

イベントひろば

EVENT PLAZA

催し

炭を使う生活を体験しよう

時 3月10日(日)午後1時30分～3時30分
場 郷土博物館 (大宮1-20-8) 費 100円 (中学生以下無料) 問 郷土博物館 ☎3317-0841 他 小学2年生以下は保護者同伴

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 3月20日(祝)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 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 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

ユネスコ中学生クラブ(英会話と国際交流を楽しもう)

時 4月13日～7年3月8日の第2土曜日、午後2時30分～4時30分(8月を除く。10月は13日(日)。12月は21日(土)。計11回) 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 対 区内在住・在学6年度中学生 定 40名(申込順) 費 4000円 申 Eメール(記入例)に学校名・学年も書いて、3月20日までに杉並ユネスコ協会・西野 ☎unescosuginami@gmail.com 問 西野 ☎090-3471-6680、社会教育センター ☎3317-6621

大田黒公園

◆ヴァイオリンコンサート～若き期待のヴァイオリニストが招く、庭園の春

時 3月24日(日)午後1時～2時・3時～4時 出 演=辻愛結実(バイオリン)、松本望(ピアノ) ▶ 曲目=ベートーベン「ス

プリングソナタ」、サラサーテ「ツイゴイネルワイゼン」ほか 対 区内在住・在勤・在学で7歳以上の方 定 各45名(申込順) 費 各2000円

◆コケ玉作り講習会

時 3月30日(土)午前10時～11時・午後1時～2時 対 小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 各10組(申込順) 費 各1000円



…… いずれも ……

場 大田黒公園 申 往復はがき・Eメール(記入例)で、3月14日までに同公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12) otaguro1@cyber.ocn.ne.jp 問 同事務所 ☎3398-5814

講演・講座

消費者講座「デジタル遺品の探しかた、しまいかた、残しかた」

時 3月19日(火)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 日本デジタル終活協会代表理事・伊勢田篤史(右写真) 定 35名(申込順) 申 問電話で、消費者センター ☎3398-3141 他 長寿応援対象事業



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 問でご確認ください。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、子どもの氏名・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

環境講演会「雨とまちと図書館」

時 3月23日(土)午後2時～4時 場 南荻窪図書館 師 上智大学准教授・渡辺剛弘 対 小学生以上の方(小学3年生以下は保護者同伴) 定 25名(申込順) 申 問電話または直接、3月9日から南荻窪図書館(南荻窪1-10-2) ☎3335-7377

農業公園「農にふれあう講座」

時 4月14日～7年3月9日の日曜日、午前10時～午後0時30分(計19回) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対 区内在住の1人で農作業ができる方 定 20名程度(抽選) 費 3万円 申 往復はがき(記入例)で、3月15日までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1 Daiwa荻窪タワー2階) 問 同係 ☎5347-9136 他 結果は3月下旬に通知

家族介護教室

◆誰でもおこる尿モレの対処法 からだにあった排泄ケア用品の選び方

時 3月15日(金)午前10時～11時30分 場 和田区民集会所(和田2-31-21) 師 ユニ・チャーム 和田真司 対 区内在住・在勤の方ほか 定 20名(申込順) 申 問電話で、ケア24和田 ☎5305-6024



◆高齢期こそ食生活を見直そう! おいしく楽しくしっかり食べるためのコツ

時 3月22日(金)午前10時～11時30分 場 荻窪地域区民センター(荻窪2-34-

20) 師 管理栄養士 対 区内在住・在勤の方ほか 定 20名(申込順) 申 問電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724



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

時 3月16日(土)午後1時～3時 師 公認心理師・高垣泰邦 対 求職中の方

◆労働法の基礎 再就職にあたって最低限確認しておくべき労働条件

時 3月18日(月)午後1時～3時 師 社会保険労務士・市川恵 対 54歳以下で求職中の方

◆仕事への活力を生む習慣化 あなたの望む自分になる自己管理法

時 3月21日(休)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 対 54歳以下で求職中の方 他 1歳～就学前の託児あり(定員あり(申込順))

◆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

時 3月26日(火)午前10時～11時30分 対 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

時 3月28日(木)午前10時～11時30分 対 おおむね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 問電話で、就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136

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を実施しています。

施設名	内容	日時など
阿佐谷 (阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	コミふら阿佐谷春まつり	3月10日(日)午前10時～午後3時 内 スライム作り、お菓子の釣り堀、バルーンアート、ワークショップほか 費 一部有料
永福 (永福3-51-17 ☎3322-7141)	さくら祭り～芽吹く好奇心～心おどる新しい体験	3月24日(日)午前10時～午後2時30分 内 相続・防災講座、ドラム・ミニスポーツ体験、ワークショップ、無農薬野菜・パン販売ほか 申 一部事前申込制
馬橋 (高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	入門 韓国語教室	4月5日～9月6日の第1・3金曜日、午前11時～正午(祝日を除く。計10回) 定 16名(申込順) 費 1万1000円
方南 (方南1-27-8 ☎3322-4225)	親子リトミック	4月10日(水)・24日(水)①午前10時～10時40分②10時50分～11時30分 対 区内在住・在勤で①1歳以下②2・3歳の子どものとその保護者 定 各6組(申込順) 費 各1組1800円
成田 (成田西1-28-18 ☎3318-2061)	体ほぐし! かんたん夜ヨガ教室	毎週金曜日、午後7時～8時 定 各30名(申込順) 費 各1650円 他 ヨガマットの貸し出しあり
東原 (下井草1-23-23 ☎3397-7225)	ちょいトレで若返る～良い姿勢づくり講座	毎月第2・4金曜日、午前10時～11時30分 定 各20名(申込順) 費 各1000円 他 長寿応援対象事業

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

時3月17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) 費部品代 申電話で、3月10日までに同センター 他1人1点

◆杜人~環境再生医・矢野智徳氏の挑戦!

時3月29日(金)午後1時~2時30分 場杉並清掃工場(高井戸東3-7-6) 師矢野智徳(右下写真) 区内在住・在勤・在学の方 定100名(申込順) 申電話・Eメール(12面記入例)に工場見学の希望の有無も書いて、同センター 他長寿



撮影:森山雅智

..... いずれも 同環境活動推進センター(高井戸東3-7-4 ☎5336-7352 ✉kouza@ecosuginet.jp (水曜日を除く))

スポーツ①



競技大会

杉並区ジュニア・マスタース水泳大会

時5月12日(日)午前9時~午後5時 場高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 区内在住・在園・在学・在スポーツクラブで①18歳以下②19歳以上の方(②は区水泳連盟会員を含む) 費①800円②1500円 申区水泳連盟ホームページから、3月4日~31日に申し込み 同連盟 ☎090-1201-9960



スポーツ教室

杉並練馬ラグビー対抗戦こども向け初心者体験教室

時3月17日(日)午前10時~11時30分 場和田堀公園(堀ノ内1-15) 区内在住・在学の方3歳~小学2年生 定70名(申込順) 申杉並少年ラグビースクールホームページから、3月10日までに申し込み 同団体・早川 ☎090-1526-6604

はじめよう!ユニバーサルスポーツ「ウォーキング・フットボール教室」

障害の有無に関係なく、一緒に楽しく運動する教室です。

時3月24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) 師日本ウォーキング・フットボール連盟 区内在住の方、区内在住・在勤・在学で簡単な指示の下集団行動ができる障害のある方(小学生以下は保護者同伴) 定30名(先着順) 同杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 他上履き持参。配慮が必要な方は要連絡(実施日前日・当日は高円寺みんなの体育館 ☎3312-0313)

①ゆっくりリス②ビューティーイスト体操

時4月2日~9月10日の火曜日①午後1時50分~2時50分②3時10分~4時10分(7月23日・30日、8月6日・13日、第3火曜日を除く。各計15回) 場大

宮前体育館 師松浦美香子 定①75歳以上②60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定①10名②27名(いずれも抽選) 費①1万5000円②1万3500円 申往復はがき(12面記入例)で、3月12日までに大宮前体育館(〒167-0052南荻窪2-1-1) 同体育館 ☎3334-4618

基礎水泳指導員養成講習会

時4月2日~9月10日の①第1・3・5②第2・4火曜日、午後7時~9時(4月30日、5月28日、7月16日を除く。①計11回②計10回) 場①高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) ②杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定各20名(抽選) 費①1万1000円②1万円 申往復はがき(12面記入例)に性別・泳力(泳法・距離)も書いて、区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留)。または同連盟ホームページから申し込み/申込期限=3月15日 同連盟 ☎090-2251-5992

弓道講習会

時内4月3日~9月27日の①水曜日=初心・初級②金曜日=中級/いずれも午後6時~9時(5月1日、祝日を除く。各計25回) 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定①30名②20名(いずれも抽選) 費各1万円(保険料を含む) 申往復はがき・Eメール(12面記入例)に取得段位も書いて、3月8日(消印有効)までに区弓道連盟・発知康(〒167-0031本天沼3-24-9 ☎sugi739do@gmail.com) 同発知 ☎3396-2583 他弓具の貸し出しあり

毎日が楽しくなる健康ウォーキングスクール

時4月6日~5月25日の土曜日、午前10時~11時30分(4月20日、5月18日、祝日を除く。計5回) 場梅里中央公園(梅里2-34-20) 師歩き方コンサルタント・篠田洋江 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30名(申込順) 費3500円 申Eメール(12面記入例)に参加人数も書いて、阿佐谷地域区民センター ☎entry@ochk-asagaya-center.jp。または直接、同センター(阿佐谷北1-1-1)・梅里区民集会所(梅里2-34-20)。同センターホームページからも申し込み可/申込期限=3月24日 同センター ☎5356-9501 他お持ちの方はスマートフォン持参



アーチェリー初心者教室

時4月6日~9月21日の毎月第1・3土曜日、第2・4日曜日、午後1時~5時(計23回) 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学の小学4年生~69歳で身長150cm以上の方(小学生は保護者同伴) 定10名(申込順) 費6850円。中学生以下3800円。65歳以上6200円(保険料を含む) 申Eメール(12面記入例)に性別・身長・利き手も書いて、3月10日までに区アーチェリー協会・井口 ☎yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 同井口 ☎090-2416-8379 (午後6時~9時) 他上履き持参。用具の貸し出し

人生100年時代を楽しむ

次の一步を考えるイベント「第二の人生の歩き方」

地域デビューの先輩からの講演や地域活動を紹介するコーナーから、地域デビューへのヒントを見つけてみませんか?

時内師3月19日(火)①午後1時30分~4時=地域活動ご紹介コーナー②2時~3時20分=講演「次の一步が楽しみになる!地域デビュー」(東京新聞事業局長・清水孝幸ほか)、実践報告 場浴風会認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1-12-1) 定②50名(申込順) 申②申し込みフォーム(右二次元コード)から、3月14日までに申し込み 同杉並区社会福祉協議会地域支援課地域福祉推進係 ☎5347-1017、高齢者在宅支援課日常生活支援事業係



「地域デビューガイド」を発行しました

区内の地域活動を紹介した「地域デビューガイド」を発行しました。同イベントで配布するほか、区役所・区立施設・杉並区社会福祉協議会などでも順次配布していきます。ぜひご覧ください。



3月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

水害に備える 神田川・環状七号線地下調節池

水害は杉並区にとって身近な、そして大きな課題の一つです。今回は、水害を未然に防ぐために地下深くに建設された巨大な施設の全容、そして区の取り組みをご紹介します。

● 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・正午・午後8時から毎日放送)



あり

アーティスティックスイミング教室

時4月6日~10月19日の土曜日①午後5時~5時55分②6時~6時55分(7・8月を除く。各計20回) 場杉並第十小学校温水プール 師日本水泳連盟アーティスティックスイミング委員・小川みゆき 区クロール・平泳ぎ・背泳ぎのいずれも25m以上泳げる①小学1~4年生②小学5年生~中学生 定各20名(抽選) 費各2万6000円 申往復はがき(12面記入例)で、3月19日までに杉並第十小学校温水プール(〒166-0012和田3-55-49) 同プール ☎3318-8763 他スポーツフェスティバル(10月実施)にて発表

初心者ゲートボール教室

時4月7日~5月5日の毎週日曜日、午前10時~正午(計5回) 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 師区ゲートボール連盟 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 費500円 申電話で、4月1日までにTAC杉並区上井草スポーツセンター ☎3390-5707、区ゲートボール連盟理事長・狛 ☎090-7729-2761

荻窪体育館

◆楽しく健康タイム①モーニング②リラックス③リフレッシュyoga

時3月20日(祝)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 師Yumi 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各18名(申込順) 費各410円 申電話で、3月12日午後2時から同体育館



◆チアリーディングスクール体験会

時4月12日(金)①午後4時~5時②5時~6時③6時~7時④7時~8時 師諏訪千尋、濱名和美 区内在住・在園・在学の6年度①年長~小学1年生②小学2・3年生③小学4・5年生④小学6年生~中学生 定各10名(申込順) 費各1350円 申電話で、3月11日正午から同体育館

..... いずれも 場同荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「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。

スポーツ② 

高円寺みんなの体育館

◆春ヨガ教室

時 3月14日(木)・21日(木)・28日(木)午後1時15分～2時45分 師 石丸あかね 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各16名(申込順) 費 各1000円 申 電話で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込開始日=各実施日7日前

◆ヨガ初級

時 3月16日(土)・23日(土)午後7時15分～8時35分 師 今田直樹 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各16名(申込順) 費 各1000円 申 電話で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込開始日=各実施日7日前

◆楽しく健康タイム

時 3月19日(火)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 対 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

◆小さなボールでセルフメンテナンス

時 3月19日(火)・26日(火)午後3時10分～4時10分 師 HIKARU 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各16名(申込順) 費 各800円 申 電話で、各実施日7日前から同体育館

◆誰でもダーツ教室

時 3月24日(日)午後1時～3時 師 区ダーツ協会 対 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動ける方(小学生は保護者同伴) 定 16名(申込順) 費 100円 申 電話で、3月17日から同体育館

◆シニアセルフ+貯筋運動 90分スペシャル

時 3月26日(火)午後1時10分～2時40分 師 HIKARU 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 16名(申込順) 費 1000円 申 電話で、3月19日から同体育館

◆タイ式ヨガルーシーダットン

時 4月1日～6月17日の月曜日、午後1時～1時50分・2時～2時50分(祝日を除く。各計10回) 師 亜紀 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各18名(抽選) 費 各8000円 申 往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=3月13日

◆エンジョイ卓球①初心者②初中級

時 4月1日～6月3日の月曜日、午後3時

～5時(祝日を除く。計8回) 師 国広哲弥ほか 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 ①10名②30名(いずれも抽選) 費 各8800円 申 往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=3月13日

◆背骨コンディショニング

時 4月1日～6月24日の月曜日、午後7時～8時30分(4月29日を除く。計12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 20名(抽選) 費 1万2000円 申 往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=3月13日 他 バスタオル・フェイスタオル持参

◆やさしいヨガ

時 4月4日～6月20日の毎週木曜日、午前11時15分～午後0時45分(計12回) 師 石丸あかね 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 20名(抽選) 費 1万2000円 申 往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=3月13日

◆いきいきスポーツ教室

時 4月5日～6月28日の金曜日、午前9時20分～10時50分(祝日を除く。計12回) 師 石丸あかね、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 70名(抽選) 費 9600円 申 往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=3月13日

◆ソフトエアロビクス

時 4月5日～6月21日の金曜日、午後1時15分～2時45分(祝日を除く。計11回) 師 宮崎輝美 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 16名(抽選) 費 1万1000円 申 往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=3月13日

◆初級ヨガ

時 4月5日～6月28日の金曜日、午後7時～8時(祝日を除く。計12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 20名(抽選) 費 9600円 申 往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=3月13日

◆①シニア・セルフケア体操②貯筋運動

時 4月9日～6月25日の毎週火曜日①午後1時5分～1時55分②2時～2時50分(各計12回) 師 HIKARU 対 区内

在住・在勤・在学のおおむね50歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定 各20名(抽選) 費 各9600円 申 往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=3月13日

◆姿勢改善・腰痛予防ヨガ

時 4月10日～6月26日の水曜日、午前11時15分～午後0時45分(5月15日を除く。計11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 20名(抽選) 費 1万1000円 申 往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館

ホームページから申し込み/申込期限=3月13日

◆阿波おどり教室

時 4月10日～6月26日の水曜日、午後7時～8時30分(5月15日を除く。計11回) 師 奥村真由美 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 20名(抽選) 費 1万1000円 申 往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=3月13日

…… 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)

手話が当たり前の社会に

手話でお話ししてみよう!

日常で使えるあいさつの手話をご紹介します。

こんにちは



人さし指と中指を伸ばして、おでこに当てます。
両手の人さし指を向かい合わせて、指先を曲げます。

ありがとう



手のひらを下にして、反対の手を乗せて上にあげます。

リーフレット「手話でつながる杉並区」では、簡単な手話をご紹介します。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



小学生向けイベント
「首飾りをつくろう!」 

企画展「発掘された弥生時代」を見学して、大宮遺跡で出土した勾玉(右写真)を参考に、弥生時代の首飾りを作ります。

時 3月27日(水)、4月20日(土)午前10時～正午・午後2時～4時
場 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 対 小学生(2年生以下は保護者同伴) 定 各15名(抽選) 申 東京共同電子申請・届出サービス(右2次元コード)から、3月12日までに申し込み 場 郷土博物館分館 ☎5347-9801 他 汚れても良い服装で参加



物産展・写真展を実施します

交流自治体の催し 

北海道名寄市の風景写真▶ 

自治体名	催し名	日時・場所・内容など	問い合わせ
新潟県小千谷市	おぢやフェア	時 3月17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) 内 特産品などの販売 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 ☎0258-83-4800
北海道名寄市	写真展	時 3月18日(月)～29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	名寄市秘書広報課 ☎01654-3-2111

スポーツハイツ

◆歩く力をつけたい方におすすめ
ノルディックウォークをはじめよう

4月7日(日)午前10時15分～11時45分(雨天中止) 全日本ノルディック・ウォーク連盟講師・大方孝 3km程度歩ける方 20名(申込順) 費1650円(保険料を含む。別途ポールレンタル料550円) 電話で、4月5日までに同施設 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



◆チャレンジフィットネス

4月9日(火)①午前10時～11時15分・午後1時～2時15分・7時30分～8時45分=マスターズ成人水泳(初級・中級・上級) ②午後1時15分～1時45分=骨盤エクササイズ ③午後1時15分～2時15分=アクアエクササイズ 同施設インストラクター 高校生以上の方 各5名(申込順) 費①③

各1650円②770円 電話で、4月8日までに同施設

…………… いずれも ……………

場 園スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 3316-9981

ヴィムスポーツアベニュー

◆丈夫な足腰をつくろう教室

4月10日(水)・17日(水)・24日(水)午前10時～11時15分(計3回) 65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 15名(申込順) 費6000円

◆プールではつつ健康水中体操教室

4月10日～5月22日の毎週水曜日、正午～午後1時(計7回) 60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 10名(申込順) 費1万4000円 他水着・ゴーグル・キャップ持参



…………… いずれも ……………

場 園ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 3335-6644(午前11時～午後5時) 電話で、3月20日までに同施設

農に触れ合ってみませんか?

農業公園「子どものための農業体験教室・春夏」

子どもたちが、土づくりから春夏野菜の栽培・収穫までを継続的に体験できる講座です。また、食への関心を高めてもらえるよう、農業・農作物に関する知識も合わせて学びます。学校・学年の枠を超えて一緒に農作業に取り組んでみませんか?



日時 4月7日・21日、5月19日、6月2日・9日・23日、7月7日・21日/いずれも日曜日、午前10時～正午(計8回)

場所 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9)

区内在住の6年度小学3～6年生 16名(抽選) 費5000円 往復はがき(12面記入例)に学校名・学年・保護者氏名(フリガナ)も書いて、3月15日までに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) 同係 ☎5347-9136 結果は3月下旬に通知。4月7日(説明会)は保護者要出席

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

女子美術大学大学院博士前期課程修了制作作品展 3月9日(土)～16日(土)午前10時～午後5時(13日・14日を除く)/女子美ガレリアニケ(和田1丁目)/同施設 ☎5340-4688

まちはく 3月10日(日)午前10時～午後5時/阿佐谷地域区民センター/まちづくり団体の特長紹介・活動展示、ワークショップほか/同まちはく2024実行委員会 ☎090-6829-1461/先行展示を3月7日(木)から、先行開催を3月9日(土)午後1時30分～5時に実施

杉並の残したい風景展 3月11日(月)～15日(金)午前10時～午後5時(11日は正午から。15日は3時まで) 13日(水)午後1時～3時=ギャラリートーク・ワンポイント講評/区役所2階区民ギャラリー/同NPO法人東京を描く市民の会・高岡 ☎090-4702-6608

ポールde歩こう会 ①3月13日(水)午後1時30分～3時30分②15日(金)午前10時～正午③28日(木)午前10時～正午/①桃井原っぱ公園②蚕糸の森公園③柏の宮公園/各20名(先着順)/同NPO法人杉並さわやかウォーキング①鈴木 ☎090-1420-2149②飯島 ☎090-4733-2886③横倉 ☎080-5016-0936/健康保険証・手袋・帽子持参。ポールレンタル(200円)あり

座の市 3月16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東吾妻町の原木シイタケなどの交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売/同座・高円寺 ☎3223-7500

ウクライナ平和祈念チャリティコンサート 3月23日(土)午前11時～午後1時・2時～4時/座・高円寺/2000円。障害者1000円。高校生以下500円/同電

話で、同催し実行委員会・由井 ☎090-7228-9255

伝統文化子ども教室20周年発表会 3月24日(日)①正午～午後4時30分=生け花展示②1時30分=箏・和太鼓・井草ばやしの発表/勤労福祉会館/②出演=三谷・いおぎ・荻窪・ももさん伝統文化子ども教室児童/③300名(先着順)/同いおぎ伝統文化子ども教室・岩淵 ☎090-4092-7376

清流会杉並会 3月31日(日)午前10時30分～午後6時30分/勤労福祉会館/舞踊披露・トークショー▶出演=宗山流胡蝶ほか/300名(申込順)/3000円(指定席)/同はがき(12面記入例)で、3月10日までに同会・杉田浩子(〒167-0053西荻南2-27-2)/同杉田 ☎090-8024-2698/区民10組20名を招待(抽選)=はがき(12面記入例)で、3月10日までに同会・杉田

講演・講座

シニア向けコンディショニングセミナー～転倒と腰痛編 3月16日(土)午後2時～4時/山中整形外科内科クリニック(西荻南2丁目)/理学療法士・尾崎智之/区内在住・在勤・在学の50歳以上で30～40分座位ができる方/10名(申込順)/同電話で、3月13日までに山中整形外科内科クリニックリハビリテーション科 ☎3335-5080

学習会「SDGsの視点からプラスチック問題を考える」 3月16日(土)午後2時～4時/ウェルファーム杉並/宇都宮大学国際学部教授・高橋若菜/30名(先着順)/200円/同区消費者グループ連絡会・佐々木 ☎090-5520-8241

ウォーキング・リーダー講座「ウォーキングの習慣化」を広めよう! 3月29日(金)・30日(土)午前9時30分～午後0時45分(計2回)/セッション杉並/区内在住・在勤の方/20名(申込順)/1000円(保険料を含む)/同往復はがき(12面記入例)で、3月17日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・稲田哲郎(〒166-0001阿佐谷北2-34-18)/同

団体・志津 ☎090-7707-2557

東京衛生アドベンチスト病院 子育て学級(乳児クラス) 4月2日(火)、5月7日(火)、6月4日(火)=母乳・混合栄養、健診・予防接種▶4月16日(火)、5月21日(火)、6月18日(火)=歯みがき、乳児の発育・育児、離乳(いずれも午後2時～3時)/オンラインで実施/同病院産科担当保健師/区内在住・在勤の方ほか/各20名(申込順)/各1100円/同電話で、各実施日3営業日前までに同病院健康教育科 ☎3392-6151(月～金曜日午前11時～午後5時<金曜日は2時まで。祝日を除く>)

●杉並郷土史会

◆史跡見学会「桜ウォーキング」 3月23日(土)午前9時～正午(雨天中止)/集合=区役所▶解散=郷土博物館/同会運営委員/40名(先着順)/500円

◆歴史講演会「成宗井天池の変遷と近代杉並」 3月30日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/たましん地域文化財団歴史資料室学芸員・山田兼一郎/80名(先着順)/500円

…………… いずれも ……………

園 杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

●杉並区シルバー人材センター

◆パソコン教室 4月1日～6月28日の①火・水・金曜日、午後6時30分～8時30分②月・木曜日、午後1時30分～3時30分(いずれも祝日を除く)/①同センター本部(阿佐谷南1丁目)②同センター分室(清水3丁目)/各1・2名(申込順)/月7000円~/フリー講座・出張サービスを1時間2500円で実施

◆楽しく英会話 4月1日～6月24日の月曜日、午後5時30分～6時45分・7時～8時15分(祝日を除く)/同センター本部(阿佐谷南1丁目)/各6名程度(申込順)/各1500円

◆囲碁教室 4月2日～6月26日の火曜日=初級▶水曜日=中級、午後1時30分～4時(祝日を除く)/同センター分室(清水3丁目)/各1000円

◆美術教室 4月5日～6月28日の金曜

日、午後1時30分～3時30分(祝日を除く。月2・3回)/同センター分室(清水3丁目)/各1500円

…………… いずれも ……………

同電話・ファクス(12面記入例)で、3月15日までに杉並区シルバー人材センター本部 ☎3317-9091 FAX 3317-9093

その他

シルバー人材センター入会相談会 3月11日(月)/同センター本部(阿佐谷南1丁目)/区内在住のおおむね60歳以上で臨時的・短期的または軽易な仕事を希望の方/同電話で、同センター ☎3317-2217(月～金曜日午前9時～午後5時)/時間はお問い合わせください

相続・不動産・空き家無料相談会 3月13日(水)午後1時～5時/浜田山会館/区内に土地・建物を所有の方ほか/15組(申込順)/同電話で、3月12日までに日本地主家主協会事務局 ☎3320-6281(月～金曜日午前9時～午後4時30分)/1組1時間程度

税金なんでも相談会 3月16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)/同電話で、3月15日までに同支部 ☎3391-1028/1人40分程度

司法書士による無料相談会 3月23日(土)午前11時～午後4時/みんなの街の駅(下井草5丁目)/10組(申込順)/同電話で、3月22日までに東京司法書士会杉並支部 ☎5335-9670

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 3月25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/同東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

中学校夜間学級生徒の募集 都内在住・在勤で15歳以上の方/同世田谷区立三宿中学校夜間学級 ☎3424-5255(月～金曜日午後2時～9時<祝日を除く>)

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「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。