

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

☎3301-7723

HP<http://www.igusahome.sakura.ne.jp/>

おもちゃの病院

☎7月23日(土)、7月14日(土)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

こわれた傘の布から手縫いで作る自転車かごカバー★

☎7月4日(水)午前10時～正午 師NPO法人すぎなみ環境ネットワーク・布沢好子ほか 定16名(抽選) 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月26日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

美文字教室

☎7月4日(水)・11日(水)午後1時～3時(全2回要出席) 師書道教室講師・玉田佳子 定15名(抽選) 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月26日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

…… 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

☎3301-0815

HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>

虫除けスプレーと虫刺されクリームを作ろう

☎7月3日(火)午前10時～正午 場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師日本アロマ協会認定アロマセラピーインストラクター・岩崎恵美 定25名(抽

選) 費1000円(保険料含む) 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月23日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

浴衣の着付けと「西荻おわら風の舞」素踊りの練習

☎7月5日(木)・26日(木)午前10時～正午(計2回) 場西荻地域区民センター 師西荻商店会連合会西荻おわら会・平田くみ子 対女性 定20名(抽選) 費100円(保険料含む) 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月23日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

西荻南集会所ちびっこまつり2018

☎7月8日(日)午前10時～午後3時30分 場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師園児の作品展、スタンプラリー、絵てがみ、似顔絵ほか

私の「好き」を伝えたい 夏の号外「じぶん新聞」をつくろう

自分が最も興味がある事柄や人物で新聞を作ります。

☎7月27日(金)午前10時～正午 場西荻地域区民センター 師イラストレーター・さくらいようへい 対小学4年生～中学生 定25名(抽選) 費100円 申往復ハガキ(12面記入例)で、7月10日(必着)までに同センター

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/>

現代の女性作家の短編を読む

☎7月5日～26日の毎週木曜日、午前9

時30分～11時30分(計4回) 師高志の国文学館事業部長・生田美秋 定20名(抽選) 費300円 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月24日(必着)までに同センター

おぎくぼセンター祭

☎7月21日(土)・22日(日)午前10時～午後4時(22日は3時30分まで) 師桃井第二小学校合唱・合奏、松溪中学校吹奏楽、作品展、模擬店、スタンプラリー(両日先着400名)ほか

ロシア・サントペテルブルク夏の旅

☎7月28日(土)、8月4日(土)午後2時～3時30分(計2回) 師明治大学文学部講師・杉山春子 定50名(抽選) 費200円 申往復ハガキ(12面記入例)で、7月8日(必着)までに同センター

ハーモニーを楽しむボイストレーニング

☎8月3日～24日の毎週金曜日、午後1時30分～3時30分(計4回) 師合唱指導者・安藤操 定50名(抽選) 費200円 申往復ハガキ(12面記入例)で、7月15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

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/>

季節の和菓子作り

☎7月13日(金)午後1時30分～3時30分 場阿佐谷地域区民センター 師とらや椿山・佐藤博 定16名(抽選) 費1300円 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月30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/>

顔ヨガ講座(顔のストレッチ)

☎7月13日(金)・27日(金)午後1時30分～3時(計2回) 師野崎ふみ子 対区内在住・在勤の方 定20名(抽選) 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月28

日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

夏休み子どもマジック教室

☎7月28日(土)、8月1日(水)・6日(月)午前10時～正午 師杉並マジッククラブ・田澤利明 対区内在住・在学の小学2～6年生 定各回20名(抽選) 費各200円 申往復ハガキ(12面記入例)で、7月12日(必着)までに同センター 他保護者の付き添い可

…… 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

☎3331-7980

HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>

たかいどレミファタイム

深呼吸して、おなかの底から声を出し、季節の歌を楽しみましょう。

☎7月6日(金)・13日(金)午前10時～正午(計2回) 場高井戸地域区民センター 師安部当麻子 定40名(抽選) 費200円 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月25日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18

☎5300-9412

HP<https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>

健康フォーラム2018～現役を維持する健康カラダづくり

☎7月1日(日)正午～午後4時30分 師あめのもりようこ氏特別講演とアンチエイジング体操、カラダづくり何でも質問会、歯科医師・佐藤修氏特別講演と口腔ケアアドバイス、健康測定コーナーほか

お箸知育教室～食育・箸育の出前授業

野球の折れたバットを再利用したオリジナルのお箸を作ります。

☎7月16日(祝)午前10時～午後0時30分 師兵左衛門・南部久美子 対小学生とその保護者 定12組(抽選) 費1膳1240円 申往復ハガキ(12面記入例)で、7月2日(必着)までに同センター

…… 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



夏休みの自由研究に! 善福寺川緑地でセミの羽化観察

新緑の初夏から季節は進み、あと1カ月ほどでもう夏休み。夏休みといえば、学校の宿題で自由研究のテーマ選びに毎年親子で頭を抱えるという方も多いのではないのでしょうか。最近は便利な工作セットも市販されていますが、やはりオリジナルのテーマで取り組んだ観察や実験のレポートは、ひととき目を引くもの。

区立小中学生の優秀な自由研究が集まる「杉並子どもサイエンス・グランプリ」では、毎年子どもならではのユニークな発想あふれる研究作品がすぎなみサイエンスフェスタで表彰されています。今年は、親子で身近な自然観察にチャレンジしてみませんか。

都立善福寺川緑地では、7月末～8月初旬に、セミの羽化を見ることができます。茶色い殻が背中から割れて、中からまだ青白い成虫がゆっくりと現れる様子はとても神秘的。生き物の不思議な力に目を奪われることでしょう。

羽化は午後6時～7時くらいに始まりますが、昼のうちに観察に適した場所を探しておくのがおすすめです。抜け殻がたくさん付いている木の近くや、地面にセミの幼虫が出てきた穴が開いている付近がベストスポットです。薄暗くなったら、虫よけ対策をして、懐中電灯と筆記用具を持って、親子で観察ポイントに行ってみましょう。羽化直前の幼虫は、目が黒く体がブヨッとしており、木の幹や葉っぱの上などにジッと止まっています。触ると羽化が失敗してしまうこともあるので、必ず静かに見守るようにしましょう。羽化の過程を写真やイラストで紹介したり、セミの種類による羽化の違いや、どんな場所で羽化しているかなどを調べたりすると、完成度の高い研究になりそうです。

「すぎなみ学倶楽部」では、セミの羽化の詳しい観察方法が学べるほか、レポート作り便利なワークシートがダウンロードできます。ぜひ自由研究に役立ててください。(西)



すぎなみ学倶楽部
ホームページ

▶自然▶セミ



場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

親子おりがみ教室「七夕」 **子育て**
 6月23日(土)午後2時～3時 場高井戸図書館 師日本折紙協会講師・藤本祐子 対小学生以下のお子さんとその保護者 定18組(抽選) 申電話または直接、6月18日までに高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)

準常設展(パネル展)「荻窪の古者が描いた『記憶画』からみた杉並」
 6月30日(土)～8月26日(日)午前9時～午後5時 場郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 場郷土博物館分館 ☎5347-9801 他月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館

カブトムシはかせになろう！小島渉さんのカブトムシ研究

7月1日(日)午前10時～正午 場中央図書館 師山口大学大学院助教・小島渉 定70名(申込順) 申電話または直接、中央図書館(荻窪3-40-23 ☎3391-5754) 他未就学児は保護者同伴

オリパラ懇談会発「杉並こども2020プロジェクト」 **こども**

オリンピック・パラリンピック以降の「未来の杉並の街」を考え、かたるに描きます。

7月27日(金)午後5時～7時 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 対小学4年生～中学1年生 定25名(申込順) 申Eメール(記入例)に学校名・学年も書いて、7月20日までにオリパラ懇談会こどもチーム ☎sg.kodomo2020@gmail.com 場文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当

世界にふれる夏「ユネスコ教室」2018

大自然の中でキャンプ、ゲーム大会などを行います。
 7月2日(木)＝事前学習など(セ

シオン杉並) ▶3日(金)～5日(日)＝宿泊学習(国立那須甲子青少年自然の家) ▶6日(月)＝交流会など ▶9日(木)＝JICA訪問 対区内在住・在学の中学生 定25名(抽選) 費2万円 申ハガキ・ファクス・Eメール(記入例)に性別、学校名・学年、保護者の氏名も書いて、7月14日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6620 ☎shakyo-c@city.suginami.lg.jp) 場杉並ユネスコ協会・板倉 ☎3395-4020、同センター ☎3317-6621



「夏のボランティア体験2018」参加者募集

区内の保育園や福祉施設等でボランティアの体験活動をしませんか。
 活動日＝7月23日(月)～8月31日(金)のうち3日間以上 対区内在住・在勤・在学で中学生～30歳の方 申申込書(杉並ボランティアセンター ☎http://borasen.jpから取り出せます)を直接、オリエンテーション会場へ持参 場杉並ボランティアセンター ☎5347-3939 他未加入者はボランティア保険へ加入(300円)。オリエンテーションを7月14日(土)午後2時・6時、21日(土)午前10時・午後2時にウエルファーム杉並(天沼3-19-16)で実施

講演・講座①

なごみ先生の健康講座 毎日編
 6月29日(金)・30日(土)午後2時～3時 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

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

込順) 申電話で、成田図書館 ☎3317-0341 他両日同内容

方南フェスタ「日常生活における水分補給～熱中症の予防と対策」

6月30日(土)午後2時～3時 場方南図書館(方南1-51-2) 師大塚製菓東京支店・福田とも子 対中学生以上の方 定25名(先着順) 場方南図書館 ☎5355-7100

発達障害児地域支援講座 講演会「発達障がいの子どものときょうだい支援」

「きょうだい児」にスポットをあて、その子の育ちや生活、子育てについてお話しします。

7月7日(土)午前10時～正午 場東京女子大学(善福寺2-6-1) 師東京女子大学教授・前川あさ美 定200名(先着順) 申電話で、こども発達センター ☎5317-5661 他託児あり(事前申込制。定員5名(申込順))

女性のためのお話し体験

7月9日(月)、8月13日(月)、9月10日(月) 午前10時～10時30分・10時45分～11時15分・11時30分～正午 場西荻図書館 師産業カウンセラー・小澤昇悦ほか 対区内在住・在勤・在学の女性 定各1名(申込順) 申電話または直接、開催日の前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670) 他主催＝NPO法人ほっとハート心の健康づくり推進会

シニアにできる介護の仕事～資格・現状

7月14日(土)午前10時～正午 場ゆうゆう高円寺南館 師社会福祉協議会・中島篤 対区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 定20名(抽選) 申ハガキ・ファクス(記入例)で、7月2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) 場同館 ☎5378-8179

社会を明るくする運動強調月間

犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの立ち直りへの理解を深め、犯罪のない地域社会を目指します。

◆駅頭広報活動

中学生が地域の方々と協力して区内の駅でPR活動を行います。



7月5日(木)午後4時30分～5時30分(荒天中止) 場区内17駅 他中止の場合は、区ホームページでお知らせします

◆ひまわりフェスタ

7月16日(祝)午前11時～午後3時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 映映画「SING」上映(先着350名に整理券を配布)、スタンプラリー、模擬店ほか 他来場者にお土産あり(先着順)

…… いずれも ……
 場児童青少年課青少年係 ☎3393-4760

育児講演会「木のおもちゃであそぼう！」

7月21日(土)午前10時～11時30分 場子育てサポートセンター中瀬(下井草4-25-10) 師おもちゃアドバイザー・笠井廣 対2～5歳のお子さんとその保護者 定20組(申込順) 申電話で、子育てサポートセンター中瀬 ☎3399-6447 他車での来場不可

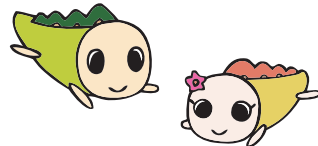
杉の樹大学公開講座「現代世界の不安定化を読み解く」

戦後の中東の歴史を分かりやすく解説します。

7月24日(火)午後1時30分～3時30分 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師元都立高校世界史教師・長田正一 対区内在住で60歳以上の方 定90名(先着順) 場杉の樹大学事務局 ☎6316-3354

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
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎3337-2266)	ギターデュオの伴奏で歌いましょう	7月16日(祝)午後2時～3時 定15名(申込順) 費200円
四宮館(上井草2-28-3 ☎3396-7692)	小さな植物を使って苔玉をつくらう	6月29日(金)午前10時30分～正午 師川上ひより 定15名(申込順) 費500円(別途材料費1000円)
天沼館(天沼2-42-9 ☎3391-8540)	初めてのスマホ教室/スマートフォンの使い方	6月29日(金)午後1時30分～3時30分 定20名(申込順) 費300円
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎3306-0441)	ユーミンの曲も歌えるコーラス歌好き集まれ	毎月第2・4水曜日午前10時30分～正午 定各20名(先着順) 費1回925円
桃井館(桃井1-35-2 ☎3399-5025)	土曜倶楽部「環八今昔・地域の歴史と暮らしの話」	7月14日(土)午後3時～4時30分 定30名(先着順) 費500円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎3313-4319)	よりみちライブ「スイングジャズ」コンサート	6月30日(土)午後2時～3時 定40名(申込順) 費500円
和泉館(和泉4-16-22 ☎3323-5663)	網戸張り替え体験講習会・プロが親切丁寧に指導!	6月29日(金)午後2時～4時 定20名(申込順)

※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。

文化財シリーズ47

杉並の民家その三 井口家住宅主屋

(杉並区上井草)

を刊行しました

井口家のご協力のもと、古民家(江戸時代中期)の調査報告書を刊行しました。

販売価格＝1冊 400円
 販売場所＝区政資料室(区役所西棟2階)、郷土博物館(大宮1-20-8)、郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内)

場生涯学習推進課文化財係

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) 場問い合わせ 他その他 ☑Eメールアドレス HPホームページアドレス

子育て中の方のための再就職応援講座

子育て

仕事の探し方、家庭と仕事の両立、保育園探しと就活についてお話しします。

7月31日(火)午前10時～正午 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 マザーズハローワーク東京就職支援ナビゲーター 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) 他筆記用具持参。1歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり(申込順))

休日パパママ学級

8月5日(日)・19日(日)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) 内容もく浴実習、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 師 助産師等 区内在住で、開催日現在妊娠24週から36週6日までの初産のカップル 定各24組 申杉並区休日パパママ学級 https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から7月5日までに申し込み 場ポピンス杉並区休日パパママ学級担当 ☎3447-5826 他母子健康手帳・筆記用具持参。応募者多数の場合は出産予定日などで調整し、7月14日までに通知。車での来場不可

宮前図書館

◆熱中症予防対策講座

6月23日(土)午後2時～3時 師 大塚製菓東京支店・福田とも子 区内中学生以上の方 定30名(先着順)

◆おはなしと楽しむバイオリンコンサート

子育て

7月8日(日)午後2時～3時 師 AOKIピアノ&リトミックスクール講師・青木美奈子、バイオリン奏者・坂田るみ子 小学生以下のお子さんとその保護者 定40名(先着順)

…… いずれも ……

場 宮前図書館(宮前5-5-27 ☎3333-5166)

高齢者活動支援センター

◆水引で季節を感じるアクセサリづくり

7月9日(月)午前10時～正午 師 金沢創作水引作家・平田奈々 区内在住で60歳以上の方 定15名(申込順) 費500円 申電話で、同センター

◆大切な人に届けよう、はじめての絵てがみ講座

7月23日(月)午前10時～11時30分 師 PFCアドバイザー・井上幸知子、小野美恵子 区内在住で60歳以上の方 定25名(申込順) 費300円 申電話または直接、同センター

…… いずれも ……

場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

家族介護教室

◆「転倒予防は健康の近道」～自立歩行維持には膝・腰痛予防改善体操

6月25日(月)午後1時30分～3時 場 杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師 清泉クリニック整形外科理学療法士・新野浩隆 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

◆熱中症にかからないための予防と対策

ケア24和田(和田3-52-4) 師 訪問看護師・寺原理恵子 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24和田 ☎5305-6024

◆夏バテしない体づくり～暑さに負けない食事、補水のヒント

6月25日(月)午後1時30分～3時 場 すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) 師 すぎなみ正吉苑管理栄養士・宮川真紀子 区内在住の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24清水 ☎5303-5823

◆家族で学ぶ腰痛にならないための歩き方教室

6月28日(木)午前10時～11時30分 場 杉並リハビリテーション病院(西荻北2-5-5) 師 同病院理学療法士・横田良平、萩原和樹 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

◆人生100年時代 あと何年? どうしましょう…

6月29日(金)午後2時～4時 場 ゆうゆう上高井戸館(高井戸東2-6-17) 師 ケア24高井戸職員 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

◆認知症サポーター養成講座

①ケア24南荻窪

場 ゆうゆう西田館(荻窪1-57-4) 申電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724



②ケア24下井草

場 ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) 申電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

…… いずれも ……

6月29日(金)午後1時30分～3時 師 キャラバン・メイト 区内在住・在勤・在学の方 定各20名(申込順) 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

◆カラダを温めよう! 介護する人もされる人も温筆法で身体を整えましょう

7月11日(水)午後2時～3時 場 さんじゅく我山(久我山3-47-16) 師 フレアス在宅マッサージ杉並院鍼灸マッサージ師 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

◆はじめての洋服のサイズ直し教室

7月2日(月)午後1時30分～2時30分、2時30分～3時30分 場 同センター 区内在住・在勤・在学の方 定各5名(申込順) 費各600円 他長寿応援対象事業

◆自分でできる「我が家の省エネDIY」 住宅の省エネ機能の情報をお伝えするとともに簡単なDIYでLEDスタンドを作ります。

7月7日(土)午後1時～3時 場 同センター 師 杉並・地域エネルギー協議会・市川好子ほか 区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費200円 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。100円(保険料))

◆善福寺川たんけん(下流)～川調べをしよう

7月14日(土)午前9時30分～正午 場 善福寺川、済美公園付近のワンド▶集合・解散=済美公園(堀ノ内1-27-40) 師 東京都環境学習リーダー・境原達

フューチャーサイエンスクラブ



小中学生の夏休み科学教室です。最先端の科学を体験してみませんか。参加した中学生には、31年3月3日実施予定の「すぎなみサイエンスフェスタ」で、実演・会場ボランティアとして活躍する機会を用意しています。

場内 下表のとおり 場 ①高円寺中学校(高円寺北1-4-11) ②杉並第十小学校(和田3-55-49) 区内在住・在学の①中学生②小学5・6年生 定各コース30名(抽選) 申区立小中学校に在籍する児童・生徒=申込書(在学の学校で配布)を、6月22日までに在学の学校に提出▶国・都・私立小中学校に在籍する児童・生徒=ハガキ・Eメール(12面記入例)に学校名・学年、希望するコース名(第2希望まで)、保護者氏名も書いて、6月29日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32 ☎shakyo-c@city.suginami.lg.jp) 同センター ☎3317-6621 他上履き・筆記用具・飲み物持参

①中学生フューチャーサイエンスクラブ(各全4回要出席)

Table with 4 columns: 日(日), 内容, Aコース(午前), Aコース(午後), Bコース(午前), Bコース(午後). Rows include dates like 7月31日(火) and activities like '太陽光電池で温暖化防止'.

②小学生フューチャーサイエンスクラブ(各全3回要出席)

Table with 4 columns: 日(日), 内容, Aコース(午前), Aコース(午後), Bコース(午前), Bコース(午後). Rows include dates like 8月21日(火) and activities like '洗剤のふしぎ'.

※午前=9時30分～11時30分、午後=1時～3時(同内容)。 ※①の8月2日Aコースのみ午前=9時45分～11時45分、午後=1時15分～3時15分。座・高円寺(高円寺北2-1-2)で開催。 ※内容は変更になる場合があります。



也 区内在住・在学の小学3年生～中学生(小学生は保護者同伴) 定20名(申込順) 費100円(保険料)

◆ラップの芯を使ったオリジナル万華鏡作り

子ども

7月21日(土)午前10時～正午 場 同センター 師 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6年生(小学3年生以下は保護者同伴) 定16名(申込順) 費200円

◆日時計を作ろう～太陽で時間がわかるよ

7月31日(火)午前10時～正午 場 同センター 師 日時計作家・小野行雄 区内在住・在学で小学生以上の方(小学2年生以下は保護者同伴) 定28名(申込順) 費100円

…… いずれも ……

申電話で、環境活動推進センター(高井戸東3-7-4 ☎5336-7352)

就労支援センター

◆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

7月2日(月)②30日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・長沢春子、前田ふみ子 ①54歳以下②44歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)

◆社会人としてのココロとカラダの自己管理～あなたの望む自分になる

7月3日(火)午後1時～4時 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆職場で好かれる笑顔のつくりかた～新しい環境で生きる人間関係の潤滑剤

7月6日(金)午後1時～4時 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆あなたの働きたいを全力でサポート～就労支援センターの上手な活用法

7月7日(土)午前10時～11時 師 求職中の方 定20名(申込順) 他当日参加も可

◆女性のためのしなやかな働き方と適職探し～自分らしく働く3つの生き方

7月9日(月)午後1時～4時 師 2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 49歳以下で求職中の女性 定20名(申込順) 他1歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり(申込順))

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

7月11日(水)午前10時～正午 師 求職中の方 定20名(申込順)

◆こんな会社がいい会社～安心して働くための知識とマインド

7月13日(金)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 44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

…… いずれも ……

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

※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。

講演・講座②

荻窪保健センター

◆口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」 **シニア**

元気に過ごすための栄養の基礎をお伝えします。室内で気軽にできる体操も紹介します。

☎6月26日(火)午前10時～正午 師管理栄養士 対区内在住で65歳以上の方 定30名(先着順) 他筆記用具・飲み物持参

◆たかが水分、されど日常の水分補給の大事な話

☎7月10日(火)午前10時～11時30分 師大塚製菓職員、東京都栄養士会管理栄養士 対区内在住・在勤・在学の方 定50名(申込順) 申電話で、同センター



◆新米パパママへ小児科医からのメッセージ

☎7月26日(休)午後1時30分～3時 救急時の対処法など小児救急に関する事 師宮下小児科医院院長・佐々木礼子 対区内在住で0歳児(第1子)の保護者 定30組(申込順) 申電話で、同センター

…… いずれも ……
場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

スポーツ

競技大会

ラージボール卓球大会

☎8月5日(日)午前9時 場バタフライ卓球道場(阿佐谷南1-7-1) 内種目=混合ダブルス(ペアの年齢計①139歳以下②140歳以上) 費1組2000円。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。区卓球連盟ホームページhttp://www.suginami-tta.org/からも取り出せます)を、7月9日～19日(必着)に区卓球連盟・三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 場横尾 ☎3315-4862(午前10時～午後5時)

区民体育祭

◆ラジオ体操 みんなの体操大会

☎7月14日(土)午前6時 場高井戸小学校(高井戸西2-2-1) 対区内在住・在勤・在学の方 場区ラジオ体操連盟・大澤 ☎3396-1046 他雨天時は上履き持参。車での来場不可。障害のある方も参加可

◆水泳

☎9月2日(日)午前9時～午後6時 場和田堀公園プール(大宮2-2-10) 内右表の上表のとおり 対区内在住・在勤・在学または区内スポーツクラブに所属の方 費500円。高校生200円。小中学生無料。ゆうちょ銀行「00150-3-578680杉並区水泳連盟」へ振り込み(通信欄に区民体育祭参加費と明記) 申申込書(区温水プール・スポーツ振興課〈区役所東棟6階〉・スポーツ振興財団〈阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階〉)で配布。区水泳連盟HP

https://www.suginamisuiren.com/からも取り出せます)に振替受領書の写しと92円切手を貼った返信用封筒を添えて、7月9日(必着)までに区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留)へ郵送 場同連盟 ☎090-1201-9960

〈水泳競技種目一覧〉

クラス	種目
一般男子・女子	20※1 50・100m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ 200m=個人メドレー
	30※2 50m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ
	40※3 100m=自由形(30のみ)
	50※4 200m=個人メドレー
	60※5 200m=フリーリレー
年齢区分なし	200m=フリーリレー
高校生男子・女子	50・100m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ
中学生男子・女子	200m=個人メドレー・フリーリレー・メドレーリレー
小学生男子・女子	1・2年 50m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ
	3・4年
	5・6年
区分なし	200m=フリーリレー

※1. 29歳以下。※2. 30～39歳。※3. 40～49歳。※4. 50～59歳。※5. 60歳以上。

◆テニス

☎8月19日～11月18日の日曜日・祝日、午前9時～午後7時(予備日を含め13日間) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内種目(男女別)=シングルス・ダブルス(A級・B級・壮年・男シニア) / B級は各種大会の1回戦敗退者・初心者対象。重複申し込み不可 対区内在住・在勤・在学の方(高校生以下を除く。壮年は55歳以上、男シニアは65歳以上(いずれも7月10日現在)) 費1種目1500円。ゆうちょ銀行「00180-9-137392杉並区テニス連盟」へ振り込み 申申込書(テニスコートのある区体育施設で配布)に振替受領書の写しを添えて、7月10日(必着)までに区テニス連盟・吉永節子(〒166-8799成田東4-38-14杉並郵便局留)へ郵送 場同連盟・斎藤 ☎080-3458-8830(午後7時～10時) 他詳細は、同連盟HPhttp://www.suginamiku-tennis.jp/参照

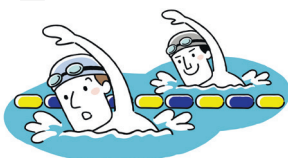
スポーツ教室

楽しく健康タイム「夏」コアトレーニング①②

☎7月3日～9月18日の第1・3火曜日①午前11時～正午②正午～午後1時 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 師鈴木さやか 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350円。①②連続受講600円 場高円寺体育館 ☎3312-0313 他車、バイクでの来館不可

夏休み日曜ワンポイントレッスン

1人5分間のマンツーマンレッスンです。
☎7月8日(日)・22日(日)、8月12日(日)・26日(日)午前10時～10時55分・11時～11時55分 場杉十小温水プール(和田3-55-49) 対区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は水着着用の保護者同伴) 定各10名(先着順) 費入場料 場杉十小温水プール ☎3318-8763 他駐車場はありません



産後エクササイズ I **子育て**

☎7月10日～8月7日の毎週火曜日、午前10時～11時30分 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 師石丸あかね 対産後1年以内で、医師に運動を止められていない方とそのお子さん 定各15組(申込順) 費4000円(当日) 申電話で、下高井戸区民集会所 ☎5374-6191

健康アクティブげんき チャレンジ・フィットネス

☎時内下記のとおり 場スポーツハイツ 費1080円 申①③④⑥は直接、②⑤は電話で、スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981) 他開催日前日までに登録が必要。長寿応援対象事業

クラス名	日時(7月15日～28日(祝日を除く))
①アクアエクササイズ(体力増進・筋力向上)	月・木曜日午前10時15分～11時15分、火曜日午後1時～2時、金曜日午前11時15分～午後0時15分
②流水健康(流水機を利用した軽有酸素運動。予約制)	月・木・土曜日午後0時15分～1時15分
③ピギナー(初心者水泳)	日曜日午前11時30分～午後0時45分、火・木曜日午後6時30分～7時45分
④マスターズ(成人水泳。初心者～上級)	月～土曜日午後1時～2時15分、火・水・金曜日午後7時30分～8時45分、土曜日午後6時30分～7時45分
⑤骨盤エクササイズ30(骨盤のゆがみとストレス解消。予約制(全2回要出席))	月・木曜日午後1時30分～2時、金曜日午後1時～1時30分
⑥ナイトフリー(プール・ジム・ジャグジーの自由利用)	月～土曜日午後5時～8時、日曜日午後4時～6時

ゴルフ基礎講座

☎7月11日～8月10日、8月29日～9月28日の①水曜日午前10時30分～11時50分②金曜日午前10時30分～11時50分③水曜日午後7時30分～8時50分(各計5回) 場西荻ゴルフセンター(西荻北2-37-8) 対区内在住・在勤で20歳以上の方 定各6名(申込順) 費各1万2500円(当日) 申往復ハガキ・ファクス(12面記入例)で、各開講日の3日前(必着)までに大友和男(〒166-0011梅里2-8-3 ☎042-463-5750) 場畔蒜 ☎090-5560-0424 他振り替え受講可。無料貸し出しクラブあり

区ジュニアバドミントン講習会 **子ども**

☎7月16日(祝)午前9時～午後5時 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 対区内在住・在学の小学3～6年生 定60名(申込順) 費300円(当日) 申往復ハガキ(12面記入例)に学校名・学年・性別も書いて、7月2日(必着)までに区バドミントン連盟・菅原千恵子(〒167-0022下井草5-4-12) 場菅原 ☎090-2657-5356(午前9時～午後9時) 他区内小学校に要項配布

きらきらエンジョイサッカー教室

☎7月21日(土)①午前11時10分～正午②午後0時5分～0時55分 場妙正寺体育館 師FC東京普及部コーチ 対区内在住・在勤(保護者も含む)・在学で、知的障害のある①小中学生②16歳以上の方 定各20名(申込順) 費各610円 申電話または直接、妙正寺体育館(清水3-20-12 ☎3399-4224)

区ジュニア育成弓道講習会

☎7月23日～8月27日の毎週月曜日、午後1時30分～4時(計6回) 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対小学3～6年生=10名▶中学生=10名▶高校生=10名/いずれも抽選 費小中学生1000円。高校生2000円(当日) 申往復ハガキ(12面記入例)で、7月7日(必着)までに区弓道連盟・中田龍治(〒166-0016成田西3-20-32) 場中田 ☎3391-2587(午前9時～正午) 他弓道用具の貸し出しあり

スポーツ振興財団

◆ふれあいバスケットボール教室

☎7月21日(土)午後1時～3時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 師後藤岳人 対区内在住・在勤・在学・通所の小学生以上で、知的障害のある方(簡単な指示のもと集団行動ができる方。小学生は保護者同伴) 定30名(申込順) 申電話・ファクス(12面記入例)で、同財団

◆ステキにヨガ&ストレッチ

☎7月21日(土)午後1時～3時 場細田工務店(阿佐谷南3-35-21) 師斎藤なみ糸 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(申込順) 費500円 申電話で、同財団 他室内履き・タオル・飲み物持参(更衣室はありません)

…… いずれも ……

場スポーツ振興財団 ☎5305-6161 ☎5305-6162

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

☎7月1日～29日の毎週日曜日、午後1時～2時30分 師川原あけ未 対区内在住・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 申各開催日の7日前から電話で、同体育館

◆集まれ!小学生ソフトバレーボール **子ども**

☎7月1日(日)午前9時～11時 師区ソフトバレーボール連盟 対区内在住・在学の小学生 定15名(先着順) 費100円 他体育館履き持参

◆楽しく健康タイム 美らヨガ～沖縄の音楽に合わせて

☎7月4日～9月26日の水曜日(第3水曜日を除く)①午前11時～正午②正午～午後1時 師中野千賀子 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定各70名(先着順) 費各350円。①②連続受講600円

◆障がい者ユニカール体験教室

☎7月8日(日)午前11時～午後1時 師日本ユニカール協会理事・石井功樹 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(先着順) 費100円

◆Saturday Brunch Time I～体幹ボディコンディショニング

☎7月14日(土)・28日(土)午前11時15分～午後0時45分 師佐々木縁 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各60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～全身運動でダイエット!美姿勢をつくる

6月30日(土)、7月8日(日)午前9時～11時 師NPO法人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 定各20名(申込順) 費各1000円 申電話または直接、各開催日の前日までに同運動場

◆小学生チャレンジ広場～タグラグビー教室

7月11日(水)午後3時30分～5時 師FIELD OF DREAMS 区内在住・在学の小学生 定30名(申込順) 費500円 申電話または直接、同運動場

上井草スポーツセンター

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

7月4日(水)・11日(水)▶2歳児=午前9時～9時50分▶3・4歳児=10時～10時50分

FC東京普及部コーチ 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20組40名(申込順) 費各1組510円(子育て応援券利用可)

◆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

7月8日(日)①午前9時20分～10時50分②11時20分～午後0時50分 師FC東京普及部コーチ 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、フットサル経験者 定各20名(申込順) 費各510円 ①②連続受講不可

◆たくさん汗をかいて!夏バテなんか吹き飛ばそう!

7月16日(祝)①午前9時30分～10時20分=初めてのピラティス②10時30分～11時20分=楽々エアロ③11時30分～午後0時20分=バランスシェイプ④0時30分～1時20分=ステップサーキット⑤1時30分～2時30分=ファットバーンシェイプ 師①③⑤谷口博史②④海老澤恭介 16歳以上の方 定各45名(④のみ30名。いずれも申込順) 費各610円 複数種目申し込み可。スポーツウエア・室内シューズ・飲み物持参

上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 申電話または直接、同センター

大宮前体育館

◆健康レクリエーションタイム

6月20日～7月11日の毎週水曜日、午前10時30分～11時30分 師健康運動指導士・高橋英子 区内在住で50歳以上の方 定各10名(申込順) 費各

500円 申電話または直接、同体育館

◆優しいヨガ

7月2日～9月10日の月曜日、午前10時～10時45分(7月16日を除く) 師横山弘美 16歳以上の方 定各10名(先着順) 費各500円

◆機能調整～腰痛ケア

7月2日～9月10日の月曜日、午前11時～午後0時15分(7月16日を除く。計10回) 師横山弘美 16歳以上の方 定8名(申込順) 費1万円 申直接、同体育館

◆「ゴールボール」をやってみよう!

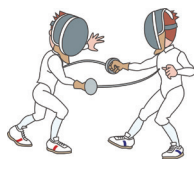
7月10日(火)、8月14日(火)午後7時～8時50分 師2008年北京パラリンピック日本代表・高田朋枝 定各20名(申込順) 費各500円 申電話または直接、同体育館

◆「サウンドテーブルテニス(STT)」をやってみよう!

8月5日(日)午前9時～午後1時 師クラブ123荻窪・小林久之 定20名(先着順)

◆来て!見て!知って!フェンシングイベント

8月11日(祝)午後7時～8時30分 師ヴァレリオ・アスプロモンテ、安直樹、杉並クラブコーチ



定50名(申込順) 費200円 申電話または直接、同体育館

…… いずれも ……

場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1 ☎3334-4618)

◆その他

◆チャレンジボッチャinいたばし

7月1日(日)午後0時45分～5時 場 東板橋体育館(板橋区加賀1-10-5) 師 パラリンピック公式種目ボッチャの大会の観戦 師文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当

「杉並区民綱引き大会」実行委員の募集

11月25日(日)に荻窪体育館で「杉並区民綱引き大会」を開催します。区内スポーツ推進委員とともに大会の企画・運営の手伝いなど 申電話で、7月2日午後5時までに、スポーツ振興課事業係 師実行委員会を7月10日(火)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)

訂正とおわび 6月1日付広報14面「東京ヴェルディ杉並区サンクスマッチ」申し込みフォームのアドレスはhttps://f.msgs.jp/webapp/form/20146_wudb_53/index.doの誤りでした。

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

JA東京中央城西地区・杉並中野地区夏季農産物品評会、即売会 6月21日(木)午後3時～5時=一般観覧(販売は行いません)▶22日(金)午前10時=野菜と草花の販売(売り切れ次第終了) / JA東京中央城西支店(成田東5丁目) / 師杉並グリーンセンター ☎5349-8791

阿佐谷グリーンマーケット 6月23日(土)・24日(日)午前10時～午後4時(売り切れ次第終了) / 阿佐ヶ谷神明宮(阿佐谷北1丁目) / 区内で生産された鉢花・植木・野菜・園芸用品の販売、模擬店、福引ほか / 師阿佐ヶ谷神明宮 ☎3330-4824

妙法寺夏のふれあい祭り「みんな集まれ」 6月24日(日)午前10時～午後3時30分 / 妙法寺(堀ノ内3丁目) / 模擬店、ダンス、和太鼓、琴、フリーマーケットほか / 師清水屋 ☎3311-0725

長泉寺ほおずき市 7月1日(日)午前9時～午後3時 / 長泉寺(上高井戸1丁目) / ホオズキの鉢植え・農産物の販売、模擬店ほか(売り切れ次第終了) / 師長泉寺 ☎3304-9825

杉並江戸落語研究会「納涼寄席」 7月8日(日)午後1時～4時 / 高円寺北区民集会所 / 出演=事例亭武蕉ほか / 40名(先着順) / 師杉並江戸落語研究会・長谷川 ☎090-8582-6959

ひとり親家庭の夏の日帰りバスハイク

8月5日(日) / 奥多摩(青梅市) ▶集合・解散=区役所 / ラフティング体験 / 区内在住でひとり親家庭の小学生以上のお子さんとその保護者(子どものみの参加不可) / 30名(抽選) / 2000円。小学生以下1000円 / 申往復ハガキ(12面記入例)に親子の氏名(フリガナ)・年齢・お子さんの学年も書いて、6月29日(必着)までに杉並区母子福祉会・田中光世(〒168-

0072高井戸東1-15-4-407) / 師田中 ☎5932-7820(午後8時～9時)

講演・講座

歴史講演会「幕末維新期の江戸・東京」 6月24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 / 120名(先着順) / 500円 / 師杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

マンション管理セミナー 6月30日(土)午後2時～5時 / 細田工務店(阿佐谷南3丁目) / 講演「管理組合目線の専有部分給排水管更新工事!」、個別相談会 / 杉並マンション管理士会会長・田村晃清ほか / 区内在住のマンション管理組合役員・区分所有者等 / 50名(申込順) / 師フェイクス(12面記入例)で、6月28日までに杉並マンション管理士会事務局 ☎3393-3652 / 師同事務局 ☎3393-3680

学習会「種子法廃止で日本の農業はどう変わる?」 6月30日(土)午後2時～4時 / ウェルファーム杉並 / 日本の種子を守る会・印輪智哉 / 60名(先着順) / 100円 / 師杉並区消費者グループ連絡会・佐々木 ☎090-5520-8241 / 筆記用具持参

知っておきたい、高齢者向け住まいの基本の「ぎ」 7月1日(日)午前10時～11時30分 / 方南会館 / ベネッセ介護相談室・星野彩 / 区内在住・在勤・在学の方 / 30名(申込順) / 600円 / 師 ☎電話・Eメール(12面記入例)で、「そら」ガーデン堀ノ内住宅事務局 ☎070-3175-6779 ☎horinouchi_sora@yahoo.co.jp(電話は月・水・金曜日午前9時～正午) / 長寿応援対象事業

石けん作り体験 7月6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・在学の方 / 10名(申込順) / 師 ☎電話で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701(午前9時～午後5時)

歴史講座見学会「坂道の多い町赤坂から東京ミッドタウン迄の史跡を訪ねる」

7月8日(日)午前9時～正午 / 山王日枝神社(千代田区)ほか ▶集合=東京メトロ赤坂見附駅 ▶解散=東京メトロ六本木駅

50名(抽選) / 500円(保険料含む) / 申往復ハガキ(12面記入例。2名まで連記可)で、6月22日(必着)までに杉並郷土史会・服部建人(〒168-0064永福2-44-13) / 師 ☎090-6930-0689

税理士によるそこが知りたかったシリーズ

7月10日(火)午前9時30分～11時30分 / 産業商工会館 / 「事業承継」まるわかりセミナー / 税理士・斎藤英一 / 区内在住・在勤の方 / 30名(申込順) / 2000円 / 師 ☎電話で、7月6日までに杉並法人会 ☎3312-0912 / 筆記用具・電卓持参

スクエアダンス①体験講座②初心者講習会

①7月10日(火)・17日(火)・24日(火)午後1時～2時30分②8月7日～31年1月15日の火曜日、午後1時～3時30分(計15回) / 方南会館 / 日本フォークダンス連盟指導者1級・和田勝 / 区内在住の方 / ①各10名②10名(いずれも申込順) / ②7500円 / 師 ☎電話で、8月6日までに杉並スクエアダンスクラブ・小関 ☎3390-6218

「馬は足が4本、鳥も魚も?」象形文字の謎

7月14日(土)午後1時30分～3時30分 / 高井戸地域区民センター / 漢字研究家・藤原嵯生 / 区内在住で60歳以上の方 / 90名(先着順) / 300円 / 師杉の樹大学同窓会・塩澤 ☎090-5499-5712

「外国人おもてなし語学ボランティア」育成講座

7月17日(火)午後1時～4時30分 / 区役所第4会議室(中棟6階) / 英検2級以上またはTOEIC500点以上の方 / 60名(申込順) / 師 ☎電話・Eメール(12面記入例)で、杉並区交流協会 ☎5378-8833 ☎info@suginami-kouryu.org / すでにボランティア登録している方は申し込み不可

河北健康教室 歯の健康予防を40代から考えよう

7月28日(土)午後1時～3時 / 河北総合病院(阿佐谷北1丁目) / 元赤坂歯科クリニック院長・川田利光ほか / 60名(申込順) / 師 ☎電話で、河北総合病院広報課 ☎3339-5724(月～土曜日午前9時～午後5時。祝日を除く)

認知症予防講座

7月31日(火)、8月28日

(火)、9月25日(火)①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時(9月25日は②のみ) / 東京衛生病院(天沼3丁目) / ①入門クラス=認知症予防講話、認知機能テストほか②実践クラス=脳トレ演習、グループ作業ほか / 東京衛生病院健康教育科長・仲本桂子 / 区内在住・在勤の方ほか / ①各10名②各20名(いずれも申込順) / ①各3000円②各2500円ほか / 師 ☎電話で、東京衛生病院健康教育科 ☎3392-6151 ①②連続受講可

◆その他

税金なんでも相談会 6月27日(水)午後6時～9時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / 師 ☎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 7月3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) / 師 ☎電話で、7月2日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度

土曜無料公証相談 7月7日(土)、8月4日(土)午前9時30分～午後0時30分 / 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に関する相談 / 区内在住・在勤の方 / 師 ☎電話・ファクス(12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 / 1人45分

自衛官等募集 種目・資格=①自衛官候補生②一般曹候補生=いずれも18歳～26歳の方 ▶受付期間=①通年②9月7日まで / 師自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所 ☎3318-0818

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 / 師 ☎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、研修を受講。次回は7月23日(月)に実施