例)に展示(出店)内容、出演内容(ショータイムは6日のみ。1グループ30分以内)、参加人数、希望時間、必要備品と数(机・いす・パネル)も書いて、5月24日(必着)までに同センター 他応募多数の場合は抽選。後日、参加者説明会を開催

地域の情報満載! ホームページもご覧ください

各地域区民センター協議会のホームページには、「広報すぎなみ」に掲載した催し・講座の詳細や、その他のイベントのお知らせだけでなく、協議会が発行する会報や、地域の情報も掲載しています。ぜひご覧ください。



日本フィル公開リハーサル

普段なかなか見ることのできない指揮者とオーケストラの音楽づくりを間近で体験できます。

6月6日(木)午後1時 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 師出演＝首席指揮者 ピエタリ・インキネン(右写真)、日本フィルハーモニー交響楽団 師小学生以上の方 定600名(先着順) 師文化・交流課 他開演後の入場不可



©堀田力丸

※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

高井戸寄席

5月25日(土)午後2時～4時 場高井戸図書館 内出演=社会人劇家集団「文七迷人会」 対中学生以上の方 定45名(申込順) 申電話または直接、高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)

グループ読書「安野光雅さんの世界を楽しむ」

5月27日(月)午前10時～正午 場今川図書館(今川4-12-10) 対中学生以上の方 場今川図書館 ☎3394-0431 他共催=ボランティア団体「ちいさいおうち文庫」

食と住まいのふれあい広場

5月29日(水)午前10時～午後2時 場区役所中杉通り側入り口 内食中毒の予防方法、手洗い実習、食品衛生協会によるパンフレット配布、住宅の換気等のパネル展示、手の汚れの観察、栄養バランスと1日の野菜量 場杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991 他来場者にお米を差し上げます(400名(先着順))

高次脳機能障害者家族交流会

6月15日(土)午後1時30分～3時30分 場杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 対高次脳機能障害者の家族 申電話・ファクス(記入例)で、6月12日までに障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 ☎3332-1826

下高井戸区民集会所

土曜日の音楽会 ヨーデルのタベ

6月8日(土)午後6時～7時30分 内出演=ヨーデル放歌会

アロマクラフト教室

6月16日(日)午前10時～正午 師大久保まりえ 対区内在住で15歳以上の方(中学生を除く) 定30名(申込順)

費1000円 申電話で、同集会所 …… いずれも …… 場 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1 ☎5374-6192)

講演・講座

地域とつながろう講座～チャレンジ! ボランティア

区内の団体情報やボランティア情報を案内します。

5月22日(水)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、5月21日までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939 ☎5347-2063 ✉info@borasen.jp 場同センター

新米パパママへ 小児科医からのメッセージ

5月27日(月)午後1時30分～3時 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 内病気への対応や、上手な小児科医へのかかり方ほか 師 継医院院長・継仁 対0歳児(第1子)の保護者 定25名(申込順) 申電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116

大田黒公園「小物づくり講習会」

古布を使って「ねずみ」を作成します。 6月2日(日)午前9時15分～午後0時30分 場 同公園 定20名(抽選) 費2000円 申往復はがき(記入例)で、5月24日(必着)までに、同公園管理事務所(〒167-0051 荻窪3-33-12) 場 同公園管理事務所 ☎3398-5814 他針、待ち針、はさみ、ピンセット、絹糸持参

消費者講座「終活のはじめの一步～エンディングノートを書けますか?」

6月6日(木)午後1時30分～3時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)

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

師 終活カウンセラー・石崎公子 対 区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 申電話で、消費者センター ☎3398-3141 他 筆記用具持参

親子孫3世代料理教室 父の日に、夏野菜たっぷりランチでエールを贈ろう

6月9日(日)午前9時30分～午後0時30分 場 高齢者活動支援センター 内メニュー=サーモンとアボカドでちらし、夏野菜のピザ風ミートローフ、とろろんサラダ、焼きトマトのスープ、水切りヨーグルトのレアチーズ風 師 NPO法人すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・梅山朋子 対 親子2・3世代(5名まで。推奨年齢3歳以上) 定30名(抽選) 費1人500円(保険料含む) 申往復はがき(記入例)に全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、5月22日(必着)までに高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 場 同センター ☎3331-7841 他 エプロン・三角巾・布巾・子どもの上履き・筆記用具持参

サイエンスワークショップ 「知ってる?鳥の不思議!!」

「鳥」の生態を通して、自然と人間の関わりについて考える講座です。



6月9日(日)午後2時～3時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 日本鳥類保護連盟・岡安栄作 対 小学5年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定30名(申込順) 申5月17日から電話・Eメール(記入例)で、社会教育センター ☎3317-6621 ✉shakyo-c@city.suginami.lg.jp 場 同センター

「パソコンインストラクター」養成講座

6月10日(月)・15日(土)・17日(月)・22日(土)

午前10時～正午(計4回) 場 ゆうゆう高円寺南館 師 NPO法人竹箒の会パソコンインストラクター 対 区内在住のおおむね55歳以上で、パソコンの基礎知識がある方 定13名(抽選) 申 はがき・ファクス・Eメール(記入例)で、6月1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) 場 同館 ☎5378-8179

はじめてのハーブソルト作り

作ったハーブソルトは持ち帰れます。 6月22日(土)午後1時～3時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 もったいない倶楽部・橋本典子 対 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 費800円 申電話で、環境活動推進センター ☎5336-7352 (午前9時～午後5時〈水曜日を除く〉)

子どもの心を育てるコーチング「小学校低・中学年」

6月24日(月)、7月1日(月)午前9時30分～11時30分(全2回要出席) 場 杉並子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 師 生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 対 区内在住で小学1～4年生の保護者 定15名(申込順) 申電話で、杉並子ども家庭支援センター ☎5929-1902 (午前9時～午後7時〈日曜日、祝日を除く〉) 他 筆記用具持参

杉の樹大学 公開講座「私たちの暮らしと自然エネルギー」

6月25日(火)午前10時～正午 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 対 区内在住で60歳以上の方 定50名(抽選) 申杉の樹大学ホームページから申し込み。または、はがき・ファクス(記入例)で、6月10日(必着)までに杉の樹大学運営事務局(〒150-0036 渋谷区南平台町4-8-508 ☎5784-0533) 場 同事務局 ☎6427-1085

①休日パパママ学級②休日母親学級

6月7日(土)・21日(日)・28日(日) (午前=9時30分～正午、午後=1時30分～4時。21日は午前のみ) ②7月21日(日)午後1時30分～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内 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 助産師ほか 対 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6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 他 結果は6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

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
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎☎3395-1667)	「孫がやってきた」～みんなで楽しい、子育て、孫育て	6月6日(休)午前10時～正午 定15名(申込順) 費500円
阿佐谷館(阿佐谷北2-18-17 ☎☎5364-9360)	論語に学ぶ ふたたび	6月1日から毎月第1・3土曜日、午後2時～4時 定各16名(申込順) 費1回500円
大宮前館(宮前5-19-8 ☎☎3334-9640)	人より一歩先を行く実用的「雑学教養講座」	5月25日から毎月第4土曜日、午後1時30分～3時30分 定各12名(申込順) 費1回500円
方南館(方南1-51-7 ☎☎3324-1171)	ゆるやか筋トレ&ストレッチ	6月5日から毎月第1・3水曜日、午後1時～2時 定各20名(申込順) 費1回600円
和田館(和田1-41-10 ☎☎3384-3751)	「歌小屋」童謡・唱歌・懐メロを一緒に	5月24日から毎月第2・4金曜日、午後1時～3時 定各30名(申込順) 費1回500円
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎☎3332-1076)	「シャンテ・シャンソン」楽しく歌いましょう	5月22日から毎月第2・4水曜日、午後2時～4時 定各20名(申込順) 費1回800円
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎☎3396-8871)	強い身体づくりの「ゆるヨーガ」	5月21日から毎月第1・3火曜日、午後7時～8時30分 定各15名(申込順) 費1回800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 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

家族介護教室

◆将来のために筋肉貯金をたくわえよう!! (栄養と運動)

☎6月10日(月)午後2時～3時 場さんじゅ久我山(久我山3-47-16) 因低栄養予防と筋肉強化について(試食あり) 師さんじゅ久我山管理栄養士・麥田圭子、機能訓練指導員・中島愛実 因区内在住の方 定32名(申込順) 申電話で、ケア24久我山☎5346-3348

◆介護の基本 死について考え、今を生きる

☎6月14日(金)午後2時～3時30分 場越川病院(上井草4-4-5) 師越川病院がん看護専門看護師・中山祐紀子、緩和ケア認定看護師・切通奈津子 因区内在住の高齢者、介護をしている家族・援助者 定20名(申込順) 申電話で、ケア24善福寺☎5311-1024

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

☎6月1日(土)午前10時～11時 因求職中の方 定20名(申込順) 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応用

☎①6月3日(月)②17日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・木内恵理子、前田ふみ子 因54歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)

◆IT業界への就職メリットと未経験から専門スキルを得るトレーニング法

☎6月5日(水)午後1時～3時 師2級キャリアコンサルティング技能士・宮手浩 因おおむね29歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆仕事をしやすくするコミュニケーション講座～各人のタイプを知る

☎6月7日(金)午後1時～4時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 因54歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆こんな会社がいい会社～安心して働くための知識とマインド

☎6月11日(火)午後1時～4時 師就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 因44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

☎6月12日(水)午前10時～正午 因求職中の方 定20名(申込順)

◆コミュニケーションエクササイズ～3つのスキルを完全トレーニング

☎6月14日(金)午後1時30分～4時30分 師精神保健福祉士・片柳光昭 因44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

◆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

☎6月15日(土)午後1時～4時 師2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 因44歳以下で求職中の方 定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

杉並障害者福祉会館

◆障害者のための「春のパソコン教室」～はじめてのパソコン(初心者向け)

☎6月9日(日)・23日(日)午前10時～正午(全2回要出席) 因文字入力、図の挿入、チラシ・案内状作り 師ITスクエア杉並 因区内在住・在勤・在学の中学生以上で障害のある方 定5名(申込順) 申電話・ファクス(12面記入例)に手話通訳希望の方はその旨も書いて、5月28日までに同会館運営協議会事務局

◆アロマの楽しみ方教室「リネンウォーターとナイトバームで快適な睡眠を!」

☎6月30日(日)午前10時～正午 師AEAJ認定アロマセラピーインストラクター・大久保まりえ 因区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定18名(抽選) 費600円 申往復はがき(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、介助者名、手話通訳希望の方はその旨も書いて、6月1日(必着)までに同会館運営協議会事務局

…… いずれも ……

場杉並障害者福祉会館(〒168-0072 高井戸東4-10-5) 申杉並障害者福祉会館運営協議会事務局☎3332-6121☎3335-3581

荻窪保健センター

◆足腰げんき教室 シニア

☎場因右上表のとおり 師健康運動指導士 因区内在住の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、希望会場(1カ所)も書いて、5月30日(必着)までに荻窪保健セン

ター 他飲み物、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)
7	杉並保健所(荻窪5-20-1)	7月1日(月)・8日(月)・22日(月)・29日(月)午前9時30分～11時30分
8	新泉サナホーム(和泉1-44-19)	7月9日～30日の毎週火曜日、午前9時30分～11時30分
9	松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3)	7月3日～24日の毎週水曜日、午後1時30分～3時30分

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命 シニア

☎7月4日(木)・18日(木)・25日(木)午前10時～正午(全3回要出席) 場上井草保健センター(上井草3-8-19) 師NPO法人杉並さわやかウォーキング 因区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、6月5日(必着)までに荻窪保健センター 他筆記用具、お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。ウォーキング記録ノートを差し上げます。長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場荻窪保健センター(〒167-0051 荻窪5-20-1)☎3391-0015)

スポーツ①

競技大会

区民体育祭

◆「花の民踊大会」観覧者募集

☎5月26日(日)午前10時30分～午後4時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 場杉並区民踊連盟・藤本☎3314-0511

◆ミニテニス大会

☎6月30日(日)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) 因混合の部、女子の部でリーグ戦(年齢区分あり) 因区内在住・在勤・在学の方 定120名(申込順) 費500円(保険料含む) 申往復はがき・ファクス(12面記入例)に希望種目も書いて、6月1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)☎3324-4367 場板東☎3324-4367

◆軟式野球(社会人の部)

☎7月7日～11日の日曜日、祝日、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)ほか 因種目=①連盟加盟1～4部②一般③シニア 因区内在住・在勤・在学の15歳以上で編成されたチーム(10～20名。中学生、体育会に所属している方を除く) 定25チーム(申込順) 費1チーム①③各1万円②1万5000円 申電話で、6月9日までに区軟式野球連盟・遠藤☎5373-1668(午後6時～11時)

スポーツ教室

かんたん健康講座付ノルディック・ウォーク講座

善福寺川緑地で2本のポールを持ってノルディック・ウォークをします。☎6月9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) 師全日本ノルディック・ウォーク連盟ウォーキングライフマイスター 大方孝 因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、6月7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・飲み物・タオル・帽子等持参。長寿応援対象事業

ノルディックウォーキング教室～おなかスッキリ

☎6月13日(木)午前10時～11時30分 場松ノ木運動場ほか 師NPO法人日本ノルディックウォーキング協会マスタートレーナー・長谷川佳文 因区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定30名(申込順) 費1000円(保険料含む。別途ポールレンタル料) 申電話または直接、6月12日までに松ノ木運動場(松ノ木1-3-22)☎3311-7410 他リハビリ等が目的の方は度合いによって要介助人、専用ポールの貸し出しあり

ゴルフ初心者体験講習会

☎6月24日(月)、7月1日(月)・8日(月)午後0時15分～1時30分(計3回) 因練習のための基礎知識から基本動作、スイングづくりほか 場ハイランドセンター(高井戸東3-11-7) 因区内在住・在勤・在学で18歳以上の初心者 定15名(抽選) 費6000円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例。2名まで連記可)で、6月7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) 場同財団☎5305-6161 他ゴルフクラブの無料貸し出しあり

角川庭園まつり 5月26日(日)

開園10周年記念俳句大賞発表

☎午前10時～正午 因師優秀句の披講と講評(橋本直)、俳句トークショー(橋本直、田島健一、福田若之) 定20名(先着順)

あおぞら寄席

☎午後1時30分～3時30分 因出演=杉並江戸落語研究会 定40名(雨天時20名。いずれも先着順) 他お茶の提供あり

…… いずれも ……

場角川庭園(荻窪3-14-22)☎6795-6855)

運転できます!

燃料電池自動車「H2なみすけ号」体験乗車会

排気ガスを出さないクリーンな車の乗り心地を体験できます。運転希望者は、公道を運転します。また、同乗のみしていただくこともできます。



☎5月26日(日)午後1時30分～2時20分・2時30分～3時20分・3時30分～4時20分 場日通自動車学校(宮前5-15-1) 因区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) ▶運転資格=21歳以上で普通自動車運転免許を有する方(当日持参。アルコールチェックあり) 定9名(申込順) 申電話で、5月24日正午までに環境課環境活動推進係 他車での来場不可。チャイルドシート2台あり。日通自動車学校の無料バス利用可。詳細は、日通自動車学校ホームページ参照。なみすけグッズをプレゼント

※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②

上井草スポーツセンター

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

子育て

時 6月5日(水)・12日(水)・19日(水)午前10時～10時50分=2歳児▶11時～11時50分=3・4歳児 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)



◆キッズエンジョイサッカー交流会

子ども

時 6月9日(日)午前9時20分～10時50分 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生とその保護者(子どもだけの参加も可) 定 40名(申込順) 費 1人510円

◆きらきらサッカー教室

子ども

時 6月16日(日)午後1時20分～2時50分 区内在住・在勤(保護者)・在学で知的障害のある小学生～高校生 定 20名(申込順) 費 1020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) 師 FC東京普及部コーチ 申 電話または直接、同センター

荻窪体育館

◆集まれ!小学生ソフトバレーボール

子ども

時 6月2日(日)午前9時～11時 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

◆気軽にフィットネスI～ヤムナビディーローリング

時 6月2日～30日の毎週日曜日、午後1時～2時30分 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 各実施日の7日前の日曜日午後4時から電話で、同体育館

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

時 6月8日(土)・22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

…………… いずれも ……………
場 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

その他

「杉並区民綱引き大会」実行委員の募集

11月24日(日)に荻窪体育館(荻窪3-47-2)で「杉並区民綱引き大会」を開催します。
区内スポーツ推進委員とともに、大会の企画・運営の手伝いほか 申 電話で、6月3日午後5時までにスポーツ振興課事業係 他 実行委員会を6月11日(火)午後7時から区役所教育委員会室(東棟6階)で開催(実行委員会は月1回程度)

女性のための健康づくり

すぎなみ美活clubのご案内

問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

すぎなみ美活clubに参加するには?

- まずは下記いずれかの健康講座に1回参加してください
- 対象: 区内在住で40～60歳の女性 ●定員: 各回30名(申込順)
- その他: スマートフォンをお持ちください



健康講座で知って学ぼう

- 骨密度、体組成、血圧測定
- 女性の健康を考える…女性医師による講義
- イキイキと過ごそう美活ライフ…食の講義
- 参加コースに関する説明

自由に組み合わせて運動しよう

- スポーツ施設でエクササイズ
- スマートフォンアプリを使って楽しくウォーキング

健康講座のご案内

高井戸保健センター

時 ①6月10日(月)②18日(火)午後1時～4時 場 同センター(高井戸東3-20-3) 師 ①アトラスレディースクリニック院長・塚田訓子、管理栄養士②東京衛生病院医師・佐野陽子、管理栄養士 申 電話で、同センター ☎3334-4304

河北透析クリニック

時 6月23日(日)午前10時～午後1時 場 河北透析クリニック(阿佐谷北1-18-9) 師 河北健診クリニック医師・鈴木裕子 申 電話で、杉並保健所健康推進課

河北総合病院

時 6月29日(土)午前9時30分～午後0時30分 場 同病院(阿佐谷北1-7-3) 師 同病院乳腺外来医師・安藤美知子 申 電話で、杉並保健所健康推進課

すぎなみスポーツアカデミーA1

指導者養成講習会(基礎)



さまざまな立場からスポーツに関わる人・関わりたい人を育成支援するための講座がスタートします。地域のスポーツグループやサークルリーダー向けの、スポーツ指導・運営に関する基礎知識を学びます。

時 ①6月14日(金)午後6時30分～9時10分②6月21日(金)午後6時30分～8時30分③6月30日(日)午前9時30分～午後5時25分④7月5日(金)午後6時30分～9時20分⑤7月14日(日)午前9時30分～午後5時45分(計5回) 場 ①③④⑤産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) ②荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師 「指導者の役割」「ジュニア期のスポーツ」「障害者のスポーツ」ほか 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 40名(抽選) 費 6400円 申 往復はがき(12面記入例)に指導者は種目と指導対象も書いて、5月30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)。同財団ホームページからも申し込めます 申 同財団 ☎5305-6161 他 認定試験合格者は、杉並区・日本スポーツ協会公認スポーツリーダーとして認定。日本スポーツ協会の資格取得には、別途2500円が必要

杉並区役所献血会のお知らせ

献血は200ml献血と400ml献血があります。200ml献血は16～64歳、400ml献血は18～64歳(男性は17歳から)の方が対象です。60歳を過ぎて献血の経験がある方は、69歳までが対象です。
なお、条件により、受け付けできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

時 5月28日(火)受付時間=午前10時～正午、午後1時30分～4時 場 区役所1階ロビー 申 杉並保健所健康推進課管理係 ☎3391-1355

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
福島県北塩原村	写真展	6月3日(月)・4日(火)午前10時～午後5時(4日は3時まで) 場区役所1階ロビー	文化・交流課
	物産展	6月3日(月)・4日(火)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了) 場区役所中杉通り側入り口前 園 高原野菜、「山塩」「花豆」等の特産品の販売 園 買い物袋持参	
山梨県忍野村	富士山写真展	6月3日(月)～7日(金)午前8時30分～午後5時(3日は1時から。7日は3時まで) 場区役所2階区民ギャラリー	
北海道名寄市	写真展	6月5日(水)・6日(木)午前9時～午後5時 場区役所1階ロビー	
	アスパラまつり	6月5日(水)～7日(金)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了) 場区役所中杉通り側入り口前 園 高級グリーンアスパラなどの販売 園 買い物袋持参	

※混雑時は人数制限あり。

情報ぱけっと

申し込みは、各団体へ

催し

座・伝統文化 5月25日(土)午後1時～3時30分/細田工務店(阿佐谷南3丁目)/落語と語り▶**出演**=立川寸志(落語)ほか/100名(申込順)/2000円/甲あにめ座寄席ホームページから申し込み/園 伝統文化交流協会☎090-4073-4573/75歳以上の区民20名を招待(申込順)=あにめ座寄席ホームページから申し込み

荻窪音楽祭 春の交流コンサート 5月29日(水)午後7時～8時30分/杉並公会堂/管楽器とピアノの五重奏(日本フィル若手楽員ほか)/小学生以上の方/190名(申込順)/2000円/甲チケット販売窓口=杉並公会堂☎5347-4450/園 同事務局☎5347-0244

西荻商店街落語会 5月29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/甲園電話で、女子大通り商和会・清水☎080-3412-2439

西荻茶散歩10周年! 6月1日(土)・2日(日)午前11時～午後7時/西荻駅周辺の94店舗/「やかん」かマークが下がった店舗で、無料のお茶の提供や飲食時の割引ほか/園 HATOBA CMA・園時☎3397-1791

希望の家バザー 6月2日(日)午前10時～午後3時/杉並希望の家(久我山5丁目)/園 杉並希望の家☎3335-3774(月～金曜日午前9時30分～午後5時30分)/衣類を除く日用品・雑貨などバザー品も募集。車での来場不可

すぎなみ産業マルシェ 6月2日(日)午前11時～午後4時/産業商工会館/パン・スイーツ・野菜・食品・雑貨などの販売、ワークショップ/園 杉並産業振興運営協会☎3393-1501

善福寺川、アジサイとタイサンボクを愛で田端神社を訪ねるウォーキング 6月6日(木)午前10時～正午/集合・解散=荻窪地域区民センター/区内在住の60歳以上で、4km程度自力で歩くことができる方/30名(申込順)/500円(保険料

含む)/甲園電話で、5月28日までに善ウオークの会・川田☎090-3298-6948/花木、神社の解説付き。リュックサック・帽子・飲み物・タオル持参。長寿応援対象事業

ビッグバンドコンサート「スイングイズヒア」 6月9日(日)午後3時～7時/セッション杉並/出演=ビッグウイングほか▶**曲目**=モーニンほか/578名(先着順)/1500円/園 東京都社会人ビッグバンド連盟・小浜☎3323-5839/区民50名を招待(抽選)=往復はがき(12面記入例)で、5月25日(消印有効)までに小浜賢治(〒168-0063和泉2-45-21)

講演・講座

認知症サポーター養成講座 5月23日(木)午後3時～4時30分/ゆうゆう下井草館/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/30名(申込順)/甲園電話で、5月22日までにケア24下井草☎5303-5341/終了後、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

すいとんで戦時下の暮らしを偲ぶ古民家の集い 5月25日(土)午後1時～3時30分/郷土博物館/50名(先着順)/100円(観覧料)。中学生以下無料/園 NPO法人すぎなみムーサ・石田☎090-8798-5935

善福寺川散歩「春の帰化植物観察会」 5月28日(火)午前10時～正午(雨天中止)/善福寺川緑地▶**集合・解散**=尾崎橋(成田西1丁目)/区内在住・在勤・在学で小学生以上の方/20名(申込順)/300円。小学生以下無料/甲往復はがき(12面記入例)で、5月23日(必着)までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会(〒167-0051荻窪5-15-7-202)/園 同協議会☎3392-0606(午前10時30分～午後4時)/長寿応援対象事業

認知症サポーター養成講座 5月29日(水)午後2時～3時30分/南荻窪図書館/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/甲園電話で、ケア24南荻窪☎5336-3724/終了後、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

剪定講習会 6月2日(日)午後1時～4時30分/柏の宮公園/柏の宮公園くらす植木応援団/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/300円(保険料含む)/甲往復はがき(12面記入例)で、5月25日(必着)までに、自然観察の会・杉並事務局(〒167-0051荻窪5-26-3-302石原方)/園 同事務局・石原☎3392-5998

名(申込順)/300円(保険料含む)/甲往復はがき(12面記入例)で、5月25日(必着)までに柏の宮公園くらす植木応援団事務局(〒168-0073下高井戸4-44-13松田方)/園 同事務局・松田☎080-1274-7814/作業しやすい服装で、筆記用具・手袋・お持ちの方は剪定ばさみ・刈り込みばさみ持参

石けん作り体験 6月7日(金)午前10時30分～正午/環境活動推進センター/区内在住・在勤・在学の方/10名(申込順)/甲園電話で、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(水曜日を除く))

健康講座 知っておきたい～排尿トラブル 6月8日(土)午前10時～11時30分/井草地域区民センター/荻窪病院泌尿器科医長・野中昭一/80名(申込順)/甲園電話または直接、荻窪病院地域連携室(今川3-1-24☎3399-0257(平日正午～午後5時))/長寿応援対象事業

税理士による成年後見制度のセミナーと無料相談 6月8日(土)①午前10時～11時30分=セミナー「落語で楽しく成年後見!」②午後1時～4時=無料相談/産業商工会館/区内在住の方とその家族/①60名②20組(いずれも申込順)/甲園電話で、5月31日までに東京税理士会杉並支部☎3391-1028(平日午前9時30分～午後4時30分(正午～午後1時を除く))

音楽紀行講演と演奏会 6月8日(土)午後2時～4時/TOPOSカフェ(西荻南2丁目)/**出演**=音楽プロデューサー・安達のり子/26名(申込順)/1000円/甲園電話・ファクス(12面記入例)で、日本産業退職者協会事務局☎6240-9381☎6240-9382

新緑と花菖蒲を楽しむ 八国山緑地と北山公園 6月11日(火)午前10時～午後2時30分/八国山緑地、北山公園(東村山市)▶**集合**=西武西武園線西武園駅改札口▶**解散**=西武新宿線東村山駅/山室京子ほか/区内在住・在勤・在学で7km程度歩ける方/30名(抽選)/500円(保険料含む)/甲往復はがき(12面記入例)で、5月24日(必着)までに、自然観察の会・杉並事務局(〒167-0051荻窪5-26-3-302石原方)/園 同事務局・石原☎3392-5998

認知症サポーター養成講座 6月15日(土)午前10時～11時30分/SOMPOケア杉並(阿佐谷南1丁目)/キャラバン・メイト/区内在住・在勤の方/20名(申込順)/甲園電話で、ケア24成田☎5307-3822/終了後、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

論語の話～論語の現代社会への生かし方 6月15日(土)午後1時30分～3時30分/高井戸地域区民センター/元図書館情報大学名誉教授・和泉新/区内在住で60歳以上の方/90名(先着順)/300円/園 杉の樹大学同窓会・塩澤☎090-5499-5712

法人税申告書作成講座 6月26日(水)・27日(木)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)/甲園電話で、6月21日までに杉並法人会☎3312-0912

河北健康教室「肩関節周囲炎いわゆる五十肩について(体操付き)」 6月29日(土)午後2時～3時30分/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/河北総合病院整形外科主任部長・鎌田孝一ほか/60名(申込順)/甲園電話で、河北医療財団広報☎3339-5724(月～金曜日午前9時～午後5時(休日を除く))

その他

税金なんでも相談会 5月25日(土)午前9時～正午/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/甲園電話で、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

街頭歯科相談 6月2日(日)午後1時～3時30分/JR阿佐ヶ谷駅南口噴水広場/杉並区歯科医師会員ほか/120名(先着順)/園 杉並区歯科医師会☎3393-0391

自宅の周りで二酸化窒素を測定してみませんか 6月6日(木)・7日(金)/区内在住の方/300名(申込順)/甲封書(12面記入例)に切手332円分(2カ所452円。3カ所572円)を添えて、5月31日(必着)までに杉並大気汚染測定連絡会・塩澤幸子(〒167-0051荻窪1-13-13)/園 塩澤☎3392-7786/送付された器具の取り付けのみ。分析は同会が実施。測定終了後、すぐに器具を返送(送料は自己負担。3本まで120円)

※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。