

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

☎7月27日(土)、8月10日(土)▶受け付け＝午後1時30分～3時 図片岡末廣ほか 費実費 他1家族3個まで

生前整理とエンディングノート

☎8月5日(月)午前10時～正午 図コムウェル終活アドバイザー・千綿直子 定40名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、7月23日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……

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/>

天皇の即位儀礼の変遷～そして令和へ
☎8月17日(土)午後1時30分～3時30分 図明治大学文学部教授・山田朗 定50名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、8月4日(必着)までに同センター

講談鑑賞会

☎8月24日(土)午後2時～4時 図出演＝神田山緑、田辺銀治▶演目＝怪談牡丹燈籠「お札はがし」「栗橋宿」 図区内在住・在勤の方 定70名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、8月4日(必着)までに同センター

じっくりと読む松尾芭蕉「おくのほそ道」

☎9月4日(水)・11日(水)・25日(水)、10月2日(水)午後1時30分～3時30分(計4回) 図「海光」代表・林誠司 定50名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、8月18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 費200円 他筆記用具持参

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/>

夏まつり・盆おどり

☎8月3日(土)・4日(日)午後6時～8時30分 場梅里中央公園(梅里2-34-20)

夏休み 面白哲学と滑稽落語の会

☎8月24日(土)午後2時～4時 場同センター 図1部＝面白哲学の神髄▶2部＝滑稽落語の落語会 図法政大学講師・伊藤直樹、杉並江戸落語研究会会員・高円寺亭夜想財ほか 定70名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、8月13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/>

阿波おどり体験講座 演舞場で踊ろう!

☎8月25日(日)午後1時～7時 場同センター 図1部＝男おどりの講習▶2部＝

「おじゃま連」として演舞場へ 図区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定50名(抽選) 費2000円(保険料含む) 往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、8月1日(必着)までに同センター 図白いTシャツにショートパンツなどの動きやすい服装で、運動靴または足袋持参

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/>

高井戸ちびっ子ぼんおどり

☎8月7日(水)・8日(木)午後6時～8時30分(予備日＝9日(金)) 他車での来場不可

キッズテニス 楽しくテニスをしよう!

☎8月21日(水)・22日(木)午前10時～11時30分(全2回要出席) 図テニスクラブ所属コーチ・内藤昇一 図区内在住の5歳～小学2年生(保護者同伴) 定40名(抽選) 費560円(保険料含む) 往復はがき(12面記入例)に小学生は学年も書いて、8月5日(必着)までに同センター 他運動しやすい服装で、室内用運動靴・タオル・飲み物持参

防災フォーラム 2019★

☎8月24日(土)午前10時30分～正午 図杉並消防署地域防災担当課長

高井戸センターまつり出演グループ・出展者の募集

☎センターまつり＝10月5日(土)・6日(日)(発表会は6日午後のみ) 図高井戸地域で活動している書道・手芸品

等の作品を展示するグループ、舞踊・コーラス等出演グループ 往復はがき(12面記入例)にグループ名、代表者名(フリガナ)、出演者数、演目もしくは出展内容も書いて、7月31日(必着)までに同センター(抽選) 他8月27日(火)に出展者・出演者説明会を開催

…… 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/>

ドイツ国際平和村から学び伝える「いのちと平和」の大切さ

紛争地域の子どもたちへの治療活動から平和を学びます。

☎8月3日(土)午後1時30分～3時30分 図ドイツ平和村をサポートする会代表・秋山典子 図区内在住・在勤・在学の方ほか 定40名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、7月25日(必着)までに同センター

明大落研永福寄席

☎8月18日(日)午後1時30分～3時30分 図明治大学落語研究会 図区内在住・在勤・在学の方 定100名(抽選)

往復はがき(12面記入例)で、8月5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 他長寿応援対象事業

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。ぜひご覧ください。

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



杉並区の防災対策を知り、水害から身を守ろう

いよいよ夏休みですね。台風など自然災害が増えるこの時期に、家族で防災について考えてみませんか？

妙正寺川、善福寺川、神田川と、3つの川が流れる杉並で、災害といったらまず思い浮かぶのは水害ではないでしょうか。平成30年8月のゲリラ豪雨で阿佐ヶ谷駅や久我山駅付近が浸水したのも、記憶に新しいところです。

区は31年4月に、「わが家の水害ハザードマップ」という、水害に関する情報をまとめた地図を発行しました。近年の降雨状況を反映した浸水予想区域図や、区内に22カ所ある避難所の場所が分かるほか、各自の行動計画(マイタイムライン)を記入できる欄などがあります。日頃から確認しておけば、いざという時に慌てず行動できて安心ですね。この地図は区役所や区民事務所で配布しており、区ホームページからもダウンロードできます。

水害への備えはハード面でも進んでいます。その一つが、環状七号線の地下にある「神田川・環状七号線地下調節池」。東京都によって、約20年かけて妙正寺川～神田川間に整備され、平成20年3月に完成しました。延長4.5km、内径12.5mの巨大なトンネル内に、総量54万m³(25mプール約1800杯分)の水を取り入れることが可能で、それまで梅雨や台風などの集中豪雨でたびたび発生した浸水被害が軽減されました。施設内には運転操作や監視制御を行う管理棟があり、ひとたび大雨注意報が発表されると職員が緊急出動します。杉並の地下深くで、私たちを水害から守ってくれているのは心強い限りです。

すぎなみ学倶楽部では、杉並区の防災についての最新情報を掲載しています。ぜひ一度ご覧ください。(雪)



▲神田川・環状七号線地下調節池

すぎなみ学倶楽部 ホームページ

▶特集▶災害・防災



図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

アニメ『忍たま乱太郎』展

アニメ「忍たま乱太郎」を、さまざまな展示や映像上映で紹介。



©尼子騒兵衛/NHK・NEP

7月18日(木)～11月24日(日)午前10時～午後6時(11月24日は4時まで。月曜日(祝日の場合は翌日)休館) 場東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム(上荻3-29-5) 同施設 ☎3396-1510

すぎなみ小・中学生未来サミット

7月27日(土)午前9時40分～午後0時35分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内意見交流▶テーマ=「明日も行きたくなる学校～みんなが笑顔で居心地のいい環境とは」 師Active Learners共同代表・山ノ内凜太郎、米元洋次 同済美教育センター ☎3311-0021 他手話通訳あり

平和展

7月30日(火)～8月2日(金)午前8時30分～午後5時 場区役所1階ロビー 内写真パネル等の展示(広島・長崎の原爆被害、区内の戦争の爪痕等)、ビデオ放映(戦争体験者・被爆体験者の証言記録映像) 同区民生活部管理課庶務係

なのはな生活園 施設公開

7月31日(水)～8月2日(金)午前10時30分～11時30分・午後1時30分～2時30分 場同園(宮前2-22-4) 内レクリエーション、草木染めやメモ帳等の作品展示・販売ほか 同同園 ☎3335-0415 他車での来園不可

戦後74年「平和」を考える①「嵐になったお母さん」②「黒い雨」上映会

8月9日(金)午後2時～3時②10日(土)午前10時～正午 場阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14) 内①小学生以上の方 定各30名(先着順) 同阿佐谷図書館 ☎5373-1811

社会教育センター

◆科学技術館巡回展示「スポーツを科学する」

8月10日(土)～19日(月)午前10時～午後5時 他未就学児・小学校低学年は保護者同伴

◆「スポーツを科学する」関連行事 オリ・パラ競技にチャレンジ!

8月17日(土)正午～午後4時 内ポルダリング、パラリンピックの競技用車いす体験 同小学生以上の方(小学生は保護者の同意が必要)



…… いずれも ……

場セシオン杉並(梅里1-22-32) 同社会教育センター ☎3317-6621

郷土博物館

◆「二宮金次郎物語」

7月28日(日)午後1時～1時30分=講演会、1時30分～3時30分=映画上映 同映画監督・後藤秀司 定60名(先着順) 費100円(観覧料。中学生以下無料) 他正午から整理券配布。3時30分から二宮金次郎像と古民家を自由見学

◆夏休み!子ども博物館教室「勾玉を作ろう!」

8月3日(土)・4日(日)午前10時～正午 同区内在住・在学の小中学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定各20名

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

講演・講座①

新訳という魔法で古典がよみがえる～翻訳編集者の仕事

8月4日(日)午後2時～4時 場宮前図書館(宮前5-5-27) 同光文社古典新訳文庫創刊編集長・駒井稔 同中学生以上の方 定40名(申込順) 同電話で、宮前図書館 ☎3333-5166

最後は「コミュニケーション力」です

相手と自分の関わりをいかにスムーズにするか学びましょう。

8月7日(水)午前10時～正午 場ゆうゆう高円寺南館 同キャリアカウンセラー・法林孝子 同区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 定20名(抽選) 同はがき・ファクス・Eメール(記入例)で、7月31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 ☒takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp 同同館 ☎5378-8179

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

「LGBT」の正しい知識や、性的少数者の子ども期の理解の大切さなどを学びます。

8月10日(土)午前10時～正午 場杉並第四小学校(高円寺北2-14-13) 内「読みとく! LGBTと性の多様性」 同早稲田大学准教授・森山至貴(右上写真)、大学院生・佐藤由衣 同子育て中の父親、プレパパ、家族支援者ほか 定20名(申込順) 費300円 同ファクス・Eメール(記入例)で、creo ☎3397-6884 ☒info@creo-kosodate.com 同同団体 ☎3397-6884 他上履き・靴袋持参。生後7カ月～未就学児の託児あり(7月31日までに申し込み。定員あり)



…… いずれも ……

◆企画展「杉並に路面電車が走っていた頃」

鉄道模型の展示や、運行体験ができるイベントも実施します。

7月20日(土)～9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) 同「鉄道模型運転会」あり(8月25日(日)▶受け付け=午前10時～午後3時。小学校低学年以下は保護者同伴)

◆足踏みミシンを使ってみよう

7月27日(土)午後2時～4時 定15名(先着順) 他未就学児は保護者同伴

…… いずれも ……

◆ユネスコ親子科学教室「電気と磁石の世界 電気の工作をしてみよう」 子育て

8月17日(土)午後1時30分～4時 場セシオン杉並 同小俣宗昭ほか 同区内在住・在学の小学4～6年生とその保護者 定22組(抽選) 費1組500円 同はがき・ファクス・Eメール(記入例)に学年も書いて、7月31日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内) ☎3317-6620 ☒shakyo-c@city.suginami.lg.jp 同杉並ユネスコ協会・山田 ☎090-6105-6633、同センター ☎3317-6621

◆親子アロマクラフト教室 子育て

8月18日(日)午前10時～正午 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 同大久保まりえ 同区内在住・在学の小学生とその保護者 定15組(申込順) 費1000円 同電話で、下高井戸区民集会所 ☎5374-6192

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
阿佐谷館(阿佐谷北2-18-17) ☎☎5364-9360	みんなで楽しく食べよう おばちゃん家の子ども食堂	7月29日(月)午後5時30分～7時30分 定30名(先着順) 費300円。3歳～中学生100円
大宮前館(宮前5-19-8) ☎☎3334-9640	体が軽くなる「リンパケア」★	8月20日から毎月第3火曜日、午前10時～11時45分 定各15名(申込順) 費1回500円
方南館(方南1-51-7) ☎☎3324-1171	ゆる体操 体のコリをゆるめてリラックス★	8月2日から毎月第1金曜日、午後1時～2時30分▶8月14日から毎月第2水曜日、午後5時～6時30分 定各15名(申込順) 費1回800円
上高井戸館(高井戸東2-6-17) ☎☎3306-0441	夏の夜のディスコダンスパーティー	7月31日(水)午後7時～8時30分 定30名(申込順) 費1000円
高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎☎5378-8179	インターネット活用術 パソコンを上手に使う★	8月5日(月)・10日(土)午前10時～正午(計2回) 定13名(申込順) 費2000円
桃井館(桃井1-35-2) ☎☎3399-5025	ゆるやかストレッチ パントマイムの動きを入れて★	8月9日から毎月第2金曜日、午前10時～11時 定各12名(申込順) 費1回500円
荻窪東館(荻窪4-23-12) ☎☎3398-8738	フラダンス ハワイ音楽に合わせて踊りましょう★	8月6日から毎月第1・3火曜日、午後3時30分～5時 定各15名(申込順) 費1回600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。★は長寿応援対象事業。

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) 同問い合わせ 他その他 ☒Eメールアドレス HPホームページアドレス

**「ペアレントプログラム」
～子どもの行動を理解しよう**

時9月7日(土)・28日(土)、10月5日(土)・19日(土)、11月2日(土)・9日(土)①午前9時15分～正午②10時～11時30分(各全6回要出席) 場区役所第5・6会議室(西棟6階) 師NPO法人アスペ・エルデの会ペアレント・プログラム実施資格認定者 関①区内で子育てや療育・教育等に携わる支援者②区内在住で年長～小学2年生の保護者 定各12名(抽選) 申開7月16日～23日に電話で、こども発達センター☎5317-5661

**ワークライフバランスセミナー
～働き方改革関連法対応**

労働時間管理とハラスメント対策で働きやすい職場環境づくりを解説します。 時①8月23日(金)②27日(火)午後2時30分～4時30分 場区役所第4会議室(中棟6階) 関①労働時間管理のポイント②ハラスメントのない職場づくり 師弁護士・中井智子 関中小企業の使用者、人事労務担当者ほか 定各100名(申込順) 申電話で、東京都労働相談情報センター☎5211-2209。TOKYOはたらくネットHP<http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/seminarform/index/menu>からも申し込み可 開東京都労働相談情報センター、区産業振興センター就労・経営支援係☎5347-9077 開1歳～未就学児の託児あり(8月9日までに申し込み。定員あり)

①休日パパママ学級②休日母親学級

時①9月7日(土)・15日(日)・29日(日)(午前=9時30分～正午、午後=1時30分～4時。15日・29日は午前のみ)②15日(日)午後1時30分～4時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 関定①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、産後の心の変化など(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) 師助産師等 関区内在住の初産で①開催日現在妊娠24週～36週6日のカップル②平日の母親学級への参加が困難な方(パートナーとの参加不可) 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8月5日までに申し込み 開ポピンズ杉並区休

日パパママ学級・休日母親学級担当☎3447-5826 開結果は8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。持ち物は決定通知を参照。車での来場不可

家族介護教室

◆生涯元気な耳の為～認知症と補聴器の関係性

時7月20日(土)午後2時～3時30分 場松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3) 師補聴器専門相談員・篠田泰弘 関区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申開電話で、松ノ木ふれあいの家☎3318-2660

◆管理栄養士がオススメする介護予防の食事講座～夏編

時7月27日(土)午後2時～3時30分 場救世軍ブース記念病院(和田1-40-5) 師管理栄養士・齋藤美野里 関区内在住・在勤の方 定35名(申込順) 申開電話で、ケア24和田☎5305-6024

◆人生100年時代の親と子 生き方、暮らし方を考える

時7月29日(月)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 関区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申開電話で、ケア24高井戸☎3334-2495

◆夏を乗り切る栄養講座～介護食・栄養食・経口補水液体験

時7月31日(水)午後1時30分～3時 場ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師管理栄養士ほか 関区内在住・在勤の方 定35名(申込順) 申開電話で、ケア24高円寺☎5305-6151

◆健康の秘訣は「腸」にある!おなか元気教室

時8月2日(金)午前10時～11時 場ゆうゆう永福館(永福2-4-9) 師東京ヤクルト販売健康管理士一般指導員・伊藤弘美 関区内在住の方、家族介護者 定30名(申込順) 申開電話で、ケア24永福☎5355-5124

◆「高齢者をねらう悪徳商法、その手口」ご近所で見守り助け合い

時8月23日(金)午後1時30分～3時 場介護老人保健施設シーダ・ウオーク(桃井3-4-9) 師全国消費生活相談員会 関家族介護者・援助者ほか 定30名(申込順) 申開電話で、ケア24

善福寺☎5311-1024

環境活動推進センター

◆バスで行く～秋川支流の「坂沢川」で川調べ

東京の上流域の秋川の支流を訪ね、区内を流れる善福寺川との違いを川調べを通じて体験します。

時8月20日(火)午前7時45分～午後5時 場秋川渓谷(あきる野市戸倉75) ▶集合・解散=同センター 関区内在住・在学の小中学生とその保護者 定7組14名(抽選) 費1人1000円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)で、7月27日(必着)までに同センター 開昼食持参。7月7日「ネイチャーゲーム川調べ(上流)」、または7月13日「善福寺川たんけん(下流)」への参加者優先

◆夏の昆虫観察会 身近に息づく虫を発見しよう

時8月22日(木)午前10時～正午(荒天中止) 場集合=都立善福寺公園上の池ポート乗り場前(善福寺3-18) 師日本昆虫学会・青木良、須田真一、林弥生子 関区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定45名(申込順) 費100円(保険料) 申電話で、同センター

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

荻窪保健センター

◆65歳からの身体能力測定会 シニア

時7月29日(月)▶受け付け=午後1時30分～1時50分・3時15分～3時35分 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 関基本チェックリスト、運動能力測定(筋肉量・握力・片足立ち・5m歩行・タイムアップアンドゴー)、口腔機能測定(パタカ測定)、フレイルチェック、健康運動指導士による健康体操 開運動しやすくはだしになりやすい服装で、飲み物・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。平成31年3月11日以前に配布した同イベントのチラシの開催曜日・会場に誤りがありましたので、ご注意ください

◆足腰げんき教室 シニア

時場関右上表のとおり 師健康運動指導士 定各15名(抽選) 申はがき(12面記入例)に番号、希望会場(1

カ所)も書いて、7月30日(必着)までに同センター 開飲み物・タオル・ボール・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

番号	会場	日時(全4回要出席)
10	杉並保健所(荻窪5-20-1)	9月3日～24日の毎週火曜日、午前9時30分～11時30分
11	和泉サナホーム(和泉4-16-10)	9月6日～27日の毎週金曜日、午前9時30分～11時30分
12	マイルドハート高円寺(高円寺北1-28-1)	9月3日～24日の毎週火曜日、午後1時30分～3時30分

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命 シニア

時9月6日(金)・13日(金)・20日(金)午後1時30分～3時30分(全3回要出席) 場同センター 師NPO法人杉並さわやかウォーキング 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、8月5日(必着)までに同センター 開筆記用具・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。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

…… いずれも …… 関区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 開荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1☎3391-0015)

就労支援センター

◆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

時8月3日(土)午前10時～11時 関求職中の方 定20名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時8月7日(水)午前10時～正午 関求職中の方 定20名(申込順)

◆求職者のためのパソコンセミナー①パワーポイント基礎②ワード基礎

時①8月19日(月)②26日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・小林理佳、前田ふみ子 関54歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)

…… いずれも …… 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申開電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー☎3398-1136

すぎなみ観光大使を募集します!

「すぎなみ観光大使」は、海外に渡航・在住の方が外国で区の魅力を発信する無償ボランティアです。



- 関次の条件を満たす方①営利目的ではなく、無償で活動に協力できる②2年3月上旬までに海外渡航の予定がある③海外現地で区指定の観光パンフレット等を積極的に配布、設置できる④メールでやりとりを円滑に行える⑤申込先機関にてパンフレット等の資料の受け取りができる⑥活動後、区への報告に協力できる 申Eメールに氏名(フリガナ)、住所、電話番号、渡航予定の国・時期、パンフレット配布予定数、想定される配布方法、設置場所等を書いて、NPO法人チューニング・フォー・ザ・フューチャー☎taishi@npotff.org 開同団体観光大使係☎5397-3400(平日午前10時～午後5時) 開今年度のパンフレット等配布予定数に達し次第、募集を終了する場合あり

8月25日(日) チャレンジ・アスリート 次世代育成基金活用事業

オリンピック選手やパラリンピック選手との楽しいスポーツ体験を通じて、夢に向かってチャレンジする子どもたちを支援します。

時内師下表のとおり 場明治大学(永福1-9-1) 関区内在住・在学の小学生 定40名(抽選) 申申込書(区立学校で配布。区ホームページからも取り出せます)を、8月5日(必着)までにスポーツ振興課(区役所東棟6階☎5307-0693)へ郵送・ファクス・持参 開同課 開運動できる服装で、昼食・体育館履き・タオル・飲み物持参。保護者の見学可

時間	内容
午前9時30分	開講式
9時50分	オリンピック種目体験「卓球」 師アテネ大会出場・藤沼亜衣、森田有城
11時30分	オリンピック選手と一緒に昼食
午後0時20分	・オリンピック新種目体験「ボルダリング」 師是永敬一郎 ・パラリンピック新種目体験「テコンドー」 師阿渡健太
3時5分	閉講式(3時30分まで)

講演・講座②

消費者センター

◆夏休み子ども消費者講座「はかりの教室」 **子ども**

時7月25日(木)午前10時～正午 師東京計量士会・小林梯二 他筆記用具持参
◆夏休み子ども消費者講座「ダチョウの卵でクッキング」 **子ども**

時7月30日(火)午前10時～正午 師科学読物研究所・原田佐和子 他エプロン・飲み物持参

…… いずれも ……

場ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16)
対小学生 (1～3年生は保護者同伴)
定10名 (申込順) 申問7月16日から電話で、消費者センター☎3398-3141
他1歳～未就学児の託児あり (7月19日までに申し込み。定員4名)

スポーツ

スポーツ教室

下高井戸ベースボールアカデミー **子ども**

時毎週木曜日、午後3時10分～4時10分
場下高井戸運動場 (下高井戸3-26-1)
師ジャイアンツアカデミーコーチ 対区内在住の年中長 定20名 (申込順)
申問電話で、読売巨人軍ジャイアンツアカデミー事務局☎3246-2662

①アルティメットゲーム教室
②ドッチビーゲーム教室 **子ども**

時①8月1日(木)②29日(木)午前11時15分～午後0時15分 場妙正寺体育館 師村上文隆、藩鎮浩 対小学生 定各30名 (申込順) 費各610円 申問電話または直接、妙正寺体育館 (清水3-20-12☎3399-4224) 他運動できる服装で、室内履き持参

50歳からゆっくりはじめる水泳講座

時8月4日(日)・11日(祝)・18日(日)・25日(日)午後4時～5時▶8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)午後1時30分～2時30分/いずれかの日程で4回参加 場スポーツハイイツ (堀ノ内2-6-21) 対プールに初めて入る方ほか 定各10名 (申込順) 費各6480円 申問電話で、スポーツハイイツ☎3316-9981 他長寿応援対象事業

オリンピック競技体験教室「フェンシング」 **子ども**

時8月6日(火)～9日(金)午前9時～10時 場永福小学校 (永福2-16-33) 対区内在住の小学生 定各10名 (申込順) 申Eメール (12面記入例) に性別・学年・保護者氏名も書いて、7月26日までに区フェンシング協会・高橋☎tawawashi@i.softbank.jp 同文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当 他運動のできる服装で、飲み物・体育

館履き持参。保護者の見学可

ふれあいフットサル教室

時8月11日(祝)、9月22日(日)午前11時～午後1時 場高円寺体育館 (高円寺南2-36-31) 師区サッカー連盟 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・簡単な指示のもと集団行動ができる方) 定各30名 (申込順) 費各100円 申問電話・ファクス (12面記入例) で、高円寺体育館☎3312-0313☎3312-0312 他車・バイクでの来館不可

パラバレーン運動 **子ども**

体操に苦手意識を持つ子どもを対象に、リズム感や協調性を養います。
時8月17日(土)①午前9時45分～10時30分②10時45分～11時30分 場上井草スポーツセンター 対①小学1・2年生②年少～年長 定各30名 (申込順) 費各610円 申問電話または直接、上井草スポーツセンター (上井草3-34-1☎3390-5707) 他運動しやすい服装で、タオル・飲み物持参

水曜夜間ヨガ教室

時8月21日～10月9日の毎週水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分 (各計8回) 場高井戸温水プール 対区内在住で16歳以上の方 定各10名 (抽選) 費各8000円 申往復はがき (12面記入例) に性別も書いて、7月23日 (必着) までに高井戸温水プール (〒168-0072高井戸東3-7-5) 同プール☎3331-7841

ONEDAYフットサルゲーム (OVER 40) 夏

時8月24日(土)午後7時～9時 場下高井戸運動場 (下高井戸3-26-1) 師S-JUEGO・井口真 対区内在住・在勤・在学の方 定8チーム (申込順) 費1チーム5000円 申問電話で、下高井戸運動場☎5374-6191

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

時7月28日(日)午前9時～10時30分 師区太極拳連盟・高島和恵 対区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定30名 (先着順) 費550円

◆ゴーゴーチャレンジ!～夏休み小学生集中体操教室で苦手をなくそう **子ども**

時7月29日(月)～8月1日(木)①午前9時～9時45分②10時～10時50分 (各計4回) 内とび箱、マット、鉄棒など 師齊藤なみゑほか 対区内在住・在学の小学①1年生②2・3年生 定①15名②20名 (いずれも申込順) 費各2400円 申電話で、同体育館

◆チアリーディングスクール体験会 **子ども**

時8月3日(土)午前11時～正午 師諏訪

千尋、濱名和美 対区内在住・在園・在学の年長～小学5年生 定20名 (申込順) 申電話で、同体育館

◆集まれ!小学生ソフトバレーボール～通年教室入会希望者向け **子ども**

時8月4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

◆Saturday Brunch Time II (自由参加型)～リセットヨガ

時8月10日(土)・24日(土)午前11時15分～午後0時45分 師梅田可織 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生を除く) 定各50名 (先着順) 費各550円

◆①はじめてバレエII②かろやかバレエII③しなやかバレエII

時8月22日～11月28日の木曜日①午前9時～10時30分②10時30分～正午③正午～午後1時30分 (10月31日を除く。各計14回) 師川村智由美 対区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で①初心・入門者②はじめてバレエ受講者③はじめて・かろやかバレエ受講者 (いずれも中学生を除く) 定各20名 (抽選) 費各1万4700円 申往復はがき (12面記入例) で、7月24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)

◆①マタニティヨガII②産後エクササイズII

時8月24日～11月9日の土曜日①午前9時30分～11時②11時～午後0時30分 (9月14日、10月12日を除く。各計10回) 師Yumi 対区内在住・在勤で①妊娠4

カ月～出産直前の方②出産後1年以内の方 定①18名②20名 (いずれも抽選) 費各8000円 申往復はがき (12面記入例) で、7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)

◆ピラティスナイトII

時8月26日～11月25日の月曜日、午後7時～8時・8時～9時 (9月16日・23日、10月14日、11月4日を除く。各計10回) 師小澤純子 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20名 (抽選) 費各5500円 申往復はがき (12面記入例) で、8月5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 荻窪体育館 (〒167-0051荻窪3-47-2☎3220-3381)

その他

親子でラフティング体験&バーベキュー

時8月23日(金)午前6時45分～午後6時 場青梅市▶集合・解散=区役所中杉通り側入り口前 対区内在住・在学の小学生とその保護者 定20組40名 (抽選) 費1万円。小学生8000円 (保険料含む) 申往復はがき (12面記入例。家族は連記可) に学年・性別も書いて、7月31日 (必着) までに杉並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)。または同財団ホームページから申し込み 同財団☎5305-6161



杉並区総合文化祭

参加者・作品の募集



区民文化祭

作品展 時10月16日(水)～18日(金)午前8時30分～午後5時 (搬入=10月15日(火)▶搬出=10月19日(土)) 場区役所2階区民ギャラリー 内手芸作品 (絵画、書道、写真を除く) ▶作品規定=展示パネル (幅90cm×高さ180cm) 1枚または机 (幅180cm×奥行45cm×高さ70cm)1台に展示ができ、指定日時・場所に出品者自身が搬出入・展示ができるもの 対区内在住・在勤・在学の方ほか (団体の場合、大半の方が区内在住・在勤・在学であること) 申はがき・ファクス・Eメール (12面記入例) に団体の場合は団体名 (フリガナ)、出品人数、作品の種類、内容、点数、作品1点の大きさ、展示方法 (壁掛け、平置き等) も書いて、7月31日までに社会教育センター (〒166-0011梅里1-22-32セッション杉並内☎3317-6620☎shakyo-c@city.suginami.lg.jp (抽選)) 同センター☎3317-6621 他応募数や展示方法等による調整あり。保険等の補償はありません

杉並区俳句大会作品

時10月19日(土)午後1時～5時 場セッション杉並 (梅里1-22-32) 内俳句2句1組 (季節は自由。何組でも可) 費1組1000円 申投句料 (定額小為替または現金書留) と原稿用紙に未発表の作品と郵便番号・住所・氏名 (フリガナ)・電話番号を書いて、8月10日 (消印有効) までに区俳句連盟事務局 (〒168-0073下高井戸3-9-2愛宕方)へ郵送 同事務局・宮川☎3337-8860

交流自治体を駆け抜ける
てくてく SPORTS

交流自治体のスポーツ情報をお知らせします。
—— 問い合わせは、文化・交流課 交流推進担当へ。 ※いずれもコース、申し込み方法、定員、費用等の詳細は、お問い合わせください。

自治体	イベント名	概要	問い合わせ
青梅市	スポーツ×地域の魅力 カヌー体験プログラム	時7月28日(日)、9月8日(日)、10月14日(祝) 場釜の淵公園 (青梅市大柳町1392) ほか	青梅市役所スポーツ推進課 ☎0428-22-1111
福島県北塩原村	うつくしま・みずウオーク2019 きたしおばら大会 in 裏磐梯	時8月3日(土)午前9時～午後2時 場グランデコスノーリゾート (福島県耶麻郡北塩原村松原荒砂沢山)	北塩原村役場商工観光課 ☎0241-32-2511
	裏磐梯スカイバレー ヒルクライム大会2019	時9月8日(日)午前7時50分～午後1時 場休暇村裏磐梯 (福島県耶麻郡北塩原村松原)	休暇村裏磐梯 ☎0241-32-2421
静岡県南伊豆町	弓ヶ浜国際オープン ウォーターズイム	時9月22日(日)午前10時30分～午後0時30分 場弓ヶ浜海水浴場 (静岡県賀茂郡南伊豆町湊891-18)	KFCTライアスロン事務局 ☎0428-31-4911

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

元年度杉並区NPO活動資金 助成事業が決まりました



元年度、同基金が助成する事業が決まりましたので、お知らせします。各団体の活動・イベント等は、各団体のホームページをご覧ください。直接団体へお問い合わせください。

—— 問い合わせは、地域課協働推進係 ☎3312-2381へ。

	助成事業名	実施団体	助成額
スタートアップ事業	百人力てらこやⅡ	荻窪家族プロジェクト「百人力サロン」 FAX 3392-0643 HP https://www.ogikubokazoku.org/	26万3000円
	杉並ヒーロー映画祭2019/ 久我山ヒーロー上映会	COSMO FEST HP http://cosmofest.org/	31万6000円
ステップアップ事業	赤ちゃんカフェ	すぎなみ子育てひろばchouchou ☎3395-0135 HP http://chouchou-suginami.com/	6万5000円
	すぎなみ共生推進プロジェクト	てんぐるま ☎6868-4912 HP https://www.tenguruma.org/	15万円
	第2・3回「要点筆記入門講座」	日本失語症協議会 ☎5335-9756 HP http://www.japc.info/	21万1000円
	重度障害児者とその家族の自立生活支援事業	みかんぐみ HP https://mikangumi.com/	24万2000円

元年度 杉の樹大学 中期受講生募集

もっと広がる、もっとつながる、杉並ではじめる「学び」の暮らし。

☎ 下表のとおり ☎ 高齢者活動支援センター（高井戸東3-7-5） ☎ 区内在住で60歳以上の方 ☎ 50名（抽選） ☎ 右下2次元コードから申し込み。または、往復はがき・ファクス（12面記入例）で、8月15日（必着）までに杉の樹大学運営事務局（〒150-0036渋谷区南平台町4-8-508 ☎5784-0533） ☎ 同事務局 ☎6427-1085



講座内容一覧（全8回要出席）

日程	内容
9月10日	チームづくりをはじめよう！
24日	今さら聞けないシニア版 お金の話
10月8日	写真の撮り方講座
15日	今さら聞けないシニア版 英会話レッスン
29日	お城建築
11月5日	走ることで広がる世界の楽しみ方
12日	もっと暮らしを快適に、おうちDIY
19日	22世紀に残したいもの

※いずれも火曜日。午前10時～正午。

東京ヴェルディホームタウンデー モンテディオ山形戦にご招待！

☎ 8月18日(日)午後7時 ☎ 味の素スタジアム（調布市西町376-3） ☎ 区内在住・在勤・在学の方 ☎ 1000円。小中高生・65歳以上の方無料 ☎ チラシ（区内体育施設（上井草スポーツセンター・永福体育館・妙正寺体育館を除く）で配布）に記載の2次元コードから申し込み、または杉並区スポーツ振興財団ホームページからも申し込み可（下2次元コードからも申し込み可） ▶ 申込締め切り日=8月17日 ☎ 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 ☎ チラシを持参しても無料等になりません。チアリーディングチーム「ナミーズ」の発表会や杉並区スポーツ振興財団ブース、物産展などもあり。区内在住・在勤・在学が証明できるもの（免許証・保険証・学生証等）を持参。詳細は、東京ヴェルディ ☎ <http://www.verdy.co.jp> 参照



▲一般の方



▲小中高生。65歳以上の方



©TOKYO VERDY

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

「はたらく消防の写生会」作品の展示会

①7月26日(金)～8月1日(木)午前9時～午後10時（26日は3時から）=荻窪消防署
②8月15日(木)～21日(水)午前8時30分～午後5時（18日(日)を除く）=杉並消防署
①杉並公会堂②区役所1階ロビー / 小中学生が描いた消防隊員や消防車両などの写生画等の展示 / ☎ ①荻窪消防署予防課防火管理係 ☎3395-0119 ②杉並消防署予防課防火管理係 ☎3393-0119

西荻商店街落語会 7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 / ☎ 電話で、女子大通り商和会・清水 ☎080-3412-2439

阿佐ヶ谷バリ舞踊祭「しじまを揺らす鼓動」 8月3日(土)・4日(日)午後5時～8時（荒天中止） / 阿佐ヶ谷神明宮（阿佐ヶ谷北1丁目） / ☎ パノラマ・アワー ☎6454-7128

原爆と人間展 8月6日(火)～9日(金)午前9時30分～午後5時（6日は0時30分から。9日は4時まで） / 区役所1階ロビー / 写真パネルの展示ほか / ☎ 杉並光友会・原田 ☎080-1128-1538

劇団ケ・セラ・セラ公演 8月9日(金)午後6時～7時40分、10日(土)午後2時～3時40分・6時～7時40分、11日(日)午後1時～

2時40分・5時～6時40分 / 座・高円寺 / 演目=港町ブルース ▶ 出演=森川正太ほか / 4500円（当日券あり） / ☎ Eメール（12面記入例）で、同団体 ☎ yoyaku@queseraseratroupe.tokyo / ☎ 同団体・鮎沢 ☎090-3091-5381 / 未就学児入場不可
さざんかシティウインズ コンサート2019 8月17日(土)午後1時50分～4時 / 杉並公会堂 / 出演=長田吉充（指揮） ▶ 曲目=三角帽子ほか / 1000名（先着順） / ☎ 同団体 ☎050-5327-3501

ミュージカル・プール公演 ミュージカル「フォラジェリーと聖なる城」 8月17日(土)午後6時～7時30分・18日(日)午後2時30分～4時 / セシオン杉並 / 多世代交流型ミュージカル（芸術プロデューサー・高田正人） / 各回578名（申込順） / 全席指定5席4000円ほか（未就学児膝上無料） / ☎ 電話で、杉並区民オペラ事務局 ☎3380-1042 / 区民各日10組20名を招待（抽選）=往復はがき（12面記入例）で、8月5日（消印有効）までに杉並区民オペラ事務局（〒166-0012和田1-11-15）

講演・講座

東京女子大学 高校生のための公開講座「生活の場で使う英語コミュニケーション」

①7月27日(土)②28日(日)午前10時～正午・午後1時～3時 / 同大学（善福寺2丁目） / ①「最初のもの、最初の人」ほか②「小さな言葉」ほか / ①同大学准教授 パトリック・マッコイ②同大学嘱託講師・橋本ナターシャ / 区内在住・在学の高校生（予備校生も可） / 各日各回40名（申込順） / ☎ 同大学ホームページから7月23日までに申し込み

☎ 同大学教育研究支援課 ☎5382-6470
ご近所付き合い広目隊 防犯バザー&子ども防犯教室 7月28日(日)午前10時～午後1時 / 馬橋稲荷神社（阿佐ヶ谷南2丁目） / 区内在住・在勤・在学の方 / 同団体事務局・市村 ☎3311-9143

すぎなみピースフォーラム 8月2日(金)午後1時～6時・3日(土)午前10時～午後6時・4日(日)午前10時～午後4時 / 産業商工会館 / 特別展示「朝鮮3・1独立運動100年」、記念講演「歴史に学び朝鮮半島との平和を築く」、証言「横田基地近くに住んで」「こどもたちに被爆体験を伝える」 / ☎ すぎなみピースフォーラム・佐々木 ☎3390-2481
塗るだけ簡単、手作り黒板！ 8月5日(月)午後2時～3時30分 / 杉並青色申告会（阿佐ヶ谷南3丁目） / 日之出塗料店・吉村治樹 / 区内在住の方 / 15名（申込順） / 500円 / ☎ 電話・ファクス（12面記入例）で、8月4日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎3393-2864

生きることとストレスマネジメント ①8月24日(土)午前10時～午後8時30分②25日(日)午前9時30分～午後3時30分 / 浴風会認知症介護研究・研修東京センター（高井戸西1丁目） / ①学術大会=講演「ストレスマネジメント～私は何に働きかけているのか」ほか②研修会=認知行動療法を中核としたストレスマネジメント教育ほか / ①愛知学院大学・中島健一ほか②早稲田大学・嶋田洋徳ほか / 9000円ほか（①②いずれかのみ=5000円ほか） / ☎ 日本ストレスマネジメント学会実行委員・一瀬 ☎090-5551-1105

Amore Italiano～歌って遊んで楽しむ～イタリア語（入門） 9月5日～11月7日の毎週木曜日、午後1時30分～3時（計10回） / 杉並区交流協会（阿佐ヶ谷南1丁目） / ラウラ・グロッツェッレ / 区内在住・在勤・在学の方 / 12名（申込順） / 1万3000円 / ☎ ☎7月16日午前9時から電話・Eメール（12面記入例）に学生の方は学校名も書いて、杉並区交流協会 ☎5378-8833 ☎ info@suginami-kouryu.org / 講座は日本語で実施

その他

税金なんでも相談会 7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） / ☎ 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 8月6日(火)午前10時～正午・午後1時～4時 / 東京税理士会杉並支部（阿佐ヶ谷南3丁目） / ☎ 電話で、8月5日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度

自衛官等募集 種目・資格=①自衛官候補生②一般曹候補生=18歳～32歳③航空学生=18歳～20歳 ▶ 受け付け=①通年②9月6日まで / ☎ 自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所 ☎3318-0818

戦没者遺児による慰霊友好親善事業

9月18日ほか（実施地域ごとに異なります） / ソロモン諸島ほか14地域 / 戦没者の遺児 / 10万円 / ☎ 日本遺族会事務局 ☎3261-5521 / 詳細はお問い合わせください