

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

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034 桃井4-3-2
☎33301-0815
http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/

西荻センターまつり2021～好きです！
元気な西荻

3月7日(日)午前10時～午後3時30分
場同センター 内映画会「鍵泥棒のメソッド」▶上映時間=午後0時30分～2時30分▶定員=100名(抽選)▶申し込み=往復はがき(12面記入例)で、2月22日(必着)までに同協議会 他

鉄道模型、アニメづくり体験、カールレット、缶バッジ制作などのワークショップほか催しあり



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
http://www.asagaya-kyogikai.org/

2021あさがや区民センターまつり

3月7日(日)午前10時～午後3時30分
場同センター 内各種ダンス・演奏の発表、作品展示・出展、バザーほか

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011 梅里1-22-32
☎3317-6614
http://www.koenji-kyogikai.org/

ふれあいコンサート

2月27日(土)午後2時15分～3時30分
内出演=仁科愛&ラテン・カルナヴァール 定200名(先着順)

防災講演会～いのちを守る@防災Live

ゲームを通じて、さまざまな状況に応じられるよう防災について学びます。

3月9日(火)午後2時～3時30分 園いのちを守る@プロジェクトJAPAN代表理事・高貝正芳 定40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2月25日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……
場高円寺地域区民センター



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。

2月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

家族で語ろう！ 昔のくらしと今のくらし 前編

「この道具は何に使うの？」
現代のように便利な家電製品が無かった時代、家庭で使われていた道具には「なるほど」なアイデア満載！
郷土博物館で開催中の企画展「家族で語ろう！ 昔のくらしと今のくらし」を2回にわたってご紹介します。

杉並区広報番組 **すぎなみスタイル**

● 視聴方法 ●
・YouTube杉並区公式チャンネル
・J:COM東京 地上デジタル11ch (午前9時、午後8時から毎日放送)

杉並ユネスコ協会創立70周年記念 ユネスコのつどい 「語りつなごう私たちの平和」

音楽朗読劇では、アメリカの水爆実験で被ばくした第五福竜丸とくじらの物語をピアノとチェロの演奏にのせて語ります。

3月14日(日)午後2時～4時 場セッション杉並 内創立70周年記念を祝う会(ユネスコ青年部)、音楽朗読劇「くじらのこえ なみのこえ」(山谷典子〈脚本〉、辻輝猛・斎藤とも子〈朗読〉、崔善愛〈ピアノ〉、三宅進〈チェロ〉) 園区内在住・在勤・在学の方 定150名(申込順) 申往復はがき(12面記入例)で、2月28日(必着)までに社会教育センター気付杉並ユネスコ協会(〒166-0011梅里1-22-32セッション杉並) 園同協会・朝倉☎090-5394-4112

区民が創る情報サイト **すぎなみ学倶楽部**

第155号 杉並にもあった二・二六事件

昭和11年2月26日早朝、陸軍の一部青年将校たちが政府転覆を企て、政府要人の官邸や私邸を襲撃。荻窪の渡邊錠太郎教育総監邸でも事件が起こり、錠太郎は次女・和子さんの目の前で亡くなりました。当時の様子は井伏鱒二の「荻窪風土記」にも書かれています。

渡邊錠太郎肖像 写真提供：郷土博物館

詳しくは または

園産業振興センター観光係☎5347-9184

すぎなみ学倶楽部とは？

区民ライターが区民目線で杉並の魅力取材、執筆、記事にして公開している区公式情報サイトです。

8つのカテゴリーに分けてすぎなみ情報を紹介しているよ～

- 歴史** 中島飛行機の軌跡や、都電杉並線の思い出など、杉並の気になる歴史を探求
- ゆかりの人々** タレントや作家、知られざる偉人、地域活動者などに区にゆかりのある人を紹介
- 食** 老舗の名物、隠れ家的カフェ、ラーメン店など、食の情報も満載
- 文化・雑学** 杉並ゆかりの本、イベント、寺社や建築物、施設など情報満載
- 自然** 荻窪で見発見された絶滅危惧種、区内で見られる野鳥、自由研究にも役立つ情報
- 特集** お花見ポイントや公園の紹介、水害・震災対策、教育、対談などの特集記事

詳しくは または

イベントひろば EVENT PLAZA

① 感染症防止対策

区立施設・区事業を段階的に再開しています。利用者・参加者の皆さんも下記の対策にご協力をお願いいたします。

- 体調不良時の利用自粛
- マスク着用や手洗い・手指消毒の励行
- ソーシャルディスタンスの十分な確保
- 室内の定期的な換気
- 大声での発声、歌唱、声援等が生じる活動の自粛

催し



シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

☎ 3月6日(土)午前9時～午後5時 場 とうとう高円寺南館 (高円寺南4-44-11) 師 相談員・蒔田憲史ほか 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、とうとう高円寺南館 ☎ 5378-8179 ✉ takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp 他 1人45分程度

郷土博物館

◆年中行事「桃の節供」

ロビーや古民家にひな人形を飾ります。

☎ 2月19日(金)～3月17日(水) 午前9時～午後5時



▶ 昨年の展示

◆すぎなみコレクション「有吉佐子の御殿雛」

作家・有吉佐子が、京都の人形師や古道具屋を訪ね歩いてそろえ、飾った御殿雛を展示します。

☎ 2月19日(金)～3月17日(水)午前9時～午後5時

◆企画展「すぎなみの地域史Ⅳ 杉並」

旧杉並町域の歴史と文化を紹介します。

☎ 3月13日(土)～5月9日(日)午前9時～午後5時



▶ 高橋松亭「あさが谷」

…… いずれも ……

場 郷土博物館 (大宮1-20-8 ☎ 3317-0841) 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 他 月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館

西荻図書館

◆こども人形劇

☎ 2月27日(土)午後1時30分～2時10分・3時～3時40分 演目 = 「だんまりくらべ」「ぞうのはなはなぜながい」 師 オフィスやまいも 対 3歳以上のお子さんとその保護者(保護者は2名まで) 定 各15名(申込順) 申 電話または直接、同図書館

◆春の夕べ 大人のためのお話し

☎ 3月6日(土)午後4時30分～5時40分 師 西荻図書館語りの会 対 区内在住の方ほか 定 20名(申込順) 申 2月22日から電話または直接、同図書館

…… いずれも ……

場 西荻図書館 (西荻北2-33-9 ☎ 3301-1670)

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

【重要なお知らせ】

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙および過去の「広報すぎなみ」掲載の催しや募集の内容等が中止または延期になる場合があります。最新情報は、各問い合わせ先にご確認いただくか、区ホームページをご覧ください。



講演・講座

寄せ植え作り講座とみどりのベルトづくり説明会

☎ 3月10日(水)午後2時～4時 場 井草地域区民センター(下井草5-7-22) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき(記入例)で、2月26日(必着)までにみどり公園課みどりの計画係 同係

農業公園「農にふれあう講座2021」

農業公園で野菜の知識や育て方を学ぶ講座です。

☎ 3月28日、4月11日・25日、5月9日・23日、6月13日・27日、7月11日・25日、8月29日、9月5日・12日・26日、10月10日・24日、11月7日・28日、12月12日、4年1月16日・30日/いずれも日曜日、午前10時～午後0時30分(全20回要出席) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対 農作業全般(土作り、マルチ張り、種まき、除草ほか) 対 1人で農作業が可能な方 定 20名程度(抽選) 費 3万円 申 往復はがき(記入例)で、3月4日(必着)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 同係 ☎ 5347-9136 他 結果は3月中旬に通知

家族介護教室

◆シニア世代のためのお口の健康のお話し ☎ 2月25日(水)午前11時～正午 場

公益社高円寺会館(高円寺北2-2-5) 師 高円寺おやなぎ歯科院長・小柳岳大 対 区内在住・在勤の方 定 18名(申込順) 申 電話で、ケア24高円寺 ☎ 5305-6151

◆「お薬の使い方・お薬手帳の活用・かかりつけ薬剤師について」

☎ 3月3日(水)午前10時～11時30分 場 とうとう永福館(永福2-4-9) 師 コカラファイン薬局久我山店・岩元 対 区内在住・在勤の方 定 12名(申込順) 申 電話で、ケア24永福 ☎ 5355-5124



杉並区休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級

☎ 4月4日(日)・17日(土)・25日(日) ▶ 午前 = 10時10分～11時30分 ▶ 午後 = 1時～2時20分・3時～4時20分 対 お産の流れ、産後の心の変化、おむつ替えと抱っこの仕方、もく浴の仕方(デモのみ)ほか 対 区内在住の初産で開催日時点妊娠24週～36週6日のカップル 定 各10組

◆休日母親学級

☎ 4月18日(日)午後1時15分～2時30分・3時～4時15分 対 妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳の話、産後の話、地域の子育て情報ほか 対 区内在住の初産で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) 定 各22名



…… いずれも ……

場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 助産師ほか 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3月5日までに申し込み 同 同担当 ☎ 3447-5826 他 結果は3月15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

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
荻窪東館 (荻窪4-23-12 ☎ 3398-8738)	初めての方も楽しめるウクレレ弾き語り教室	3月7日から毎月第1日曜日、午前10時～正午・第3土曜日、午後1時30分～3時30分 定 各10名(申込順) 費 1回600円
下高井戸館 (下高井戸4-19-6 ☎ 3302-2161)	すぐ使える「Peter先生の英会話」(入門編)	3月12日から毎月第2・4金曜日、午後3時30分～5時 定 各15名(申込順) 費 1回500円
桃井館 (桃井1-35-2 ☎ 3399-5025)	「ゆうゆう健康体操」春です、体操しましょう	毎週火・木曜日、午前9時30分～10時30分・10時45分～11時45分 定 各12名(先着順) 費 1回300円
大宮前館 (宮前5-19-8 ☎ 3334-9640)	血流をよくするヘルシーストレッチ	2月22日から毎月第2・4月曜日、午前10時～11時30分 定 各8名(申込順) 費 1回700円
善福寺館 (善福寺2-26-18 ☎ 3394-8963)	須磨章さんに聞く「知られざる世界遺産」秘話	2月27日(土)午後2時～4時 定 25名(申込順) 費 500円(中学生以下無料)
高円寺北館 (高円寺北3-20-8 ☎ 3337-2266)	書き取りサロン 頭を使って楽しむ書き取りです	毎週土曜日、午前9時～11時 定 各8名(先着順) 費 1回100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。

高齢者活動支援センター

◆季節を感じる水引講座

水引を使って、春らしいチューリップのブローチを作ります。

時 3月8日(月)午前10時～正午 師 金沢創作水引作家・平田奈々 費 1500円

◆マクラメ手芸講座

異なるひもに飾り物を通して編み込み、「鯉のぼり」を作ります。

時 3月21日(日)午前10時～正午 師 日本マクラメ普及協会・田中公代 費 500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) 区内在住の60歳以上の方 定15名(申込順) 申電話または直接、2月16日から同センター

就労支援センター

◆自信をもって自立しよう 自分軸を確立して「しなやか」に生きる

時 3月1日(月)午後1時～4時 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 区49歳以下で求職中の女性の方 定8名(申込順) 他1歳～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。事前申込制)



◆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 3月6日(土)午前10時～11時 区求職中の方 定8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エクセル基礎

時 ①3月8日(月)②22日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・深井妙子、森下みどり 区①44歳以下②54歳以下で求職中の方 定各9名(申込順)

◆しごと選びの確かな道標 ライフ・キャリアデザインを体験しましょう

時 3月9日(火)午後1時～4時 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 区54歳以下で求職中の方 定8名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時 3月10日(水)午前10時～11時30分 区求職中の方 定8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

環境活動推進センター

◆バス見学会「落合川・南沢湧水群を訪ねて」

時 3月17日(水)午前8時30分～午後0時30分 場 落合川南沢湧水群(東久留米市南沢) ▶集合=同センター 区内在住・在勤の方 定15名(抽選) 費800円(保険料含む) 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、2月28日(必着)までに同センター

◆秋川カタクリ・エコツアー

時 3月23日(火)午前10時～午後3時30分 場 秋川流域・加住丘陵 ▶集合・解散=JR五日市線東秋駅駅改札口前 師 みどり文化の会・淀川正進 区内在住・在勤で、全行程7km歩ける方 定10名(抽選) 費100円(保険料) 申往復はがき・Eメール(12面記入例)

で、2月28日(必着)までに同センター 他昼食持参



◆身近な森の見方 大宮八幡宮の森今と昔

時 3月28日(日)午前9時30分～午後0時30分 場 集合=大宮八幡宮(大宮2-3-1) ▶解散=郷土博物館(大宮1-20-8) 師 樹木研究者・秋山好則 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15名(抽選) 費100円(保険料) 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、3月2日(必着)までに同センター

…… 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 ✉kouza@ecosuginet.jp) 他荒天中止。歩きやすい服装・靴で、雨具持参

スポーツ①



競技大会

■都民体育大会予選会

◆硬式テニス

時 3月14日(日)午前9時(予備日=20日(例)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 区種目=男子・女子ダブルス 区内在住・在勤で区民体育祭ベスト8または同等の実力がある方 定48組(抽選) 費1組2000円 申はがき(12面記入例。2名連記)に所属クラブも書いて、3月2日(必着)までに区テニス連盟・吉永節子(〒166-0015成田東2-33-13-301) 区吉永 ☎090-4528-5523(午後7時～9時)

◆アーチェリー

時 3月14日(日)午前9時～午後5時=1次選考会▶28日(日)午前9時～午後1時=2次選考会 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区種目=ターゲット・リカーブ(一般男子・女子) 区内在住・在勤・在学で大学生以上の方(学連加入者は除く) 定35名(抽選) 申はがき(12面記入例)に性別も書いて、2月25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) 区小杉 ☎3390-6839(平日午前9時～午後9時)

◆ソフトテニス(兼春季選手権大会)

時 3月21日(日)午前9時～午後7時(予備日=28日(日)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 区種目=ダブルス▶一般男性・女性(年齢制限なし)▶シニア50(50歳以上)男性・女性▶シニア60(60歳以上)男性・女性▶シニア70(70歳以上)男性・女性▶チャレンジの部(ベテラン80歳以上、初・中級は中学生以上。男・女・ミックス可) 区内在住・在勤・在学の方ほか 費1組2000円。中高校生1組1000円 申はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)に種目も書いて、3月10日(必着)までに区ソフトテニス連盟・毒島智和(〒168-0071高井戸西1-5-38-403 ☎3332-8038 ✉busujima0303@gmail.com) 区毒島 ☎3332-8038(午後7時～9時)

聞こえに悩む方への手話講座



時 下表のとおり 場 杉並障害者福祉会館 区内在住・在勤・在学で聞こえに悩んでいる高校生以上の方またはその家族(昼間部の応用は手話学習経験がある方) 定各10名 費教材費 申往復はがき(12面記入例)に在勤・在学の方は勤務先または学校名・所在地、家族等と一緒に受講希望の方は家族等の氏名(フリガナ)も書いて、3月1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) 区事務局 ☎3332-6121 ☎3335-3581(午前8時30分～午後5時)

クラス		日時
昼間部 (各計19回)	基礎	4月3日～4年2月19日の隔週土曜日、午前10時～11時40分
	応用	
夜間部 (計38回)	基礎・応用	4月1日～4年2月17日の木曜日、午後7時～8時40分

◆バレーボール

時 3月28日(日)午前9時～午後7時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区種目=一般男性・女性(9人制) 区内在住・在勤の方で編成されたチーム(大学の登録チーム・高校生以下を除く) 費1チーム5000円 申込書(区体育館で配布)を、3月7日(必着)までに区バレーボール協会・松井史江(〒167-0023上井草3-13-3)へ郵送 区松井 ☎3390-2970

スポーツ教室

荻窪体育館

◆集まれ!小学生ソフトバレーボール

時 3月7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15名(先着順) 費100円 他体育館履き持参

◆障がい者ユニカール体験教室

時 3月14日(日)午前11時～午後1時 師 日本ユニカール協会所属指導員 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定6名(申込順) 費100円 申電話で、3月12日までに同体育館

◆障がい者サウンドテーブルテニス体験教室

時 3月20日(祝)午後1時～3時 師 佐野守 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定10名(申込順) 費100円 申電話で、3月18日までに同体育館

◆なぎなたKIDS&Jr

時 4月3日～4年2月19日の第1・3・5土曜日、午後1時～2時・2時～3時(各計22回) 師 区なぎなた連盟 区内在住・在学の小中学生 定各若干名(抽選) 費各1万1000円 申往復はがき(12面記入例)で、3月5日(必着)までに同体育館

◆チアリーディングスクール

時 4月6日～4年2月25日の火曜日また

は金曜日/いずれも①午後4時～5時②5時～6時③6時～7時(いずれも各計32回) 師 諏訪千尋、濱名和美 区内在住・在学・在園で3年度①年長・小学1年生②小学2・3年生③小学4・5年生 定各若干名(抽選) 費各3カ月1万2000円(別途ユニフォーム代ほか) 申往復はがき(12面記入例)で、2月28日(必着)までに同体育館

◆HIPHOPスクール

時 4月8日～4年2月24日の木曜日①午後5時～6時②6時～7時(各計32回) 師 emi、Aya 区内在住・在学で3年度①小学2～4年生②小学5～中学3年生 定各若干名(抽選) 費月4000円 申往復はがき(12面記入例)で、3月4日(必着)までに同体育館



◆bjジュニアバスケットボールスクール

時 4月8日～4年2月24日の木曜日、午後5時～7時(計32回) 師 bjアカデミーコーチングスタッフ 区内在住・在学で3年度小学3～6年生 定若干名(抽選) 費月4000円 申往復はがき(12面記入例)で、3月4日(必着)までに同体育館

◆ゴールドキッズ・スポーツクラブ

さまざまなスポーツに対応できる基礎的な身体能力向上を目指します。 時 4月12日～4年2月21日の月曜日①午後5時～6時②6時～7時(各計33回) 師 成國晶子&GOLD KID'Sコーチングスタッフ 区内在住・在学の3年度小学生 定各若干名(抽選) 費各月4500円 申往復はがき(12面記入例)で、3月1日(必着)までに同体育館

…… いずれも ……

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)



※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

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
 開3月3日(水)・10日(水)・17日(水)午前10時～10時50分=2歳児クラス▶11時～11時50分=3・4歳児クラス 対区内在住・在勤(保護者)・在園で2～4歳のお子さんとその保護者 定各15組30名(申込順) 費各1組520円(子育て応援券利用可)

◆年少サッカー教室
 開3月4日(木)午後3時20分～4時 対区内在住・在勤(保護者)・在園で年少のお子さん 定15名(申込順) 費730円



◆スマイルサッカー教室
 障害の有無に関係なく一緒に楽しむサッカー教室です。

開3月11日(休)午後5時30分～6時40分 対区内在学の小学生、走ることができる障害児 定20名(申込順) 費620円

…………… いずれも ……………

場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 師 FC東京普及部コーチ 申 電話または直接、同センター

杉並区スポーツ振興財団

◆すぎなみスポーツアカデミー スーパーキッズ講座 親子で楽しく体づくり! 親子で運動と食事の大切さを学びます。

開3月20日(祝)午前10時～正午・午後1時～3時(入替制) 場 永福体育館(永福1-7-6) 内 「ビーチサッカーのトップアスリートと砂の上でもいっきり体を動かそう!」「アスリートを支える管理栄養士から日常生活に使える食事や栄養のノウハウを学ぼう!」 対区内在住・在学の小学生とその保護者 定各15組(抽選) 費各500円(保険料含む) 申 往復はがき(12面記入例)に学年、保護者の氏名(フリガナ)も書いて、3月4日(必着)までに同財団。または同財団ホームページから申し込

み 他運動できる服装・室内履き・タオル持参



◆「親子で楽しくカーリング」体験教室

開3月27日(土)午前9時～11時 場 東大和スケートセンター(東大和市桜が丘1-1330-19) 対区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生とその保護者 定16組32名(抽選) 費3500円。小学生3000円(いずれも保険料含む) 申 往復はがき(12面記入例。1家族1枚)に参加者全員の氏名(フリガナ)・生年月日・性別・お子さんの学年も書いて、3月3日(必着)までに同財団。または同財団ホームページから申し込み



◆ルンルン歩こう!スタンプラリーウォーキング♪

スポーツ体験やクイズに挑戦しチェックポイントを回りながら、楽しくウォーキング・地域探検をします。
 開3月28日(日)午前10時 場 集合=区役所中杉通り側入り口前▶ゴール=蚕糸の森公園(和田3-55-30) 対区内在住・在勤・在学の方(1グループ4名まで。小学生以下は保護者同伴) 定60名程度(抽選) 費200円。小学生以下100円(いずれも保険料含む) 申 往復はがき(12面記入例)に参加者全員の氏名・年齢も書いて、3月10日(必着)までに同財団。または同財団ホームページから申し込み



…………… いずれも ……………
 場 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 ☎5305-6161)

集まれ!キッズアスリート!
 チャレンジ・アスリート

次世代育成基金活用事業

オリンピック選手と楽しくスポーツしたり、パラリンピック種目の体験などを通じて、夢に向かってチャレンジする子どもたちを応援します。



開3月21日(日)①午後1時40分～4時5分=低学年の部②1時20分～4時30分=高学年の部 場 済美山運動場(堀ノ内1-15) 内 師 オリンピック選手と楽しくスポーツしよう「陸上競技」(アテネオリンピック日本代表・伊藤友広)、パラリンピック種目にチャレンジしよう「5人制サッカー」(元ブラインドサッカー男子日本代表・鳥居健人) 対区内在住・在学の①小学1～3年生②小学4～中学3年生 定各25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、3月1日(必着)までにスポーツ振興課 ☎5307-0693 ✉sp-sinkoka@city.suginami.lg.jpへ郵送・ファクス・Eメール 同課



▲伊藤友広



▲鳥居健人

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し
 わくわくフィールドSUGINAMI'20 野外で遊ぼう! 3月7日(日)午前10時～正午(雨天中止)/桃井原っぱ公園/野外で楽しめるゲーム・クラフト体験ほか/小学生(兄弟姉妹参加の場合、保護者同伴)/50名(申込順)/申 問 電話・ファクス(12面記入例)で、ガールスカウト杉並地区・国定 ☎080-4126-9963 ☎3399-6764

講演・講座
 講演会「善福寺地区の自然と歴史」 2月27日(土)午後2時～4時/西荻地域区民センター/元杉並区郷土博物館館長・寺田史朗/区内在住・在勤・在学の方/40名(申込順)/300円/申 問 電話・ファクス(12面記入例)で、NPO法人善福寺水と緑の会・岩垂 ☎5930-5936
 石けん作り体験 3月5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)/申 問 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))

NPO法人杉並環境カウンセラー協議会
 ◆冬鳥の探鳥と善福寺川ウォーキング 2月28日(日)午前10時～正午/集合=関東バス「善福寺公園」バス停前▶解散=坂の上のけやき公園/環境カウンセラー・井上耀右ほか/区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴)/10名(申込順)/300円(小学生以下無料)/申 往 復 は が き (12面記入例)で、同協議会/お持ちの方は双眼鏡持参。長寿応援対象事業
 ◆善福寺川クリーン大作戦と自然観察 3月7日(日)午前10時～正午/善福寺川緑地▶集合=「善福寺川緑地公園前」バス停前/環境カウンセラー/区内在住・在勤・在学の方/10名(申込順)/300円(保険料含む)。小学生以下無料/申 電話・

ファクス(12面記入例)で、同協議会/長寿応援対象事業
 …………… いずれも ……………
 場 NPO法人杉並環境カウンセラー協議会事務局(〒167-0051荻窪5-15-7-202 ☎3392-0606(午前10時30分～午後3時30分))
 その他
 電話による不動産に関する無料相談 3月4日(木)午後1時～4時/申 問 電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並支部 ☎3311-4999
 中学校夜間学級生徒募集 入級相談=随時/都内在住・在勤で15歳以上の方/場 世田谷区立三宿中学校夜間学級 ☎3424-5255(平日午後2時～9時)

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

日々の状況をチェック!

新型コロナウイルス感染症に関する情報をお知らせしています

杉並区

区公式ホームページ

杉並区新型コロナウイルス感染症情報として、営業や生活の支援や区内感染状況・相談窓口などをまとめて掲載しています。



区公式ツイッター (Twitter)

新型コロナウイルス感染症の関連情報のほか、区民の生命・財産に関わる情報を発信しています。

★アカウント名=杉並区(地震・水防情報等)
問 広報課



国

内閣官房 新型コロナウイルス感染症対策ホームページ

国の新型コロナウイルス感染症への取り組み、接触アプリや各種支援の案内、大臣からのお知らせなどを紹介しています。



東京都

東京都福祉保健局ホームページ

都の感染症対策、支援情報、相談窓口などを紹介しています。



新型コロナウイルス感染症

発熱等の症状がある場合、まずは**電話でかかりつけ医へ**ご相談ください。

◆かかりつけ医がない、相談する医療機関に迷う場合は以下に電話してください。

杉並区受診・相談センター

☎3391-1299 (平日午前9時～午後5時)

東京都発熱相談センター

☎5320-4592 (24時間〈年中無休〉)

家でも
できる!

運動不足の解消に! 「すぎなみ はつらつ体操」

外出を控えている皆さん、特に高齢の方の運動不足解消に、家でもできる体操をご紹介します。全ての体操のやり方は、区ホームページ(右2次元コード)またはパンフレット(区役所、地域包括支援センター〈ケア24〉、保健所等で配布)をご覧ください。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健サービス課 ☎3391-0015 へ。



背伸ばし運動 ストレッチ

- ① 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- ② 両手を組み、天井に向かって両手を突き上げます。手の平が天井を向くようにします。
- ③ ②のまま5数えます。
- ④ 両腕を下ろし、一息つきます。
- ⑤ ②～④を3回繰り返します。

ポイント

- ・肩に痛みがある人は、無理をしないでください。
- ・息を止めないようにします。



おしりの筋肉伸ばし運動 ストレッチ

- ① 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- ② 右足を抱えて、おなかの方に引き寄せます。
- ③ そのまま5数えます。
- ④ 左も行います。
- ⑤ ②～④を3回繰り返します。

ポイント

- ・ひざを曲げた時に痛みのある人は、太ももの後ろを持って足を引き寄せます。
- ・息を止めないようにします。



ひざ伸ばし運動 筋トレ

- ① 右膝を5数えながらゆっくり伸ばします。
- ② 伸ばしたまま5数えます。
- ③ 5数えながらゆっくり下ろします。
- ④ 左足も同様に行います。
- ⑤ ①～④を3回繰り返します。

ポイント

- ・腰が痛い人やこの運動がきつく感じる人は、背もたれにもたれて行ってください。
- ・持ち上げたところでつま先を上に向けます。

太ももの筋力強化です



つま先立ち運動 筋トレ

- ① 椅子の背もたれなどをもち、姿勢よく立ちます。足は肩幅に開きます。
- ② 5数えながらゆっくりつま先立ちになります。
- ③ つま先立ちになったまま5数えます。
- ④ 5数えながらゆっくり元に戻ります。
- ⑤ ②～④を5回繰り返します。

ポイント

- 天井に向かって、まっすぐ伸び上がります。

ふくらはぎの筋力強化です



「すぎなみ はつらつ体操」を紹介した動画をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています。

