

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))。

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
☎3301-7723
HP<http://www.igusahome.sakura.ne.jp/>
おもちゃの病院
☎4月28日(土)、5月12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
ストレッチ&筋トレでキレイな姿勢に!
☎5月10日(木)・24日(木)・31日(木)午前10時～正午(計3回) 師区公認スポーツリーダー・豊澤直子 定20名(抽選) 費100円(保険料含む) 申往復ハガキ(13面記入例)で、4月24日(必着)までに同センター 他動きやすい服装で、飲み物・タオル持参。長寿応援対象事業
…… いずれも ……

場井草地域区民センター

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127
HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
楽しいラジオ体操
☎5月18日～6月8日の毎週金曜日、午前9時30分～11時30分(計4回) 師全国ラジオ体操連盟公認一級指導士・銚立和子 定30名(抽選) 費200円 申往復ハガキ(13面記入例)で、5月6日(必着)までに同センター
初夏の寄せ植えを楽しみませんか
花の色や高さ、葉の形、器とのバランスを学びます。
☎5月19日(土)午後1時30分～3時30分 師グリーンアドバイザー・吉野華恵 定25名(抽選) 費1500円 申往復ハガキ(13面記入例)で、4月30日(必着)までに同センター

元駐スウェーデン大使講演会

「ヨーロッパの中の日本」といわれるスウェーデンの今をお話しします。
☎6月2日(土)午後2時～4時 師元駐スウェーデン大使・森元誠二 定60名(抽選) 費200円 申往復ハガキ(13面記入例)で、5月21日(必着)までに同センター

…… いずれも ……

場荻窪地域区民センター

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2
☎3301-0815
HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>
自分だけは大丈夫とっていませんか?詐欺の手口から身を守りましょう
寸劇と落語で学びます。参加者に「なみすけクリアファイル」を差し上げます。
☎5月16日(水)午前10時～正午 場同センター 師グループ・スリーS 定40名(抽選) 申往復ハガキ(13面記入例)で、5月1日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0004阿佐谷南1-47-17
☎3314-7215
HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>
世界のニュースと日本～北朝鮮情勢を中心に
☎5月26日(土)午後1時30分～3時30分 場同センター 師ニュースソクラ代表・土屋直也 定60名(抽選) 申往復ハガキ(13面記入例)で、5月14日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614
HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>
わい!わい!わだまつり2018
☎4月22日(日)午前10時30分～午後2時30分 場和田区民集会所、和田障害者交流館(和田2-31-21)、和田小学校(和田2-30-21) 師ステージショー(沖縄エイサー・フラダンス・手話コーラス&ゲームほか)、缶バッジづくり、木工&ストーンペインティング(各100円)、屋台村(焼きそば・インドカレー・焼き鳥ほか)、消防車、ごみぱっくん、なみすけ・ナミーほか

杉並のみどり再発見

杉並区における植物の現状とその大切さを学びます。
☎5月14日(月)午前10時～午後0時30分 場同センター、蚕糸の森公園(和田3-55-30) 師自然観察の会・杉並山室京子 定30名(抽選) 費100円(保険料) 申往復ハガキ(13面記入例)で、4月26日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業
ポールウォーキングを体験しませんか
☎5月16日(水)・23日(水)・30日(水)午後1時30分～3時30分(計3回) 場同センター 師杉並さわやかウォーキング・西崎泰 定20名(抽選) 費1回100円(保険料) 申往復ハガキ(13面記入例)で、5月1日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

高井戸地域区民センター協議会

〒168-0072高井戸東3-7-5
☎3331-7980
HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>
コミュニティすくーる～アンネのバラと杉並清掃工場見学
☎5月15日(火)午前8時50分～午後1時 定40名(抽選) 費300円(保険料含む) 申往復ハガキ(13面記入例)で、4月27日(必着)までに同センター 他タオル(足湯用)持参。長寿応援対象事業
熱中症や食事に配慮して健やかに夏を乗り切ろう
☎5月30日(水)午後2時～4時 師保健師

や栄養士からの保健・食事指導、落語家・マジシャンによるお楽しみ会 師高井戸・和泉保健センター職員、昔々亭慎太郎・一太郎 師区内在住で60歳以上の方 定40名(抽選) 申往復ハガキ(13面記入例)で、5月10日(必着)までに同センター 他共催=高井戸地区いきいきクラブ連合会

…… いずれも ……

場高井戸地域区民センター

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412
HP<https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>
ロシアとフランス絵画の旅・プーシキンをめぐる
☎5月12日(土)午後1時～2時30分 師明治大学文学部講師・杉山春子 師区内在住・在勤・在学の方 定40名(抽選) 申往復ハガキ(13面記入例)で、4月25日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業
ロシア～都市の歴史と文化・モスクワとカザンをめぐって

映像とともに楽しく学びます。
☎5月22日(火)・30日(水)午後1時～2時30分(計2回) 師明治大学文学部講師・杉山春子 師区内在住・在勤・在学の方ほか 定40名(抽選) 申往復ハガキ(13面記入例)で、4月25日(必着)までに同センター 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21日(土)・22日(日)午前10時～午後4時(22日は3時まで) 師永福和泉地域区民センターを利用しているグループまたは周辺地域在住の方(業者出展不可) 申往復ハガキ(13面記入例)に展示内容・パネル数・出演内容(ショータイムは21日のみ。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、5月20日(必着)までに同センター 他説明会の案内を後日送付

…… いずれも ……

場永福和泉地域区民センター

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



区民目線で魅力発信! 「すぎなみ学倶楽部」

毎月15日号のこのコラムで紹介している「すぎなみ学倶楽部」をご存じですか?

「すぎなみ学倶楽部」は、18年に開設され、杉並区にまつわる歴史やイベントからグルメ情報まで、幅広いジャンルを紹介する杉並区公式情報サイトで、その記事数は1100以上になります。記事の取材から執筆まで区民ライターが担当し、今回のコラムを書いている私もその1人です。

私は、区民ライター活動を始めるまで、「すぎなみ学倶楽部」を知りませんでした。元々杉並が好きで、取材や執筆にも興味があったので、すぎなみ地域大学の「区民ライター講座」の募集案内を見て挑戦しました。ライター活動で初めて取材した井草の小さな店舗では、まだ不慣れで段取りもスムーズでなかった私ですが、快く取材に応じていただきました。後に、その店舗は上井草に移転し、店舗

も取り扱う商品も拡大しています。取材を通して店主の思いや横顔を知ることができ、取材後は自分が町の変化に敏感になり、より地元に着目していると感じます。

「すぎなみ学倶楽部」の読者としても、発見がありました。関心のあったロックバンド「怒髪天(どはつてん)」の増子直純さんをインターネットで検索していると、なんと「すぎなみ学倶楽部」で紹介されており驚きました。好きなアーティストが同じ町に住み、杉並に好印象を持っていることを知り、ますます親近感が増し、杉並がすてきな町に感じられます。

まだアクセスしたことがない方は、ぜひサイトをご覧ください。わが町に関する新発見に出会えることでしょう。また、「区民ライター」活動に興味を持たれた方は、5月開講のすぎなみ地域大学の「区民ライター講座」を受講して、一緒に活動してみませんか? (ふ)



昨年の区民ライター講座の様子

すぎなみ学倶楽部
ホームページ



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

講演・講座①

講演会 「杉並チャレンジ!フレイル予防」

5月8日(火)午後2時~4時 場 高円寺(高円寺北2-1-2) 講 東京大学高齢社会総合研究機構教授・飯島勝矢(右写真) 定 250名(先着順) 備 杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 備 筆記用具持参。車での来場はご遠慮ください



杉並チャレンジ!フレイルチェックイベント

5月28日(月)午後1時30分~4時 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 内 身体能力測定(手足の筋肉量・握力・ふくらはぎ周囲長・片足立ち上がり・パタカ測定)、講義「いつまでも元気であるために、だから今からフレイル予防」 区 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 申 電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 備 運動しやすくふくらはぎを出しやすい服装で、タオル・飲み物持参

職業能力アップ講座 「仕事に必要なパソコン教室」

5月12日(土)・14日(月)・19日(土)・21日(月)午前10時~正午(計4回) 場 ゆうゆう高円寺南館 講 NPO法人竹箒の会ほか 区 区内在住・在勤のおおむね55歳以上で、就業中・求職中の方 定 13名(抽選) 申 ハガキ・ファクス(記入例)で、5月2日(消印有効)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11) ☎5378-8179 備 同館 ☎5378-8179

初心者向け 男性料理教室 「びっくり!簡単玄米を炊こう」

5月14日(月)午前9時30分~午後0時30分

分 場 高齢者活動支援センター 内 献立=お鍋で炊く簡単玄米、つくね、アンチョビー炒め、切り干し大根のサラダ、オートミールのミルクゼンザイ 講 すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・中村直美 区 区内在住で60歳以上の男性 定 30名(抽選) 費 700円(保険料含む) 申 往復ハガキ(記入例)で、4月22日(必着)までに高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 備 同センター ☎3331-7841 備 エプロン・三角巾・布巾・筆記用具持参。結果は4月23日以降にハガキで通知

農業公園「レイズドベッドを使った農業体験教室」

しゃがんで行う農作業が困難な方を対象に、夏野菜とハーブを育てる講座です。 5月16日~7月18日の毎週水曜日、午前10時30分~11時30分(計10回。雨天中止) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 区 区内在住の高齢者、車椅子を使用している方 定 5名(抽選) 費 1000円 申 往復ハガキ(記入例)で、4月27日(必着)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階) 備 同係 ☎5347-9136 備 結果は5月上旬に通知

ボランティアのための点字講習会

5月19日~31年3月16日の原則毎月第1・3土曜日、午後2時~4時(計20回) 場 杉並障害者福祉会館 講 高橋雅枝 区 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 20名(抽選) 費 2500円程度 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も書いて、5月7日(必着)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) 備 同事務局 ☎3332-6121 ☎3335-3581

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☑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

COPD(慢性閉塞性肺疾患)をご存じですか

長引く咳・痰・息切れなどの症状について、専門家の話を聞いてみませんか。 5月31日(木)午後1時~4時 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 内 講義、呼吸リハビリ体操、肺年齢測定(希望者) 講 東京衛生病院医師・倉澤聡、杏林大学理学療法士・木村雅彦 区 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304

①休日パパママ学級②休日母親学級

①6月10日(日)午前・午後、17日(日)・24日(日)午前②6月17日午後(午前=9時30分~正午▶午後=1時30分~4時) 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内 定 ①もく浴実習、赤ちゃんの抱っこと着替え、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、出産の流れ、母乳の話、産後の話、妊婦体操、地域の子育て情報など(44名) 講 助産師ほか 区 区内在住の初産の方で、①開催日現在妊娠24週から36週6日までのカップル②平日の母親学級への参加が困難な方(カップルでの参加不可) 申 杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 ☎https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/から5月5日までに申し込み 備 ポピンズ杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 備 母子手帳・筆記用具持参。結果は5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。車での来場はご遠慮ください

家族介護教室 体に酸素を取り込んでリフレッシュして疲れを癒やしましょう

5月7日(月)午後2時~3時 場 特別養護老人ホームさんじゅ久我山(久我山3-47-16) 講 機能訓練指導員・國友崇 区

内在住の方 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348

環境活動推進センター

◆パッチワークの鍋敷き作り 5月8日(火)午前10時30分~午後0時30分 場 同センター 区 区内在住・在勤・在学の方 定 12名(申込順) 費 300円 申 電話で、同センター 備 長寿応援対象事業

◆布ぞうり作り

5月10日(休)午前10時30分~午後3時30分 場 同センター 区 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(抽選) 費 1000円 申 往復ハガキ(記入例)で、4月25日(必着)までに同センター 備 昼食持参。長寿応援対象事業

◆環境学習サポーター養成講座 学習支援に必要な知識とスキルを学ぼう

学校授業サポート「ヤゴ救出大作戦」も体験します。

①5月14日(月)午後1時30分~4時②15日(火)午後5時~7時③21日(月)午前9時30分~正午④31日(木)午前9時30分~正午⑤6月11日(月)午後1時30分~4時(計5回) 場 ①~③⑤同センター④区内小学校 講 東京都環境学習リーダー・境原達也、環境カウンセラー・浅岡八枝子 区 区内在住・在勤・在学で、学校支援活動をしたい方 定 10名(申込順) 費 700円 申 電話で、同センター

◆学校プールのヤゴを救って、育ててみませんか

5月15日(火)午後5時~7時 場 同センター 講 東京都環境学習リーダー・境原達也 区 区内小中学校の先生、土曜日学校関係者ほか 定 20名(申込順) 申 電話で、同センター

◆自然への招待 身近な自然に学ぶ

5月17日(休)午前10時~正午②31日(休)午前9時30分~午後0時30分(全2回要出席) 場 ①同センター②井の頭恩賜公園野外ステージ前(武蔵野市) 講 桜美林大学名誉教授・三島次郎 区 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 費 500円(保険料含む) 申 電話で、同センター

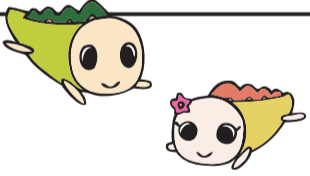
◆東京港の「海の森」にバスで育林に行こう

「海の森」で葛を採った後、日本科学未来館を見学します。 5月20日(日)午前9時~午後4時30分(雨天時内容変更あり) 場 東京都「海の森」公園予定地(江東区青海)、日本科学未来館(江東区青海)▶集合・解散=同センター 区 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 35名(抽選) 費 700円(保険料含む) 申 往復ハガキ(記入例)で、4月28日(必着)までに同センター 備 作業しやすい服装・靴で、昼食・飲み物・敷き物・軍手・筆記用具・雨具など持参

..... いずれも 場 環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4) ☎5336-7352

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、☑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
大宮堀内館(堀内1-27-9) ☎☎3317-9156	脳の活性化のための健康麻雀★	毎週日~水曜日、午後1時~4時 定 5名(申込順) 費 1回200円
高円寺東館(高円寺南1-7-22) ☎☎3315-1816	初心者から上級者までのゆうゆう茶道★	5月7日から毎月第1・3月曜日▶上級=午前10時~正午▶初・中級=午後1時~3時 講 矢作宗幸 定 各10名(申込順) 費 1回1000円
善福寺館(善福寺2-26-18) ☎☎3394-8963	美姿勢バレエ音楽ストレッチ★	毎月第1・3金曜日、午前10時~11時30分 講 小西ひとみ 定 若干名(申込順) 費 1回500円
高井戸東館(高井戸東3-14-9) ☎☎3304-9573	ITひろば/IT初心者向け自習サロン★	4月20日から毎月第1・3金曜日、午後3時30分~5時30分 定 8名(申込順) 費 1時間500円
上高井戸館(高井戸東2-6-17) ☎☎3306-0441	プロフラダンサー石原絵里子のフラダンス講座	4月25日(休)(体験会)、5月16日~7月18日の毎週水曜日/いずれも午後7時~8時30分 定 20名(申込順) 費 1回1800円(体験会のみ1000円)
高円寺北館(高円寺北3-20-8) ☎☎3337-2266	絵手紙教室~身近な画材で素敵な作品を制作★	毎月第2・4火曜日、午前9時30分~11時30分 定 10名(申込順) 費 1回200円
四宮館(上井草2-28-3) ☎☎3396-7692	絵手紙講座★	毎月第4土曜日、午前10時~11時30分 講 宮野裕子 定 16名(申込順) 費 1回300円(別途画材費500円程度)

※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。★は長寿応援対象事業。

講演・講座②

荻窪保健センター

◆大切な人がうつになったら～寄り添う家族のかかわり方・支え方

5月22日(火)午後1時30分～3時30分 荻窪保健所(荻窪5-20-1) パネルディスカッション「家族が語る、悩み・お伝えしたいこと。」、講演「医療・法律・行政・企業の現状」 講師 橋本 社会保険労務士事務所代表・橋本幸雄 対象 区内在住・在勤・在学の方 定80名(申込順) 申込電話、荻窪保健センター 他筆記用具持参

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命

5月30日(水)、6月6日(水)、20日(水)午前10時～正午(全3回要出席) 荻窪保健センター(高円寺南3-24-15) NPO法人杉並さわやかウォーキング 対象 区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 定20名(抽選) 申込往復ハガキ(13面記入例)で、5月1日(必着)までに荻窪保健センター 他ウォーキング記録ノートを差し上げます。長寿応援対象事業

◆6月の足腰げんき教室

会場 下表のとおり 講師 健康運動指導士 対象 区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 定各15名(抽選) 申込往復ハガキ(13面記入例)に希望会場(1カ所)・番号も書いて、4月25日(必着)までに荻窪保健センター 他飲み物・タオル・お持ちの方はボール持参

Table with 3 columns: 番号, 会場, 日時(全4回要出席)

荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

就労支援センター

◆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。 5月9日(水)午前10時～正午 対象 求職中の方 定20名(申込順)

◆求職者のためのパソコンセミナー①ワード基礎②エクセル応用

求職活動や仕事に必要なパソコンスキルを学びます。 ①5月21日(月)②28日(月)午前10時～午後3時 講師 PC専任講師・小林理佳、長沢春子 対象 44歳以下で求職中の方 定各日14名(申込順)

会場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申込電話、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

子ども読書の日記念講演会&交流会「妖怪とのつきあい方教えます」

5月12日(土)午後2時～4時 会場 中央図書館 講師 児童文学作家・富安陽子(右写真) 対象 小学生～高校生(小学生は付き添いの保護者も可) 定80名



(申込順) 申込電話または直接、中央図書館(荻窪3-40-23 ☎3391-5754)

スポーツ

競技大会

バウンドテニス協会創立30周年記念大会

4月30日(休)午前9時～午後5時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) ダブルス戦(シニアの部55歳以上・一般の部) 対象 区内在住・在勤・在学の方 定72名(申込順) 費1人1000円。中学生以下1人500円 申込書(区体育館で配布)を、4月23日(必着)までに区バウンドテニス協会事務局・福岡富美子(〒166-0003高円寺南3-30-7 ☎5932-4691)へ郵送・ファクス 福岡 ☎5932-4691 他上履き・昼食持参。ラケットの無料貸し出しあり

杉並選手権(卓球)

6月10日(日)午前9時～午後9時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 男女別シングルス・ダブルス(年代別) 対象 区内在住・在勤・在学の方または区卓球連盟に加盟している方 定シングルス230名、ダブルス130組(いずれも申込順) 費シングルス1500円(区連盟加入者1000円。高校生以下500円)、ダブルス3000円(区連盟加入者2000円。高校生以下1000円)をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申込書(区体育施設で配布)を、5月24日(必着)までに三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 荻窪区卓球連盟・横尾 ☎3315-4862(平日午前10時～午後6時)

スポーツ教室

春季初心者ソフトテニス教室

5月12日～6月30日の毎週土曜日、午後3時～5時(計8回。予備日=7月7日(土)) 会場 妙正寺体育館(清水3-20-12) 講師 区ソフトテニス連盟 対象 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 定30名(申込順) 費3000円 申込往復ハガキ(13面記入例)に性別、経験年数も書いて、4月30日(必着)までに区ソフトテニス連盟・小島晃(〒166-0016成田西3-6-4) 荻窪 ☎3312-0385(午後7時～9時)

踊ってみよう!阿波踊り教室

5月23日～7月11日の毎週水曜日、午後7時～8時30分(計8回) 会場 高円寺体育館 講師 杉谷ゆき絵 対象 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6000円 申込往復ハガキ(13面記入例)で、4月27日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) 荻窪同体育館 ☎3312-0313 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

上井草スポーツセンター

初めてラッコ

6月29日までの木・金曜日、午前11時～11時40分(祝日、第3木曜日を除く) 対象 2歳半～3歳でオムツのとれたお子さん 定各回10名(先着順) 費2回目以降1回320円(初回時に別途指定帽子代308円)

親子リズム&親子体操

4月28日(土)午前10時～11時、午後2時～3時 対象 2歳半～4歳のお子さんとその保護者 定各20組(申込順) 費各610円 申込電話または直接、同センター 他運動しやすい服装で、タオル・飲み物持参

脳と身体がすこやか水中運動

5月2日(水)午後1時～2時 講師 佐陽太、藤田千紘 対象 16歳以上の方 定15名(申込順) 費610円 申込電話または直接、同センター 他水着・水泳帽・タオル持参

シルバー体力測定会

5月3日(祝)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分 対象 6種7項目の体力測定、簡単な体操・ストレッチなどの紹介 対象 65歳以上の方 定各24名(申込順) 申込電話または直接、同センター 他動きやすい服装で、室内用運動靴・飲み物持参。途中参加不可。65歳未満も参加可(評価基準は65歳以上)

フライングディスク教室

障害のある方も楽しめます。 5月6日(日)午後1時10分～2時40分 対象 握り方、投げ方、簡単なゲーム 対象 小学生以上の方 定30名(申込順) 費200円 申込電話または直接、同センター 他運動できる服装で、室内履き持参

ミニトランポリン体験教室

5月6日(日)①午前9時30分～10時②10時15分～10時45分③11時～11時30分④11時45分～午後0時15分 講師 海老澤恭介 対象 ①小学3・4年生②4歳～未就学児③小学1・2年生④3・4歳 定各回8名(申込順) 費各610円 申込電話または直接、同センター 他運動しやすい服装で、タオル・飲み物持参

プレキッズ&マミーサッカー教室

5月9日(水)・16日(水)・23日(水)①2歳児=午前10時～10時50分②3・4歳児=11時～11時50分 講師 FC東京普及部コーチ 対象 区内在住・在勤(保護者)・在園で、2～4歳のお子さんとその保護者 定各日各回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) 申込電話または直接、同センター

走って、投げて、蹴って!!

5月19日(土)午前9時30分～午後2時15分 対象 ①走る②投げる③蹴るの3班に分かれて練習 講師 ①国際陸連CECSレベル1取得・井原直樹②元プロ野球選手・山田真介ほか③FC東京普及部コーチ 対象 区内在住・在学の小学生(保護者の参加可) 定60名(申込順) 費920円 申込電話または直接、同センター 他運動しやすい服装で、タオル・飲み物・室内シューズ(雨天時)持参

親子サッカー教室70～ママさん限定ver.

5月20日(日)①年中長=午前9時20分～10時30分②小学1～3年生=11時～午後0時10分 講師 FC東京普及部コーチ 対象 区内在住・在勤(保護者)・在学(在園)で、年中～小学3年生のお子さんとその保護者(女性) 定各30組60名(申込順) 費各720円 申込電話または直接、同センター

①大人と子どものサッカー入門道場

②大人のサッカー教室～試合たくさん 5月27日(日)①午後1時20分～2時50分②3時20分～4時50分 講師 FC東京普及部コーチ 対象 区内在住・在勤・在学で①10歳以上のサッカー未経験・初心者②20歳以上のサッカー、フットサル元経験者 定各20名(申込順) 費各510円 申込電話または直接、同センター 他①②連続受講不可

会場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)

杉並区スポーツ振興財団

ゴルフ初心者体験講習会

5月18日(金)・25日(金)、6月1日(金)・8日(金)・15日(金)午後2時30分～4時(計5回) 会場 東京ゴルフ専門学校(高井戸東3-5-13) 対象 区内在住・在勤・在学で15歳以上のゴルフ初心者(中学生を除く) 定18名(抽選) 費1万円(保険料含む) 申込往復ハガキ(13面記入例。2名まで連記可)で、4月25日(必着)までに同財団 他ゴルフクラブの無料貸し出しあり

春のすぎなみ区民歩こう会「仙川水辺の道から砦公園」

5月20日(日)・26日(土) 受付=午前9時～9時30分 集合=JR中央線三鷹駅南口 ①約9.5kmコース②約12.5kmコース/コースの詳細はお問い合わせください 対象 区内在住・在勤・在学で全行程を歩ける方(小学生以下は保護者同伴) 費交通費 他履き慣れた靴で、保険証・帽子・弁当・飲み物・軽食・敷き物・雨具など持参

荻窪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 ☎5305-6161)

下高井戸運動場

のびのび親子体操I「ニコニコクラス」

5月8日～6月26日の毎週火曜日、午前10時～11時30分(計8回) 講師 石丸あかね 対象 1～2歳未満のお子さんとその保護者 定15組(申込順) 費6400円(子育て応援券利用可) 申込電話、同運動場

のびのび親子体操II

5月12日～7月28日の第2・4土曜日①午前10時～10時50分②11時～11時50分(各計6回) 講師 パオパオスポーツクラブ 対象 区内在住で①3～5歳児②2・3歳の未就園児とその保護者 定各20組(申込順) 費各4500円(子育て応援券利用可) 申込往復ハガキ(13面記入例)に、お子さんの名前(フリガナ)も書いて4月26日(必着)までに同運動場

会場 下高井戸運動場(〒168-0073下高井戸3-26-1 ☎5374-6191)

妙正寺体育館

チャレンジ鉄棒教室

5月3日(祝)午後1時15分～2時=年中長▶2時10分～2時55分=小学1年生▶3時5分～3時50分=3・4歳児▶4時～4時45分=小学2・3年生 講師 潘鎮浩、野口奈保 定各12名(申込順)

ふわふわトランポリン体験教室

5月5日(祝)①午前9時10分～9時40分=小学4～6年生②9時50分～10時20分=3・4歳のお子さんとその保護者③10時30分～11時=年中長④11時10分～11時40分=小学1年生⑤11時50分～午後0時20分=小学2・3年生 講師 潘鎮浩、野口奈保 定②10組①③～⑤各10名(いずれも申込順)

貯筋体操

筋力トレーニングやストレッチ、バランス体操で体の調子を整えます。 5月2日(水)午前9時15分～10時15分 講師 潘鎮浩 対象 60歳以上の方 定30名(申込順)

会場 妙正寺体育館(清水3-20-12 ☎3399-4224) 費各610円 申込電話または直接、同体育館 他運動できる服装で参加。素足で実施

荻窪体育館

**◆気軽にフィットネスI～ヤムナボ
ディローリング**

開5月13日(日)・20日(日)・27日(日)午後1時～2時30分 開川原あけ未 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550円 開各開催日の7日前から電話で、同体育館

◆合気道入門I

開5月20日～9月16日の日曜日、午後5時～7時(6月24日、8月5日・12日を除く。計15回) 開杉並合気会 区内在住・在勤・在学で中学生以上の初心・初級



者 定30名(抽選) 費8250円 開往復ハガキ(13面記入例)で、4月25日(必着)までに同体育館 開2歳～就学前の託児あり(1回500円。定員あり)

◆シニアチャレンジスポーツ教室～初めてのパドルテニス①初心者②経験者

開5月22日～6月12日の毎週火曜日、午前11時～午後1時(各計4回) 開区パドルテニス協会 区内在住で50歳以上の方 定各15名(申込順) 費各2200円 開往復ハガキ(13面記入例)にテニス経験も書いて、4月26日(必着)までに同体育館

…… いずれも ……

場 開荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

★ 高円寺びっくり 大道芸2018 ★
～挑戦も～

国内外から集ったよりすぐりのパフォーマーが空中曲芸、中国雑技、ジャグリング、パントマイム、マジック、ウォーキングアクトなどを披露します。

参加して楽しむ「マントdeへんしん!トリドリパレード」「みんなのリトル高円寺」やジャグリング体験に、ヘアアレンジメントなどのイベントも盛りだくさんです。

開4月28日(土)・29日(祝)正午～午後6時 開高円寺の11商店街、座・高円寺、JR高円寺南北駅前広場、高円寺北公園、高円寺中央公園 開高円寺びっくり大道芸実行委員会事務局(座・高円寺内) ☎3223-7500 開詳細は、高円寺びっくり大道芸 ☎http://www.koenji-daidogei.com/参照

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

阿佐ヶ谷アートストリート2018

5月25日(金)まで/産業商工会館ほか/美術と音楽・文学・演劇・舞踏・写真・建築のアートイベント▶**出演**=谷川俊太郎(朗読)ほか/一部有料/開**チケット販売窓口**=TIGETホームページほか/開阿佐ヶ谷アートストリート実行委員会事務局・山本☎3313-1925(午前11時～午後8時)/詳細は、同イベントホームページ参照

ボーイスカウト1日体験(杉並第12団)

4月22日(日)午前10時～午後1時/阿佐ヶ谷神明宮(阿佐谷北1丁目)/ゲーム、工作、野外料理/区内在住で小学生以下のお子さんとその保護者/30組(先着順)/開ボーイスカウト杉並第12団・広瀬☎3336-5791

民謡舞踊大会

4月22日(日)午前10時～午後5時/勤労福祉会館/杉並音頭ほか/開区民謡連盟・松原☎3331-2459

FikaFika永福町店スプリングコンサート

4月22日(日)午後2時～3時30分/永福和泉地域区民センター/出演=坂本雅子(ソプラノ)ほか▶**曲目**=花ほか/40名(申込順)/1000円。小学生以下500円/開電話・Eメール(13面記入例)で、FikaFika永福町店☎5376-9595 ☎skagawa@world.co.jp(電話は午後2時～5時30分。4月15日を除く)

絵画展示会 絵画グループ燦

4月27日(金)～30日(休)午前10時～午後6時(27日は午後1時から。30日は4時30分まで)/セシオン杉並/水墨画、油彩画、水彩画の展示/開絵画グループ燦・宮本☎3312-3270

現代奏造Tokyo 定期演奏会

4月27日(金)午後7時～9時/セシオン杉並/出演=板倉康明(指揮)ほか▶**曲目**=ベルク「室内協奏曲」ほか/500名(申込順)/2500円。学生1000円(区内在住・在勤・在学の方は500円割引(身分証持参))/開電話で、カンフェティ☎0120-240-540/開現代奏造Tokyo運営委員会・山田☎090-6273-6420

南阿佐谷すずらんまつり

4月28日(土)正午～午後6時/南阿佐谷すずらん通り商店街(阿佐谷南1丁目)/ミニSL、移動動物園、卓球、お笑い広場、フリーマーケット、ダンス、ギター教室ほか/開アトスペースプロット・藤原☎3315-5400

音のわコンサート

5月3日(祝)午後1時～4時/セシオン杉並/出演=吉田賢二郎(テノール)ほか▶**曲目**=音楽物語「鹿踊りのはじまり」ほか/578名(先着順)/小学生以上500円/開音のわ企画・吉田☎080-6676-4682

みんなで銭湯に行こう 区内銭湯で「しょうぶ湯」を実施

5月5日(祝)(開催日が異なる銭湯あり)/460円。小学生以下無料/開杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降)/大人は福引きあり

春季民謡舞踊大会

5月6日(日)午前11時～午後4時30分/セシオン杉並/500名(先着順)/開区民謡舞踊協会・浜平☎3312-0059

けやき並木の音楽会2018 0歳からのファミリーコンサート

5月12日(土)午前10時30分、午後1時30分/細田工務店(阿佐谷南3丁目)/出演=水守千穂美(ソプラノ)ほか▶**曲目**=「山の音楽家」ほか/各100名(申込順)/各1000円。小学生以下無料/開電話で、二期会BLOCポケットオペラ☎050-5215-2287/開美しい日本の歌の会☎3391-8253

明治大学マンドリン倶楽部 杉並演奏会

5月13日(日)午後5時～7時30分/セシオン杉並/区内在住・在勤・在学の方ほか/570名(申込順)/2000円/開電話で、5月1日までにビッグKテニス・山崎☎3928-1112

杉並区交流協会

◆ウエルカムパーティー

5月19日(土)午前10時30分～午後3時/杉並第一小学校/交通安全指導、防災体験、ごみ分別体験、交流ゲーム、防災米で昼食作りほか/外国人・日本人各50名(申込順)/100円(保険料)

◆英語コミュニケーション講座(英会話初級)

5月28日～7月9日の毎週月曜日①午後1時30分～3時②3時30分～5時(各計7回)/杉並区交流協会(阿佐谷南1丁目)/クリス・ストロール/各12名(申込順)/各9500円ほか

…… いずれも ……

開電話・Eメール(13面記入例)で、杉並区交流協会☎5378-8833 ☎info@suginami-kouryu.org

講演・講座

美術鑑賞教室(アートカード・ゲーム)体験+懇談会

①4月21日(土)②26日(休)③5月12日(土)午前10時～11時30分/①高井戸地域区民センター②③阿佐谷地域区民センター/20歳以上の方(大学生は20歳未満も可)/開NPO法人芸術資源開発機構・石田☎080-3930-0787

「荻窪の井伏と太宰」碧雲荘跡地で学ぶ

4月28日～31日3月23日の毎月第4土曜日、午前10時～正午(計12回)/ウェルファーム杉並/朗読家・中村雅子ほか/区内在住・在勤・在学の方/30名(申込順)/1万円/開電話で、4月25日までにすぎなみ文化協会文学部会・岩下☎090-8081-7832/個別参加も可(1回1000円)

建築のライフデザイン

5月12日(土)午後1時30分～3時30分/高井戸地域区民センター/現代における建物の維持を目的とした営繕について/東洋大学教授・内田祥士/区内在住で60歳以上の方/90名(先着順)/300円/開杉の樹大学同窓会・塩澤☎090-5499-5712

東京衛生病院健康祭講演会「心臓とメタボリック症候群予防」

5月13日(日)午前11時～11時40分/東京衛生病院(天沼3丁目)/同病院循環器内科医師・田中壽英/70名(先着順)/開同病院健康教育科☎3392-6151

東京女子大学 2018年度前期杉並区

大学公開講座

5月14日(月)・21日(月)・28日(月)・6月4日(月)・11日(月)・18日(月)午後2時55分～4時25分(計6回)/東京女子大学/近現代ドイツを考えるための6章「虚像と実像とのあいだで」/同大学准教授・柳原伸洋/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/150名(抽選)/1000円/開往復ハガキ(13面記入例)で、4月27日(必着)までに東京女子大学教育研究支援課(〒167-8585善福寺2-6-1)/開同課☎5382-6470

親子リズム遊び「絵本と音とおともだち」

5月19日(土)、6月16日(土)、7月21日(土)午前10時20分～11時40分/浜田山会館/野村りり子ほか/区内在住で2歳以上のお子さんとその保護者/各回20組(申込順)/各回1組1500円。子ども1人追加1000円(子育て応援券利用可)/開Eメール(13面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・年齢、子育て応援券の利用の有無も書いて、5月15日までにミュージックラボ・ぴゅあ☎musiclab_pure@rj8.so-net.ne.jp/開同団体・野村☎090-9106-1905

労働衛生協会 健康づくり講座

5月25日(金)午後2時30分～4時30分/吉祥寺東急REIホテル(武蔵野市)/日本大学病院総合診療センター外来医長・辻野一郎/区内在住・在勤の方/60名(申込順)/開電話・ファクス(13面記入例)で、労働衛生協会☎3331-2271 ☎3331-0027

創業が見える!創業セミナー

5月12日(土)・26日(土)、6月9日(土)午前10時～午後5時(9日は午後2時から。全3回要出席)

／産業商工会館/「経営」「マーケティング」「財務・会計」の解説ほか/杉並

中小企業診断士会会員/都内で創業を予定している方、創業5年未満の方/25名(抽選)/開Eメール(13面記入例)に性別も書いて、5月7日までにNPO法人CBすぎなみプラス☎info@cb-sugiplu.org/開同団体☎6383-0875

その他

相続・不動産・空き家 無料相談会

4月23日(月)午後1時～6時/セシオン杉並/区内在住の方、区内に土地建物を所有の方/15組(申込順)/開電話で、4月22日までに日本地主家主協会☎3320-6281(平日午前9時～午後6時)/1人1時間

税金なんでも相談会

4月25日(水)午後6時～9時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/開電話で、東京税理士会荻窪支部☎3391-0411(平日午前9時30分～午後5時。正午～午後1時を除く)/1人45分程度

税金なんでも相談会

5月8日(火)午前10時～正午、午後1時～4時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/開電話で、5月7日までに東京税理士会杉並支部☎3391-1028/1人40分程度

シルバー人材センター入会説明会

5月11日(金)・15日(火)・17日(木)、6月8日(金)・27日(水)午後1時30分～4時30分/杉並区シルバー人材センター(阿佐谷南1丁目)/センターでの働き方を説明。希望者には入会手続きも実施/区内在住の60歳以上で、臨時的・短期的または軽易な仕事を希望の方/開電話で、杉並区シルバー人材センター☎3317-2217/毎月最終木曜日午前9時30分～11時30分に就業相談ができるサロンを実施

土曜無料公証相談

5月12日(土)、6月2日(土)午前9時30分～午後0時30分(1人45分。申込順)/杉並公証役場(天沼3丁目)/遺言、離婚、尊厳死宣言、任意後見、贈与、金銭貸借、弁済、示談などの公正証書の作成の相談/区内在住・在勤の方/開電話・ファクス(13面記入例)で、各開催日の前日午後5時までに杉並公証役場☎3391-7100 ☎3391-7103

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/開電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係☎5347-3131/ウェルファーム杉並で随時会員登録を実施。会員登録後、研修を受講(次回は4月25日(水)午後1時30分～3時30分に実施)

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。