

イベントひろば EVENT PLAZA

① 感染症防止対策

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

時 5月19日(水)午前9時～午後5時 場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師 相談員・久野哲ほか 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、ゆうゆう高円寺南館 ☎ 5378-8179 ✉ takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp 他 1人45分程度



聞いて楽しむお話の世界

昔話の語りを楽しみます。
時 5月23日(日)午後2時～3時 場 中央図書館(荻窪3-40-23) 定 30名(申込順) 申 電話または直接、中央図書館 ☎ 3391-5754 他 共催=杉並おはなしの会「三つのりんご」

郷土博物館

◆ 準常設展「杉並文学館」
井伏鱒二の業績を紹介するとともに、交流のあった「阿佐ヶ谷会」の文

士の作品なども併せて紹介します。
時 5月22日(土)～7月4日(日)午前9時～午後5時 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 他 月曜日、第3木曜日は休館

◆ 古文書講座

時 6月6日～27日の毎週日曜日、午後2時～4時(計4回) 師 早稲田大学講師・久保貴子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 12名(抽選) 費 400円 申 往復はがき・Eメール(記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、5月18日(必着)までに同館

…………… いずれも ……………
場 郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8) ☎ 3317-0841 ✉ kyodo-m@city.suginami.lg.jp

講演・講座

うつ病等患者の家族のための 個別無料相談会

日常生活や治療などの悩みを聞き、経験者や専門家が公的支援策等のアドバイスをします。
時 5月17日(月)午後1時～4時 場 荻窪保

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。



健センター(荻窪5-20-1) 師 うつ病等患者の家族会「北風と太陽」会員、社会保険労務士・橋本幸雄 対 区内在住・在勤・在学の方 定 4名(申込順) 申 電話で、5月14日までに荻窪保健センター ☎ 3391-0015 他 1人45分 ▶ 企画=うつ病等患者の家族会「北風と太陽」



消費者講座 「知って!水トラブルの基礎知識」

突然起こる水漏れや詰まりに備え、自分でできる止水の方法や応急処置について学びます。

時 5月20日(木)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 東京都管工事工業協同組合組合員 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 電話で、消費者センター ☎ 3398-3141

杉並視覚障害者会館の各種教室

時 ① 点字教室(前期・初級)=6月9日・16日・30日、7月7日・14日・28日、9月1日・8日・15日、10月6日/いずれも水曜日、午後1時30分～3時30分(計10回) ② 三療研修会=8月11日(水)、4年2月9日(水)午前10時～正午(計2回) 場 杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10) 対 区内在住・在勤・在学で①視覚障害のある方 ②三療資格を有する視覚障害のある方 定 ①5名②10名(いずれも申込順) 申 電話で、杉並視覚障害者会館 ☎ 3333-3444 他 ①点字器をお持ちでない方は、購入可。詳細は、お問い合わせください



就労支援センター

◆ 面接のポイント～オンライン面接を含んだマナー・自己PR・質問応答のコツ
時 5月15日(土)午後1時～4時 対 44歳以下で求職中の方 師 人事コンサルタント・高橋健太郎



◆ 仕事への活力を生む習慣化～あなたの望む自分になる自己管理法

時 5月18日(火)午後1時～4時 対 54歳以下で求職中の方 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝

◆ ハローワーク職員が解説する「60歳からの再就職」～杉並の事例紹介

時 5月26日(水)午前10時～11時30分 対 おおむね60歳以上で求職中の方

◆ シニア世代のための再就職実践テクニック～応募書類の作成と面接対策

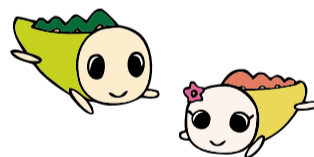
時 5月28日(金)午後1時～4時 対 おおむね55歳以上で求職中の方 師 1級キャリアコンサルティング技能士・江森富雄



…………… いずれも ……………
場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 定 8名(申込順) 申 電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎ 3398-1136

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
四宮館(上井草2-28-3) ☎ 3396-7692)	Zoomでつながろう 初心者向け講座	5月31日(月)午前10時～11時30分 定 8名(申込順) 費 500円
方南館(方南1-51-7) ☎ 3324-1171)	ゆる体操～自前でこり固まった体をゆるめよう	毎月第1金曜日、午後1時～2時30分・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)	全身を整え腰痛肩こりなど改善 美姿勢運動講座	毎月第1・3水曜日、午前10時～11時30分 師 須永順子 定 各20名(先着順) 費 1回990円(初回体験500円)
和泉館(和泉4-16-22) ☎ 3323-5663)	健康エアロビクス	毎月第3金曜日、午後1時～2時30分 定 各15名(申込順) 費 1回500円
荻窪東館(荻窪4-23-12) ☎ 3398-8738)	盆踊り・輪踊り教室～初心者の方歓迎です	毎月第1日曜日、午後1時～3時 師 西崎筑紫 定 各10名(申込順) 費 1回1000円
高円寺北館(高円寺北3-20-8) ☎ 3337-2266)	フラダンス教室～楽しく踊りましょう	毎月第2・4木曜日、午後2時～3時30分 定 各10名(申込順) 費 1回200円
浜田山館(浜田山4-18-31) ☎ 3315-7815)	絵てがみ～自分らしく心を伝えよう	5月13日から毎月第2・4木曜日、午後2時～4時 師 花崎千代子 定 各5名(申込順) 費 1回800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

環境活動推進センター

◆**余り糸で作るマイボトルカバー**
 日5月21日(金)午前10時～正午 場同センター 定10名(申込順) 費200円
 申電話で、同センター 他布切りばさみ持参。長寿応援対象事業

◆**和布で作るハンカチみたいなエコ袋**
 日5月28日(金)午後1時30分～3時30分 場同センター 定12名(申込順) 費400円
 申電話で、同センター 他定規・裁縫道具一式持参。長寿応援対象事業

◆**青もみじと花菖蒲の肥後細川庭園と穴八幡宮**

歴史遺物等の解説を交えて自然観察会を行います。

日6月17日(木)午前10時～正午(荒天中止) 場肥後細川庭園(文京区目白台1-1-22)、穴八幡神社(新宿区西早稲田2-1-11) ▶集合=JR目白駅改札口 師環境カウンセラー・山室京子ほか 定18名(抽選) 費400円 申往復はがき・Eメール(8面記入例)で、5月13日(必着)までに同センター 他雨具持参。サンダルでの参加は不可



………… いずれも ………

対区内在住・在勤・在学の方 環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352 ✉kouza@ecosuginet.jp)

産業振興センター就労・経営支援係

◆**メンタルヘルス講座「働く人のこころの健康のために」**

良い眠りを育むための生活習慣の見

直しやリラクゼーション法を学びます。
 日6月2日(水)午後6時30分～8時30分 場同センター 師シニア産業カウンセラー・松崎優佳(右写真) 定20名(申込順) 申電話・はがき・ファクス(8面記入例)に職業・参加人数も書いて、同係



◆**勤労者の健康講座「Yogaromaでココロとカラダをリフレッシュ！」**

日6月19日(土)午前10時～正午 場勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師日本成人病予防協会認定講師・栗原冬子(下写真) 定50名(申込順) 申電話・はがき・ファクス(8面記入例)に職業も書いて、6月11日(必着)までに同係 他ヨガマットまたはバスタオル、上履きまたはスリッパ持参



………… いずれも ………

対区内在住の勤労者、区内在勤の方 産業界振興センター就労・経営支援係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階 ☎5347-9077 ☎3392-7052)

杉並障害者福祉会館

◆**障害者のための「リトミック教室」(前期)**

体の動きを音楽に結びつけてリズム感覚を育てましょう。

日6月6日(日)、7月11日(日)、8月8日(日)、9月12日(日)午前10時30分～正午(計4回) 師音楽療法士・小方久美子、及川飛鳥 定15名(抽選) 申往復は

がき(8面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、5月13日(必着)までに同会館運営協議会事務局



◆**アロマ教室「コロナ禍を快適に過ごすマスクプレーと癒やしの練り香水」**

日6月27日(日)午前10時～正午 師AEA)認定アロマセラピーインストラクター・大久保まりえ 定18名(抽選) 費600円 申往復はがき(8面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者も参加の場合は介助者名、手話通訳を希望の場合はその旨も書いて、5月27日(必着)までに同会館運営協議会事務局

………… いずれも ………

場 杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5 ☎3332-6121 ☎3335-3581) 対区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者

スポーツ①

競技大会

◆**春季ソフトテニスクラブ対抗大会**

日6月6日(日)午前9時～午後7時(予備日=13日(日)) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 対種目=一般(男子・女子)。シニア(男女混合、男性60歳以上、女性50歳以上(ミックスペア可))。1チーム3ペアによる団体戦。予選リーグ戦、決勝トーナメント、い

ずれもダブルス戦 対区ソフトテニス連盟加盟クラブ(1クラブ4チームまで。新規加盟可) 費1チーム6000円 申往復はがき・ファクス・Eメール(8面記入例)にクラブ名、種目別参加チーム数も書いて、5月26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@nifty.com) 申往復 ☎3332-8038(午後7時～9時)

区卓球選手権

日6月13日(日)午前9時～午後1時30分=女子 ▶2時～6時30分=男子 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対男女別シングルス 対区内在住・在勤・在学の方ほか 定200名(申込順) 費1500円(区連盟加入者1000円。高校生以下500円)を、ゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申往復(区体育館で配布。区卓球連盟ホームページからも取り出せません)を、5月27日(必着)までに三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 申往復 ☎3390-8845

杉並チャリティゴルフ大会

日7月16日(金)午前7時～午後6時 場小金井カントリー倶楽部(小平市御幸町331) 対18ホールストロークプレー(新ペリア方式) 対区内在住・在勤・在学の方ほか 定80名(申込順) 費5000円(別途プレー代1万9580円ほか) 申往復はがき・ファクス(8面記入例)に性別・生年月日・ハンディキャップ・交通手段も書いて、6月5日(必着)までに区ゴルフ連盟事務局(〒167-0021井草3-25-15 ☎5930-2277) 申往復 ☎5930-2277(午前8時～午後10時)

自分をふりかえり、社会とのつながりを見つける大人の放課後

すぎなみ

大人塾

総合コース「学びカタ・ラボ」

新年度受講生募集



すぎなみ大人塾は社会教育センター主催の講座で、「多世代が交わり、つながり、大人が学び続ける場」として平成17年度から開催しています。

3年度の「すぎなみ大人塾」は、「学びカタ・ラボ」と題して、いわゆる“研究者”からの学びではなく、本や映画、科学や宗教など、人類の優れた知見を発掘して、それらを私たちに分かりやすく届けてくれる、いわば“知の通訳者”たちから「学びカタ」のヒントを学んでいきます。

—— 問い合わせは、社会教育センター ☎3317-6621へ。

時内師右表のとおり 場高円寺学園(高円寺北1-4-11)ほか 対区内在住の方 定30名(抽選) 申Eメール(8面記入例)で、5月23日までに社会教育センター ✉shakyo-c@city.suginami.lg.jp 他オンラインでの実施等、開催方法を変更する場合あり

内容一覧

日程	内容・講師等
6月11日(金)	オリエンテーション(学習支援者・伊藤剛)
25日(金)	「本“棚”を編集するということ」(ブックディレクター・山口博之)
7月30日(金)	「科学が“わかる”をデザインする」(日本科学未来館展示ディレクター・宮原裕美)
9月10日(金)	「映画は心が動く世界の教科書」(映画バイヤー・関根健次)
29日(水)	「仏教的学び～オーガニック・ラーニング」(曹洞宗僧侶・藤田一照)
10月27日(水)	「当事者研究という学び方」(医師・熊谷晋一郎)
12月18日(土)	みんなで上映会&トーク

※実施時間=午後7時～9時。12月18日は午後1時～5時(予定)。

スポーツ②

区民体育祭

軟式野球(学童の部)

5月30日～12月の毎週土・日曜日、祝日 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1)ほか 区内に活動拠点を置く学童軟式野球チーム 1チーム高学年5000円。低学年3000円 申込書(Eメール0151493101@jcom.home.ne.jpで請求)を、5月8日(必着)までに区軟式野球連盟学童少年部連絡会・太田雅光(〒168-0072高井戸東3-33-19-201 6750-8640)へ郵送・ファクス・持参 太田 6750-8640

リズムダンス交流会～元気アップダンス&ポールウォーキング

6月5日(土)午前10時～午後0時30分 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師宮田美和子、日本ポールウォーキング協会公認コーチ 区内在住・在勤・在学の方 定80名(申込順) 費200円(保険料含む) 申はがきで山崎紀子(〒167-0042西荻北5-13-2)。またはファクスで飯島 6319-1339/いずれも8面記入例にポールレンタル希望の有無も書いて、5月22日(必着)まで 東京女子体育連盟杉並・飯島 6319-1339 体育館履き持参。車での来場不可

ソフトバレーボール

6月13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) 内フリーの部・混合の部(コート内男子2名以下)・レディースの部・シニア&ビギナーの部 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 費1チーム3000円 申込書(区体育館で配布)を、5月25日(必着)までに区ソフトバレーボール連盟・飯島典子(〒168-0062方南1-52-33-107)へ郵送 飯島 090-4733-2886

インドアカ交流大会

7月11日(日)午前9時～午後5時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定60名(申込順) 費500円 往復

はがき(8面記入例)に性別も書いて、6月10日(必着)までに区インドアカ協会事務局・川崎哲也(〒352-0012埼玉県新座市畑中2-17-14) 川崎 090-1668-0713(午前10時～午後8時) 昼食持参。車での来場不可

スポーツ教室

個人向けワンポイントレッスン

1人5分間、マンツーマンで教えます。 5月2日(日)・16日(日)午前10時～10時55分 場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 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7名(先着順) 費入場料 場杉並第十小学校温水プール 3318-8763 車での来場不可



弓道・アーチェリー認定講習会

弓道場を利用するには利用者証が必要です。講習会に参加し、認定を受けてください。 5月15日(土)=アーチェリー▶22日(土)=弓道/いずれも午前9時～午後1時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 16歳以上で弓道またはアーチェリー経験がある方 定各36名(申込順) 申電話で、上井草スポーツセンター 3390-5707 弓具一式・弓道は道衣、アーチェリーは運動着持参

はじめてのフェンシング体験会

5月15日(土)、6月5日(土)①午後4時～4時45分②5時30分～6時15分 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 区フェンシング協会 ①小学1～3年生②4年生～中学生 定各15名(申込順) 申電話で、杉並区スポーツ振興財団 5305-6161



丈夫な足腰をつくろう教室

6月2日～23日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 場ヴィ

5月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

ここが自慢! 杉並区の個性派公園

荻窪にある荻外荘が、東京都宝くじの絵柄に採用されました! 荻外荘のある(仮称)荻外荘公園をはじめ、杉並児童交通公園、下高井戸おおぞら公園と、区内にある少し個性的な公園を紹介します。

● 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、正午、午後8時から毎日放送)



園広報課



ムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 筋力アップトレーニングと有酸素マシンでの運動 65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定14名(申込順) 費6000円 申電話で、5月20日までにヴィムスポーツアベニュー 3335-6644(午前11時～午後5時) 同講座受講経験者は、申し込み不可



ノルディック・ウォークで体カアップ・フレイル予防

筋力低下・歩行速度・加齢・運動不足等が気になる方におすすめです。 6月6日(日)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 場スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費1100円(保険料含む。別途ポールレンタル料550円) 申電話で、6月4日までにスポーツハイツ 3316-9981 他ウエストバッグまたはリュックサック持参。長寿応援対象事業

水曜夜間ヨガ教室

6月16日～8月4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 師ヨガインストラクター・糸ゆう子 区内在住で16歳以上の方 定各7名(抽選) 費各8000円 往復はがき(8面記入例)に性別も書いて、5月10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

荻窪体育館

◆ふらっとエクササイズ～ヨガ 免疫力アップから始めよう

5月8日(土)・22日(土)午前11時15分～午後0時45分 師戸井田ノリシゲ 定各50名(先着順) 費各600円

◆障がい者サウンドテーブルテニス体験教室

5月15日(土)午後1時～3時 師佐野守 定10名(申込順) 費100円 申電話で、5月13日までに同体育館

◆初めての太極拳

ストレッチから型までしっかり指導します。 5月23日(日)午前9時～10時30分 師区太極拳連盟 定15名(申込順) 費600円 5月15日午前10時から電話で、同体育館



…………… いずれも ……………

場荻窪体育館(荻窪3-47-2 3220-3381) 区内在住・在勤・在学中で15歳以上の方(中学生を除く) 車での来場不可

訂正とおわび

- ・4月15日付広報5面「わがまち一番体操」の「杉並保健所の実施曜日」に誤りがありました。正しくは「月曜日、午後」です。
- ・4月15日付広報14面「春のすぎなみ区民歩こう会 東京スカイツリーと爽快リバーサイド」に定員と申し込み方法の記載がありませんでした。正しくは「定200名(抽選) 同財団ホームページから、5月6日までに申し込み」です。



杉並区シルバー人材センター

パソコン教室(少人数制)



時場6月=3日(木)～30日(水)▶7月=1日(木)～30日(金)(22日(祝)、23日(祝)を除く)/清水教室(清水3-22-4 2階)=月～金曜日、阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)=火・水・金・土・日曜日(火・水・金曜日は夜間のみ)、荻窪教室(荻窪2-29-3 2階)=火・金曜日/いずれも開催時間はお問い合わせください 内右表のとおり 師同センター会員 定各1～2名(申込順) 費4回コース=9365円▶3回コース=7045円▶2回コース=4735円▶1回コース=2420円 申はがき・ファクス(8面記入例)にコース名・教室名・曜日・時間帯・昼間の連絡先も書いて、6月講座は5月15日、7月講座は6月15日(いずれも消印有効)までに同センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4 3394-5004)。または同センターホームページ(右上2次元コード)から申し込み 同分室 3394-2253 個別のオーダー講座もあり。自宅への出張サービス(パソコン、スマートフォン、タブレットの指導・環境設定)を1時間2077円で受け付け

種別	コース名	回数
初歩	入門1・入門2	各4回
	インターネット・メール	各3回
ワード	入門・初級・中級	各4回
エクセル	初級・中級	各4回
活用	デジカメ入門・写真加工	各4回
	エクスペローラー	
	プレゼンテーション	
	Zoomを使おう	2回
趣味	アドレス帳	4回
	お絵かき	2回
	名刺作成	2回
	お名前シール	1回

※詳細は、区ホームページをご覧ください。

世帯(住民基本台帳) 4月1日現在()は前月比	世帯数	日本人のみの世帯	313,019 (1,992増)	外国人のみの世帯	10,617 (350減)	日本人と外国人の世帯	2,613 (4減)	合計	326,249 (1,638増)
-----------------------------	-----	----------	---------------------	----------	------------------	------------	---------------	----	---------------------