

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
☎33301-7723
🌐<https://www.igusahome.org/>
スマホ入門ドコモ編
スマホの基本操作、メール、LINEなどの使い方を学ぶ入門講座です。

📅4月9日(金)・16日(金)午前10時～11時30分(全2回要出席) 📍同センター
👤モバイルインストラクター・橋詰信子
👥20名(抽選) 📄往復はがき(12面記入例)で、3月30日(必着)までに同協議会 📄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
☎3398-9127
🌐<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
初心者のための俳句教室
📅4月17日(土)・24日(土)、5月1日(土)・8日(土)午後1時30分～3時30分(計4回) 📍同センター 📄俳人協会会員・野崎海芋 📄俳句を始めたい方
👥20名(抽選) 📄200円 📄往復はがき(12面記入例)で、3月28日(必着)までに同協議会

永福和泉地域区民センター協議会
〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412
🌐<https://member.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>
方南区民集会所まつり展示作品の募集
📅方南区民集会所まつり=5月16日(日)午前10時～午後3時 📍方南区民集会所(方南1-27-8) 📄方南区民集会所を利用している方、周辺地域在住の方

📄往復はがき(12面記入例)に参加人数・展示内容・パネル数・必要備品・同まつり参加希望の旨も書いて、4月12日(必着)までに同協議会 📄業者出展不可。応募者多数の場合は抽選。後日、参加者説明会を実施

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はなく、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。

減らそう！カラスによる被害

カラス被害の対策 4つのポイント

- 巣の材料になる針金ハンガーは片付けましょう**
都会のカラスの巣は、ほとんどが針金ハンガーで作られています。カラスにとって調達しやすい針金ハンガーは、必ず片付けましょう。
- 巣を掛けやすい枝はなくしましょう**
自宅の敷地内に葉や枝が多い樹木などがある場合は、適宜剪定を行い、枝に巣を掛けにくくしましょう。以前に巣を作られたことのある木は、早めに剪定をしましょう。
- カラスの餌場をなくしましょう**
都会のカラスにとって、栄養豊富な食べ物を簡単に得ることができるごみ集積所は、格好の餌場です。ごみ集積所ではカラスネットを利用するなど、餌場とならないようにごみの出し方を工夫し、しっかりと管理しましょう。
- カラスの餌付けはやめましょう**
カラスは人から餌をもらうことで人を恐れなくなり、より一層人と身近な環境で生活することになります。また、餌付けは生態系のバランスを崩すことにもつながるので、絶対にやめましょう。

4～7月ごろはカラスの繁殖期にあたります。この時期の親鳥は非常に警戒心が強く、「カラスから威嚇や攻撃を受けた」などの相談が数多く寄せられます。このような被害を減らすため、身近なところからカラス被害の対策をしましょう。
—— 問い合わせは、環境課生活環境担当へ。

襲われそうになったら…

カラスに襲われそうになったら巣の場所を確認し、そこを避けて迂回路を通るようにします。迂回ができない場合は帽子をかぶるか、傘を差して通るようにします。カラスは背後から頭を狙い、脚で蹴ってきます。区では、民有地にカラスの巣があり、人に危害を加える恐れがある場合に、卵やひなの捕獲(その際に巣も撤去)を行っています。相談は、環境課「有害鳥獣等相談110番」☎5307-0665(月～金曜日午前8時30分～午後5時〈祝日を除く〉)へ。
なお、民有地以外(都立公園や電柱・鉄塔など)にあるカラスの巣については、各施設管理者へ相談してください。

区民が創る情報サイト **すぎなみ学倶楽部**



四季折々に楽しめる
杉並の野鳥

春先には、花を咲かせる桜の木の上でシジュウカラの雄が「ツツピーツツピー」とさえずる姿が見られます。「すぎなみ学倶楽部」では、善福寺公園や善福寺川緑地、和田堀公園をはじめ、区内で身近に見られる約50種類の野鳥を美しい写真入りで紹介しています。

詳しくは または 

📍産業振興センター観光係 ☎5347-9184

すぎなみ学倶楽部とは？

区民ライターが区民目線で杉並の魅力を取材、執筆、記事にして公開している区公式情報サイトです。



歴史
中島飛行機の軌跡や、都電杉並線の思い出など、杉並の気になる歴史を探求



ゆかりの人々
タレントや作家、知られざる偉人、地域活動者などに区にゆかりのある人を紹介



食
老舗の名物、隠れ家的カフェ、ラーメン店など、食の情報も満載

8つのカテゴリーに分けてすぎなみ情報を紹介しているよ～

その他にもこんなコンテンツがあります

スポーツ 杉並発祥のスポーツや注目の競技、楽しみ方など幅広く紹介

産業・商業 戦禍を乗り越えた老舗企業・商店、起業家や職人にも注目

文化・雑学 杉並ゆかりの本、イベント、寺社や建築物、施設など情報満載

自然 荻窪で発見された絶滅危惧種、区内で見られる野鳥、自由研究にも役立つ情報

特集 お花見ポイントや公園の紹介、水害・震災対策、教育、対談などの特集記事

詳しくは または 



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

① 感染症防止対策

下記の対策にご協力をお願いいたします。

- 体調不良時の利用自粛
- マスク着用や手洗い・手指消毒の励行
- ソーシャルディスタンスの十分な確保
- 室内の定期的な換気
- 大声での発声、歌唱、声援等が生じる活動の自粛

【重要なお知らせ】

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙および過去の「広報すぎなみ」掲載の催しや募集の内容等が中止または延期になる場合があります。最新情報は、各問い合わせ先にご確認いただくか、区ホームページをご覧ください。



催し



宗谷線フォトコンテスト入賞作品展 and SL 排雪列車キマロキ展

区の交流自治体である北海道名寄市の写真展を行います。

☑3月22日(月)～4月9日(金)午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く) 場区役所2階区民ギャラリー 園文化・交流課交流推進担当



▲「千本桜咲きそろそろ頃」(糸賀一典)

消費生活パネル展

安心・安全な消費生活に役立つ身近な情報を展示します。

☑3月22日(月)～26日(金)午前9時～午後5時(22日は正午から。26日は午後3時まで) 場区役所1階ロビー 園消費者センター ☎3398-3141



春の草花・植木・野菜等の即売会

☑3月26日(金)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・青梅街道側広場 園杉並・中野区内産の旬の朝採り新鮮野菜と春を告げる草花・植木の販売 園産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 園マイバッグ持参



▲一昨年の即売会風景

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

☑4月3日(土)午前9時～午後5時 場ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 園相談員・蒔田憲史ほか 園区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 園☎☎電話・ファクス・Eメール(記入例)で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 ☒takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp 園1人45分程度

企画展「すぎなみの地域史4 杉並」関連イベント「連続講演会」

☑4月18日(日)=考古遺跡▶25日(日)=中・近世▶5月2日(日)=近現代/いずれも午後2時～3時30分 場郷土博物館 園同博物館学芸員 園各30名

(抽選) 園各100円(観覧料。中学生以下無料) 園往復はがき・Eメール(記入例)で、4月5日(必着)までに郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8) ☒kyodo-m@city.suginami.lg.jp) 園同博物館 ☎3317-0841

講演・講座

休日パパママ学級

☑5月15日(土)・16日(日)・30日(日)▶午前=10時～11時30分▶午後=1時～2時30分・3時～4時30分 場子ども・子育てプラザ下井草(下井草3-13-9) 園お産の流れ、産後の心の変化、おむつ替えと抱っこの仕方、もく浴の仕方(デモのみ)ほか 園助産師ほか 園区内在住の初産で開催日時点妊娠24週～36週6日のカップル 園各10組 園杉並区休日パパママ学級 ☒https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/から4月5日までに申し込み 園ポピンズ杉並区休日パパママ学級担当 ☎3447-5826 園結果は4月15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

家族介護教室

◆今からできる生前整理 ☑3月24日(水)午後1時30分～3時 場杉並会館(上荻3-29-5) 園あんしん

ネット事業部長・石見良教 園区内在住・在勤の方 園15名(申込順) 園☎☎電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

◆ゆとり介護でいこう「認知症の方の気持ちを知り、関わり方を学ぶ」

☑3月25日(木)午後2時～3時30分 場暮らしの処方箋(阿佐谷南1-16-8) 園らいふ阿佐谷指定居宅介護支援事業所ケアマネジャー・平野道代 園区内在住・在勤の方 園12名(申込順) 園☎☎電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530

荻窪保健センター

◆口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」

☑4月21日(水)・5月19日(水)・6月16日(水) 午前10時～11時40分(全3回要出席) 場JA東京中央城西支店(成田東5-18-7) 園口腔機能の維持・向上、口腔体操、口腔ケア、低栄養とその予防、食べやすい調理の工夫 園歯科衛生士・管理栄養士・健康運動指導士 園区内在住・在勤・在学で日常生活に介助の必要がない方 園20名(抽選) 園はがき(記入例)で、3月31日(必着)までに同センター 園お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。長寿応援対象事業

◆足腰げんき教室

☑場定下表のとおり 園健康運動指導士 園区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 園はがき(記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、3月31日(必着)までに同センター 園タオル・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

| 番号 | 場所 | 日時・定員 (全4回要出席) |
|----|-----------------------|--|
| 1 | JA東京中央城西支店(成田東5-18-7) | 5月7日～28日の毎週金曜日、午前9時30分～11時30分 園15名(抽選) |
| 2 | 新泉サナホーム(和泉1-44-19) | 5月11日～6月1日の毎週火曜日、午後1時30分～3時30分 園10名(抽選) |
| 3 | 杉並保健所(荻窪5-20-1) | 5月6日(木)午後1時30分～3時30分、18日(火)・25日(火)・31日(月)午前9時30分～11時30分 園15名(抽選) |

…………… いずれも …………… 園荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) ☎3391-0015)

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、園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) | 「方南チャリ亭」寄席&安来節 | 3月31日(水)午後1時30分～3時 園16名(申込順) 園費500円 |
| 西荻北館(西荻北2-27-18) ☎☎3396-8871) | 脳の健康維持・向上のための「大人のぬり絵」 | 毎月第2・4水曜日、午後2時～4時 園各10名(申込順) 園費1回600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 園10名(申込順) 園費1回800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 | 4月14日から毎月第2・4水曜日、午後2時～4時 園9名(申込順) 園費1回800円(別途教材費)ほか |
| 今川館(今川4-12-10) ☎☎5303-1501) | シニア世代の「Zoom」「LINE」講座 | 4月3日(土)午後1時30分～3時30分 園12名(申込順) 園費500円 |
| 高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎☎5378-8179) | 間々田メソッドによる顔体操で全身元氣 | 4月8日から毎月第2・4木曜日、午後1時30分～3時 園各15名(申込順) 園費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。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。

凡例 ☑日時 場場所 園内容 園講師 園対象 園定員 園参加費(記載のないものは無料) 園申し込み(記載のないものは直接会場へ) 園☎☎問い合わせ 園☒Eメールアドレス 園☒ホームページアドレス

環境活動推進センター

◆かんきょう講演会「プラスチック海洋汚染防止と私たちにできること」

☎3月26日(金)午後2時～4時 場同センター 師プロダイバー・武本匡弘 関区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申電話で、3月21日までに同センター 他長寿応援対象事業

◆勝沼城跡森林ボランティア(前期)

☎4月18日、5月16日、6月20日、7月18日、9月19日/いずれも日曜日、午前9時30分～午後3時(雨天中止) 場勝沼城跡歴史環境保全地域(青梅市)

▶集合=JR青梅線東青梅駅マルフジスーパー前 関森林の下草刈り・間伐作業などの森林保全作業 関区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 費各100円(保険料) 申電話で、参加希望日の3日前までに同センター 他作業用の服装・靴で、手袋(軍手可)・雨具・着替え・昼食持参

◆子どもクラフト教室

ブンブンゴマ、ひのきブリーチ、木の家等を作ります。

☎4月18日(日)午前10時～正午 場同センター 関区内在住の小学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定10名(申込順) 費600円(保険料含む) 申電話で、同センター 他持ち帰り用の袋持参

◆自然への招待～身近な自然に学ぶ

☎4月23日(金)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 関区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、3月30日(必着)までに同センター 他2歳～就学前の託児あり(定員あり。100円<保険料>。事前申込制)。長寿応援対象事業

◆1年間を通して川と遊ぼう!「川ガキ復活講座」

☎4月25日(日)午前10時～正午、5月9日(日)午前9時～午後0時30分、6月13日(日)午前9時～正午、7月11日(日)午前9時～午後0時30分、8月24日(火)午前7時45分～25日(水)午後2時(1泊2日)、10月17日(日)午前9時～正午、11月7日(日)午前9時～午後0時30分、12月12日(日)午前9時～午後0時30分、4年1月9日(日)午前9時～正午(計9回) 場同センター、善福寺川流域のフィールド、秋川流域ほか(4月25日は荻窪地域区民センター<荻窪2-34-20>)

師東京都環境学習リーダー・境原達也、環境カウンセラー・浅岡八枝子ほか 関区内在住・在学の小学3年生～中学生とその保護者 定10組20名(抽選) 費1万4000円(8月は別途宿泊費ほか) 申往復はがき・Eメール(12面記入例)に保護者氏名(フリガナ)も書いて、3月30日(必着)までに同センター

…… 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 ☎3331-5212 ☎kouza@ecosuginet.jp)

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

☎4月3日(土)午前10時～11時 関求職中の方 定8名(申込順)

◆求職者のためのパソコンセミナー①ワード基礎②エクセル基礎

☎①4月5日(月)②26日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・深井妙子、森下みどり 関54歳以下で求職中の方 定各9名(申込順)

◆採用される応募書類の書き方～自己PRや志望動機の考え方と表現の仕方

☎4月7日(水)午後1時～4時 師人事コンサルタント・高橋健太郎 関44歳以下で求職中の方 定8名(申込順)

◆アンガーマネジメントに学ぶ、職場でのより良いコミュニケーション

☎4月13日(火)午後1時～3時 師人材コンサルタント・神谷敏康 関44歳以下で求職中の方 定8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

スポーツ①



競技大会

ターゲット・バードゴルフオープン大会

☎4月16日(金)午前11時～午後4時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 関区内在住・在勤・在学中で高校生以上の方 定50名(抽選) 費500円 申往復はがき(12面記入例)に生年月日も書いて、4月9日(必着)までに鈴木本司(〒167-0051荻窪

図書館で調べ学習をしませんか



春休みに、子どもたちが図書館の会議室や多目的ホールを利用して、調べ学習をすることができます。利用できる図書館や日時などは下表のとおりです。

—— 問い合わせは、各図書館へ。

| 図書館 | 日時・対象 |
|-----------------------------------|---|
| 南荻窪 (南荻窪1-10-2) ☎3335-7377 | 3月25日(木)～4月4日(日)午前9時～午後5時 関小学生とその保護者、中高校生 |
| 高井戸 (高井戸東1-28-1) ☎3290-3456 | 3月26日(金)～4月5日(月)午前9時～午後8時 (3月28日(日)、4月4日(日)は5時まで) |
| 今川 (今川4-12-10) ☎3394-0431 | 3月26日(金)～4月4日(日)午前10時～午後5時 (3月28日(日)、4月4日(日)は4時30分まで) 関小学生とその保護者、中高校生 |

※休館日と行事等で使用する日は除く。

4-13-17) 関鈴木 ☎3392-0498(午前9時～午後8時) 他ゴルフグローブ・クラブ・マット持参

スポーツ教室

夜桜ヨガ&ストレッチ

☎4月3日(土)午後7時10分～8時40分 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 師山本美也子、志村龍紀 関区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は保護者同伴) 定50名(申込順) 費600円。小中学生350円 申電話で、下高井戸運動場 ☎5374-6191

ノルディック・ウォークで免疫カアップ

済美山運動場、善福寺川緑地、和田堀公園等で2本のポールを持ってノルディック・ウォークをします。
☎4月4日(日)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 場集合=スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 関3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費1100円(保険料含む。別途ポールレンタル料550円) 申電話で、4月2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、タオル持参。長寿応援対象事業

太極拳講習会

☎4月5日～26日の毎週月曜日、午前9時15分～10時45分(計4回) 場妙正寺体育館(清水3-20-12) 関区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申往復はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)で、3月30日(必着)までに区太極拳連盟・下川和久(〒167-0051荻窪5-14-4-304 ☎3391-3515 ☎yawaragiwushu@gmail.com) 関同連盟・下川 ☎3391-3515 他動きやすい服装で、体育館履き持参

シニアヨガ教室

☎4月14日(水)・28日(水)、5月12日(水)・26日(水)、6月9日(水)・23日(水)午前10時～11時20分(計6回) 場高齢者活動支援センター 師ヨガインストラクター・糸ゆう子 関区内在住の60歳以上で自立して歩くことができ、あお向けで寝られる方 定15名(抽選)

費1500円 申往復はがき(12面記入例)で、3月29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) 関同センター ☎3331-7841 他動きやすい服装で参加。結果は3月30日以降に通知

全身エクササイズ!ノルディックウォーキング教室

☎4月15日(土)①午前10時～11時30分②10時～11時 場松ノ木野球場ほか 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 関区内在住・在勤・在学中で15歳以上の方(②は妊婦のみ。中学生を除く) 定20名(申込順) 費①1000円(保険料含む。別途ポールレンタル料300円) 申電話または直接、4月14日までに松ノ木運動場(松ノ木1-3-22 ☎3311-7410)

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

☎4月14日(水)・21日(水)・28日(水)午前10時～10時50分=2歳▶11時～11時50分=3・4歳 関区内在住・在勤(保護者)・在園で2～4歳のお子さんとその保護者 定各15組30名(申込順) 費各1組520円(子育て応援券利用可)

◆ちびっ子サッカー広場

☎4月17日(土)①午前9時10分～9時50分=2・3歳親子②10時5分～10時45分=3・4歳 関区内在住・在勤(保護者)・在園の2・3歳のお子さんとその保護者、3・4歳のお子さん 定①12組24名②15名(いずれも申込順) 費各520円 他3歳のおひさまは①②のいずれか選択

◆スマイルサッカー教室

障害の有無に関係なく一緒に楽しむサッカー教室です。

☎4月22日(土)午後5時30分～6時40分 関区内在住の小学生、走ることのできる障害児 定20名(申込順) 費620円

…… いずれも ……

場上井草スポーツセンター 師FC東京普及部コーチ 申電話または直接、同センター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)

東京しごとセンター共催 女性再就職支援セミナー

私らしいライフキャリアを作る!

「自分を知り・市場を知る」をテーマに自分への理解を深め、仕事探しのポイントを伝えます。

日時 4月21日(水)午前10時～正午

場所 区役所第4会議室(中棟6階)



師国家資格キャリアコンサルタント・滝澤理砂(右上写真) 関就職活動中またはこれから働きたいと考えている女性 定50名(申込順) 申電話で、東京しごとセンター女性しごと応援テラス ☎5211-2855 他1歳～就学前の託児あり(定員あり。電話で、4月9日正午までに申し込み)。当日、東京しごとセンターと杉並区就労支援センターの利用登録が必要。セミナー終了後にキャリアアカウンサラーとの個別相談あり(定員あり。事前申込制)

※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



高井戸温水プール

◆障害者①水中歩行②水慣れ③水泳スキルアップ教室

開①4月3日・24日、5月15日、6月5日
②4月10日、5月1日・22日、6月12日
③4月17日、5月8日・29日、6月19日
/いずれも土曜日、午前10時～11時
(各計4回) 対区内在住・在勤・在学
で障害者手帳をお持ちの小学生以上の
方 定各5名(抽選) 申往復はがき
(12面記入例)に性別、障害の箇所・
等級も書いて、3月21日(必着)まで
に同プール

◆水曜夜間ヨガ教室

開4月7日・14日・21日・28日、5月12
日・19日・26日、6月2日/いずれも
水曜日、午後6時15分～7時15分・7時
30分～8時30分(各計8回) 師ヨガ
インストラクター・糸ゆう子 対区内
在住で16歳以上の方 定各7名(抽選)
費各8000円 申往復はがき(12面記
入例)に性別も書いて、3月21日(必
着)までに同プール

◆①初心者②幼児水泳③小学生12.5m完泳教室

開4月12日・26日、5月10日・24日・
31日、6月7日・14日/いずれも月曜
日①午前10時～10時50分②午後3時
30分～4時20分③4時30分～5時20分
(各計7回) 師区水泳連盟指導員 対
区内在住で①16歳以上の方②4～6歳
の未就学児③クロールの泳力が12.5m
以下の小学生(②③は要保護者送迎)
定各10名(抽選) 費6300円②③各
9800円 申往復はがき(12面記入例)
に性別・身長も書いて、3月21日(必
着)までに同プール

..... いずれも

場 高井戸温水プール(〒168-0072
高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

荻窪体育館

◆集まれ!小学生ソフトバレーボール

開4月4日(日)午前9時～11時 師ソフト
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

◆気軽にフィットネスI 背骨コンディショニング

開4月4日(日)・11日(日)・25日(日)午後1時
～1時50分・2時～2時50分 師小林
伸江 対区内在住・在勤・在学で15歳
以上の方(中学生を除く) 定各10名
(申込順) 費各500円 申各実施日7
日前の午後4時から電話で、同体育館

◆ふらっとエクササイズヨガ 免疫力アップから始めよう(自由参加型)

開4月10日(土)・24日(土)午前11時15分
～午後0時45分 師戸井田ノリシゲ
対区内在住・在勤・在学で15歳以上
の方(中学生を除く) 定各50名(先
着順) 費各600円

◆①はじめてバレエI②かろやかバレエI③しなやかバレエI

開4月15日～7月15日の木曜日①午前9時
～10時20分②10時30分～11時50分③
正午～午後1時20分(4月29日、7月1日
を除く。各計12回) 師川村智由美 対
区内在住・在勤・在学の15歳以上で①
初心・入門者②はじめてバレエ経験者
の初級者③はじめて・かろやかバレエ
経験者の中級者/いずれも女性。中学
生を除く 定各10名(抽選) 費各1万
2600円 申往復はがき(12面記入例)
で、3月26日(必着)までに同体育館

◆Sunday!親子体操I①そら組②ほし組

開4月18日～7月18日の日曜日①午前9
時～9時50分②10時～10時50分(5月
2日、7月4日を除く。各計12回) 師齊
藤なみゑ 対区内在住で①3～4歳②1
歳半～2歳のお子さんとその保護者/
いずれも教室初日の年齢 定各9組18
名(抽選) 費各9000円 申往復はが
き(12面記入例)にお子さんと保護者
の氏名(フリガナ)・性別・年齢も書い
て、3月25日(必着)までに同体育館

◆タイ式ヨガ ルーシーダットン I

開4月20日～7月13日の火曜日①午前
9時30分～10時20分②10時30分～
11時20分③11時30分～午後0時20分
(5月4日を除く。各計12回) 師亜紀
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10名
(抽選) 費各7200円 申往復はがき
(12面記入例)で、3月29日(必着)

3月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

**「食べきりレシピ」で
おいしく食品ロス削減!**

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品、いわゆる食品ロスが大きな問題となっています。今回は、食材を無駄なく、簡単に、そしておいしく食べられる「食べきりレシピ」を紹介します。



● 視聴方法 ●

- ・YouTube杉並区公式チャンネル
- ・J:COM東京 地上デジタル11ch(午前9時、午後8時から毎日放送)



場 広報課

までに同体育館

◆リラックスヨガ

開5月7日～7月30日の金曜日①午前9
時30分～10時20分②10時30分～11時
20分③11時30分～午後0時20分(7月
2日を除く。各計12回) 師ume 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10名(抽
選) 費各7200円 申往復はがき(12
面記入例)で、3月26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)

高円寺体育館

◆楽しく健康タイム 春 ①アロマヨガ②アロマヨガ&ストレッチ

開4月6日～6月15日の第1・3火曜日
①午前11時～11時50分②正午～午後
0時50分 師植村まき 対区内在住・
在勤・在学で15歳以上の方(中学生
を除く) 定各45名(申込順) 費各
350円①②連続受講600円 申各実施
日7日前から電話で、同体育館

◆背骨コンディショニングI

開4月12日～6月7日の月曜日、午後
7時15分～8時45分(5月3日を除く。
計8回) 師小林伸江 対区内在住・
在勤・在学で15歳以上の方(中学生

を除く) 定8名(抽選) 費6400円
申往復はがき(12面記入例)で、3月
30日(必着)までに同体育館

◆食とカラダをつなぐヨガI

開4月14日～6月9日の水曜日、午前11
時15分～午後0時45分(5月12日を除
く。計8回) 師戸井田ノリシゲ 対区
内在住・在勤・在学で15歳以上の方
(中学生を除く) 定8名(抽選) 費
6400円 申往復はがき(12面記入例)
で、3月30日(必着)までに同体育館

◆スポーツチャレンジ教室I ケガをしないからだ作り

鉄棒・マット運動・とび箱を中心
に、学校の体育だけでない運動の楽し
さを教えます。

開4月14日(水)・28日(水)、5月26日(水)、
6月9日(水)・23日(水)①午後3時15分～4
時②4時～4時45分(各計5回) 師パ
オパオスポーツ 対区内在住・在学
の小学①1年生②2・3年生 定各20
名(抽選) 費各4000円 申往復は
がき(12面記入例)で、3年度の学年
も書いて、3月30日(必着)までに同
体育館 他上履き・タオル持参

..... いずれも

場 高円寺体育館(〒166-0003高円
寺南2-36-31 ☎3312-0313) 他車・
バイクでの来館不可

無料バスでおトクに楽しめる!

民営化宿泊施設をご利用ください

コニファーいわびつ 群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町 4399

申問電話で、コニファーいわびつ ☎0279-68-5338 (午前9時～午後8時)



初夏の二泊三日周遊バスツアー

阿佐ヶ谷駅南口発着の周遊バスツアーに参加してみませんか?
近代美術の鑑賞や「鬼押し出園」、「史跡足利学校」など人気の
観光地を巡りながら、地元の味も堪能できます!

日程

5月23日(日)～25日(火)、6月2日(水)～4日(金)・6日(日)～8日(火)・9日(水)～
11日(金)・23日(水)～25日(金)

料金(2泊3日/7食・お土産付き)

3万6000円。3歳～小学生3万600円。65歳以上・障害者3万4000
円/いずれも区民補助適用後の料金

最少催行人数

15名(催行の決定は出発7日前までに連絡)

4月からの無料直行バス運行予定

阿佐ヶ谷駅南口～コニファーいわびつ間の無料直行バスを運行します
(宿泊予約時に申し込みください)。

運行日程

4月5日(月)～8日(木)・12日(月)～15日(木)・19日(月)～22日(木)、5月11日(火)～14
日(金)・18日(火)～21日(金)・25日(火)～28日(金)、6月1日(火)～4日(金)・8日(火)～
11日(金)・16日(水)～19日(土)、7月5日(月)～8日(木)・12日(月)～15日(木)、8月23
日(月)～26日(木)、9月6日(月)～9日(木)・27日(月)～30日(木)

運行時間

阿佐ヶ谷駅南口出発(午後0時30分)→コニファーいわびつ到着(午後3時)
コニファーいわびつ出発(午前9時30分)→阿佐ヶ谷駅南口到着(正午)

最少催行人数

5名(バスの運行の決定は出発6日前までに連絡)

デザインマンホール蓋ぬりえコンテストの応募作品を募集します

杉並区の交流自治体に設置されている個性的なデザインマンホール蓋の絵柄を活用した「デザインマンホール蓋ぬりえコンテスト」を開催します。

応募いただいた作品の中から、自治体ごとに交流自治体賞(各1点)を決定し、賞品をプレゼントします。また、4月19日(月)~30日(金)に区役所内で開催する「デザインマンホール蓋展」に、皆さんの

作品を展示します。

好きなデザインに、好きな色を塗って、ぜひ自分だけのオリジナルデザインマンホール蓋を作ってみてください。

デザインのダウンロード・応募方法などの詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。

—— 問い合わせは、文化・交流課交流推進担当 ☎3312-9415 へ。



なみすけ・ナミーと一緒にドライブしよう!

図柄入り杉並ナンバープレートを交付しています

—— 問い合わせは、産業振興センター観光係 ☎5347-9184 へ。



交付料金

登録自動車 = 7380円

軽自動車 = 7440円

※交付料金のほか、1000円以上の寄附をするとフルカラーのナンバープレートを選択できます。寄附なしの場合はモノトーンナンバープレートです。

※自動車販売ディーラーや整備工場に手続きを依頼する際は、別途手数料がかかる場合があります。依頼先にご確認ください。

申し込み方法

「図柄ナンバー申込サービス」ホームページ(右2次元コード)から申し込み。または、自動車販売ディーラー・整備工場にご相談ください。



その他

- 新車・中古車購入時だけでなく、使用している車にも取り付け可能です。今の番号のまま取り換えることができます(一部、番号変更が必要な場合あり)。
- 寄附金は、日本デザインナンバー財団が管理し、区の交通改善や観光振興に資する取り組みに充てられます。
- 事業用登録自動車の図柄入りナンバープレートには緑色、自家用軽自動車の図柄入りナンバープレートには黄色の縁取りが施されます。



新型コロナウイルス感染症

発熱等の症状がある場合、まずは電話でかかりつけ医へご相談ください。

◆かかりつけ医がない、相談する医療機関に迷う場合は以下に電話してください。

杉並区受診・相談センター

☎3391-1299 (平日午前9時~午後5時)

東京都発熱相談センター

☎5320-4592 (24時間〈年中無休〉)

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

荻窪祝祭管弦楽団定期演奏会 4月17日(土)午後2時~4時/杉並公会堂/出演=後藤悠仁(指揮)ほか▶曲目=ベートーベン「ヴァイオリン協奏曲二長調Op.61」ほか/30名(抽選)/☎往復はがき(12面記入例)にEメールアドレスも書いて、3月23日(必着)までに同楽団事務局(〒166-0004阿佐谷南3-35-8-908)/☎同楽団 ☎050-3134-5747

講演・講座

荻窪百点講座・井伏鱒二「荻窪風土記」を読んで荻窪を知る 3月27日(土)、4月10日(土)、5月8日(土)、29日(土)、6月19日(土)▶午前の部=午前10時~正午▶午後の部=午後2時~4時(6月19日は午前または午後のいずれかのみ)/明るい生活社荻窪百点(上荻1丁目)/松葉裏/各

1000円/☎☎電話・ファクス(12面記入例)で、荻窪百点・松葉 ☎090-4029-6188 ☎3391-5115/6月19日は歴史散歩(まち歩き)を実施

マンション管理セミナー 3月27日(土)①午後2時~4時②4時10分~5時/産業商工会館/①講演会「マンション管理の最前線から」②個別相談会/杉並マンション管理士会・須田明/区のマンション管理組合役員・区分所有者等/①35名②7名(いずれも申込順)/☎Eメール(12面記入例)にマンション名、個別相談会に参加される方は具体的な相談内容も書いて、3月25日までに杉並マンション管理士会 ☎suginamimankan@yahoo.co.jp/☎同会事務局 ☎3393-3680

杉並郷土史会「ウォーキング・万葉歌碑を見に行こう」 3月28日(日)午前9時30分~正午/集合=小田急線狛江駅北口少女像前→泉龍寺→むいから民家園→カプト塚古墳→伊豆美神社→万葉歌碑→多摩川堤(現地解散)/同会運営委員・伊東勝ほか/500円/☎同会・伊東 ☎080-2135-7948

シルバー人材センター英会話教室(入門・初級) 4月1日~9月30日の月・木・日曜日(各月3回)/同センター(阿佐谷南1丁目)/同センター会員/各10名(申込順)/月4080円(別途テキスト代)/☎☎電話で、同センター ☎3317-2217

石けん作り体験 4月2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)/☎☎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〉)

個人事業主向け会計ソフト説明会 4月20日(火)・21日(水)▶事業=午前10時~11時30分▶不動産=午後1時30分~3時/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/「ツカエル青色申告」を使用した記帳方法の説明(ウィンドウズのみ対応)/杉並青色申告会職員/各6名(申込順)/各1000円/☎☎電話・Eメール(12面記入例)で、4月16日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎seminar@aioiro.org/長寿応援対象事業

ポールde歩こう会 4月22日(木)午前10時~正午(雨天中止)/善福寺川緑地/区内在住で65歳以上の方/20名(申込順)/100円(別途ポールレンタル料200円)/☎☎電話で、4月15日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・飯島 ☎090-4733-2886/帽子・手袋・健康保険証持参。長寿応援対象事業

その他

電話による不動産に関する無料相談 4月1日(木)午後1時~4時/☎☎東京都宅地建物取引業協会杉並支部 ☎3311-4999

自衛官等募集 種目・資格=①自衛官候補生②一般曹候補生=18~32歳③幹部候補生(一般・歯科・薬剤)=22~25歳(院卒者は22~27歳)④予備自衛官補(一般・技能)=18~33歳、技能は国家免許を有する方▶受け付け=①通年②5月11日まで③1回目=4月28日まで。2回目=6月18日まで④4月9日まで/☎自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所 ☎3318-0818

※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。