

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

HP<http://www.igusahome.sakura.ne.jp/>
みんなで楽しく歌いましょう

☎6月5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)午前10時～正午(計4回) 師 声楽家・長尾篤子ほか 定30名(抽選) 費100円 申往復ハガキ(12面記入例)で、5月23日(必着)までに同協議会

おもちゃの病院

☎6月10日(土)・24日(土)▶受け付け＝午後1時30分～3時 師 片岡末廣ほか 費実費 他1家族3個まで

…………… いずれも ……………
場 井草地域区民センター

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2
☎33301-0815

HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>
家で簡単にできるフランス料理

☎6月6日(火)午前10時30分～午後1時30分 師 料理研究家・佐々木みず江 定20名(抽選) 費1500円(保険料含む) 申往復ハガキ(12面記入例)で、5月25日(必着)までに同協議会 他エプロン、三角巾、筆記用具持参。長寿応援対象事業

仏像の観方・楽しみ方

☎6月17日(土)午前10時～正午 師 NPO法人シニア総合研究協会理事長・木村健 定60名(抽選) 申往復ハガキ(12面記入例)で、5月30日(必

着)までに同協議会 他筆記用具持参。長寿応援対象事業

…………… いずれも ……………
場 西荻地域区民センター

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20
☎33398-9127

HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
芭蕉の紀行文を鑑賞する

☎6月8日～29日の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分(計4回) 因「奥の細道」「笈の小文」中心の鑑賞 師「俳句界」編集長・林誠司 区内在住・在勤・在学の方 定50名(抽選) 費200円 申往復ハガキ(12面記入例)で、5月28日(必着)までに同協議会 他筆記用具持参

レクリエーションスポーツを楽しみませんか★

☎6月11日(日)午前10時～正午 因障害の有無・年齢・性別に関係なく楽しめる、スポーツ吹き矢・ダーツ・輪投げ 定60名(先着順) 他動きやすい服装、室内履き持参

…………… いずれも ……………
場 荻窪地域区民センター

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0004阿佐谷南1-47-17
☎33314-7215

HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>
2017子どもフェスティバル

☎6月4日(日)午前10時～午後3時30分 因ネパール民族舞踊、ヒップホップダンス、各種模擬店ほか 費一部有料

地下鉄誕生と丸ノ内線

～地下鉄の父と電鉄王の攻防

☎6月11日(日)・18日(日)午後1時30分～3時30分(計2回) 師 中村建治 定70名(抽選) 申往復ハガキ(12面記入例)で、5月30日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

…………… いずれも ……………
場 阿佐谷地域区民センター

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎33317-6614

HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>
セシオン杉並まつり2017

☎①6月3日(土)②4日(日)午前10時～午後3時(雨天時内容変更あり) 因①阿波おどり(午後1時)、お茶会(100円)、和文化を楽しもう～琵琶と詩吟(午前10時15分)ほか②映画鑑賞「夢は牛のお医者さん」(午前10時30分・午後1時)、包丁研ぎ・まな板削り(各300円)▶両日＝グループ作品展示、鉄道模型運転会、屋台村、障害者団体販売コーナー、なみすけ・ナミーほか

初めてのフラダンス

☎6月16日(金)・23日(金)午後1時30分～3時(計2回) 師 ハラウナマモオトウリパ日本校指導者・長沼知恵子 区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 費100円 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月3日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

ふれあい音楽会

☎6月17日(土)午後2時～3時 因トルチェイスックスコンサート「世代を超えてさあ一緒に」 区内在住・在勤・在学の方 定80名(先着順)

…………… いずれも ……………
場 高円寺地域区民センター

高井戸地域区民センター協議会

〒168-0072高井戸東3-7-5
☎33331-7841

HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>
暮らしに緑を

☎6月29日(日)午後1時30分～3時30分 場 高井戸地域区民センター 因多肉植物のアレンジメント 師 園芸農家・内藤万里 定20名(抽選) 費2500円(保

険料含む) 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月12日(必着)までに同協議会 他エプロン、作品持ち帰り用袋、花切りばさみ、軍手持参。長寿応援対象事業

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎53300-9412

HP<https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>
午後のひとときwithしもたかフィルハーモニー

☎6月10日(土)午後1時30分 場 方南会館(和泉4-42-5) 因出演＝しもたかフィルハーモニー▶曲目＝喜歌劇「天国と地獄序曲より」ほか 定120名(先着順)

土曜日の音楽会「ヨーデルの夕べ」

☎6月10日(土)午後6時～7時30分 場 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 因出演＝ヨーデル放歌会▶曲目＝「トンパで行こう」「カッコウヨーデル」ほか 定80名(先着順)

マジックの世界へようこそ!

☎6月17日(土)午後1時～3時 場 永福和泉地域区民センター 師 明治大学マギーグループ奇術研究会 定40名(抽選) 費200円 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月2日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

ロシアの自然、風土、芸術をめぐって

☎6月30日(金)、7月7日(金)・14日(金)・21日(金)午後1時～2時30分(計4回) 場 永福和泉地域区民センター 師 明治大学文学部講師・杉山春子 定40名(抽選) 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月12日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

センターまつり展示作品・出演者・模擬店募集

☎センターまつり＝7月29日(土)午前10時～午後4時・30日(日)午前10時～午後3時 場 永福和泉地域区民センター 因同センターを利用しているグループまたは周辺地域に在住の方(業者の出店は不可) 申往復ハガキに展示内容・パネル数・出演内容(ショータイムは29日(土)のみ。1グループ30分以内)・参加人数・希望日時・必要備品も書いて、6月5日(必着)までに同協議会(抽選) 他後日、説明会の案内を送付

毎月15日号は「すぎなみ学倶楽部」からちょっといい話をお届けします。/

すぎなみ学倶楽部

第110号

高井戸に生きた農の哲人! 江渡狄嶺

立春から数えて88日目となる「八十八夜」は、5月2日ごろに当たり、夏に移ろう節目の日です。茶摘みが行われたり、野菜の種まきを始めた時期でもあり、農作業の節目となる日の目安として位置付けられています。

杉並は今ではほとんどが住宅地ですが、江戸時代には水田や桑畑等が広がっていました。特に、明治の中頃から昭和の中頃までは高井戸を中心に江戸東京野菜「高井戸節成きゅうり」が広く栽培されていました。

そんな高井戸で農業を営んでいた哲学者がいました。それが江渡狄嶺です。狄嶺は明治13年、青森県生まれ。大正デモクラシーの時代を生き、トルストイの影響を受けて、帝國大学出身ながら小作農になりました。「生活と言葉の一致」を実践すべく、農場「三鶯苑」を経営しながら思想活動を行いました。「百姓の生活が一番正しい」と信じた狄嶺は、妻の関村ミキと共に高井戸で農業を始めます。しかし、その暮らしは過酷なもので、理想主義に幻滅。やがて、なりわいを通して人生を考える「場の思想」を確立していったのです。

狄嶺の思想を理解するのは簡単ではありませんでしたが、「自分のなりわいを通して人生を考える」という視点は人々の共感を呼び、農場には多くの著名人が訪れ、芸術家や社会主義者とも交流がありました。中でも高村光太郎は、三鶯苑内の集会所「可愛御堂」を設計するなど、親しい間柄でした。

すぎなみ学倶楽部では、江渡狄嶺の生涯を前・中・後編に分けて紹介するとともに、妻の関村ミキ、江渡家で発見された当時の料理の調理法、関連記事を掲載しています。ぜひ、併せてご覧ください。(羊)

感じるね

歴史の深さを

すぎなみ学倶楽部 ホームページ

▶ゆかりの人々▶ 江渡 狄嶺さん

QRコード

園産業振興センター観光係 ☎5347-9184

イベントひろば

EVENT PLAZA

こども 子供向け 子育て 子育て世代向け シニア 高齢者向け

催し

映画会「ノンちゃん牧場」 「子どもと文学」

時5月27日(土)午後2時～4時 場南荻窪図書館(南荻窪1-10-2) 内石井桃子さんのドキュメンタリー映画 対中学生以上の方 定25名(先着順) 問南荻窪図書館☎3335-7377

グループ読書会 「佐藤さとるさんを読む」

絵本や児童書に親しんでいる方が集まり、著者や作品について語り合います。作品を読んでご参加ください。時5月29日(月)午前10時～正午 場今川図書館(今川4-12-10) 定20名(申込順) 申問電話で、今川図書館☎3394-0431

食と住まいのふれあい広場

時5月31日(水)午前10時～午後2時 場区役所中杉通り側入り口前 内食中毒の予防方法、細菌の観察、栄養バランスと一日必要野菜量、住宅の換気等のパネル展示、正しい手洗い体験。食品衛生協会のパンフレット配布 問杉並保健所生活衛生課☎3391-1991 定31日は来場者にお米を差し上げます(先着350名)。5月29日(月)～31日(水)に区役所1階ロビーでパネル展示を実施



柳兼子、不滅の音楽家～83歳のハバネラ、長生きするっていいことね

時6月11日(日)午後1時30分～4時 場中央図書館(荻窪3-40-23) 内映画「兼子」の上映、講演 師国立音楽大

学名誉教授・小林緑 定60名(先着順) 費300円 問中央図書館☎3391-5754 問主催=杉並女性団体連絡会

高次脳機能障害者の家族交流会

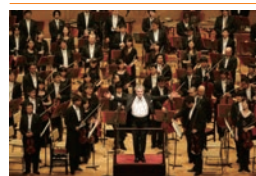
高次脳機能障害はなかなか周囲から理解されにくい障害です。同じ家族同士で情報交換してみませんか。時6月17日(土)午後1時30分～3時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 対高次脳機能障害者の家族 申問電話・ファクス(記入例)で、6月8日までに障害者生活支援課地域生活支援担当☎3332-1817 費3332-1826 問当事者は別室で職員と一緒に過ごします▶協力=杉並高次脳機能障害者家族会クローバー

郷土博物館分館10周年記念 パネル展示「区民参加型展示の10年」

今まで分館で開催されてきた「区民参加型展示」をパネルで振り返ります。時5月27日(土)～10月29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)休館) 場郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 問同分館☎5347-9801

日本フィル公開リハーサル～指揮者とオーケストラの音楽づくりを間近で体験

時6月9日(金)午後1時 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 内出演=アレクサンドル・ラザレフ(桂冠指揮者)、日本フィルハーモニー交響楽団▶曲目=ショスタコービッチ「交響曲第5番」(予定) 対小学生以上の方 定600名(先着順) 問文化・交流課 問開演後は入場できません



ハガキ・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、各記事の用紙でご確認ください。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。

※往復ハガキ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

大田黒公園

◆芝生広場での舞踊

大田黒公園の芝生広場で舞踊を披露します。

時5月21日(日)午後2時～2時30分・3時～3時30分

◆古布を使った「金魚の小物」づくり

時6月4日(日)午前9時15分～午後0時30分 定20名(抽選) 費1000円 申往復ハガキ(記入例)で、5月25日(必着)までに大田黒公園管理事務所 問針、刺しゅう針、マチ針、はさみ、ピンセット、糸(赤)持参



..... いずれも 場問大田黒公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12)☎3398-5814)

講演・講座

7月①休日パパママ学級②休日母親学級/各半日コース

時①7月8日(土)・16日(日)・23日(日)(午前=9時30分～午後0時30分、午後=1時30分～4時30分。23日は午前のみ) ②7月23日(日)午後1時30分～4時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 内定①もく浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けた話など(各回24組) ②妊娠中の過ごし方、お産の話、育児、地域の子育て情報など(44名) 師助産師ほか 対区内在住の初産の方で、①開催日当日妊娠24週以上37週未満のカップル②平日の母親学級に参加が困難な方 申杉並区休日パパママ学級・母親学級HP <http://bbff.or.jp/sugi-papamama/> から5月21日～6月15日

に申し込み 問同担当☎6804-9570

問(1)母子手帳、筆記用具持参(2)結果は6月25日ごろに通知(3)応募者多数の場合は出産予定日などで調整(4)車での来場不可

7月の足腰げんき教室

筋力やバランス能力の強化に効果的なボールを使った体操などを紹介します。時場7月4日～25日の毎週火曜日、午後1時30分～3時30分=松の木ふれあいの家(松ノ木2-14-3)▶7月5日～26日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分=高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)▶7月5日～26日の毎週水曜日、午後1時30分～3時30分=杉並保健所(荻窪5-20-1)/各計4回 師健康運動指導士 対区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がなく介護保険の要介護・要支援認定を受けていない方 定各15名(抽選) 申ハガキ(記入例)で、5月22日(必着)までに荻窪保健センター足腰げんき教室担当(〒167-0051荻窪5-20-1) 問同担当☎3391-0015

新米パパママへ ～小児科医からのメッセージ

初めてのお子さんの病気への対応や、上手な小児科医へのかかり方などをお話しします。時5月30日(火)午後1時30分～3時 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師杉並堀ノ内クリニック小児科医・桑川好男 対0歳児(第1子)の保護者 定25名(申込順) 申問電話で、高円寺保健センター☎3311-0116



杉並障害者福祉会館

◆フォトブックとハーブバスソルトを作るアロマの楽しみ方教室

時6月18日(日)午前10時～正午 師AEAJ認定アロマセラピーインストラクター・大久保まりえ 定16名(抽選) 費500円

◆楽しく身体を動かす障害者のための「リトミック教室」(前期)

トーンチャイムやカバサなどの珍しい楽器を鳴らしたり、音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。時6月25日(日)、7月16日(日)、8月6日(日)、10月1日(日)午前10時30分～正午(計4回) 師音楽療法士・鈴木涼子 定15名(抽選)

..... いずれも 場問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)☎3332-6121 費3335-3581) 対区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 申往復ハガキ(記入例)に在勤・在学の方は勤務先または学校名、障害の状況、介助者名、手話通訳を希望する方はその旨も書いて、5月29日(必着)までに同事務局

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、問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
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6)☎3315-7760)	堀松落語独演会「太鼓腹」(菓子付き)	5月28日(日)午後1時～2時 師高円寺亭たら好 定25名(申込順) 費500円
方南館(方南1-51-7)☎3324-1171)	心と身体のバランスづくりに「ゆったりヨガ」	毎月第1・3・4木曜日、午後7時～8時30分 定15名(申込順) 費1回1000円
大宮前館(宮前5-19-8)☎3334-9640)	脳をイキイキ活性化 楽しい・きれいな「ぬり絵の力」	毎月第2・4月曜日、午後2時～4時 定8名(申込順) 費1回500円
荻窪東館(荻窪4-23-12)☎3398-8738)	「手話ダンス」フラのステップで楽しく踊ります	6月13日から毎月第2火曜日、午後1時～2時30分 定20名(申込順) 費1回600円
阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13)☎3338-0436)	エクセルの基礎～基本的な機能と操作を学びます	6月14日(水)・21日(水)・28日(水)午後1時30分～3時30分(計3回) 定15名(申込順) 費4200円(別途教材費500円)
浜田山館(浜田山4-18-31)☎3315-7815)	ようこそ脳活ワールドへ	5月30日(火)、6月6日(火)午後1時30分～3時30分 師篠田あき 対高校生以上の方 定各12名(申込順) 費各1080円
善福寺館(善福寺2-26-18)☎3394-8963)	能楽入門はじめての一步 謡と仕舞	6月2日～10月27日の金曜日、午後6時30分～8時30分(計11回) 師辻井八郎 定10名(申込順) 費2万2000円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。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 問Eメールアドレス HPホームページアドレス

子育て支援講座1 「わらべうたストレッチ」 子育て 5月24日(水)・31日(水)午前10時30分～11時30分(全2回要出席) 場 方南図書館 師 全日本太極拳協会 上級コーチ・久保厚子 対 1歳半～3歳児とその保護者 定 15組(申込順) 申 電話または直接、方南図書館(方南1-51-2 ☎5355-7100) 他 動きやすい服装で参加

なごみ先生の健康講座 ～骨の健康をつくる食事 健康寿命を延ばすことを目的に、骨密度をアップさせる食事について学びます。 5月28日(日)・29日(月)午後2時～3時30分 場 成田図書館(成田東3-28-5) 師 管理栄養士・常木和味 定 各16名(申込順) 申 電話で、成田図書館 ☎3317-0341

パソコンインストラクター養成講座 6月5日(月)・10日(土)・12日(月)・17日(土) 午前10時～正午(計4回) 場 ゆうゆう高円寺南館 対 高齢者にパソコンの入門から中級を教えるための基本知識 師 NPO法人竹箒の会ほか 対 区内在住・在勤のおおむね55歳以上でパソコンの基本操作を理解している方 定 13名(抽選) 申 ハガキ・ファクス(12面記入例)に志望理由も書いて、5月27日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11 ☎5378-8179) 同館 ☎5378-8179

古典講座「和泉式部日記～恋多き女～」 多情で知られ、数々の逸話を持つ和泉式部が記した日記について考察します。 6月8日(休)午後1時30分～3時 場 宮前図書館(宮前5-5-27) 師 元杉森中学校国語科教諭・貝瀬弘子 対 高校生以上の方 定 40名(申込順) 申 電話で、宮前図書館 ☎3333-5166

消費者講座 「缶詰・乾物を上手に利用する」 災害などに備えて、缶詰や乾物の基礎知識、簡単にできる作り置きメニューを学びます。 6月6日(火)午後1時30分～3時30分 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 管理栄養士・牧野直子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 申 電話で、消費者センター ☎3398-3141 他 筆記用具持参

今日からはじめる血糖改善教室 6月14日(水)午前9時20分～午後3時30分 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 対 講義と実技「糖尿病の予防と治療の最前線」「最新栄養情報」「続けて得る運動のコツ」、自己血糖測定と尿検査(血糖改膳食付き) 対 区内在住・在勤・在学の30～74歳で次のいずれかに該当する方 ①健診結果で空腹時血糖値が100mg/dl以上またはHbA1cが5.6%以上 ②糖尿病の家族歴がある ③尿検査で糖が陽性だったことがある 定 20名(申込順) 費 500円 申 電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 他 動きやすい服装で参加。初回受講の方優先

子育て中の方のための再就職応援講座 出産、育児などで仕事を離れた方の再就職を支援します。 6月23日(金)午前10時～正午 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 内 仕

事の探し方、家庭と仕事の両立、保育園探しと就職活動の進め方など 師 マザーズハローワーク東京就職支援ナビゲーター 対 区内在住で再就職を希望する子育て中の方 定 20名(申込順) 申 電話で、子ども家庭支援センター ☎5929-1902(月～土曜日午前8時30分～午後7時。祝日を除く) 他 1歳～就学前の託児あり(事前申込制)。筆記用具持参

着物や洋服のリメイク 6月26日(月)午後1時30分～3時30分 場 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 600円 申 電話で、環境活動推進センター ☎5336-7352 他 長寿応援対象事業

高井戸保健センター ◆キレイな口もと応援教室 美と健康を保つためのひと工夫を専門家から学ぶ体験型の講座です。 6月13日(火)＝来て・見て・やって いろいろお口のチェック「歯医者さんから聞けるお得な健口情報」(川勝歯科医院・田中紀子) ②20日(火)＝笑顔が輝くメイク術&フェイスストレッチでイキイキと(資生堂ジャパンビューティーセラピスト) / いずれも午前10時～正午。全2回要出席 対 区内在住・在勤で65歳未満の女性 定 18名(申込順) 他 ②は参加者ご自身でメイクをしていただきます ◆中高年が抱えるあの悩み～頻尿と尿漏れはなぜ起こる?改善する対策を知ろう 6月20日(火)午後2時～4時 師 日本コンチネンス協会首都圏支部看護師・朝子ひろ子 対 区内在住・在勤の方 定 50名(申込順) 費 200円 他 筆記用具持参。長寿応援対象事業 ▶企画＝高井戸・和泉健康づくり自主グループ



▲田中紀子

◆就職者のためのパソコンセミナー 6月5日(月)＝ワード基礎 ②12日(月)＝エクセル応用(関数・データベース) / いずれも午前10時～午後3時 師 PC専任講師・木内恵里子、長沢春子 対 44歳以下で求職中の方 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3 ☎3334-4304) 申 電話で、同センター

就労支援センター ◆ストレスと上手につきあい、心を元気にする方法 自分がどんなストレスに陥っているかに気づき、解消法を学びます。 6月6日(火)午前10時～正午 対 求職中の方 ◆就職・転職を成功させる筆記試験対策～SPIと時事問題の模擬試験と解説 6月7日(水)午後1時～4時 師 就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 対 44歳以下で求職中の方 ◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」 注意すべき求人条件やポイントを解説します。 6月14日(水)午前10時～正午 対 求職中の方 ◆採用への近道「パソコンを使って簡単!適性・適職診断」 6月15日(木)午前10時～午後0時30分

2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 対 44歳以下で求職中の方 いずれも 場 就労支援センター(荻窪5-15-13 ☎3398-1136) 定 各14名(申込順) 申 電話で、同センター

家族介護教室 ◆グランドマストで体操! 5月25日(休)午後2時～3時30分 場 グランドマスト浜田山(成田西3-16-2) 師 認知症予防ゲームリーダー「スリーA」・三尾恵造、高橋裕久子、ケア24成田職員 対 区内在住の方 定 30名(申込順) 申 電話で、ケア24成田 ☎5307-3822 ◆高齢者をねらった詐欺～あなたに気づくその手口 5月26日(金)午後1時30分～3時 場 ケア24善福寺(西荻北4-31-11) 師 荻窪警察署防犯係 対 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申 電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024 ◆すぎなみ介護大学(1)「関わりから見えてくる認知症予防」 5月28日(日)午後2時～4時 場 グループホームなごみ方南(方南2-6-28) 師 区グループホーム連絡会 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 電話で、杉並区グループホームなごみ高井戸 ☎3247-0753 他 講座の後にグループホーム見学可

◆はじめよう、ポールウォーキング!～2本のポールでバランスよく歩いて介護予防 シニア 5月31日(水)午後1時～3時 場 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 師 日本ポールウォーキング協会公認講師 対 区内在住・在勤・在学で60歳以上の方 定 20名(申込順) 費 500円 申 電話で、ケア24永福 ☎5355-5124 ◆認知症サポーター養成講座 5月31日(水)午前10時～11時30分 場 上井草園(上井草3-33-10) 師 キャラバン・メイト 対 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申 電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024 他 終了後に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

◆家庭での転倒を防ごう!環境を整えて転倒予防 5月31日(水)午後2時～3時30分 場 介護老人保健施設ウエルファー(堀ノ内1-6-6) 師 パナソニック建築士・村岡健 対 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申 電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328 ◆簡単!家庭のできるマッサージとセルフケア 6月3日(土)午後2時～3時30分 場 ケア24浜田山(浜田山1-36-3) 師 あん摩マッサージ指圧師・小久保智弘 対 区内在住・在勤の方 定 10名(申込順) 申 電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944

時30分 場 セッション杉並(梅里1-22-32) 内 民謡の演技、60回大会記念「福まき」 場 区民踊連盟・藤本 ☎3314-0511 ◆ユニカール 6月25日(日)午前9時～午後1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 96名(申込順) 費 500円(保険料含む) 申 ハガキ・ファクス(12面記入例)に団体の方はチーム名と連絡責任者の氏名(フリガナ)・住所・電話番号も書いて、6月1日(必着)までに区ユニカール協会・石井功樹(〒167-0051荻窪3-5-5) 場 石井 ☎5932-3655 他 運動できる服装で、上履き持参 ◆軟式野球(社会人の部) 7月2日～11月の日曜日・祝日、午前9時～午後5時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ほか 内 種目は①連盟加盟1～4部②一般③シニア 対 区内在住・在勤・在学の15歳以上で編成されたチーム(10～20名。中学生、体育会に所属している方を除く) 定 40チーム(申込順) 費 1チーム①③各1万円②1万2000円 申 電話で、6月4日までに区軟式野球連盟・遠藤 ☎090-3910-7416(午後1時～6時)、☎5373-1668(午後6時～11時) ◆インディアカ交流大会 7月9日(日)午前9時～午後5時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定 120名(申込順) 費 500円 申 往復ハガキ(12面記入例)に性別も書いて、6月11日(必着)までに区インディアカ協会事務局・川崎哲也(〒352-0012埼玉県新座市畑中2-17-14) 場 川崎 ☎090-1668-0713(午後6時～10時) 他 運動できる服装で、体育館履き、昼食持参。車での来場はご遠慮ください

杉並タウン陸上「ちびっこタイム トライアル30m」 こども 6月3日(土)午後2時～4時30分 場 岩崎通信機駐車場(久我山1-7-41) 対 全天候型舗装走路(1レーン)で30m走のタイム計測 対 小学生以下の方 場 杉並区陸上競技協会・森下 ☎090-3203-2571(平日午前10時～午後5時) ◆ジュニア育成アーチェリー教室 6月25日(日)、7月9日(日)・23日(日)、8月13日(日)・27日(日)、9月10日(日)午前9時～正午(計6回) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 都内在住の小学4年生～高校生 定 15名(抽選) 申 往復ハガキ(12面記入例)に性別・学年も書いて、6月20日(必着)までに区アーチェリー協会・小杉英雄(〒167-0042西荻北4-33-12) 場 小杉 ☎3390-6839(午前9時～午後9時) 他 弓具のない方には貸し出します

スポーツ① ◆競技大会 ◆区民体育祭 ◆「第60回花の民謡大会」観覧者募集 5月28日(日)午前10時30分～午後4



スポーツ②

エンジョイ卓球I 初心者・初級者コース

7月3日～9月4日の月曜日、午後3時～5時(7月17日、8月14日を除く。計8回) 場高円寺体育館 師国広哲弥 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員40名(抽選) 費6400円 往復ハガキ(12面記入例)で、5月29日(必着)までに同体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) 同体育館 ☎3312-0313 2歳～未就学児の託児あり(事前申込制。定員あり。1回500円)。車・バイクでの来館はできません

障害者のためのわいわいスポーツ教室 「ボールで遊ぼう」

7月8日(土)午前10時～正午 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程度が重い方 定員30名(抽選) 申込書(スポーツ振興課〈区役所東棟6階〉、福祉事務所、区体育施設、障害者施設、障害者福祉会館、障害者交流館で配布)を、6月13日午後5時(必着)までにスポーツ振興課へ郵送・持参 同課 公共交通機関の利用が困難な方は、リフト付き送迎バスが利用可。ボランティアも募集(電話で、6月13日までに同課)

荻窪体育館

シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳 シニア

運動不足解消、ストレッチから型までしっかり指導します。 5月28日(日)午前9時～10時30分 師区太極拳連盟 区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定員30名(先着順) 費550円



小学生集まれ! ソフトバレーボール

6月4日(日)午前9時～11時 師区ソフトバレーボール連盟 区内在住・在学の小学生 定員15名(先着順) 費100円 体育館履き持参

気軽にフィットネスI～ジャイロキネシス

6月4日(日)・11日(日)・18日(日)・25日(日)午後1時～2時30分 師山中朗子 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員各20名(申込順) 費各550円 各開催日の7日前から電話で、同体育館

Saturday Brunch Time (自由参加型)～リフレッシュヨガ

6月10日(土)・24日(土)午前11時15分～午後0時45分 師中橋めぐみ 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員各50名(先着順) 費各550円

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

松ノ木運動場

ノルディックウォーキング教室

6月8日(木)午前9時～11時 場松ノ木運動場ほか 師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 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員30名(申込順) 費1000円(保険料含む) 電話で、6月7日までに同運動場

小学生チャレンジ広場 ベースボール教室

投げる・打つ・走るなどの基本を指導します。 6月21日(水)午後3時30分～4時30分 場松ノ木運動場 師Ti Amo 区内在住・在学の小学生 定員30名(申込順) 費100円 電話または直接、同運動場

..... いずれも 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22 ☎3311-7410)

上草井スポーツセンター

放課後エンジョイフットボール ども

当日集まった子どもたちでチームを作り、サッカーの試合を行います。 6月1日(木)・8日(木)・22日(木)・29日(木)▶小学1～3年生=午後4時～5時▶3～6年生=5時30分～6時45分/3年生はどちらか選択 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生 定員各日各回30名(申込順) 費各日各回510円

わいわいサッカー広場 ども

サッカー初心者や女の子でも楽しめるサッカープログラムです。 6月4日(日)午前11時20分～午後0時40分 区内在住・在勤(保護者)・在学で小学生の初心者 定員30名(申込順) 費610円

プレキッズ&マミーサッカー教室 子育て

6月7日(水)・14日(水)・21日(水)▶2歳児=午前10時～10時50分▶3・4歳児=11時～11時50分 区内在住・在勤(保護者)・在園の2～4歳のお子さんとその保護者 定員各日各回20組40名(申込順) 費各日各回1組510円(子育て応援券利用可)

きらきらサッカー教室

運動やボールを蹴ることの楽しさを体験できる教室です。 6月11日(日)午後1時20分～2時50分 区内在住・在勤(保護者)・在学で知的障害のある小中学生 定員20名(申込順) 費1020円

大人のサッカー教室①女性初心者②男性初心者

6月17日(土)①午後1時20分～2時50分②3時20分～4時50分 区内在住・在勤・在学の未経験者または初心者で①は中学生以上の女性②は20歳以上の男性 定員各20名(申込順) 費各510円



サッカーボール蹴り方教室～初心者編

6月24日(土)午後1時20分～2時50分 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上のサッカー未経験・初心者 定員20名(申込順) 費510円

..... いずれも 場上草井スポーツセンター(上草井3-34-1 ☎3390-5707) 師FC東京普及部コーチ 電話または直接、同センター

杉十小温水プール

初級者エンジョイスイム

5月25日(木)午前11時～11時55分 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方

(中学生を除く) 定員10名(申込順) 費 入場料 5月19日から電話で、同プール

木曜アクアサイズ

6月1日(木)・15日(木)午前10時～10時55分 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員各30名(先着順) 費各500円

初心者ビギナースイム

顔付け、けのび、バタ足、クロールの初歩をレッスンします。 6月1日(木)午前11時～11時55分 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員8名(申込順) 費 入場料 5月26日から電話で、同プール

泳力アップ初級コース

6月4日(日)午前11時～11時55分 クロール・平泳ぎ 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員10名(申込順) 費 入場料 5月28日から電話で、同プール

個人向け泳法ワンポイントレッスン

6月4日(日)・18日(日)午前10時～10時55分 1人5分間のマンツーマンレッスン 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) 定員各10名(先着順) 費 入場料



..... いずれも 場杉十小温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) 駐車場はありません

その他 「杉並区民綱引き大会」の実行委員を募集します

11月26日(日)午前10時から荻窪体育館で「杉並区民綱引き大会」を開催します。この大会の企画・運営を区スポーツ推進委員と共にお手伝いしていただける方を募集します。 電話で、6月2日午後5時までにスポーツ振興課事業係 実行委員会を6月8日(木)午後7時から区役所教育委員会室(東棟6階)で開催(実行委員会は月1回程度)

情報ぽけっと 申し込みは、各団体へ 催し すいとんで戦時下の暮らしを偲ぶ古民家の集い 5月27日(土)午後1時30分～3時30分/郷土博物館/20名(先着順)/100円(中学生以下無料)/ 西荻商店街落語会 5月31日(水)午後7時30分～9時30分/そば処田中屋(西荻北4丁目)/出演=濱乃志隆ほか/40名(申込順)/1000円/ 音楽劇「うみのそこのうたものがたり貝のゆめ」6月11日(日)午後2時～2時50分/杉並公会堂/出演=山の音楽舎/区内在住の方/150名(申込順)/2000円。3～15歳のお子さん1000円(2歳以下膝上無料。子育て応援券利用可)/

師Eメール(12面記入例)にチケットの種類・枚数・子育て応援券利用の有無も書いて、6月10日までに杉並親子劇場 suginamioyakogekijou@jcom.home.ne.jp/ 第六十周年記念春季民踊舞踊大会 6月11日(日)午前11時～午後6時30分/セシオン杉並/民踊舞踊、「本衣裳」による舞台/500名(先着順)/ 杉並ぞうれっしゃ30年「ありがとうコンサート」6月18日(日)午後2時～4時/セシオン杉並/区内在住・在勤・在学の方/500名(申込順)/1000円。3歳～高校生500円/ 歴史講座「江戸時代の武蔵野の新田開発」6月11日(日)午後1時30分～3時30分/セシオン杉並/江戸東京博物館学芸員・小酒井大悟/500円/ 野川公園での自然環境観察会 6月10日(土)午前10時～正午/集合=都立野川公園サービスセンター前広場/森林コンサルタント・武部令/区内在住・在勤・在学の方ほか/30名(申込順)/300円/ 講義・講座 自信がもてる話し方講座 30年3月31日までの土曜日、午前10時15分～11時45分(月1回)/産業商工会館ほか/アナ

園ほか▶集合=松陰神社鳥居前▶解散=東急世田谷線土町駅/80名(抽選)/800円(保険料含む)/ 杉並ぞうれっしゃ30年「ありがとうコンサート」6月18日(日)午後2時～4時/セシオン杉並/区内在住・在勤・在学の方/500名(申込順)/1000円。3歳～高校生500円/ 歴史講座「江戸時代の武蔵野の新田開発」6月11日(日)午後1時30分～3時30分/セシオン杉並/江戸東京博物館学芸員・小酒井大悟/500円/ 野川公園での自然環境観察会 6月10日(土)午前10時～正午/集合=都立野川公園サービスセンター前広場/森林コンサルタント・武部令/区内在住・在勤・在学の方ほか/30名(申込順)/300円/ 講義・講座 自信がもてる話し方講座 30年3月31日までの土曜日、午前10時15分～11時45分(月1回)/産業商工会館ほか/アナ

ウンサー・三谷啓子/各20名程度(申込順)/各1500円/ マンション管理セミナー 6月3日(土)午後2時～4時=講演「地震だ! その時あなたのマンションは?」～マンションの防災組織と防災実務について▶4時10分～5時=個別相談会/阿佐谷地域区民センター/マンション防災会委員・中谷英世ほか/区内のマンション管理組合の役員・区分所有者等/50名(申込順)/ 親子映画会 映画で世界一周!～アメリカ編「はらぺこあおむし」5月27日(土)午後2時～4時/中央図書館/幼児～中学生とその保護者/50名(先着順)/

角川庭園まつり ~初夏を楽しむ

「初夏の野点」

5月28日(日)午前10時・10時30分・11時・11時30分・正午(各30分) ▶ 受付開始=午前9時40分 講師 三木雄貴秀 定員 各8名(先着順)

角川庭園周辺「見どころ探索ツアー」

5月28日(日)午前11時~午後0時30分 ▶ 受付開始=午前10時30分 講師 淀川正進 定員 16名(先着順)

講演会・対談「俳人の目で世界をながめる・より深い俳句の楽しみ方」

5月28日(日)午後1時~2時30分 ▶ 受付開始=午後0時40分 講師 第40回俳人協会新人賞受賞・鎌田俊、武蔵野美術学園学長・丸亀敏邦 定員 16名(先着順)

角川庭園にまつわる書道作品展

5月28日(日)~6月27日(火)午前9時~午後5時(水曜日除く)

「なぎの葉」のしおり配布

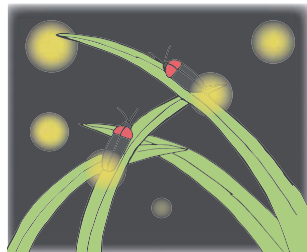
5月28日(日)午前9時 定員 30名(先着順)

いずれも

会場 角川庭園(荻窪3-14-22 ☎6795-6855)



久我山ホタル祭り ホタルサミット



久我山ホタル祭り

6月3日(土)・4日(日)午後1時~9時 会場 ホタル鑑賞(日没後)=神田川会場、玉川上水会場、久我山稲荷神社 ▶ ホタル生態説明=久我山中央緑地公園 ▶ 3日=ゲームコーナー ▶ 4日=チビッコ園芸体験 ▶ 両日=各種模擬店、防災キャンペーンほか 問い合わせ 久我山連合商店会事務所 ☎3333-6867 ①神田川・玉川上水会場は、夕方から一方通行となります。電車で来場する方は、京王井の頭線久我山駅で下車してください ②夕方から自転車・ベビーカー通行禁止です(両河川会場内)。西・北駐輪場、宮下橋公園臨時・岩崎通信機本社臨時駐輪場をご利用ください

ホタルサミット

6月3日(土)・4日(日)午後2時~7時 会場 久我山会館(久我山3-23-20) 内容 ホタル観賞ルーム、スタンプラリー、物産展 ▶ 3日=「ホタルの生態と育成環境」(ホタルサミット実行委員会委員・森田悦弘)、スノーパーク ▶ 4日=ワークショップ 問い合わせ 久我山サミット実行委員会 ☎5347-9138

東京立正短期大学公開講座 ①6月3日~24日の毎週土曜日、午前10時30分~午後0時30分(計4回)=パソコン教室「パワーポイントを使おう」②6月3日(土)=「アフタヌーン・コンサート」③10日(土)=「子育て支援」④17日(土)=「世界遺産」⑤24日(土)=「仏教講座」(いずれも午後1時30分~3時30分) / 東京立正短期大学 / 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 / ①20名②~⑤各100名(いずれも申込順) / ①6000円 / ②ハガキ(12面記入例)に性別も書いて、各開催日の3日前(必着)までに同短期大学公開講座係(〒166-0013堀ノ内2-41-15) / ③同係 ☎3313-5101 / ④2歳~就学前の託児あり(事前申込制)

剪定講習会 6月4日(日)午後1時~4時30分 / 柏の宮公園 / 植木剪定の基礎知識(講義)、サツキ等の低木の剪定実習 / 柏の宮公園くらぶ・柏の宮植木応援団 / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名(申込順) / 300円(保険料含む) / ④往復ハガキ(12面記入例)で、5月22日(必着)までに同団体事務局(〒168-0073下高井

戸4-44-13松田方) / ④ 柏の宮公園くらぶ植木応援団事務局・松田 ☎080-1274-7814 / 筆記用具、園芸用手袋、お持ちの方は剪定バサミ、刈り込みバサミ持参

脳梗塞について 6月10日(土)午後1時30分~3時30分 / 高井戸地域区民センター / 河北総合病院医師・片山真樹子 / 区内在住の方 / 90名(先着順) / 200円 / ④ 杉の樹大学同窓会・塩澤 ☎090-5499-5712

西高フォーラム「公開シンポジウム」 6月10日(土)午後1時10分~4時25分 / 都立西高等学校(宮前4丁目) / 在校生による「夏季臨床実習報告」、同窓生による「これからの地域医療」 / 諏訪中央病院名誉院長・鎌田實ほか / 区内在住・在勤・在学の方ほか / 300名(先着順) / ④ 西高会事務局 ☎3332-1688

東京の清流・落合川を歩いて自然観察 6月17日(土)午前10時~午後2時30分 / 集合・解散=西武池袋線東久留米駅改札 / 自然観察の会・杉並 山室京子ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 30名(抽選) / 500円 / ④ 往復ハガキ(12面記入例)で、

5月25日(必着)までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0051荻窪5-26-3-302石原方) / ④ 同事務局・石原 ☎3392-5998

老い支度と成年後見制度 6月10日(土)①午前10時~11時30分=セミナー「老い支度と成年後見制度」②午後1時~4時=個別相談会「税理士による成年後見制度の相談」 / 産業商工会館 / 司法書士・稲岡秀之 / 区内在住の方とその家族 / ①50名②15組(いずれも申込順) / ④ 電話で、5月22日~31日に東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028(平日午前9時30分~午後4時30分(正午~午後1時を除く)) / ②相談時間は1組45分以内

その他

ささえあいサービス 協力会員募集 日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方への家事の援助・外出時の付き添いなど ▶ **謝礼(1時間)**=800円(家事)、1000円(介護) / 18歳以上の方 / ④ 電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎5347-3131 / 会員登録後、登録時研修に1回参加していただきます(5月24日に実施)

自宅の周りで二酸化窒素を測定してみませんか 6月1日(木)・2日(金) / 区内在住の方 / 350名(申込順) / ④ 封書(12面記入例)に切手332円分(2カ所452円、3カ所572円)を添えて、5月26日(必着)までに杉並大気汚染測定連絡会・塩澤幸子(〒167-0051荻窪1-13-13) / ④ 塩澤 ☎3392-7786 / ①送付された器具の取り付けのみ。分析は同会が実施②測定終了後すぐに器具を返送(送料は自己負担。3カ所まで120円)してください

杉並区シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 5月22日(月)~24日(水)午前11時~午後4時(荒天延期) / リサイクル自転車作業所(永福2丁目) / **販売価格**=6700円~(先着順) / ④ 同作業所 ☎3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

税金なんでも相談会 5月27日(土)午前9時~正午 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / ④ 電話で、同支部 ☎3391-0411(平日午前9時30分~午後5時(正午~午後1時を除く)) / 相談時間は1人45分程度

まるごと台湾フェア2017

気分は台湾!!

6月10日(土) 午前10時30分~午後5時
セッション 杉並 (梅里1-22-32)



オープニングセレモニー

5月30日(土) 午前10時30分



映画「光にふれる」上映会 + ミニコンサート

5月30日(土) 午後2時~5時 内容 映画上映と盲目のピアニスト ホアン・ユイシアンによるコンサート ④ 前売り券500円、当日券700円 ④ チケット販売窓口=コミュかるショップ(区役所1階)。または杉並区交流協会 ☎ http://suginami-kouryu.org/ から申し込み

講演会

5月30日(土) 午前11時=「『台北以外』へ飛び出そう~台南や宜蘭、花蓮を楽しむ尽くす方法~」(女優・一青妙(右写真)) ▶ 午後0時30分=「日本語世代を撮り続けて」(映画監督・酒井充子、台湾映画評論家・稲見公仁子) 定員 80名(先着順)



©熊谷俊之



キッチンカー等での台湾料理販売・台湾物産販売コーナー

5月30日(土) 午前10時30分~午後5時(売り切れ次第終了)

台湾の観光紹介や写真展示

5月30日(土) 午前10時30分~午後5時 内容 観光案内、台湾雑貨・書籍・台湾映画などの紹介・販売、里地帰による二胡演奏

いずれも

会場 杉並区交流協会 ☎5378-8833(月~金曜日午前8時30分~午後5時15分。祝日を除く) ④ 詳細は、同協会ホームページ参照