



❗ 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

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、各記事の申図でご確認ください。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

【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変更・延期または中止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

年中行事「七夕」

古民家に笹飾りや七夕馬を飾ります。
時 6月25日(土)～7月7日(木)午前9時～午後5時(月曜日休館) 場 郷土博物館(大宮1-20-8) 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 図 郷土博物館 ☎ 3317-0841



大田黒公園 七夕飾りづくり

竹ペンでタラヨウの葉の裏に願いごとを書き、短冊として飾ります。
時 7月1日(金)～7日(木)午前9時～午後5時 場 同公園(荻窪3-33-12) 図 同公園 ☎ 3398-5814

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 7月2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) 師 相談員・久野哲、小川裕子ほか 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 図 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 他 1人45分程度

杉の樹大学「シニアのためのスマホ・タブレット等の個人相談会」

時 7月12日(火)・30日(土)午後1時30分～4時25分 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 対 区内在住の60歳以上の方 定 各5名(申込順) 申 図 電話で、高齢者施策課いきがい活動支援係 他 1人30分程度

異業種交流会inすぎなみ

時 内 8月25日(木)午後1時30分～3時30分＝グループミーティング▶3時40分～4時30分＝自由交流会 場 区役所第4会議室(中棟6階) 対 区内・区外近隣の事業所(個人事業主を含む) 定 50社(1社1名のみ。申込順。区内事業者優先) 申 申込書(区ホームページから取り出せます)を、7月22日までに産業振興センター就労・経営支援係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階 ☎ 3392-7052 ☎ chusho-k@city.suginami.lg.jp)へ郵送・ファクス・Eメール 図 同係 ☎ 5347-9077 他 申し込み後に審査あり。名刺、自社製品・商品・サービスなどの案内、紹介物などを持参

産業振興センター都市農業係

◆朝採り野菜と草花の即売会

時 ①7月1日(金)②5日(火)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 内 出店＝①杉並区グリーンクラブ②JA東京中央城西生産部会 他 マイバッグ持参

◆すぎのこ農園「夏の収穫体験」

時 7月16日(土)午前10時～11時30分(雨天中止) 場 農福連携農園すぎのこ農園(井草3-19-23) 対 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定 20組(抽選) 費 1組500円 申 往復はがき(記入例)に参加者全員の氏名・年齢も書いて、6月24日までに同係 他 マイバッグ持参。抽選結果は7月上旬以降に通知

…… いずれも ……
図 産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階 ☎ 5347-9136)

講演・講座

消費者講座「すぐにできる！家電の選び方と省エネ術」

時 6月30日(木)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 家電製品協会 定 30名(申込順) 申 図 電話で、消費者センター ☎ 3398-3141 他 長寿応援対象事業

キレイな口もと応援教室～あなたは大丈夫？静かに進む歯周病

時 7月11日(月)午後1時30分～3時30分 場 コミュニティふらっと永福(永福3-51-17) 師 東京都杉並区歯科医師会歯科医師・鎌田征之(右上写真) 対 区内



在住・在勤で69歳までの方 定 25名(申込順) 申 図 電話で、高井戸保健センター ☎ 3334-4304。または東京共同電子申請・届出サービス(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み

男女平等推進センター啓発講座「ジェンダーを子育てから考えよう」

時 7月21日(木)午前10時～正午 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 内 「あなたのジェンダー問題を考えます」 師 東京大学名誉教授・汐見稔幸(右上写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 25名(申込順) 申 図 電話・Eメール(記入例)に託児希望の方はその旨も書いて、男女共同・犯罪被害者支援係 ☎ 5307-0347 ☎ danjo-t@city.suginami.lg.jp 他 生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり。申込締め切り日は7月11日)▶企画運営＝NPO法人親子コミュニケーションラボ



家族介護教室

◆やっぱり自宅で暮らしたい、介護保険の申請から利用まで

時 6月28日(火)午後1時30分～3時 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 ケア24浜田山職員 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 図 電話で、ケア24浜田山 ☎ 5357-4944

◆「終活」って何をする？～銀行口座、後見、遺言、家族信託等

時 6月30日(木)午後1時30分～2時30分 場 ゆうゆう和田館(和田1-41-10) 師 阿佐ヶ谷相続センター行政書士・八城浩二郎 対 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申 図 電話で、ケア24和田 ☎ 5305-6024

◆知っ得、なっ得、介護保険と杉並区の在宅サービス

時 6月30日(木)午後2時～3時30分 場 四宮区民集会所(上井草2-28-13) 師 ケア24上井草職員 対 区内在住・在勤の方、家族の介護をしている方 定 15名(申込順) 申 図 電話で、ケア24上井草 ☎ 3396-0024

◆安全な暮らしの為に福祉用具について

時 7月13日(木)午後1時30分～2時30分 場 久我山会館(久我山3-23-20) 師 やさしい手住環境事業部福祉用具専門相談員 対 区内在住・在勤の方 定 12名(申込順) 申 図 電話で、ケア24久我山 ☎ 5346-3348

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、図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	日時等
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎ ☎ 3315-1816)	爽やかギターアンサンブル&歌★	7月3日から毎月第1日曜日、午前10時～11時30分 師 RUF19 定 各15名(申込順) 費 各500円 他 オンライン配信あり
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎ ☎ 3332-1076)	名曲サロン～タンゴ・ジャズ等懐かしい音楽で交流★	7月6日から毎月第1・3水曜日、午後1時30分～3時 定 各8名(申込順) 費 各100円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎ ☎ 3317-9156)	みんなで楽しくピアノレッスン★	7月から毎月第2・4火曜日、午後1時～1時45分(1期計6回) 師 石川真理子 定 5名(申込順) 費 9000円
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎ ☎ 3395-1667)	手話の基本と暮らしの防災を学ぶ～手話で歌も★	7月3日(日)午後1時30分～3時 師 渡邊君子 定 15名(申込順) 費 300円
天沼館(天沼2-42-9 ☎ ☎ 3391-8540)	3Dプリンターでオリジナル名札を作ろう★	6月29日(水)午後1時30分～3時 定 12名(申込順) 費 1000円
久我山館(久我山5-8-8 ☎ ☎ 3332-2011)	高齢者疑似体験 高齢者に寄り添うために	6月30日(木)午後3時～5時 対 中学生以上の方 定 15名(申込順)

※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。★は長寿応援対象事業。

◆「終活セミナー」～終活初学者でも
わかりやすく解説

時 7月20日(水)午前10時～11時30分
場 産業商工会館（阿佐谷南3-2-19）
師 JA東京中央セレモニーセンター会
長・丹野浩成 対 区内在住・在勤の方
定 30名（申込順） 申 問電話で、ケア
24成田 ☎5307-3822

Ⅱ 休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級

時 ①8月7日(日)・13日(土)・21日(日)午前
10時～11時40分、午後1時30分～3時
10分（21日は午前のみ）②8月27日(土)
午後1時30分～3時 場 ①区役所分庁
舎（成田東4-36-13）②オンラインで
実施 内 お産の進み方、産後の心の変
化、抱っこ・おむつ替え・もく浴の仕
方 対 区内在住の初産で実施日時点妊
娠24週～36週6日のカップル 定 ①各
18組②50組

◆休日母親学級

時 8月27日(土)午前10時～11時30分
場 オンラインで実施 内 妊娠中の過ご
し方、出産の流れ、母乳・産後の話、
交流タイムほか 対 区内在住の初産で
平日母親学級への参加が困難な方 定
50名



師 助産師ほか 申 ポピンズプロフェッ
ショナルHP [https://poppins-education.
jp/parentsclass_suginami/](https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/)から7月5
日までに申し込み 場 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7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

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 7月2日(土)午前10時～11時 対 求職

中の方 定 18名（申込順）

◆求職者のためのパソコンセミナー①
エクセル基礎②ワード基礎

時 ①7月4日(月)②25日(月)午前10時～午
後3時 師 PC専任講師・小林理佳、日
坂元娘 対 54歳以下で求職中の方
定 各14名（申込順）

◆ワークサポート杉並による実践コ
ミュニケーショントレーニング

時 7月7日(木)午前10時～正午 師 臨床
心理士・嶋田陽介 対 54歳以下で求
職中の方 定 18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

時 7月11日(月)午後1時～4時 師 人事コ
ンサルタント・高橋健太郎 対 54歳
以下で求職中の方 定 18名（申込順）
◆ハローワーク職員が解説する「求人
票の見方」

時 7月13日(水)午前10時～11時30分 対
求職中の方 定 18名（申込順）

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

高齢者活動支援センター

◆チェアヨガ教室

時 7月13日(水)・27日(水)、8月10日(水)・
24日(水)、9月7日(水)・21日(水)午前10時
～11時20分（計6回） 対 区内在住の
60歳以上で、介護保険の要介護・要
支援の認定を受けていない方 定 20
名（抽選） 費 1500円 申 往復はがき
（12面記入例）で、6月22日までに同
センター 他 抽選結果は6月23日以降
に通知

◆大切な人に届けよう、初めての絵手
紙講座

時 7月14日(木)午前10時～11時30分
師 PFCアドバイザー・小野美恵子 対
区内在住で60歳以上の方 定 30名
（申込順） 費 300円 申 電話または直
接、6月23日から同センター

◆ペン習字講座～暑中見舞い

時 7月20日(水)午前10時～正午 師 シル
バー人材センター講師 対 区内在住で
60歳以上の方 定 30名（申込順） 費
300円 申 電話または直接、6月16日

から同センター

..... いずれも

場 問 高齢者活動支援センター（〒168-
0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841）

荻窪保健センター

◆栄養満点サロン

管理栄養士・栄養士が、簡単にでき
る料理を紹介します。

時 場 定 下表の通り 対 区内在住の65
歳以上で、当日に介助の必要がない方
費 各200円 申 電話で、6月30日まで
に同センター栄養満点サロン担当 他
お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。
長寿応援対象事業

会場	日時・定員（申込順）
ゆうゆう高井戸西館 （高井戸西1-17-5）	7月5日(火)午前10時～ 11時30分 定 12名 他 上履き持参
和泉保健センター （和泉4-50-6）	7月8日(金)午前10時～ 11時30分 定 10名
井草地域区民セン ター（下井草5-7-22）	7月12日(火)午後1時30 分～3時 定 13名
ゆうゆう永福館 （永福2-4-9）	7月22日(金)午前10時 ～11時30分 定 7名 他 上履き持参
荻窪保健センター （荻窪5-20-1）	7月25日(月)午後1時30 分～3時 定 10名
高井戸保健センター （高井戸東3-20-3）	7月26日(火)午前10時～ 11時30分 定 8名

◆口腔・栄養講座「おいしく食べよう
噛むかむ講座」

時 7月8日(金)、8月12日(金)、9月9日(金)、
10月27日(木)午前10時～11時40分 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、健
康運動指導士 対 区内在住の65歳
以上で、当日に介助の必要がない方
定 各23名（先着順） 他 お持ちの方は
「はつらつ手帳」持参。長寿応援対象
事業

◆介護予防講演会「元気で長生きする
ために」～免疫UPのヒント

時 7月14日(木)午後2時
場 区役所第4会議室
（中棟6階） 師 日本免
疫研究会専任講師・
前田美恵子（右写真）
対 区内在住・在勤の方



定 50名（申込順） 申 電話で、同セン
ター

..... いずれも

問 荻窪保健センター ☎3391-0015

環境活動推進センター

◆善福寺川たんけん（下流）川調べを
しよう

時 7月23日(土)午前9時30分～11時30
分 場 集合・解散＝済美公園（堀ノ
内1-27-40） 師 東京都環境学習リー
ダー・境原達也 対 区内在住・在学
の小学4年生～中学生とその保護者 定
10組20名（抽選） 費 1組500円（保険
料を含む） 申 NPO法人すぎなみ環境
ネットワークホームページから、6月23
日までに申し込み

◆セミの羽化を観察しよう

時 7月30日(土)午後6時30分～8時30分
（雨天中止） 場 集合＝善福寺川成園橋
付近 師 東京都環境学習リーダー・
境原達也 対 区内在住・在勤・在学
で5歳以上の方（小学生以下は保護者
同伴） 定 15組（抽選） 費 1人100円
（保険料） 申 NPO法人すぎなみ環境
ネットワークホームページから、6月27
日までに申し込み



◆夏の昆虫観察会 身近に息づく虫を
発見しよう

時 8月18日(木)午前10時～正午（予備日
＝8月19日(金)） 場 集合＝善福寺公園
上の池ボート乗り場前 師 元日本昆
虫学会会員・青木良、日本昆虫学会
会員・須田真一、林弥生子 対 区内
在住・在勤・在学で5歳以上の方（小
学生以下は保護者同伴） 定 45名（抽
選） 費 100円（保険料） 申 NPO法
人すぎなみ環境ネットワークホーム
ページから、6月27日までに申し込み
他 帽子持参

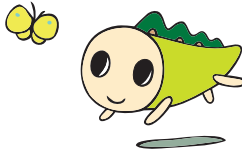
..... いずれも

問 環境活動推進センター ☎5336-7352

ま ち の 湯 健 康 事 業

身近なまちのお風呂屋さんで
月に1度の健康づくり

時 場 内 定 下表のとおり 師 シルバー人材センターほか 対
区内在住の60歳以上の方 問 各公衆浴場（午後1時以降）
他 てぬぐい体操は手拭い持参。長寿応援対象事業



7～9月のまちの湯健康事業

浴場名（所在地）	電話番号	内容・日時・定員（先着順） ★は予約制
弁天湯 （高円寺南3-25-1）	☎3312-0449	てぬぐい体操★ 7月6日(水)、8月3日(水)、9月7日(水) 午後2時 定 各7名
なみのゆ （高円寺北3-29-2）	☎3337-1861	元氣塾 椅子に座って健康体操★ 7月10日(日)、8月 14日(日)、9月11日(日)午後2時 定 各8名
小杉湯 （高円寺北3-32-2）	☎3337-6198	てぬぐい体操★ 7月13日(水)、8月10日(水)、9月14日 (水)午後2時30分 定 各7名

浴場名（所在地）	電話番号	内容・日時・定員（先着順） ★は予約制
玉の湯 （阿佐谷北1-13-7）	☎3338-7860	太極拳★ 7月20日(水)、8月17日(水)、9月21日(水)午後 1時30分 定 各7名
杉並湯 （梅里1-13-7）	☎3312-1221	健康エアロビクス★ 7月13日(水)、8月10日(水)、9月 14日(水)午後2時30分 定 各6名
ゆ家とごころ吉の湯 （成田東1-14-7）	☎3315-1766	健康エアロビクス 8月6日(土) てぬぐい体操 7月17 日(日)、9月18日(日)／いずれも午後0時30分 定 各6名
第二宝湯 （本天沼2-7-13）	☎3390-8623	気功太極拳★ 7月10日(日)、8月14日(日)、9月11日(日) 午後2時 定 各8名
井草湯 （下井草5-3-15）	☎6913-7226	健康エアロビクス★ 7月6日(水)、9月7日(水)午後1時 15分 定 各8名
秀の湯 （桃井4-2-9）	☎3399-6112	パントマイム★ 7月8日(金)、8月12日(金)、9月9日(金) 午後2時 定 各8名
文化湯 （西荻北4-3-10）	☎3390-1051	自彊術 7月10日(日)、8月14日(日)、9月11日(日)午後2 時30分 定 各7名
湯の楽代田橋 （和泉1-1-4）	☎3321-4938	てぬぐい体操★ 7月12日(火)、8月9日(火)、9月13日 (火)午後1時45分 定 各10名
大黒湯 （和泉1-34-2）	☎3328-2137	てぬぐい体操 7月10日(日)、8月14日(日)、9月11日(日) 午後1時30分 定 各18名

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※申込締め切り日に（消印有効）の記載がない場合は必着です。
※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

◆ユニカール

時7月24日(日)午前9時～午後3時 場荻窪体育館（荻窪3-47-2） 対区内在住・在勤・在学で小学3年生以上の方 定60名（申込順） 費500円（保険料を含む） 申はがき・ファクス（12面記入例）に団体はチーム名・責任者の氏名（フリガナ）・住所・電話番号も書いて、7月1日までに区ユニカール協会・石井功樹（〒167-0051荻窪3-5-5 費5932-3655） 岡石井 費5932-3655 他上履き持参

◆テニス

時8月21日～11月20日の日曜日・祝日、午前9時～午後7時（計12回） 場松ノ木運動場（松ノ木1-3-22） 内種目（男女別）＝シングルス・ダブルス（A級・B級・壮年・男シニア） 対区内在住・在勤・在学の方（高校生以下を除く〈いずれも7月10日時点〉） 費1種目1500円をゆうちょ銀行「00180-9-137392杉並区テニス連盟」へ振り込み 申申込書（テニスコートのある区体育施設で配布）に振替受領書の写しを添えて、7月10日までに区テニス連盟・吉永節子（〒166-8799成田東4-38-14杉並郵便局留）へ郵送 岡同連盟・斎藤 費080-3458-8830（午後7時～10時） 他詳細は、同連盟ホームページ参照

◆水泳

時9月4日(日)午前9時～午後6時 場和田堀公園プール（大宮2-2-10） 内種目＝下表のとおり 対区内在住・在勤・在学または区スポーツクラブに所属の方 費700円（中学生500円。小学生200円）をゆうちょ銀行「00150-3-578680杉並区水泳連盟」（通信欄に区民体育祭参加費と明記）へ振り込み 申同連盟ホームページから、6月20日～7月3日に申し込み 岡同連盟 費090-1201-9960

〈水泳競技種目一覧〉

クラス		種目
一般男子・女子	20※1	50・100m＝自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ 200m＝個人メドレー
	30※2	50m＝自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ
	40※3	100m＝自由形（30のみ）
	50※4	200m＝個人メドレー
	60※5	200m＝フリーリレー・メドレーリレー
年齢区分なし		200m＝フリーリレー・メドレーリレー
高校生男子・女子		50・100m＝自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ 200m＝個人メドレー・フリーリレー・メドレーリレー
中学生男子・女子		50・100m＝自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ
小学男子・女子	1・2年	50m＝自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ
	3・4年	50m＝自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ
	5・6年	50m＝自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ
	区分なし	200m＝フリーリレー

※1. 29歳以下。※2. 30～39歳。※3. 40～49歳。※4. 50～59歳。※5. 60歳以上。

スポーツ教室

夏休みワンポイントレッスン
1人5分間のマンツーマン指導

時7月2日～8月20日の第1・3・5土曜日、午前10時～10時55分・11時～11時55分 場杉並第十小学校温水プール（和田3-55-49） 師区水泳連盟 対区内在住・在勤・在学の方（小学3年生以下は水着着用の保護者同伴）

定各8名（先着順） 費入場料 岡杉並第十小学校温水プール 費3318-8763 他車での来場不可

ゴルフ明解講座

時7月6日(水)～8月5日(金)、8月24日(水)～9月30日(金)▶水曜日＝午前10時40分～正午・午後6時30分～7時50分▶金曜日＝午前10時40分～正午（9月23日・28日を除く。いずれも各計5回） 場西荻ゴルフセンター（西荻北2-37-8） 対区内在住・在勤で18歳以上の方 定各6名（申込順） 費各1万2500円 申往復はがき・ファクス（12面記入例）で、各実施日前日までに大友和男（〒166-0011梅里2-8-3 費042-463-5750） 岡畔森 費090-5560-0424 他振り替え受講可。無料貸し出しクラブあり

楽しく健康タイム

時7月6日～9月28日の水曜日①午前11時～正午②正午～午後1時（毎月第3水曜日、8月10日を除く） 場荻窪体育館（荻窪3-47-2） 内①ヨガ入門クラス②ヨガ初級クラス 師林田寛子 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410円。①②連続受講610円 岡荻窪体育館 費3220-3381

杉並区スポーツ振興財団

◆ふれあいフットサル教室

時6月26日(日)午前11時～午後1時 場高円寺みんなの体育館（高円寺南2-36-31） 師杉並区サッカー連盟 対区内在住・在勤・在学・通所で知的障がいのある方（簡単な指示のもと集団行動ができる方。小学生は保護者同伴） 定30名（申込順） 申電話で、同財団 他体育館履き持参

◆「すぎなみ名物ファミリー駅伝」実行委員の募集

時駅伝＝5年2月26日(日) 場蚕糸の森公園運動場（和田3-55-49） 対区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 申電話で、6月30日までに同財団 他実行委員会を毎月1回程度、平日午後6時30分以降に区役所内会議室で開催

………… いずれも ………

岡杉並区スポーツ振興財団 費5305-6161

高円寺みんなの体育館

◆誰でもダーツ教室

時6月26日(日)午後1時～3時 師杉並区ダーツ協会 対区内在住・在勤・在学・障害のある小学生以上の方（小学生は保護者同伴） 定10名（申込順） 費100円 申電話で、6月19日から同体育館

◆楽しく健康タイム

時7月5日～9月6日の第1・3・5火曜日①午前11時～正午②正午～1時 内①肩甲骨を中心に心と身体を整える②股関節を中心に疲労回復 師介護予防指導士・井上美紀 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410円。①②連続受講610円 申電話で、各実施日7日前から同体育館

………… いずれも ………

場岡高円寺みんなの体育館（高円寺南2-36-31 費3312-0313）

スポーツハイツ

◆チャレンジフィットネス

時内右上表のとおり 師スポーツハイツインストラクター・大方孝 費各1100円 申②⑤は電話で、6月30日

交流自治体の催し

自治体名	催し名	日時等	問い合わせ
新潟県 小千谷市	おぢやフェア	時6月26日(日)午前11時～午後1時30分（売り切れ次第終了） 場小千谷学生寮（井草4-16-23） 他マイバッグ持参。車での来場不可	小千谷市産業開発センター 費0258-83-4800
	写真展	時6月27日(月)～7月1日(金)午前8時30分～午後5時 場区役所2階区民ギャラリー	小千谷市観光交流課 費0258-83-3512
福島県 南相馬市	物産展	時6月24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 内特産品（加工食品など）の販売 他マイバッグ持参	南相馬市小高観光協会 費0244-44-6014

管理栄養士による

栄養・健康ミニ講座

健康を維持し、毎日を生き生きと過ごすために、生活に生かせるヒントを学びませんか。



時場内下表のとおり

対区内在住・在勤・在学の方 申岡電話で、各保健センター

日程	会場	内容
7月7日(木)	高井戸保健センター（高井戸東3-20-3 費3334-4304）	血液中の中性脂肪、コレステロールを減らそう！～今日からできる血管のために取り入れたい食習慣
7月8日(金)	荻窪保健センター（荻窪5-20-1 費3391-0015）	気になる血糖値改善の食事対策！～糖尿病予防のための食事のポイント
7月19日(火)	高円寺保健センター（高円寺南3-24-15 費3311-0116）	高血圧の予防は、まず減塩から！～無理なく、美味しく食べるコツ

※いずれも午前10時～10時45分。

までに同施設 他実施日前日までに要登録。長寿応援対象事業

クラス名	日時（7月1日～14日）
①アクアエクササイズ	月・木曜日午前10時15分～11時15分、火曜日午後1時15分～2時15分、金曜日午前11時15分～午後0時15分
②流水健康	月・木曜日午後0時15分～1時15分
③ビギナー初心者水泳	日曜日午前11時30分～午後0時45分、火・水・金曜日午前10時～11時15分
④マスターズ成人水泳（初・中・上級）	月～土曜日午後1時～2時15分、火・水・金曜日午後6時45分～8時、土曜日午後6時30分～7時45分
⑤骨盤エクササイズ30（計2回）	火・金曜日午後1時～1時30分
⑥ナイトフリー（プール・ジム・ジャグジーの自由利用）	月～土曜日午後5時～8時、日曜日午後4時～6時

◆ノルディック・ウォークで体力アップ

時7月17日(日)午前10時30分～11時45分（雨天中止） 師全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 対3km程度歩ける方 定20名（申込順） 費1100円（保険料を含む。別途ポールレンタル料550円） 申電話で、7月15日までに同施設 他ウエストバッグまたはリュックサック持参。長寿応援対象事業 ◆パパあつまれ 子育て応援運動講座 時内7月18日(祝)①午前10時～11時＝親

子水泳②11時15分～正午＝ベビースイミング 師同施設インストラクター 対①3歳～未就学児②6か月～3歳未満のお子さんとその保護者 定各20組（申込順） 費各1100円（保険料を含む。子育て応援券利用可） 申電話で、7月16日までに同施設

………… いずれも ………

場岡スポーツハイツ（堀ノ内2-6-21 費3316-9981）

大宮前体育館

◆キッズチアダンス

時7月2日～9月24日の土曜日①午後2時30分～3時30分②3時45分～4時45分（第2土曜日を除く。各計10回） 師クラブ123荻窪派遣講師 対①年少～年長②小学1～3年生 定各25名（申込順） 費各1万3200円

◆サッカースクールSKY 園児クラス

時7月4日～9月26日の月曜日、午後4時10分～5時（祝日を除く。計11回） 師SKYサッカースクール 対年中長 定20名（申込順） 費1万2100円

◆健康げんき体操

時7月7日～9月29日の木曜日、午後3時10分～4時10分（祝日を除く。計12回） 師根岸るみ 対おおむね50歳以上の方 定10名（申込順） 費1万5840円

………… いずれも ………

場大宮前体育館（南荻窪2-1-1） 申岡電話で、同体育館 費3334-4618

スポーツの力で「地域のキズナ」を深めよう！

すぎなみ スポーツアカデミーA1 指導者養成講習会（基礎）

すぎなみスポーツアカデミーA1コースは、地域のスポーツ団体などのリーダーを対象に基礎的な知識を学ぶ講座です。スポーツ指導・運営のアイデアやヒントを見つけよう。

期7月9日(土)・23日(土)・30日(土)午前9時10分～午後6時（23日は5時45分まで、30日は5時30分まで。計3回） 場産業商工会館（阿佐谷南3-2-19） 内「指導者の役割」「文化としてのスポーツ」ほか 図日本サッカー協会相談役・小倉純二、北京パラリンピックゴールボール日本代表・高田朋枝ほか 図区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定25名（抽選） 費6500円（1回のみ参加の場合は500円） 往復はがき（12面記入例）に指導者は種目・指導対象も書いて、6月26日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 図同財団☎5305-6161 他1回のみ参加可。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（別途2500円）

オーケストラの奏でる美しい音色をあなたに

日本フィル 杉並公会堂シリーズ



▲小林研一郎 ©山本倫子

期9月23日(例)午後3時から 場杉並公会堂（上荻1-23-15） 内出演＝小林研一郎（指揮）、桑原志織（ピアノ）、日本フィルハーモニー交響楽団（管弦楽）▶曲目＝チャイコフスキー「ピアノ協奏曲第1番」「交響曲第6番《悲愴》」 図小学生以上の方 費S席5300円。A席4200円。B席3100円（いずれも指定席） 図電話で、6月26日から杉並公会堂☎5347-4450。またはチケットぴあ（Pコード＝217-996） 他チケット販売初日は電話予約のみ

次世代育成基金活用事業

チャレンジ・アスリート参加者募集

トップアスリートとの楽しいスポーツ体験を通じて、夢に向かってチャレンジする子どもたちを応援します。

—— 問い合わせは、スポーツ振興課へ。

期内期7月31日(日)▶ウォーミングアップ「ビーチフラッグス」（堀江星冴、田中綾）▶パラリンピック種目体験「パラバドミントン」（島田務、鈴木亜弥子）▶オリンピック種目体験「トランポリン」（岸大貴）／①午前9時～午後0時10分②午後1時30分～4時40分 場TAC杉並区永福体育館（永福1-7-6） 図①小学1～3年生②小学4年生～中学3年生 定各25名（抽選） 図ファクス・Eメール（12面記入例）に学校名・学年・性別・生年月日・保護者氏名も書いて、7月11日までにスポーツ振興課チャレンジ・アスリート担当☎5307-0693☎sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp。または申込書（様式自由）を同担当へ郵送・持参 他上履き持参

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

シニアのための就業支援展示とミニ相談会 6月20日(月)～22日(水)午前10時～午後4時／区役所1階ロビー／NPO法人竹箒の会・シルバー人材センターの活動の様子等をパネル展示▶相談会＝就業相談ほか／おおむね55歳以上で区内在住・在勤の方／図NPO法人竹箒の会☎5378-8179／事前予約可（電話で、ゆうゆう高円寺南館☎5378-8179）

フルートオーケストラ セドルリアン5thコンサート 6月26日(日)午後2時～4時／杉並公会堂／出演＝五十嵐宏子（指揮）▶曲目＝ラヴェル「ダフニスとクロエ第2組曲」ほか／194名（先着順）／2000円／図セドルリアン事務局☎090-9141-0877

エコツーリズムにチャレンジ!! feat. みしまエコツーリズム ①7月10日・17日、9月4日＝小学4～6年生▶②7月10日、8月21日、9月4日＝中学生／いずれも日曜日（各計3回）／静岡県三島市ほか／区内在住・在学の方①20名②25名（いずれも抽選）／図応募フォーム（区ホームページ同催し案内にリンクあり）から、6月27日～7月4日に申し込み／図Challenge For the Future・小林☎philipsonachine@gmail.com

講演・講座

イントロカフェ・地域で始めよう子育て&子育て支援 6月25日(土)午前10時～正午／区役所分庁舎／NPO法人ちいきち

きほか／地域活動や子育て支援活動に関心のある方／30名（申込順）／図電話・Eメール（12面記入例）で、6月24日までにすぎなみ協働プラザ☎5335-9540☎sanka@nposupport.jp 荻窪歴史の深掘りを楽しむ荻窪地域史講座 6月25日～5年3月25日の毎月第4土曜日、午後2時～4時（計10回）／オンラインで実施ほか／新倉毅／30名（申込順）／各500円／図電話・はがき（12面記入例）で、すぎなみ文化協会・村田くるみ（〒167-0022下井草5-22-10☎080-5644-2592）／すぎぶんスタジオ（下井草5丁目）でも視聴可

認知症サポーター養成講座 ①6月29日(水)②7月5日(火)③7月14日(木)／①③午前10時～11時30分②午後2時～3時30分／①阿佐谷地域区民センター②杉並区医師会館（阿佐谷南3丁目）③和田区民集会所／キャラバン・メイト／区内在住・在勤・在学の方（①③は在学の方を除く）／①40名②15名③20名（いずれも申込順）／図電話で①ケア24阿佐谷☎3339-1588②ケア24荻窪☎3391-0888③ケア24和田☎5305-6024／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

サイバー空間をめぐる脅威の情勢とサイバーセキュリティ対策セミナー 7月6日(水)午後2時～4時／産業商工会館／警視庁サイバーセキュリティ対策本部担当官／図電話で、東京商工会議所杉並支部☎3220-1211／オンラインでも実施

歴史講演会「玉川上水について」 7月16日(土)午後1時30分～3時30分／阿佐谷地域区民センター／東京都水道歴史館学芸員・金子智／80名（先着順）／500円／図杉並郷土史会・新倉☎080-1140-9216

マンション管理セミナー 7月16日(土)午後2時～5時／産業商工会館／①老朽化マンションの改修と建て替えの進め方②個別相談会／杉並マンション管理士会会員・塚部彰／図のマンション管理組合役員ほか／①35名②7名（いずれも申込順）／図Eメール（12面記入例）に②参加希望の場合は具体的な相談内容も書いて、7月14日までに杉並マンション管理士会☎suginamimankan@yahoo.co.jp／図同管理士会☎3393-3680

「まもりうた」をつくろう～「わたしのこもりうた」作詞作曲メソッド 7月17日(日)・24日(日)・30日(土)、8月7日(日)・19日(金)（計5回）／阿佐谷地域区民センターほか／区内在住・在学の小学4～6年生／20名（抽選）／400円／図応募フォーム（区ホームページ同講座案内にリンクあり）から、7月1日午後1時までに申し込み／図DA／LEDA・松岡☎info@da-leda.org／実施時間はお問い合わせください

働く女性の活躍に注目！雇用に関する法改正のポイント解説 7月26日(火)午後2時～4時／産業振興センター／法改正と雇用のルールほか／特定社会保険労務士・林美佳／30名（申込順）／図東京商工会議所杉並支部☎3220-1211／オンラインでも実施

生涯現役！シニア期に向けた暮らしと働き方セミナー 7月29日(金)午後1時～3時45分／ウェルファーム杉並／これからのライフプランニングほか／CFP・水谷恒夫ほか／就職活動中または予定している55歳以上（実施日時点）の方／20名（申込順）／図電話で、予約専用☎5422-1399（月～金曜日午前9時～午後5時（祝日を除く））／図東京しごとセンターシニアコーナー☎5211-2335

杉並法人会

◆法人税申告書作成講座 6月23日(木)・24日(金)午後1時～4時30分（計2回）／産業商工会館／杉並税務署担当官／区内在住・在勤の方／11名（申込順）／図電話で、同会
◆税理士によるそこが知りたかったシリーズ ズバリ斬る！「相続税」 7月5日(火)午前9時30分～11時30分／産業商工会館／東京税理士会杉並支部所属税理士・斎藤英一、弁護士・岸本有臣／区内在住・在勤の方／20名（申込順）／2000円／図電話で、7月4日までに同会
…… いずれも ……

図杉並法人会☎3312-0912

その他

税金なんでも相談会 6月22日(水)午後5時～8時、7月6日(水)午後1時～4時／東京税理士会荻窪支部（荻窪5丁目）／図電話で、同会荻窪支部☎3391-0411（月～金曜日午前9時30分～午後5時（正午～午後1時、祝日を除く））／1人45分程度
司法書士による無料相談会 7月6日(水)午後1時～4時／区役所1階ロビー／図電話で、東京都司法書士会杉並支部☎5913-7452

電話による不動産に関する無料相談 7月7日(木)午後1時～4時／図電話で、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歳～32歳③航空学生＝18～20歳④防衛大学校（推薦・総合選抜）＝18～20歳の高卒、高専3年次修了者（いずれも見込みを含む）／受け付け＝①通年②9月5日まで③9月8日まで④9月5日～9日／図自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所☎3318-0818