



催し

朝採り野菜と草花の即売会

時 ①7月7日(金)②12日(水)③21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 出店
=①JA東京中央杉並中野生産部会②杉並区グリーンクラブ③JA東京中央城西生産部会 問 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他 マイバッグ持参

郷土博物館分館企画展「生誕120年 棟方志功」～暮らしの中の芸業

時 7月15日(土)～10月1日(日)午前9時～午後5時(月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日)を除く) 場 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 問 同博物館分館 ☎5347-9801

夏のボランティア体験2023

ボランティア体験をしませんか。
時 7月18日(火)～8月26日(土) 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)ほか
内 手話・点字体験ほか 区内在住・在勤・在学の方 費 200円 申 杉並ボランティアセンターホームページから申し込み 問 同センター ☎5347-3939(月・日曜日を除く) 他 詳細は同センターホームページ参照

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 7月19日(水)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 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 問 電話・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

スマートフォン定期相談会

時 7月21日(金)午前10時～午後1時・2時～5時 場 高齢者活動支援センター

(高井戸東3-7-5) 師 スマートフォン専用アドバイザー 区 都内在住で60歳以上の方 問 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎050-5536-6049(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))、高齢者施策課いきがい活動支援係

大田黒公園で自然と遊ぼう ネイチャーゲーム

時 7月22日(土)午前10時・11時・午後1時・2時(各1時間程度。雨天中止) 場 大田黒公園(荻窪3-33-12) 区 区内在住・在勤(保護者)・在学で4歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定 各10名(申込順) 申 Eメール(記入例)で、大田黒公園管理事務所 ☎otaguro1@cyber.ocn.ne.jp 問 同事務所 ☎3398-5814

夏休み、角川庭園で虫と遊ぼう

時 7月29日(土)午前9時～10時30分・11時～午後0時30分 場 角川庭園 師 杉並区自然環境調査員・宮内隆夫ほか 区 5歳～小学生(小学校低学年以下は保護者同伴) 定 各15名(抽選) 申 往復はがき・Eメール(記入例)で、7月10日までに角川庭園(〒167-0051荻窪3-14-22) ☎kadokawa1@jcom.zaq.ne.jp 問 同庭園 ☎6795-6855

ユネスコ科学教室「五感でさぐる夏の役立ち草と毒草」

時 7月30日(日)午前9時15分～正午 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師 植物園勤務植物案内人・池村国弘 区 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 定 25名(申込順) 費 500円 申 Eメール(記入例)に学生は学年も書いて、杉並ユネスコ協会 ☎suginami@unesco.or.jp 問 同協会・山田 ☎090-6105-6633、社会教育センター ☎3317-6621

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、各記事の申回でご確認ください。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・年齢・性別も記入。

- 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

世界に触れる夏「ユネスコ教室2023」

中学生のための国際プログラムです。
時 ①8月11日(祝)=開級式▶②12日(土)=JICA地球ひろば訪問▶③13日(日)=国際交流プログラム▶④14日(月)=国際交流プログラム・閉級式/①③④午後1時30分～4時30分②2時～4時(計4回) 場 ①③④セシオン杉並(梅里1-22-32)②JICA地球ひろば(新宿区市谷本村町10-5) 区 区内在住・在学の中学生 定 20名(抽選) 費 2000円 申 Eメール(記入例)に学校名・学年・保護者氏名も書いて、7月15日までに杉並ユネスコ協会 ☎unescosuginami@gmail.com 問 同協会・西野 ☎090-3471-6680、社会教育センター ☎3317-6621

郷土博物館

◆企画展「昆虫展inすぎなみ」

時 7月15日(土)～9月18日(祝)午前9時～午後5時(月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日)を除く) 場 同博物館 費 100円(中学生以下無料)



◆夏休み!子ども博物館教室

時 ①7月29日(土)・30日(日)=勾玉をつくろう②8月19日(土)・20日(日)=柿渋スタンプでうちわ作り/いずれも午前10時～正午 場 同博物館 区 区内在住・在学の小中学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定 各15名(抽選) 申 往復はがき(記入例)に学年も書いて、同博物館。または東京共同電子申請・届出サービス(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み/申

込期限=①7月19日②8月1日

◆企画展関連イベント「観察の森」で昆虫観察

時 ①8月6日(日)②27日(日)午前10時～正午(荒天中止) 場 和田堀公園観察の森(大宮1-20) 師 すぎなみ虫の会・宮内隆夫、NPO法人すぎなみムーサ・小林弘一 区 小中学生(小学4年生以下は保護者同伴。保護者1名まで同伴可) 定 各20名(抽選) 申 往復はがき(記入例)で、同博物館。または東京共同電子申請・届出サービス(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=①7月25日②8月15日

◆企画展関連イベント「じゅえき太郎の昆虫スケッチ教室」

時 8月11日(祝)午前10時30分～正午・午後1時30分～3時 場 同博物館 区 小中学生 定 各15名(抽選) 申 往復はがき(記入例)で、同博物館。または東京共同電子申請・届出サービス(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=7月27日

…… いずれも ……
問 郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8) ☎3317-0841

講演・講座①

介護予防・フレイル予防のための65歳からの身体能力測定会

時 7月14日(金)▶受け付け=午後2時～2時40分 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 内 基本チェックリスト、身体能力測定(身長・筋肉量・握力・5m通常歩行)、フレイルチェック 区 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 問 荻窪保健センター ☎3391-0015 他 お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

コミュニティふらっとの講座・催し



コミュニティふらっとは、乳幼児親子を含む子どもから高齢者まで、誰もが身近な地域で気軽に利用でき、世代を超えて交流・つながりが生まれる新たな地域コミュニティ施設です。施設ごとに、さまざまな講座や多世代交流イベントも開催しています。

施設名	内容	日時等
東原 (下井草1-23-23 ☎3397-7225)	子どもから大人まで 皆で楽しくミュージカル体験	7月9日から毎月第2・4日曜日、午後1時～2時 師 一海綾子 定 20名(申込順) 費 月4000円
阿佐谷 (阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	「ヨーロッパの歴史・文化講座」ルネサンス期ミラノとレオナルド・ダ・ヴィンチ	8月2日(水)午後1時～3時 師 元都立高校教師・伊藤寿 定 30名(申込順) 費 1000円
馬橋 (高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	夏休み企画 「立体デザインをメタパースに」	8月8日(火)午後1時30分～4時 師 山田邦博 定 20名(申込順) 費 1000円
成田 (成田西1-28-18 ☎3318-2061)	ダーツで交流 区ダーツ協会指導 初心者 障害者歓迎	毎週月曜日、午後1時～2時30分 師 日本ダーツ協会指導員・幸田祥子 定 各30名(申込順) 費 各700円。経験者各550円
永福 (永福3-51-17 ☎3322-7141)	新講座【産後ヨガ】 心とからだをリフレッシュ	毎月第1・3金曜日、午前10時30分～11時30分 師 インストラクター・山本みやこ 定 各10名(申込順) 費 各1000円

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

親子消費者講座「楽しく学ぼう！お金の使い方～クイズと貯金箱工作」

時7月25日(火)午前10時～11時30分
場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)
師金融広報アドバイザー・吉田淳子
区内在住で小学1～3年生のお子さん
とその保護者 定15組30名(申込順)
申電話で、7月3日から消費者セン
ター☎3398-3141 回1歳～就学前の
託児あり(定員あり(申込順)).
7月14日正午までに、同セン
ター)



専門家がお答えします！妊活・不妊治療のお悩み解決

回7月29日(土)午後1時～2時 場オン
ラインで実施 師不妊症看護認定看護
師・西岡有可、公認心理士・戸田さや
か、NPO法人Fine認定不妊ピア・カウ
ンセラー 松本彩乃 区内在住・在
勤の方 定30組(申込順) 申LoGo
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28日までに申
し込み 回杉並保健所健康推進課健
康推進係☎3391-1355

障害者グループホーム設置・運営に必要な土地・建物の条件はなにか！

回回師7月31日(月)午後1時30分～2時
30分=講演会(マッチングコーディネ
ート事業専任建築士ほか)▶2時45
分～3時45分=個別相談 場区役所第
5・6会議室(西棟6階) 回不動産所
有者・法人関係者ほか 定40名(申込
順) 申申込書(区ホームページから
取り出せます)を、7月27日までに障
害者生活支援施設整備担当☎5307-
0772✉s-sisetu@city.suginami.lg.jp
へファクス・Eメール(講演会のみ
の方は電話も可) 回同担当

杉の樹大学「スマートフォン講座(体験講座)」

回8月2日(水)午後1時30分～4時 場高
齢者活動支援センター(高井戸東3-7-
5) 回区内在住で60歳以上の方 定
20名(抽選) 申往復はがき(16面記
入例)で、7月20日までに高齢者施策
課いきがい活動支援係 回同係 他
貸出機(主にらくらくスマートフォン)
を使用

ラテンのリズムでエクササイズ Zumba®ゴールド教室

回8月6日(日)午後1時30分～3時 場杉
並障害者福祉会館 師岡田直子 回
区内在住・在勤・在学で障害のある方
定16名(抽選) 申往復はがき(16面

記入例)に障害の状況、在勤・在学
の方は勤務先・学校名、介助者の有無、
手話通訳を希望の方はその旨も書いて、
7月18日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) 回同会館☎3332-6121

親子クッキング教室

食品ロス削減のため、普段余りがち
な食材を活用して調理する教室です。
回8月8日(火)・9日(水)午前10時～午後0
時30分 場新渡戸文化学園(中野区
本町6-38-1) 回区内在住・在学で小
学生とその保護者(保護者1名まで同
伴可) 定各12組24名(申込順) 申
回電話で、7月10日午前9時からごみ減
量対策課管理係。またはLoGoフォー
ム(区ホームページ同講座案内にリン
クあり)から申し込み 回詳細は参加
者決定後に通知。過去に同教室に参加
した小学生の申し込み不可

LGBT+に関する知識とSOGIハラスメント対応

回8月10日(木)午後1時30分～4時 場区
役所第4会議室(中棟6階) 師西山朗
回使用者・人事労務担当者ほか 定
80名(申込順) 申東京都労働相談情
報センターTOKYOはたらくネットホ
ムページから申し込み 回同センター
普及担当☎5211-2209、産業振興セン
ター就労・経営支援係☎5347-9077、
区民生活部管理課男女共同・犯罪被害
者支援係

ペン習字講座「残暑見舞い」

回8月14日(月)午前10時～正午 場高
齢者活動支援センター 師シルバー人
材センター講師 回区内在住で60歳
以上の方 定15名(申込順) 費300
円 申回電話または直接、7月14日か
ら高齢者活動支援センター(高井戸東
3-7-5☎3331-7841)

プロに学ぶ吹奏楽ワークショップ

回8月21日(月)・24日(木)、9月10日(日)、10
月1日(日)・15日(日)・29日(日)／いずれも
午後1時30分～4時30分(計6回) 場
高円寺学園(高円寺北1-4-11) 回募集
パート=フルート・クラリネット・サク
クス・ホルン・トランペット・トロン
ボーン・ユーフォonium・チューバ・
パーカッション 師日本フィルハーモ
ニー交響楽団楽員ほか 回区内在住・
在学で演奏経験のある中学生ほか 費
5000円 申Eメール(16面記入例)
で、7月12日までにNPO法人すぎなみ
子どもサポート☎suginami_kosapo@
yahoo.co.jp 回学校支援課学校支援
係 他楽器持参(大型楽器を除く)。

7月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

「区長と学ぼう！自転車マナー」



今年4月から、自転車を運転する人のヘルメット着用が「努力義務」となりました。同時に、より安全で周囲に優しい乗り方が、自転車利用者に求められています。今回は、その運転マナーの向上を目指して実施された「自転車マナー講習会」の様相をお届けします。

● 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・正午・午後8時から毎日放送)
- 回広報課



11月3日(祝)に荻窪音楽祭で発表

家族介護教室

◆エンディングノート 思いを託す大切な一冊に仕上げるために

回7月12日(水)午後2時～3時30分 場
荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20)
師セレモニー・秋野圭崇 回区内在
住・在勤の方ほか 定30名(申込順)
申回電話で、ケア24南荻窪☎5336-
3724

◆ワンオペ介護～親の介護について話そう

回7月15日(土)午前10時～11時30分 場
公益社高円寺会館(高円寺北2-2-5)
師ケア24高円寺職員 回区内在住・在
勤の方ほか 定30名(申込順) 申回
電話で、ケア24高円寺☎5305-6151

◆健口生活で夏バテ防止

回7月18日(火)午後2時～3時30分 場
四宮区民集会所(上井草2-28-13) 師
さくら歯科・小宮登志子 回区内在
住・在勤の方ほか 定15名(申込順)
申回電話で、ケア24上井草☎3396-
0024

◆一人でも安心！知っておきたい身元保証

回7月19日(水)午後2時～3時 場方南会
館(和泉4-42-5) 師都民シルバーサ
ポートセンター行政書士・信夫武人 回
区内在住・在勤の方ほか 定30名(申
込順) 申回電話で、ケア24方南☎
5929-2751

◆ケアマネジャーに聞こう！今から知っておきたい介護保険

回7月21日(金)午前10時～11時30分
場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北
1-1-1) 師河北居宅介護支援事業所南
阿佐谷主任介護支援専門員・安田雄一
回区内在住・在勤の方ほか 定40名

(申込順) 申回電話で、ケア24阿佐
谷☎3339-1588

◆楽しく脳を活性化させましょう「シナプソロジー」体験会

回7月21日(金)午前10時～11時30分
場ゆうゆう善福寺館(善福寺2-26-18)
師シナプソロジーインストラクター・
米本康二、兵庫さとみ 回区内在住・
在勤の方 定15名(申込順) 申回電
話で、ケア24善福寺☎5311-1024

◆司法書士による成年後見講座「簡単にわかる！成年後見制度の基礎知識」

回7月21日(金)午後1時30分～3時 場
永福和泉地域区民センター(和泉3-8-
18) 師清澤司法書士事務所代表・清
澤晃 回区内在住・在勤の方ほか 定
20名(申込順) 申回電話で、ケア24
堀ノ内☎5305-7328

◆体をリフレッシュする良い睡眠とは・より良い聞こえで楽しい会話を

回7月29日(土)午後2時～3時30分 場
ゆうゆう上荻窪館(上荻3-29-5) 内
用具の選び方、効果的な使用方法 師
フランスベッドメディカル杉並営業所
所長・難波広平 回区内在住・在勤の
方ほか 定20名(申込順) 申回電話
で、ケア24上荻☎5303-6851

◆薬剤師さんに聞くこれからの医療情報

回7月31日(月)午後1時30分～3時 場産
業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師薬
剤師・中島慎一郎 回区内在住・在勤
の方ほか 定30名(申込順) 申回電
話で、ケア24成田☎5307-3822

就労支援センター

◆転職の誘惑からの脱出 転職グセを克服して辞めスパイラルを防止する

回7月18日(火)午後1時～3時 師公認心
理師・高垣泰邦 回求職中の方

◆時間の上手な使い方 忙しい日々を自分らしく生き・働くために

回7月20日(木)午後1時～3時30分 師
プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝
回54歳以下で求職中の方

◆職業訓練に関する説明会 ハローワーク新宿の専門窓口担当者による解説

回7月27日(木)午前10時～11時30分 回
54歳以下で求職中の方

◆ハローワーク職員が解説する「60歳からの再就職」杉並の事例紹介

回7月28日(金)午前10時～11時30分 回
おむね60歳以上で求職中の方

…… いずれも ……
場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)
定18名(申込順) 申回電話で、就労
支援センター若者就労支援コーナー☎
3398-1136



杉並区シルバー人材センター

パソコン教室 (少人数制)



回場8月=1日(火)～28日(月)▶9月=1日(金)～30日(土)／清水教室=月～
金曜日▶阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)=
火・水・金～日曜日(火・水・金曜日は夜間のみ)／いずれも実施
時間はお問い合わせください 内右表のとおり 回同センター会員
定各1・2名 費4回コース=1万3000円▶3回コース=9750円▶2
回コース=6500円 申はがき・ファクス(16面記入例)で、8月講
座は7月15日、9月講座は8月15日(いずれも消印有効)までに同セ
ンター清水分室(〒167-0033清水3-22-4☎3394-5004)。または
同センターホームページ(右上2次元コード)から申し込み 回同
分室☎3394-2253 回リクエストに応じた個人授業を自宅への出張
サービスまたは清水教室で実施(1時間2400円)

種別	コース名	回数
初歩	入門1・入門2	各4回
	インターネット・メール	各3回
ワード	入門・初級・中級	各4回
エクセル	初級・中級	各4回
活用	フォトを使おう	4回
	プレゼンテーション	4回
	エクスペローラー	3回
	Zoomを使おう	2回

講演・講座②

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

日7月16日(日)▶受け付け=午後1時~3時 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費実費 申電話で、7月9日までに同センター 他1人1点

◆親子で木工教室~木製小物入れ作り

日7月23日(日)午前10時~正午 場同センター 区東京土建杉並支部・堀場勇 区内在住・在学で小学生のお子さんとその保護者 定10組20名(抽選) 費1組1000円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、7月15日までに申し込み 他かなづち・マイバッグ持参

◆小型充電式電池リサイクル・手作り乾電池教室

日7月25日(火)午前10時~正午 場同センター 区JBRC担当部長・竹原定 区内在住・在学の小学3~6年生(保護者同伴可) 定10名(抽選) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、7月15日までに申し込み 他マイバッグ持参

◆夏休み親子で石けん作り体験

日7月28日(金)午前10時30分~正午 場同センター 区内在住・在学で小学3~6年生のお子さんとその保護者 定10組20名(抽選) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、7月16日までに申し込み 他軍手・エプロン持参

◆ラップの芯を使ったオリジナル万華鏡作り

日7月29日(土)午前10時~正午 場同センター 区NPO法人子ども理科教育振興会・土田三盛 区内在住・在学の5歳~小学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定10名(抽選) 費200円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、7月16日までに申し込み 他包装紙・色紙・マイバッグ持参

◆太陽の力はすごい!ソーラーミニカーをつくろう!

日8月6日(日)午前10時~11時30分 場同センター 区杉並・地域エネルギー協議会代表 市橋綾子 区内在住・在学の小学生(3年生以下は保護者同伴) 定10名(抽選) 費1000円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、7月10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

日8月17日(木)午前10時~正午(雨天順延。予備日=8月18日(金)) 場集合=善福寺公園上の池ポート乗り場前 区日本昆虫学会会員・須田真一、林弥生子ほか 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60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、7月10日までに申し込み 他帽子持参

◆「かんきょうアイデア展2023」の作品募集

9月29日(金)~10月9日(祝)に同センターで開催される「かんきょうアイデア展」の作品を募集します。

区①アップサイクル・リサイクル作品

部門=使わなくなったものを利用し、よみがえらせた作品②レポート部門=環境を守るために役立つアイデア・活動例・研究等③自然の恵み部門=雨水利用・太陽光発電・緑のカーテン等の実践・写真・レポート・アイデア等/①表現方法自由(工作物は縦横高さの合計が100cm程度)②③ファイルまたは模造紙1枚 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(グループでの参加も可) 申作品に住所・氏名(フリガナ)・年齢・学校名・学年・電話番号を書いて、9月11日~24日に同センターへ持参・郵送 他優秀作品には区長賞等あり

..... いずれも

区環境活動推進センター(〒168-0072 高井戸東3-7-4 ☎5336-7352 (水曜日を除く))

スポーツ



競技大会

区民友好バタフライ・ダブルスチームカップ

日8月13日(日)午前9時~午後9時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区男女別3ダブルス団体戦 区内在住・在勤の方ほか 定55チーム(申込順) 費1チーム4000円をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申申込書(区体育館で配布。同連盟ホームページからも取り出せます)を、7月23日までに三浦弘子(〒168-0065 浜田山2-11-9)へ郵送 区同連盟・倉持 ☎3390-8845

秋季ゴルフ大会 シニアスポーツ大会ゴルフコンペ

日9月12日(火)午前7時 場青梅ゴルフ倶楽部(青梅市根ヶ布1-490) 区18ホールストロークプレー(新ペリア方式) 区内在住・在勤・在学で①60歳以上②59歳以下の方 定①56名②24名(いずれも申込順) 費4000円(別途プレー費1万5300円ほか) 申往復はがき・ファクス(16面記入例)に性別・生年月日・ハンディキャップ・交通手段も書いて、8月10日までに区ゴルフ連盟事務局(〒167-0022下井草5-13-10本山方 ☎5930-2277) 区同事務局・本山 ☎090-4597-1060

区民体育祭

◆バドミントン①高校生②レディース

日①8月18日(金)・19日(土)②9月7日(木) 午前9時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2)、TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区種目=①男女単・複②1~3部複 費①単800円。複1600円②2000円をゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申申込書(区体育館で配布)に振替受領書の写しを添えて、①7月24日②8月20日までに同連盟①菅原千恵子(〒167-0022下井草5-4-12)②山本正枝(〒166-0003高円寺南2-20-35)へ郵送 区同連盟・山口 ☎090-8491-5663

◆バドミントン(中学生の部)

日8月22日(火)・27日(日)午前9時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2)、TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区種目=男女単・複、1年生の男女単 区内在住・在学の中学生

7月1日発行 マイスportsすぎなみ

スポーツ教室などの関連情報は「マイSportsすぎなみ」をご覧ください。

区配布方法=新聞折り込み。区体育施設でも配布。杉並区スポーツ振興財団(右2次元コード)からもご覧になれます 区同財団 ☎5305-6161



スポーツ教室

ゴルフ明解講座

日7月12日~8月18日・30日~9月29日 ▶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(8月11日・16日を除く。各計5回) 場西荻ゴルフセンター(西荻北2-37-8) 区内在住・在勤で20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(16面記入例)で、各実施初日の前日までに大友和男(〒166-0011梅里2-8-3 ☎042-463-5750) 区同 ☎090-5560-0424 他無料貸し出しクラブあり。振り替え受講可

ジュニアボウリング教室

日7月20日(木)・21日(金)・27日(木)・28日(金)・8月3日(木)・4日(金)午後4時~5時15分 場笹塚ボウル(渋谷区笹塚1-57-10) 区内在住・在学の小学生 定各36名(申込順) 費各1000円 申電話で、笹塚ボウル ☎3374-1300 区ボウリング連盟・井口 ☎090-4370-5753

プールではつらつ健康水中体操教室

日8月2日~9月27日の水曜日、正午~午後1時(8月9日・30日を除く。計7回) 場ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 区60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定10名(申込順) 費1万4000円 申電話で、7月20日までにヴィムスポーツアベニュー ☎3335-6644 (午前11時~午後5時) 他水着・ゴーグル・キャップ・タオル等持参



水曜夜間ヨガ教室

日8月16日~10月11日の水曜日、午後6時15分~7時15分・7時30分~8時30分(9月20日を除く。各計8回) 場高井戸温水プール 区ヨガイストラクター・浦 区内在住で16歳以上の方 定各8名(抽選) 費各9600円 申往復はがき(16面記入例)に性別も書いて、7月7日までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 区同プール ☎3331-7841

障害者のためのわいわいスポーツ教室「ビーチで遊ぼう」

日9月2日(土)午前10時~11時15分 場TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 区ビーチスポーツネットワーク 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方とその介助者 定15組程度(抽選) 申申込書(スポーツ振興課事業係(区役所東棟6階)・区体育施設・区障害者施設・障害者福祉会館・障害者交流館で配布。区ホームページからも取り出せます)を、8月2日までに同係へ郵送・持参 区同係

杉並区スポーツ振興財団

◆ナイトエクササイズ～自重トレーニング 気持ちよく全身運動

7月16日(日)午後6時15分～7時15分・7時25分～8時25分 場 杉並高校(成田西4-15-15) 師 大和弘明 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各30名(申込順) 申 電話で、同財団。または同財団ホームページから申し込み

◆小学生チャレンジ教室 ダンス～HIPHOPを楽しく踊ろう

7月22日(土)午後6時15分～7時5分・7時15分～8時5分 場 豊多摩高校(成田西2-6-18) 師 aya 区内在住・在学の小学1～3年生(保護者同伴) 定 各20名(抽選) 申 同財団ホームページから、7月12日までに申し込み 他 上履き持参

…… いずれも ……

費各700円 場 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

松ノ木運動場

◆アルティメット

7月14日～6年3月29日の金曜日、午後5時～6時・6時～7時(12月29日、祝日を除く) 内 フライングディスク 区内在住・在学で小学生以上の方 定 各30名(申込順) 費各1000円 他 当日参加可

◆①ちびっこ②放課後ボール遊び教室

7月18日～6年3月19日の第1・3・5

火曜日①午後3時30分～4時30分②4時45分～5時45分(8月、6年1月2日を除く) 区内在住・在園・在学の①年中・年長②小学1～3年生 定 各30名(申込順) 費各1000円 他 当日参加可

◆ノルディックウォーキング

7月20日～6年3月21日の毎月第1・3木曜日、午前10時～11時30分 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1000円 他 ポールの貸し出しあり

…… いずれも ……

場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22 ☎3311-7410) 申 電話または直接、各実施日7日前から同運動場

高円寺みんなの体育館

◆楽しく健康タイム

7月18日～8月29日の毎月第1・3・5火曜日①午前11時～正午②正午～午後1時 内 ①心と体を整えるストレッチ②疲労回復ストレッチ 師 日本スポーツ協会スポーツリーダー・井上美紀 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各70名(先着順) 費各410円。①②連続受講610円

◆誰でもダーツ教室

7月23日(日)午後1時～3時 師 区ダーツ協会 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方、障害があり簡単な指示の下で動ける方(小学生は保護者同伴) 定 10名(申込順) 費 100円 申

電話で、7月16日から同体育館

◆親子チャレンジ体操教室

8月5日～9月23日の土曜日①午前9時～10時②10時～11時(8月12日・26日を除く。各計6回) 師 HEROKIDS 区内在住で実施日時点①3歳半～4歳②2歳半～3歳半のお子さんとその保護者 定 各12組(抽選) 費 各1組4500円 申 往復はがき(16面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・生年月日・性別も書いて、7月20日までに同体育館。または同体育館ホームページから申し込み

…… いずれも ……

場 高円寺みんなの体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313)

スポーツ&ワークス

◆親子ボール教室

7月30日(日)午前10時30分～11時30分 師 元プロサッカー選手・川邊隆弥 区内在住の小学生とその保護者 定 15組30名(申込順) 他 上履き持参

◆ジョイピラティス体験会

7月30日(日)午後1時～2時 師 NPO法人ヒール・ジ・アース認定ピラティスインストラクター 和田恵美 定 30名(申込順) 他 上履き・お持ちの方はヨガマット持参

…… いずれも ……

場 高円寺学園(高円寺北1-4-11) 申 Eメール(16面記入例)で、7月25日ま

でにスポーツ&ワークス ☎toiawase@sports-works.net 同団体 ☎3566-0288(月～金曜日午前9時～午後6時(祝日を除く))

スポーツハイツ

◆パパあつまれ、子育て応援運動講座

7月17日(祝)①午前10時～11時②11時15分～正午 師 同施設インストラクター 区 ①3歳～就学前②生後6カ月～2歳のお子さんとその保護者 定 各20組(申込順) 費 各1組1100円(保険料を含む。子育て応援券利用可) 申 電話で、7月14日までに同施設

◆はじめて水泳講座

8月6日～27日の毎週日曜日、午前11時30分～午後0時45分(計4回) 定 10名(申込順) 費 6600円 申 電話で、8月4日までに同施設 他 長寿応援対象事業

◆健康ウォークすぎなみ ポールをもって歩く運動をはじめよう

8月11日(祝)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 区 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、8月9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

…… いずれも ……

場 高円寺スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981)

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

谷内こうた展～風のゆくえ 10月1日(日)まで、午前10時～午後5時(月曜日(祝日の場合は翌日)を除く) / ちひろ美術館・東京(練馬区下石神井4丁目) / 1000円(高校生以下無料) / 場 ちひろ美術館・東京 ☎3995-0612

女子美術大学短期大学部1年前期 基礎造形展 7月12日(水)～27日(木)午前10時～午後5時(日曜日、祝日を除く) / 女子美術大学短期大学部(和田1丁目) / 同施設 ☎5340-4688

座の市 7月15日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了) / 座・高円寺 / 杉並でとれた野菜や交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売 / 場 座・高円寺 ☎3223-7500

kids産業商工フェスタ 7月16日(日)～8月19日(土)午前9時30分～午後4時15分 / 産業商工会館ほか / 一部有料 / 場 みんなでkids陶芸・谷口 ☎070-5451-7281 / 詳細は、同団体ホームページ参照

荻窪駅北口マルシェ 杉並産野菜を知ろう、食べよう 7月19日(水)午後3時～6時(雨天中止。売り切れ次第終了) / JR荻窪駅北口広場 / 杉並産野菜の販売、パネル展示ほか / 場 JA東京中央杉並事業所 ☎5349-8792 / マイバッグ持参

万歩会に参加して夏休みを元気に過ごしましょう 7月22日(土)～28日(金)午前5時50分～7時20分 / 集合・解散=荻窪八幡神社(上荻4丁目) / 区内在住の小中学生とその保護者ほか / 場 上荻窪青少年育成委員会・堀内 ☎3390-4491

みんなで銭湯に行こう 土用の丑の日に「桃の葉湯」を実施します 7月30日(日) / 杉並浴場組合加盟銭湯 / 520円。小学生200円。未就学児100円 / 場 杉並

浴場組合加盟銭湯(午後1時以降) / 実施日が異なる銭湯あり

講演・講座

「おれんじ上荻」認知症について語ろう 7月20日(休)午後2時～3時30分 / ゆうゆう上荻荘館 / 元東京女子大学教授・高島克子 / 区内在住・在勤の方ほか / 15名(申込順) / 申 電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

杉並つながるミーティング 7月23日(日)午後1時30分～4時30分 / 阿佐谷地域区民センター / 杉並区での子育て・子育てを考えるワークショップ / ファシリテーター=Active Learners共同代表・山ノ内凛太郎 / 区内在住・在勤で子育て中の方・支援者ほか / 80名(申込順) / 500円 / 申 申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、7月20日までに申し込み / 場 こどもと笑顔with・伊藤益子 ☎090-9137-5178

介護予防教室 7月23日(日)午後2時～3時 / 特別養護老人ホームフェニックス杉並(天沼3丁目) / 骨密度の向上、血流を良くする運動療法 / 作業療法士・山本隆啓 / 20名(申込順) / 申 特別養護老人ホームフェニックス杉並ホームページから、7月22日までに申し込み / 場 同施設・西本 ☎5335-5100

河北健康教室「副鼻腔炎について」 7月25日(火)午後2時～3時 / 阿佐谷地域区民センター / 河北総合病院耳鼻咽喉科・頭頸部外科医師 菱村祐介 / 80名(申込順) / 申 電話で、河北医療財団広報課 ☎3339-5724(月～金曜日午前10時～午後5時(祝日を除く))

杉並区シルバー人材センター「調理セミナー」時短でできる健康食! 7月26日(水)午前10時30分～午後3時 / 井草地域区民センター / 管理栄養士・吉田朋子 / 区内在住で60歳以上の方(同センター会員を除く) / 20名(選考) / 申 電話で、7月3日～14日に東京しごと財団シルバー講習担当係 ☎5211-2571

シニアのための健康エアロビクス・インストラクター養成講座 7月26日(水)・27日(休)午後1時～4時(計2回) / 西荻地域区民センター / ラビアンローズ会員 / 区内在住で55歳以上の方 / 5名(抽選) / 3000円 / 申 はがき(16面記入例)で、7月15日までにラビアンローズ・高嶋千恵子(〒167-0054松庵2-13-10) / 場 高嶋 ☎3332-2141

認知症サポーター養成講座 ①7月27日(休)午後2時～3時30分②29日(土)午後1時30分～3時 / ①セコム薬局(久我山2丁目)②コミュニティふらっと成田 / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤の方 / ①15名②30名(いずれも申込順) / 申 電話で、①ケア24久我山 ☎5346-3348②ケア24成田 ☎5307-3822 / 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

マンション管理セミナー 7月29日(土)①午後2時～3時50分②4時～5時 / 産業商工会館 / ①最近の紛争事例から、マンション管理の課題を見る②個別相談会 / 杉並マンション管理士会準会員・内田耕司 / 区のマンション管理組合役員、区分所有者ほか / ①35名(申込順) / 申 Eメール(16面記入例)にマンション名、②は相談内容も書いて、7月27日までに杉並マンション管理士会 ☎suginamimankan@yahoo.co.jp / 場 同会 ☎3393-3680

環境カウンセラー登録希望者支援セミナー 7月29日(土)午後2時～4時 / オンラインで実施 / 環境カウンセラー・松木茂ほか / 10名(申込順) / 3000円ほか / 申 Eメール(16面記入例)で、7月19日までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会 ☎seca@canvas.ocn.ne.jp / 場 同協議会 ☎3392-0606(月～金曜日午前10時30分～午後3時30分(祝日を除く))

わぐわぐ寺子屋プロジェクト 8月21日(月)～23日(水)(2泊3日) / 山梨県北杜市 / 区内在住・在学の小学5・6年生 / 20名(抽選) / 5000円 / 申 専用フォーム

(区ホームページ同案内にリンクあり)から、7月8日午後1時までに申し込み / 場 わぐわぐWorks・山ノ内 ☎wagu.wagu.works@gmail.com / 結果は当選者のみ7月9日に通知。次世代育成基金活用事業助成対象事業

女性しごと応援キャラバン in 杉並 女性のためのしごと探しセミナー 8月24日(木)午前10時～正午 / ワイム貸会議室・荻窪(上荻1丁目) / 50名(申込順) / 申 電話で、7月3日から同催し運営事務局 ☎6734-1346。または女性しごと応援キャラバンホームページから申し込み / 申込開始日=7月3日 / 生後6カ月～就学前の託児あり(定員あり。8月18日正午までに申し込み)

その他

税金なんでも相談会 7月11日(火)午前10時～正午・午後1時～4時、7月15日(土)午前9時30分～午後1時 / 東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) / 申 電話で、各実施日前日までに同支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 7月18日(火)～20日(木)午前11時～午後4時 / リサイクル自転車作業所(永福2丁目) / 販売価格=8000円～ / 申 18日のみ往復はがき(16面記入例)で、7月6日(消印有効)までに同センター(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル6階) / 場 リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287(月～金曜日午前11時～午後4時(祝日を除く))

税金なんでも相談会 7月22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、同支部 ☎3391-0411(月～金曜日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)) / 1人45分程度

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 7月24日(月)午後1時～4時 / 庚申文化会館(高円寺北3丁目) / 区内在住・在勤・在学の方 / 場 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※申込期限に(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。