

イベントひろば EVENT PLAZA

催し

動かすチカラ～鉄道の科学

📅3月24日(日)～30日(土)午前9時30分～午後5時(入場は4時30分まで) 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内鉄道が動く仕組みのパネル展示・解説、鉄道運行の体験 問コングレ☎080-4576-6922、社会教育センター☎3317-6621

塚山公園自然散策会

📅3月30日(土)午前10時～11時・午後1時～2時 場塚山公園(下高井戸5-23-12) 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1組100円 申問電話で、3月16日から塚山公園管理事務所☎3302-8989

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

📅4月6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 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

異業種交流会 in すぎなみ

📅5月23日(土)午後1時30分～4時30分 場区役所第4会議室(中棟6階) 内グループミーティング、自由交流会 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) 申 申込書(区ホームページ同催し案内から取り出せます)を、産業振興センター就労・経営支援係☎3392-7052へファクス。またはLoGoフォーム(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=4月19日 問同係☎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・紹介物など持参

産業振興センター都市農業係

◆春の草花・植木・野菜等の即売会

📅3月28日(土)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了) 場区役所青梅街道側広場・中杉通り側入り口前 内出店=杉並区グリーンクラブ、JA東京中央城西生産部会・杉並中野生産部会、井草園芸研究会、高井戸花卉研究会 他マイバッグ持参

◆農業公園「テーブル菜園体験教室」

しゃがんで行う農作業が困難な方や車いすの方も参加できる教室です。📅4月17日・24日、5月15日・22日、6月12日・19日、7月3日・10日/いずれも水曜日、午前10時30分～11時30分(雨天中止。計8回) 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対区内在住の方 定10名(抽選) 費1000円 申往復はがき(記入例)で、3月29日までに同係 他結果は4月上旬に通知



…… いずれも ……

問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

カルトナージュ教室「カルトナージュでマイメモホルダーを作ってみよう」

📅4月14日(日)午前10時～正午 場杉並障害者福祉会館 師カルトナージュアーティスト・佐藤久子 対区内在住・

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

在勤・在学で障害のある方とその介助者 定12名(抽選) 費600円 申往復はがき(記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者も参加の場合は介助者氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、3月29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) 問同会館☎3332-6121

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」

📅4月20日(土)・30日(火)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) 対区内在住で60歳以上の方 定各10名(申込順) 申問電話で、高齢者施策課いきがい活動支援係 他1人30分程度

家族介護教室

◆知っておきたい! よくわかる年金の基礎

📅3月26日(火)午後2時～3時 場方南二丁目福祉施設(方南2-6-28) 師東京都社会保険労務士会中野・杉並支部長冷水創史 対区内在住・在勤の方ほか 定12名(申込順) 申問電話で、ケア24方南☎5929-2751

◆スウェーデン生まれのタッチケア体験で心も体もほぐしてみませんか

📅3月30日(土)午後2時～3時30分 場ゆうゆう西荻北館(西荻北2-27-18) 師タクティールJAPAN公認インストラクター・眞島浩子 対区内在住・在勤の方ほか 定15名(申込順) 申問電話で、ケア24上荻☎5303-6851

休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級

📅①5月11日(土)・12日(日)午前9時30分～正午・午後1時30分～4時②25日(土)午後1時30分～3時 場①子ども・子育てプラザ下井草(下井草3-13-9)②オンライ

ンで実施 内お産の流れ、産後の心の変化、抱っこ・おむつ替え・もく浴の仕方ほか 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(②は経産婦のカップルも可) 定①各24組②100組 他①車での来場不可

◆休日母親学級

📅5月25日(土)午前10時30分～正午 場オンラインで実施 内妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか 対区内在住で妊娠中の方 定100名

…… いずれも ……

師助産師ほか 申ポピズプロフェッショナルHPhttps://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/から、4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。持ち物は決定通知参照

阿佐谷地域区民センター

◆和菓子 練り切り体験教室

📅4月14日(日)午後1時～2時30分 師練り切りアーティスト・Misa 対5歳以上の方(8歳以下の子どもは保護者同伴) 費2300円 申Eメール(記入例)に参加人数も書いて、同センター。または直接、同センター。同センターホームページからも申し込み可/申込期限=4月6日

◆アロマ体験講座

📅4月21日(日)午前10時～11時30分 師メディカルアロマインストラクター・沼津そうる 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 費1500円 申Eメール(記入例)で、同センター。または直接、同センター。同センターホームページからも申し込み可/申込期限=4月12日

…… いずれも ……

場問阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1☎5356-9501✉entry@ochk-asagaya-center.jp) 定30名(申込順) 他ハンドタオル持参

高齢者活動支援センター

◆「うたごえサロン」ピアノとヴァイオリンで歌おう

📅4月26日(金)午前10時～11時10分 内出演=久我山クラシックデュオ・成田瑞季(ピアノ)、小西智子(バイオリン) 定80名(先着順) 費300円



◆はじめての羊毛フェルト「きのこのブローチ」

📅4月28日(日)午前10時～正午 師手芸作家・新崎優子 定30名(申込順) 費500円 申電話または直接、3月25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(高井戸東3-7-5☎3331-7841) 対区内在住で60歳以上の方

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対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	日時など
下井草館(下井草3-13-9 ☎☎3396-8882)	囲碁初級講座	毎月第1・2・4木曜日、午後1時30分～4時30分 定各10名(申込順) 費各700円
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎☎3396-8871)	初心者でも楽しめます「バステルアートサロン」	毎月第2火曜日、午後1時30分～3時 定各16名(申込順) 費各600円
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎☎3332-1076)	「ハワイアン・キルト」バッグ、ポーチなど手づくりを楽しもう	毎月第2・4水曜日、午後2時～4時 師有馬良子 定各12名(申込順) 費各800円
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎☎3315-7760)	やさしいヨーガ どなたにでもできる心と身体にやさしいトレーニング	毎月第2・4金曜日、午前10時～11時30分 師日本ヨーガ・ニケタンインストラクター 板橋理恵 定各12名(申込順) 費各600円
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎☎5378-8179)	パソコン基礎クラス～はじめての一步から	4月5日から毎月第1・3金曜日 午前10時～正午 師竹箒の会パソコンインストラクター 定各8名(申込順) 費各1200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。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

就労支援センター

◆仕事の苦手意識を解消 電話対応やメールの書き方、言葉づかいを学ぶ
 4月5日(金)午後1時～3時30分 場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16) 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 定18名(申込順) 申 電話で、同センターすぎJOB

◆就労支援センターの上手な活用法に関する説明会

4月6日(土)①午前10時～11時②午後1時～2時 場 ①ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16) ②オンラインで実施 対 求職中の方 定各18名(申込順) 申 電話で、同センターすぎJOB。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 他①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ワード基礎

4月8日(月)②22日(月)午前10時～午後3時 場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16) 師 PC専任講師・長沢春子、日坂元娘、森下みどり 対 54歳以下で求職中の方 定各14名(申込順) 申 電話で、同センターすぎJOB

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

4月10日(水)午前10時～11時30分 場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16) 対 求職中の方 定18名(申込順) 申 電話で、同センターすぎJOB

◆業界研究セミナー 地元の杉並区で「事務系」のお仕事をみつける方法

4月15日(月)午後1時～4時 場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16) 師 就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 対 54歳以下で求職中の方 定18名(申込順) 申 電話で、同センターすぎJOB

…… いずれも ……

就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136

荻窪保健センター

◆栄養満点サロン

管理栄養士・栄養士が健康的な食生活のヒントと簡単にできる料理を紹介します。

4月10日(水)午前10時～11時30分 場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16) 対 求職中の方 定18名(申込順) 申 電話で、同センター

会場	日時・定員(申込順)
井草地域区民センター(下井草5-7-22)	4月9日(火)午後1時30分～3時 定13名
和泉保健センター(和泉4-50-6)	4月12日(金)午前10時～11時30分 定10名
ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5)	4月16日(火)午前10時～11時30分 定14名 他 上履き持参
ゆうゆう永福館(永福2-4-9)	4月19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	4月22日(月)午後1時30分～3時 定12名
高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	4月23日(火)午前10時～11時30分 定8名

◆足腰げんき教室

4月22日(月)午後1時30分～3時 場 同センター 対 健康運動指導士 申 はがき(12面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、3月31日までに同センター

番号	会場	日時(計4回)・定員(抽選)
1	杉並保健所(荻窪5-20-1)	5月9日～30日の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分 定15名
2	コーシャハイム方南町GC(和泉4-44-1)	5月1日～22日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分 定12名 他 上履き持参
3	高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)	5月7日～28日の毎週火曜日、午後1時30分～3時30分 定15名 他 上履き持参

…… いずれも ……

区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 場 荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎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

環境活動推進センター

◆布ぞうり作り

3月28日(木)午前9時30分～午後1時30分 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定5名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)で、3月22日までに同センター 他 Tシャツ類3・4枚、綿ジャージなど伸縮性のある物、裁ちばさみ、洗濯ばさみ2個、輪ゴム5・6本、お持ちの方は先割れ靴下持参。長寿応援対象事業

◆フリーマーケット in高井戸(出店者募集)

3月31日(日)午前10時～11時30分 場

日本フィル×東急コミュニティー



60歳からの楽器教室

4月13日(月)～7月31日(月)=バイオリン・チェロ(セッション杉並) ②5月21日(火)～7月31日(月)=クラリネット(西荻地域区民センター) / 各1時間程度(各計18回) 対 区内在住で60歳以上の方 定 ①45名②20名(いずれも抽選) 費 各7万3000円 申 はがき・Eメール(12面記入例)に希望楽器・楽器歴・楽器の有無も書いて、①セッション杉並楽器教室係(〒166-0011梅里1-22-32 ☎ session-office@tokyu-com.co.jp) ②西荻地域区民センター楽器教室係(〒167-0034桃井4-3-2 ☎ nishiogi@tokyu-com.co.jp)。または直接、各施設/ 申込期限=3月31日(消印有効) 場 日本フィルハーモニー交響楽団 ☎5378-6311 他 楽器持参(レンタルあり)。日程などの詳細は、当選者のみに通知



同センター 対 区内在住・在勤の方(業者を除く) 定 募集区画=8区画(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)で、3月23日までに同センター 他 車での搬出入・来場不可。当選権利譲渡不可 ▶ 出品物=衣類・子ども用品・アクセサリー・雑貨

◆勝沼城跡森林ボランティア

4月7日～9月15日の第1・3日曜日、午前9時30分～午後3時(8月を除く。雨天順延) 場 集合=JR青梅線東青梅駅 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 費 各100円(保険料) 申 電話・Eメール(12面記入例)で、各実施日3日前までに同センター 他 汚れてもよい服装・靴で、手袋・昼食持参

◆1年間を通して川と遊ぼう! 「川ガキ復活講座」

4月14日(日)、5月12日(日)、6月2日(日)、7月7日(日)、8月19日(月)・20日(火)(1泊2日)、10月6日(日)、11月10日(日)、12月1日(日)、7年1月13日(祝)(計9回) 場 同センター、善福寺川・秋川流域ほか 師 東京都環境学習リーダー・境原達也、善福寺川を里川にカエル会・渡辺博重ほか 対 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組1万5000円(保険料を含む。8月は別途宿泊費ほか) 申 NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、3月28日までに申し込み

◆ネイチャーゲーム～春とあそぼう

4月21日(日)午後1時30分～4時(雨天中止) 場 蚕糸の森公園(和田3-55-30) 師 すぎなみシェアリングネイチャーの会 対 区内在住・在園・在学で4歳以上の子どもとその保護者 定 15組30名(抽選) 費 1組200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、3月25日までに申し込み 他 バンダナ・敷物持参

◆春の道草さんぽ～春爛漫、花のレストラ

4月27日(土)午前10時～正午 場 同センター 師 植物生態学者・多田多恵子 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定 36名(抽選) 費 300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、3月24日までに申し込み

…… 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 ☎ kouza@ecosuginet.jp <水曜日を除く>)

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

4月～6月のまちの湯健康事業

4～6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★ 4月3日(水)、5月1日(水)、6月5日(水)午後2時 定各7名
なみのゆ(高円寺北3-29-2)	☎3337-1861	元気塾 椅子に座って健康体操★ 4月21日(日)、5月19日(日)、6月16日(日)午後2時 定各8名
小杉湯(高円寺北3-32-17)	☎3337-6198	てぬぐい体操★ 4月10日(水)、5月8日(水)、6月12日(水)午後2時 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★ 4月17日(水)、5月15日(水)、6月19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★ 4月10日(水)、5月8日(水)、6月12日(水)午後2時30分 定各6名
ゆ家 和ごころ 吉の湯(成田東1-14-7)	☎3315-1766	健康エアロビクス 4月6日(土)、6月1日(土) てぬぐい体操 5月19日(日) / いずれも午後0時30分 定各6名
井草湯(下井草5-3-15)	☎6913-7226	健康エアロビクス★ 4月10日(水)、5月8日(水)、6月5日(水)午後1時15分 定各8名
秀の湯(桃井4-2-9)	☎3399-6112	かっぱれとパントマイム★ 4月9日(火)、5月14日(火)、6月11日(火)午後2時 定各8名
文化湯(西荻北4-3-10)	☎3390-1051	自強術 4月14日(日)、5月12日(日)、6月9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★ 4月9日(火)、5月14日(火)、6月11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 4月21日(日)、5月19日(日)、6月16日(日)午後1時30分 定各18名

※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。

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・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。

—— 問い合わせは、各図書館へ。



図書館名	日時・対象
高井戸 (高井戸東1-28-1) ☎3290-3456	3月23日(土)~4月7日(日)午前9時~午後8時(日曜日は5時まで)
今川 (今川4-12-10) ☎3394-0431	3月23日(土)~4月7日(日)午前10時~午後5時(日曜日は4時30分まで) ㊦小学生~高校生(小学生は保護者同伴可)
下井草 (下井草3-26-5) ☎3396-7999	3月24日(日)~4月2日(火)午前9時~午後5時(3月27日を除く) ㊦小学生~高校生(小学生は保護者同伴可)
南荻窪 (南荻窪1-10-2) ☎3335-7377	3月24日(日)~4月7日(日)午前9時~午後8時(日曜日は5時まで) ㊦小学生~高校生(小学生は保護者同伴可)
阿佐谷 (阿佐谷北3-36-14) ☎5373-1811	3月25日(月)~4月7日(日)午後2時~5時(3月27日、4月3日を除く)

※休館日、行事などで使用する日を除く。

介護予防・フレイル予防に!

公園から歩く会



区内公園などに集まり、健康づくりのために歩きます。受付で地図を受け取り、グループ別の集団歩行をします。

㊦㊧下表のとおり ㊦区内在住の65歳以上で介助を必要とせず3~5km程度歩ける方 ㊧杉並保健所保健サービス課管理係☎3391-0015

受付場所	実施曜日(4月~7年3月)
善福寺公園(善福寺2・3丁目) / ボート乗り場前	第1火曜日
善福寺川緑地(成田西3丁目) / 杉並第二小学校前広場	第1金曜日
高井戸公園(久我山2丁目) / 遊具広場	第2水曜日
井草森公園(井草4丁目) / 管理事務所前広場	第2木曜日
蚕糸の森公園(和田3丁目) / 管理事務所前広場	第2金曜日
和田堀公園(大宮1・2丁目) / 大宮八幡宮一之鳥居北側広場	第3火曜日
大宮前体育館(南荻窪2丁目) / 体育館前広場	第3木曜日(9月を除く)
妙正寺公園(清水3丁目) / 遊具広場	第3金曜日(9月を除く)
桃井原つば公園(桃井3丁目) / 管理事務所前広場	第4月曜日(9月を除く)
柏の宮公園(浜山2丁目) / 遊具広場	第4水曜日

※いずれも7・8月、祝日を除く。受け付け=午前9時30分~10時(雨天中止)。

スポーツ



競技大会

ターゲット・バードゴルフオープン大会

㊦4月19日(金)午前11時~午後4時 ㊦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・在学の高校生以上で経験者 ㊦50名(抽選) ㊦500円 ㊦往復はがき(12面記入例)で、4月12日までに鈴木本司(〒167-0051荻窪4-13-17) ㊦鈴木☎090-3696-7454(午前9時~午後8時) ㊦ゴルフグローブ・クラブ・マット持参(クラブ・マットは貸し出しあり)

スポーツ教室

太極拳講習会

㊦4月1日~22日の毎週月曜日、午前9時15分~10時45分(計4回) ㊦TAC杉並区妙正寺体育館(清水3-20-12) ㊦区内在住・在勤・在学の方 ㊦20名(申込順) ㊦往復はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)で、3月27日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) ㊦下川☎3391-3515(午前8時~午後6時) ㊦他上履持参

フェンシング教室

㊦4月6日(土)・20日(土)、5月18日(土)・26日(日)、6月1日(土)・15日(土)①午後3時~5時②5時~7時(各計6回) ㊦大宮前体育館 ㊦区フェンシング協会 ㊦区内在住の①小学1~3年生②小学4年生~中学生 ㊦①20名②30名(いずれも申込順) ㊦各1万5660円 ㊦申直接、大宮前体育館(南荻窪2-1-1) ㊦同体育館☎3334-4618

杉並子どもラグビー体験教室

㊦4月14日(日)午後1時30分~3時30分 ㊦井草森公園運動場(井草4-12-1) ㊦区内在住・在学の3歳~中学生 ㊦

70名(申込順) ㊦杉並少年ラグビースクールホームページから、4月7日までに申し込み ㊦同団体・早川☎090-1526-6604

障害者のためのわいわいスポーツ教室「外で体を動かそう」

㊦5月11日(土)午前10時~11時30分 ㊦杉並和泉学園(和泉2-17-14) ㊦区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方 ㊦30名程度(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。区ホームページ同催し案内からも取り出せます)を、同係へ郵送・持参。またはLoGoフォーム(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=4月12日 ㊦同係

高円寺みんなの体育館

◆春ヨガ教室

㊦4月4日(木)・11日(木)午後1時15分~2時45分 ㊦石丸あかね ㊦各1000円 ㊦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

㊦4月6日(土)・13日(土)午後7時15分~8時35分 ㊦今田直樹 ㊦各1000円 ㊦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

◆小さなボールでセルフメンテナンス

㊦4月9日(火)午後3時10分~4時10分 ㊦HIKARU ㊦800円 ㊦電話で、4月2日から同体育館

…… いずれも ……

㊦高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31)☎3312-0313 ㊦区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) ㊦各16名(申込順)

TAC 杉並区上井草スポーツセンター

◆幼児・児童のボールゲーム教室

㊦4月9日(火)・23日(火)①午後3時10分~3時55分②4時5分~4時50分 ㊦区内在住・在勤(保護者)・在園・在学で6年度①4歳~就学前の子ども(保護者同伴)②小学1~3年生 ㊦各20名(申込順) ㊦各690円

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

㊦4月10日(水)・17日(水)①午前10時~10時50分②11時~11時50分 ㊦区内在住・在勤(保護者)・在園で6年度①2歳②3・4歳の子どもとその保護者 ㊦各15組30名(申込順) ㊦各1組570円(子育て応援券利用可)

◆年少サッカー教室

㊦4月11日(木)午後3時20分~4時 ㊦区内在住・在勤(保護者)・在園で6年度年少の子ども ㊦15名(申込順) ㊦800円

◆放課後エンジョイフットボール

㊦4月11日(木)①午後4時20分~5時20分②5時30分~6時45分 ㊦区内在住・在勤(保護者)・在学で6年度小学①1~3年生②3~6年生 ㊦各30名(申込順) ㊦各570円

◆スマイルサッカー教室

障害の有無に関係なく誰でも一緒に楽しく運動する教室です。㊦4月25日(木)午後5時30分~6時40分 ㊦区内在住・在勤(保護者)・在学で6年度小学生、走ることができる障害児 ㊦30名(申込順) ㊦690円

◆親子サッカー教室

㊦4月29日(祝)①午前11時10分~正午②午後0時10分~1時10分 ㊦区内在住・在勤(保護者)・在園・在学で6年度①年中・年長②小学1・2年生の子どもとその保護者 ㊦各16組32名(申込順) ㊦各1組1000円

◆スキルアップサッカー教室

㊦4月29日(祝)午後1時20分~2時40分

㊦区内在住・在勤(保護者)・在学で6年度小学3~6年生 ㊦15名(申込順) ㊦500円

…… いずれも ……

㊦TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)☎3390-5707 ㊦FC東京普及部コーチ ㊦TAC杉並区上井草スポーツセンターホームページから、3月22日~26日に申し込み

杉並第十小学校温水プール

◆木曜アクアサイズ①ベーシック②シェイプアップ

㊦4月11日~6月27日の①第2②第4木曜日、午前10時~10時55分 ㊦吉田雅美 ㊦区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) ㊦各20名(申込順) ㊦各500円 ㊦電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール

◆プレスト(平泳ぎ)ナイト

㊦4月12日(金)・26日(金)①午後7時~7時50分②8時~8時50分 ㊦高巻美砂 ㊦区内在住・在勤・在学の15歳以上で①泳法によらず25m②平泳ぎで25m程度泳げる方(いずれも中学生を除く) ㊦各10名(申込順) ㊦入場料 ㊦電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール

◆小学生チャレンジスイム教室

㊦4月16日~6月25日の火曜日①午後4時15分~5時15分②5時35分~6時35分(5月7日・28日、6月4日を除く。各計8回) ㊦ニッセイファシリティ ㊦区内在住・在学の6年度小学①1・2年生②3~6年生 ㊦各20名(抽選) ㊦各8800円 ㊦往復はがき(12面記入例)で、3月25日までに同プール

…… いずれも ……

㊦杉並第十小学校温水プール(〒166-0012和田3-55-49)☎3318-8763 ㊦他車での来場不可

おめでとうございます

杉並区商店コンクール受賞店の決定

杉並区商店会連合会加盟事業所を、運営の創意工夫や商店会・地域への貢献などの観点から審査する、5年度の杉並区商店コンクール表彰式を2月2日(金)に実施しました。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、杉並区商店会連合会 ☎3220-1221へ。

区長賞 榎本豆腐店(井草北商店会)

三代続く豆腐専門店で豊富な種類の豆腐・厚揚げなどと手作りの総菜が売ります。商品・レシピの説明が丁寧で、遠方から来るお客さんも多数います。また、地元小学校での豆腐作り教室にも取り組んでいます。



区議会議長賞 ガネーシャガル(西荻北銀座商友会)

カレーやナンが人気のインド料理店です。ビーガン・子ども向けメニューの提供もあり、幅広い層の方が利用しています。地域イベントでは、キッチンカーでの出張販売なども行います。



東商杉並支部会長賞 西荻のことビル(西荻東銀座会)

一日単位でポップアップストアとして出店できるカフェ形態のシェアスペースや、上映会・落語会・ヨガ教室として利用できるレンタルスペースがあります。新しいモノやコトに出会える場を提供しています。

杉商連会長賞 慧医会 井荻歯科医院(西武井荻商店街)

歯科医師・歯科衛生士が連携しており、さまざまな治療に対応できる設備が整っています。予防管理を重視し訪問診療にも力を入れるなど、患者さんの口内の健康に寄り添ってくれる歯科医院です。

【その他 優秀賞2店、優良賞3店】

協賛=東京商工会議所杉並支部

スポーツをもっと身近に

ユニバーサルタイムの参加者募集



障害のある方のスポーツ・運動のきっかけづくりの場として、さまざまなプログラムを実施しています。詳細は、区ホームページ(右上2次元コード)をご覧ください。

時①5月1日(水)午後3時30分～5時30分②22日(水)午後3時～5時 場①荻窪体育館(荻窪3-47-2)②TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ③ウオーキング、ボール遊びほか ④障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) ⑤スポーツ振興課事業係 ⑥①上履き持参

①JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪駅②西武新宿線上井草駅などからの誘導サポーターを希望の方は、電話・Eメール(12面記入例)で、①4月25日②5月17日までにスポーツ振興課 ☎sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

「ユニバーサルタイム」紹介動画をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています



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
高井戸交通安全フェスティバル 3月24日(日)午前10時～午後3時▶午前11時～正午=式典/高井戸地域区民センター/交通安全教室ほか/☎高井戸警察署交通課 ☎3332-0110

講演・講座
河北健康教室「尿失禁・頻尿セミナー」3月30日(土)午前10時～11時/阿佐谷地域区民センター/河北総合病院泌尿器科部長・村田明弘/50名(申込順)/☎☎電話で、3月29日までに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))

石けん作り体験 4月5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・在学で高校生以上の方/10名(申込順)/☎☎電話・Eメール(12面記入例)で、3月29日までにNPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701 ☎kouza@ecosuginet.jp(木～火曜日午前9時～午後5時)/単手・エプロン持参

その他
税金なんでも相談会 3月23日(土)午前9時～正午/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/☎☎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、祝日を除く))/1人45分程度

司法書士による無料相談会 4月3日(水)午後1時～4時/区役所1階ロビー/☎☎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 4月4日(木)午後1時～4時/☎東京都宅地建物取引業協会第10ブロック① ☎3311-4999② ☎6407-9152(①は実施日のみ)

3月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

地震による電気火災を防ぐ 感震ブレーカー



地震による被害を減らすためには日頃の備えが重要です。また、地震によって引き起こされる火災は、その発生をいかに食い止めるかがポイントです。今回は、電気火災を未然に防ぐ感震ブレーカーの機能と、区が進めている設置支援事業についてご紹介します。



● 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)



☎広報課