

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/>
おもちゃの病院
☎6月22日(土)、7月13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
太宰治生誕110年記念朗読会「富嶽百景・他短編」
☎6月29日(土)午後1時30分～3時 師朗読家・原きよ 定60名(抽選) 甲往復はがき(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
映画「パパ、遺伝子組み換えってなあに？」鑑賞とお話し会★
☎7月7日(日)午後1時30分～3時30分 師杉並区消費者グループ連絡会 定60名(抽選) 甲往復はがき(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▶協働先=杉並区消費者グループ連絡会
………… 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
☎33398-9127
HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
おぎくぼセンター祭
☎6月22日(土)・23日(日)午前10時～午後

4時(23日は3時30分まで) 内プラネタリウム、缶バッジ作成、舞台パフォーマンス、杉並産野菜の販売、スタンプラリー(各300名(先着順))
はやぶさ2の挑戦～リュウグウからの玉手箱
☎7月28日(日)午後1時30分～3時30分 師JAXA研究総括・澤岡昭 定50名(抽選) 費200円 甲往復はがき(12面記入例)で、7月7日(必着)までに同センター 他小学校低学年以下は保護者同伴
ハーモニーを楽しむボイストレーニング
☎8月2日(金)・9日(金)・23日(金)・30日(金) 午後1時30分～3時30分(計4回) 師ボイストレーナー・安藤操 区内在住・在勤の方 定50名(抽選) 費200円 甲往復はがき(12面記入例)で、7月14日(必着)までに同センター 他筆記用具持参

………… 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/>
中央線開業130年記念講座「甲武鉄道の誕生と中央本線の全通」
☎7月26日(金)・27日(土)午後2時～4時(計2回) 場同センター 師鉄道作家・中村建治 定70名(抽選) 甲往

復はがき(12面記入例)で、7月10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
☎33317-6614
HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>
夏休み子どもマジック教室
☎7月26日(金)、8月2日(金)・9日(金)午後2時～4時 場同センター 師杉並マジッククラブ 対小学2～6年生 定各20名(抽選) 費各200円 甲往復はがき(12面記入例)で、7月4日(必着)までに同センター 他各日内容が異なります

高井戸地域区民センター協議会
〒168-0072高井戸東3-7-5
☎33331-7980
HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>
プラネタリウムがやってくる。今夜の星空を先取りしてみよう!
☎7月20日(土)午前10時30分・11時30分・午後1時30分・2時30分(各回30分) 内移動式プラネタリウムでの星座鑑賞 定各回50名(先着順) 他整理券配布
夏休みに家族で伝統芸能についてもっと知ろう!日本舞踊
☎7月27日(土)午後1時30分～3時30分 内日本舞踊の基本の紹介、楽器・化粧・衣装の説明・実演あり 区内在住の日本舞踊家 定200名(抽選) 甲往復はがき(12面記入例。連記可)に参加者全員の氏名(フリガナ)も書

いて、7月8日(必着)までに同センター

………… 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/>
防災・消防フェスタ in 旧新泉小★
☎6月22日(土)午前11時～午後2時 場旧新泉小学校(和泉1-44-26) 内ミニ消防車、まちかど防災訓練車、防災食の試食、初期消火訓練、煙体験、スタンプラリー、模擬店(綿あめ、ポップコーン) 他共催=旧新泉小学校震災救援所運営連絡会(和泉第一・第二町会、方南西町会)、専修大学附属高等学校
センターまつり
☎7月6日(土)・7日(日)午前10時～午後4時(7日は3時まで) 場同センター 内6日=杉並産野菜の販売、クイックマッサージほか▶7日=マジック、落語、いずみヤングフェスタ▶両日=模擬店、ダーツ、プラネタリウムほか 他共催=方南和泉青少年育成委員会
マイ望遠鏡を作ろう!
☎7月14日(日)午後4時～6時 場同センター 師皆川敏春 区内在住・在勤・在学で小学3年生以上の方とその保護者 定12組(抽選) 費2500円 甲往復はがき(12面記入例)で、6月27日(必着)までに同センター 他1組で1本作成。長寿応援対象事業

地域の情報満載! ホームページもご覧ください

各地域区民センター協議会のホームページには、「広報すぎなみ」に掲載した催し・講座の詳細や、その他のイベントのお知らせだけでなく、協議会が発行する会報や、地域の情報も掲載しています。是非ご覧ください。



永福和泉地域区民センターまつりで

フードドライブ・食用油の回収・小型家電の回収をします

フードドライブの実施

家庭で使いきれない食品(未利用食品)をお持ちください。集まった食品は、区内の子ども食堂、杉並区社会福祉協議会などに提供します。

内食品の条件=①未開封②包装・外装が破損していない③瓶詰・冷凍・冷蔵でない④賞味期限が2カ月以上あり、明記されている⑤商品説明が外国語のみでない▶食品の例=国産米(精米から2年以内)、インスタント・レトルト食品、缶詰、乾物・乾麺、粉物、調味料、菓子、飲料(アルコール類を除く)、乳児用食品(粉ミルクほか) 他受け取りの際に、種類や条件などを確認します。状態によってはお持ち帰りいただく場合あり

使用済み小型家電(15品目)の回収

使用済み小型家電に含まれる希少金属や有用金属を有効に再利用します。
内回収品目=携帯電話、デジタルカメラ、ポータブルビデオカメラ、携帯音楽プレーヤー、携帯ゲーム機、電子辞書、ポータブルカーナビ、電卓、ACアダプターなどコード類、電話機、ファクシミリ、ラジオ受信機、ヘアドライヤー、電気かみそり、炊飯器▶注意事項=①最大辺が30cmを超えるものは粗大ごみ受付センターへお申し込みください②携帯電話などの個人情報情報は消去してください。SDカードなどの記憶媒体や電池類は取り除いてください 他水銀体温計・水銀血圧計・水銀温度計も回収

………… いずれも ………

☎7月6日(土)午前10時～午後4時 場永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 内ごみ減量対策課事業計画係 他永福和泉地域区民センターまつりは7月6日・7日開催

家庭から出る食用油の回収

家庭で使い終わった天ぷら油や使用期限の切れた食用油の回収をします。回収した食用油は、せっけんや肥料、バイオディーゼル燃料などにリサイクルされます。

食用油の出し方

油は冷めた状態でもともと油の入っていた容器(瓶は使用不可)、またはペットボトルに入れてお持ちください。

- 注意
- ペットボトルを使用する場合は、よく水気を切る
 - ふたをしっかりと閉める
 - 油かすなどの固形物は入れない
 - 未使用の食用油は瓶のまま回収可能

回収できる油

サラダ油・ごま油・ラード・オリーブ油など家庭から出る食用油、賞味期限が切れた食用油

回収できない油

灯油やエンジンオイルなどの鉱物油、飲食店などから出た業務用油(事業系)

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

大田黒公園 セタ飾りづくり

タラヨウの葉の短冊に願いごとを書いてみませんか。
 時7月1日(月)～7日(日)午前9時～午後5時
 (入園は4時30分まで) 場同公園(荻窪3-33-12) 問同公園☎3398-5814

初夏のロビーコンサート

時7月1日(月)午後0時10分～0時50分
 場区役所1階ロビー 出演=日本フィルハーモニー交響楽団楽員 定100名(先着順) 問文化・交流課

図書館で話そう

時①7月8日(月)午前10時～11時30分=グループトーク「家族」②9月9日(月)午前10時・10時45分・11時30分(各回1人30分)=個別トーク 場西荻図書館 師産業カウンセラー 区内在住・在勤・在学の方 定①15名②各回1名(いずれも申込順) 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) 他複数回の申し込み不可。①は希望があれば11時30分～正午、個別トーク可▶主催=NPO法人はっとハート心の健康づくり推進会

移動式プラネタリウム 「天の川ってなに？」

時7月15日(祝)午後2時・2時30分・3時・3時30分(各回30分) 場宮前図書館(宮前5-5-27) 師解説員・岩上洋子 定3歳～小学生 定各回10名(申込順) 申電話で、宮前図書館☎3333-5166

「夏のボランティア体験2019」参加者募集

区内の保育園や福祉施設などでボランティアの体験活動をしませんか。
 時活動日=7月24日(水)～8月30日(金)のうち3日間以上 区内在住・在勤・

在学中中学生～おおむね30歳の方 定150名(先着順) 費200円 問杉並ボランティアセンター☎5347-3939 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6月29日(土)午前10時～午後3時、7月6日(土)午前10時～午後3時にウェルファーム杉並(天沼3-19-16)で実施

世界にふれる夏「ユネスコ教室」2019

大自然の中でさまざまな国の外国人学生とキャンプを通して交流を深めます。
 時場8月5日(月)=事前学習など(セッション杉並)▶6日(火)～8日(木)=宿泊学習(国立那須甲子青少年自然の家)▶9日(金)=JICA訪問▶10日(土)=交流会など(セッション杉並) 区内在住・在学中中学生 定25名(抽選) 費2万円 申はがき・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11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 問杉並ユネスコ協会・板倉☎3395-4020、同センター☎3317-6621



高井戸図書館

◆映画会&講演会「二宮金次郎物語」

時6月22日(土)午後1時～3時30分 師映画監督・後藤秀司 定40名(先着順)

◆大人のためのやさしいヨーガ

時7月5日(金)午後2時～3時45分 師友永ヨーガ学院講師・上田邦子 定20名(申込順) 申電話または直接、同

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☑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、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

図書館 他ハンドタオル・飲み物持参 …… いずれも ……
 場高井戸図書館(高井戸東1-28-1☎3290-3456)

産業振興センター都市農業係

◆杉並産野菜を使用したキーマカレーの提供

新鮮でおいしい杉並産野菜をたっぷり使ったキーマカレーを期間限定メニューで提供します。



時6月17日(月)～7月20日(土)午前10時～午後4時30分(6月26日(水)、7月10日(水)、日曜日、祝日を除く。売り切れ次第終了) 場FikaFika永福町店(和泉3-8-18) 費680円

◆杉並産野菜の即売会

時6月18日～7月30日の毎週火曜日、午前11時から(売り切れ次第終了) 場FikaFika永福町店(和泉3-8-18) 他買い物袋持参。天候により開催できない場合あり

◆朝採り野菜と草花の即売会 杉並区グリーンクラブ

時6月28日(金)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了) 場区役所中杉通り側入り口前 他買い物袋持参

…… いずれも ……

問産業振興センター都市農業係☎5347-9136

講演・講座

子育て支援講座2

「親子でワイワイリトミック」

時6月30日(日)①午前10時20分～11時②11時30分～午後0時10分 場方南図書館 師リトミック研究センター上級認定講師・高橋裕子 定①2歳②3

歳のお子さんとその保護者 定各12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

講演会 自分でも発見できる「口腔がん」

時7月11日(木)午前10時～正午 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 内「口腔がんとは」ほか 師歯科医師・佐藤修(右写真) 区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 申6月17日から電話で、高円寺保健センター☎3311-0116 他筆記用具持参▶企画=高円寺保健センター健康づくり自主グループ



育児講演会

「木のおもちゃであそぼう」

時7月20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 定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

男女平等推進センター講座 すぎなみ「パパと学ぶ・考える 思春期の子育て」

親の適切な関わりと、性の伝え方を伝授します。

時7月20日(土)午前10時～正午 場杉並第四小学校(高円寺北2-14-13) 内「思春期と性と生」 師日本思春期学会名誉会員・村瀬幸浩 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 費300円 申ファクス・Eメール(記入例)で、creo☎3397-6884 info@creo-kosodate.com 問同団体☎3397-6884 他上履き・靴袋持参。生後7カ月～就学前の託児あり(事前申込制職員あり。7月10日までに申し込み)

サイエンスワークショップ 「南極経由、宇宙行き」

都会のイグルー作りから環境との調和を考えます。

時7月28日(日)午前9時～午後5時 場桃井第二小学校(荻窪5-10-25) 師極地建築家・村上祐資ほか 区内在住・在学の小学4～6年生 定20名(抽選) 申Eメール(記入例)で、6月30日までに社会教育センター☎shakyo-c@city.suginami.lg.jp 問同センター☎3317-6621

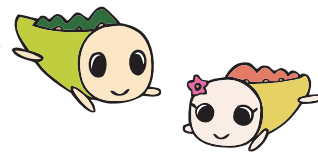
発達障害児地域支援講座 支援事例研修会

事例をもとに実践マインドとスキルを磨きます。

時7月28日(日)午後1時～4時 場東京女子大学(善福寺2-6-1) 師東京女子大学・田中健夫 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、こども発達センター☎5317-5661 他車・自転車での来場不可

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
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎3335-1716)	初心者にも楽しい水彩はがき絵教室	7月5日から毎月第1・3金曜日、午後1時30分～3時 定6名(申込順) 費1回500円
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎3315-1816)	講演「明日、親が倒れても仕事を辞めずに済む方法」	7月30日(火)午後7時～9時 定40名(申込順)
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎3313-4319)	初心者向けウクレレ入門講座(半年コース)	7月16日から毎月第1・3火曜日、午後4時30分～6時 定10名(申込順) 費1回500円 他無料体験会=7月2日(火)
和泉館(和泉4-16-22 ☎3323-5663)	初心者のマジック入門	7月14日から毎月第2日曜日、午後3時～4時30分 定16名(申込順) 費1回500円(別途教材費)
井草館(井草2-15-15 ☎3390-9672)	捨てるから始めない住まいの生前整理	6月28日(金)午前10時～正午 定15名(申込順) 費1080円
下井草館(下井草3-13-9 ☎3396-8882)	ゆるヨーガ～どなたにでもできる優しいヨーガ	6月26日から毎月第1～4水曜日、午前10時～11時30分 定10名(申込順) 費1回800円(別途マット代100円)
永福館(永福2-4-9 ☎3321-6632)	七夕お茶会～夏のひとときテーブルでお茶を	7月5日(金)午後1時30分～3時 定10名(申込順) 費1000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 ☑Eメールアドレス HPホームページアドレス

休日パパママ学級

8月4日(日)・24日(土)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) 内容お産の進み方、もく浴実習、パパの妊婦体験、赤ちゃんの抱っこと着替えなど 師助産師ほか 区内在住で開催日現在妊娠24週～36週6日の初産のカップル(各回24組) 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 圃ポピンズ杉並区休日パパママ学級担当 ☎3447-5826 結果は7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。持ち物は決定通知書を参照。車での来場不可

家族介護教室

◆転倒予防!「くつ」から歩行をみなおそう

6月25日(火)午後1時30分～3時 場ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) 師理学療法士・江黒亮介 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

◆むくみ改善に!自分でできるリンパマッサージ

6月25日(火)午後2時～3時30分 場永福南社会福祉ガーデン(永福1-7-6) 師東京在宅サービスあん摩マッサージ指圧師 区内在住で家族を介護している方ほか 定30名(申込順) 申電話で、ケア24永福 ☎5355-5124

◆高齢者向け施設の選び方～老後の生活を考える

6月27日(木)午後1時30分～2時45分 場梅里区民集会所(梅里2-34-20) 師ベネッセ介護相談室・白田友香 区内在住・在勤の方 定35名(申込順) 申電話で、ケア24梅里 ☎5929-1924

◆手軽でかんたん 栄養満点料理～スーパー・コンビニ食材活用術

7月8日(月)午前10時～正午(荒天中止) 場グラウンドマスト浜田山(成田西3-16-2) 師管理栄養士・齊藤隼人 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24成田 ☎5307-3822



◆見直そう高齢者の栄養～フレイル・サルコペニア予防

7月11日(木)午後1時30分～3時 場まちナカ・コミュニティ西荻みなみ(西荻南2-28-14) 師中野共立病院管理栄養士・大竹美枝子 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668

環境活動推進センター

◆善福寺川たんけん(下流)川調べをしよう

7月13日(土)午前9時30分～正午(荒天中止) 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)

◆かんきょう講演会 日本の水事情と水道民営化について

7月20日(土)午前10時～正午 場同センター(高井戸東3-7-4) 師アクアスフィア・水教育研究所代表 橋本淳司 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり。100円(保険料))。長寿応援対象事業

◆ラップの芯を使ったオリジナル万華鏡作り

7月21日(日)午前10時～正午 場同センター(高井戸東3-7-4) 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～小学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定16名(申込順) 費200円

…… いずれも ……

申電話で、環境活動推進センター ☎5336-7352

高齢者活動支援センター

◆季節を感じる水引講座

7月8日(月)午前10時～正午 師金沢創作水引作家・平田奈々 費1300円

◆大切な人に届けよう、はじめての絵てがみ講座

7月24日(水)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 費300円

…… 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 区内在住で60歳以上の方 定各25名(申込順) 申電話または直接、高齢者活動支援センター

就労支援センター

◆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

ライフキャリアを棚卸しし、自身の価値観に合わせた働き方を選びましょう。

7月4日(休)午前10時～午後0時30分 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))

◆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6日(土)午前10時～11時 対求職中の方 定20名(申込順) 他当日参加も可

◆求職者のためのパソコンセミナー①ワード基礎②エクセル基礎

求職活動や仕事に必要なパソコンスキルを学びます。

①7月8日(月)②29日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・小林理佳ほか 44歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

求人票で注意すべき求人条件やポイントについて解説します。

7月10日(水)午前10時～正午 対求職中の方 定20名(申込順)

◆会社の調べ方をマスターしよう～目からウロコ企業研究のWebテクニック

名前や業態だけでは見えてこない会社の本当の姿を見いだす方法を学びます。

7月12日(金)午後1時～4時 師就活プ



すぎなみ舞祭

参加チーム、協賛、出店者募集

子どもが主役のダンスイベント「すぎなみ舞祭」を開催します。1000人が舞い、1万人が来場する一大イベントに、是非ご参加ください。また、イベントへの協賛および当日の出店事業者も募集します。



時10月20日(日)午前9時～午後4時 場下高井戸おおぞら公園(下高井戸2-28-23) 内容参加チーム=①舞祭=10名以上のチーム②CedarCUP=2～9名のチーム(いずれも開催日現在18歳以下の方が半数以上いること)/1チーム5000円(学校などは免除)▶協賛=1口1000円。5000円につき1コマ分(A4版の約16分の1の大きさ)のガイドブック広告掲載。その他の協賛方法もあり▶出店者=飲食・PRなど種類は問いません。1万円(公益団体は減免あり。テント・机・椅子は別途有料で貸し出し可) 定①38チーム②16チーム(いずれも申込順) すぎなみ舞祭 <http://www.sugichiiki.com/sugimy/>参照 圃同祭実行委員会事務局(児童青少年課青少年係) ☎3393-4760

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

スポーツ①



競技大会

区民体育祭

◆ラジオ体操 みんなの体操大会

7月22日(月)午前7時 場天沼小学校(天沼2-46-3) 区内在住・在勤・在学の方 圃ラジオ体操連盟・鉾立 ☎3396-3107 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

◆テニス

8月18日～11月17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) 内容(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・初心者が対象。重複申し込み不可 区内在住・在勤・在学の方(高校生以下を除く。壮年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。うちよ銀行「00180-9-137392杉並区テニス連盟」へ振り込み 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 圃同連盟・斎藤 ☎080-3458-8830(午後7時～10時) 他詳細は同連盟 <http://www.suginamiku-tennis.jp/>参照

◆水泳

9月1日(日)午前9時～午後6時 場和田堀公園プール(大宮2-2-10) 内容右表のとおり 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700円(中高生500円。小学生

200円)を、うちよ銀行「00150-3-578680杉並区水泳連盟」(通信欄に区民体育祭参加費と明記)へ振り込み 申込書(区温水プール、スポーツ振興課(区役所東棟6階)、杉並区スポーツ振興財団(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 <http://www.suginamisuien.com/>からも取り出せます)に振替受領書の写しと郵送を希望する場合は92円切手を貼った返信用封筒を添えて、7月8日(必着)までに同連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留)へ郵送 圃同連盟 ☎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
年齢区分なし	200m=フリーリレー・メドレーリレー	
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。

スポーツ教室

ふれあいバスケットボール教室

7月14日(日)午後1時～3時 場永福体育館(永福1-7-6) 師後藤岳人 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) 費100円 申電話・ファクス(12面記入例)で、7月10日までに杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 5305-6162

※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。

スポーツ②

区ジュニア育成弓道講習会

7月22日～8月26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) 定 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(保険料含む) 申 往復はがき(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) 問 中田☎3391-2587(午前9時～正午) 他 弓道具の貸し出しあり

スポーツハイツ

◆健康アクティブげんき チャレンジ・フィットネス 時 内 下表のとおり 費 各1080円 申 ②⑤は電話で、同施設 他 参加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1日～14日)
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15分～2時15分、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ビギナー(水泳初心者)	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～上級者)	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

◆パパあつまれ、子育て応援運動講座 **子育て** 時 内 7月15日(祝)①午前10時～11時=パパといっしょに泳ごう(親子水泳)②11時15分～正午=ベビースイミング

師 スポーツハイツベビークラス・親子水泳担当インストラクター 対 ①3歳～就学前②生後6カ月～3歳未満のお子さんとその保護者 定 各20組(申込順) 費 各1080円(保険料含む。子育て応援券利用可) 申 電話で、同施設 …… いずれも ……

場 圃スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981)

荻窪体育館

◆楽しく健康タイム 美らヨガ～沖縄の音楽に合わせて

時 7月3日～9月25日の水曜日①午前11時～正午②正午～午後1時(第3水曜日を除く) 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

◆生まれ!小学生ソフトバレーボール **子ども**

時 7月7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

◆気軽にフィットネスI～ヤムナボディーローリング

時 7月7日～8月4日の日曜日、午後1時～2時30分(7月21日を除く) 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 各実施日の7日前の午後4時から電話で、同体育館

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

時 7月13日(土)・27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 圃荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

高円寺体育館

◆楽しく健康タイム「夏」 コアトレーニング

時 7月2日～10月1日の第1・3火曜日①午前11時～正午②正午～午後1時 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名程度(先着順) 費 各回350円。①②連続受講600円

◆いきいきスポーツ教室

時 7月26日～9月20日の金曜日、午前9時～11時(8月16日を除く。計8回) 師 戸井田ノリシゲ、大和弘明 対 区内在住・在勤で15歳以上の方(中学生を除く) 定 60名(抽選) 費 4400円 申 往復はがき(12面記入例)で、6月25日(必着)までに同体育館



◆ふれあいスポーツ吹矢教室

時 7月28日～8月18日の毎週日曜日、午後1時15分～2時45分 師 日本スポーツウエルネス吹矢協会・牧野繁男 対 区内在住・在学・通所で知的障害のある方(自己管理ができる方、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 各10名(申込順) 費 各回100円 申 電話・ファクス(12面記入例)または直接、同体育館

◆背骨コンディショニングII

時 8月5日～9月30日の月曜日、午後7時～8時30分(9月16日を除く。計8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 6400円 申 往復はがき(12面記入例)で、6月28日(必着)までに同体育館 他 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり。1回500円)

◆コアトレーニングII

時 8月9日～9月27日の毎週金曜日、午後7時15分～8時45分(計8回) 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 20名(抽選) 費 6400円 申 往復はがき(12面記入例)で、6月25日(必着)までに同体育館 他 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり。1回500円) …… いずれも ……

場 圃高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313 ☎3312-0312) 他 車・バイクでの来館不可

松ノ木運動場

◆ノルディックウォーキング教室～効果アップ姿勢

時 7月11日(木)午前10時～11時30分 場 同運動場ほか 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 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 30名(申込順) 費 1000円(保険料含む。別途ポールレンタル料) 申 電話または直接、7月10日までに同運動場 他 リハビリなどを目的とされる方は度合いによって要介助人

◆キッズコアコンディショニング教室 **子ども**

時 7月23日～8月27日の火曜日(8月6日・13日を除く。計4回。予備日=9月10日)①午後3時15分～4時15分②午後4時30分～5時30分 場 同運動場 師 FUN 対 ①区内在住で4～6歳の就学前のお子さん②区内在住・在学の小学1年生 定 各20名(抽選) 費 ①3200円②3600円 申 往復はがき(12面記入例)または直接、7月1日(必着)までに同運動場

◆ランニングクリニック

時 8月3日(土)午後5時～7時(予備日=8月10日(土)) 場 済美山運動場(堀ノ内1-15) ほか 師 前エスピー食品陸上競技部監督・武井隆次 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 30名(抽選) 費 1500円 申 往復はがき(12面記入例)で、7月10日(必着)までに松ノ木運動場



◆中学生ランニング講習会

時 8月5日(月)～7日(水)午前9時～11時(計3回。予備日=8月8日(木)) 場 済美山運動場(堀ノ内1-15)ほか 師 前エスピー食品陸上競技部監督・武井隆次 対 区内在住・在学の中学生 定 30名(抽選) 費 3000円 申 往復はがき(12面記入例)で、7月10日(必着)までに松ノ木運動場 …… いずれも ……

場 圃松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22 ☎3311-7410)

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 JIA杉並土曜学校「住宅都市 杉並のまちづくり」阿佐ヶ谷駅北東地区の事例 6月22日(土)午後2時～5時/産業商工会館/杉並区まちづくり担当部長ほか/50名(申込順)/500円/申 電話・ファクス(12面記入例)で、JIA杉並地域会 ☎5305-2774/問 同会・中村 ☎5305-2773 妙法寺夏のふれあい祭り「みんな集まれ」 6月23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、お抹茶体験、フリーマーケットほか/問 清水屋 ☎3311-0725 杉並産新鮮野菜の即売会 城西生産部会 7月5日(金)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了)/区役所中杉通り側入り口前/問 ファーマーズマーケット荻窪 ☎5349-8791/買い物袋持参

座間の里山で自然観察を楽しもう 7月6日(土)午前10時～午後2時30分/神奈川県立座間谷戸山公園▶集合=小田急小田原線座間駅改札口▶解散=星谷寺(神奈川県)/山室京子ほか/区内在住・在勤・在学の方/30名(抽選)/500円(保険料含む)/申 往復はがき(12面記入例)で、6月22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)/問 同事務局・石原 ☎3392-5998 杉並区コーラス連盟「サマー・コンサート」 7月6日(土)午前11時～午後5時20分/セッション杉並/500名(先着順)/問 同連盟・平田 ☎050-1156-9474 親子で石けん作り体験 7月23日(火)午前10時30分～正午/環境活動推進センター/小学1年生以上のお子さんとその保護者/10組(申込順)/申 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(水曜日を除く)) ひとり親家庭の夏の日帰りバスハイク 8月4日(日)/フォレストアドベンチャー

箱根(神奈川)▶集合・解散=区役所/ハーネス(安全器具)を装着して行う本格的アスレチック体験/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 往復はがき(12面記入例)に、お子さんの氏名(フリガナ)・年齢・学年も書いて、6月28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)/問 田中 ☎5932-7820(午後8時～9時) RUN伴すぎなみ2019参加者募集! 9月14日(土)/区内在住・在勤の方/2800円。子ども1500円(保険料含む)/申 電話で、7月31日までにRUN伴すぎなみ実行委員会事務局 ☎5305-5873/詳細はお問い合わせください 講演・講座 認知症サポーター養成講座 6月26日(水)午後2時～3時30分/ケア24善福寺/キャラバン・メイトほか/区内在住・在勤の方/20名(申込順)/申 電話で、6月25日までにケア24善福寺 ☎5311-1024

里親制度について学ぼう! 7月3日(水)午後1時～3時/串カツ屋エベス(阿佐谷南1丁目)/40名(申込順)/500円/申 電話・Eメール(12面記入例)に参加人数も書いて、6月30日までにすぎなみ里親プロジェクト・山田 ☎3338-1849 info@satooya-project.com 環境カウンセラー登録希望者支援セミナー 7月6日(土)午後1時30分～4時30分/NPO法人杉並環境カウンセラー協議会(荻窪5丁目)/10名(申込順)/3000円ほか/申 電話・ファクス(12面記入例)で、同協議会 ☎3392-0606(電話は午前10時30分～午後3時30分) すぎなみ「名店」創業セミナー 7月9日(火)・16日(火)午後6時～9時(全2回要出席)/産業振興センター/中小企業診断士・原島純一/都内で創業を予定または創業5年未満の女性・39歳以下または54歳以上の男性/30名(申込順)/申 電話・ファクス(12面記入例)に性別も書いて、7月8日までにNPO法人CBすぎなみプラス ☎6383-0878/問 同団体 ☎6383-0875

プレキッズ&マミーサッカー教室

子育て

時 7月3日(水)・10日(水)午前9時～9時50分=2歳児▶10時～10時50分=3・4歳児 場 上井草スポーツセンター 師 FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在園で2歳～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 電話または直接、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)

きらきらサッカー教室

時 7月20日(土)午前9時20分～10時50分 場 妙正寺体育館 師 FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在学で知的障害のある小学生～高校生 定 20名(申込順) 費 1020円(保険料含む) 申 電話または直接、妙正寺体育館(清水3-20-12 ☎3399-4224)



その他

すぎなみ体操まつり

健康づくりのための体操・ダンスの祭典です。 時 6月29日(土)午前10時～午後1時 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 費 300円 定 すぎなみ体操まつり実行委員会事務局・渡邊 ☎070-5556-9447 他 団体発表あり。見学可

「すぎなみ名物ファミリー駅伝」実行委員の募集

2年2月23日(祝)に蚕糸の森公園運動場(和田3-55-49)で開催します。 内 駅伝の企画・運営 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 申 電話で、7月5日までに杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 他 実行委員会を毎月1回程度、平日午後6時30分以降から区役所で開催



すぎなみスポーツアカデミー Dコース

**障害者サポーター講座
～ボッチャを学ぼう**

パラリンピック種目として注目を集めている「ボッチャ」のルールや運営方法、サポート方法を学びます。5回の講座を通し、講義や実技、ボランティア体験などを行います。

時 7月7日(日)午前11時～午後5時30分、8月11日(祝)午後1時～6時、9月8日(日)午後1時～6時、9月29日(日)午前11時～午後6時、11月10日(日)午後1時～6時(計5回) 場 永福学園(永福1-7-28)、永福体育館(永福1-7-6) 定 16歳以上の方 定 20名(申込順) 申 電話で、杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161。または同財団 <http://sports-suginami.org/> から申し込み 他 同財団 運動できる服装で、体育館履き・飲み物・筆記用具・タオル持参

歴史講演会「内藤新宿」 7月7日(日)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/元新宿歴史博物館館長・鈴木靖 /500円ほか/園杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

善福寺川、和田堀池と大宮八幡宮周辺の森林浴を楽しむウォーキング 7月11日(土)午前10時～正午(雨天中止)/集合・解散=杉二小前広場(善福寺川緑地公園前バス停付近)/池、花木の解説/区内在住の60歳以上で、4km程度自力で歩くことができる方/30名(申込順)/500円(保険料含む)/申 電話で、7月2日までに善ウォークの会・川田 ☎090-3298-6948/リュックサック・帽子・飲み物・タオル持参。長寿応援対象事業

目指せミス「0」!確定申告見直しセミナー 7月12日(金)午後2時～3時30分/杉並青色申告会事務局(阿佐谷南3丁目)/杉並青色申告会職員/個人事業主/20名(申込順)/申 電話で、7月10日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831/長寿応援対象事業

登山の話～最近増加している高齢者の登山 7月13日(土)午後1時30分～3時30分/高井戸地域区民センター/登山家・大蔵喜福/区内在住で60歳以上の方/90名(先着順)/300円/園杉の樹大学同窓会・塩澤 ☎090-5499-5712

河北健康教室
◆腎臓を長持ちさせるためのポイント!(食事や予防から知ろう) 7月21日(日)午前10時～11時30分/河北透析クリニック(阿佐谷北1丁目)/河北総合病院腎臓内科臨床部長・根岸康介ほか/50名(申込順)
◆透析ってなあに?(食事の管理方法とは) 7月28日(日)午前10時～11時30分/河北透析クリニック(阿佐谷北1丁目)/同クリニック院長・青木尚子ほか/50名(申込順)

…… いずれも ……
申 電話で、河北医療財団広報 ☎3339-5724(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

その他
相続・不動産・空き家 無料相談会 6月24日(月)午後1時～6時/セシオン杉並

区内在住・在勤の方、区内に土地建物所有の方/15組(申込順)/申 電話で、6月21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組1時間程度

税金なんでも相談会 6月26日(水)午後6時～9時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/申 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

土曜無料公証相談 7月6日(土)、8月3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/申 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分程度

税金なんでも相談会 7月9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)/申 電話で、7月8日までに東京税理士会杉並支

部 ☎3391-1028/1人40分程度
杉並区シルバー人材センター入会説明会 7月11日(水)・17日(水)、8月9日(金)・15日(木)午後1時30分～4時30分/同センター(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/申 電話で、同センター ☎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開催

自衛官募集 資格=18～33歳未満/園自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所 ☎3318-0818

訂正とおわび

6月1日付広報14面「JA東京中央城西地区・杉並中野地区夏季農産物品評会、農産物即売会」の開催日は、6月19日(水)午後3時～5時=品評会の一般観覧▶20日(木)午前10時から=出品作品(野菜と草花)の販売の誤りでした。

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。

時 下表のとおり 場 ①杉並第四小学校(高円寺北2-14-13) 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(各学校で配布)を、6月21日までに各学校に提出▶国・都・私立小中学校に在籍する児童・生徒=はがき・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28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。自転車での来場不可

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)

日時	内容			
	Aコース	Bコース	Cコース	Dコース
7月30日(火)	午前9時30分～11時30分	午後1時～3時	午前9時30分～11時30分	午後1時～3時
31日(水)	君も星空案内人①～プラネタリウム番組作り		電子顕微鏡でミクロの世界を体験しよう～ミクロの世界を見て・触って・写真を撮ろう	鳥の不思議な世界へようこそ!～とっても素敵な鳥の卵・巣・羽根・骨
8月1日(木)	君も星空案内人②～プラネタリウム投影体験※		大気圧と真空を学ぼう～マグデブルグの半球を作ろう	
2日(金)	ドローンプログラミングを学ぶ～令和時代に活躍するドローンの本当の姿!!		君も光のデザイナー～光と色の不思議をデザインしよう	

※8月1日(木)A・Bコースのみ▶開催場所=セシオン杉並(梅里1-22-32)

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)

日時	内容			
	Aコース	Bコース	Cコース	Dコース
8月6日(火)	午前10時～11時30分	午後1時～2時30分	午前10時～11時30分	午後1時～2時30分
7日(水)	生物と化学、はじめのいっぽ～DNA抽出とドライアイスの実験		日時計作り体験～太陽の動きと変化を学び、日時計を作ろう	
8日(木)	光通信～LEDを使って光通信をやってみよう		熱中症対策!!～ポカリスエットを作ってみよう	
8日(木)	おもちゃ安全研究所～バンダイの検査員になっておもちゃの安全を検査しよう		ロボットプログラミングに挑戦!～mBot(プログラミング用ロボット)の機能を学び体験しよう	

※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。