



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

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

【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。



催し

年中行事「七夕」

古民家に笹飾りや七夕馬を飾ります。
☑6月26日(土)~7月7日(水)午前9時~午後5時(月曜日を除く) 場郷土博物館(大宮1-20-8) 費100円(観覧料。中学生以下無料) 区郷土博物館 ☎3317-0841

すぎのき生活園 陶芸作品展

☑6月30日(水)~7月2日(金)午前9時~午後5時(7月2日は4時まで) 場区役所1階ロビー 区すぎのき生活園 ☎3399-8953

大田黒公園 七夕飾りづくり

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



シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

☑7月3日(土)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) 区相談員・蒔田憲史ほか 区区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 区☎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



区役所ロビーコンサート 細田工務店は音楽を楽しむひとときを応援します

区と友好提携を結んでいる日本フィルハーモニー交響楽団の区役所ロビーでの定期コンサートです。
☑7月5日(月)午後0時10分~0時50分 場区役所1階ロビー 区出演=日本フィルハーモニー交響楽団楽員 区文化・交流課文化振興担当



荻窪の歴史写真展

荻窪駅130周年にちなんで開業当時の駅周辺の写真展で、荻窪まちづくり会議の協力を得て開催しています。
☑12月28日(火)までの月~金曜日、午前8時30分~午後5時(水曜日は午後7時まで。第2・4土曜日は午前9時~午後5時開場(祝日、休日を除く)) 場産

業振興センター(上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 区市街地整備課荻窪まちづくり担当



産業振興センター都市農業係 ◆朝採り野菜と草花の即売会 杉並区グリーンクラブ

☑7月2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広場 他マイバッグ持参



◆農福連携農園「夏の収穫体験」

☑7月26日(月)午前10時~11時30分(雨天中止) 場農福連携農園(井草3-19-23) 区区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 区20組(抽選) 費1組500円 区往復はがき(記入例)に代表者以外の参加者氏名も書いて、6月25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) 他7月初旬以降に当落を通知。汚れてもいい服装で、マイバッグ持参

…… いずれも ……
場産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

講演・講座

塚山公園みどりの相談所 生け花体験

☑6月26日(土)午前10時~11時30分、午後1時~2時30分 場みどりの相談所(下高井戸5-23-12塚山公園内) 区5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 区各10名(申込順) 費各500円 区☎電話・Eメール(記入例)で、同公園管理事務所 ☎3302-8989 ☎ tsukayama@hakone-ueki.com

つながりたい人集まるといって「たまり場、あそび場、ちょっといい場」

☑7月4日(日)午後1時~6時 場JR高架下空き倉庫(阿佐谷南2-36) 区地域のつながりを実践している人たちのリレーインタビュー、展示、すぎなみ仕事ねっと商品の物販 区社会教育センター ☎3317-6621 区主催=すぎなみ大人塾連。詳細は、すぎなみ地域コム ☎https://member.sugi-chiiki.com/otonajukuren/参照

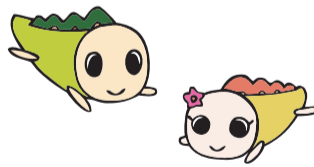
8月の休日パパママ学級

☑8月8日(祝)・21日(土)・29日(日)午前10時~11時30分・午後1時~2時30分・3時~4時30分 場子ども・子育てプラザ下井草(下井草3-13-9) 区お産の流れ、産後の心の変化、おむつ替えと抱っこの仕方(実習)、沐浴の仕方(デモンストレーションのみ)ほか 区助産師ほか 区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 区各10組 区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7月5日までに申し込み 区同学級担当 ☎3447-5826 区結果は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
荻窪館(南荻窪2-25-17) ☎☎3335-1716	みんなで学ぼう「初めてのフランス語&文化」	7月6日から毎月第1・3火曜日、午後3時~4時30分 区10名(申込順) 費1回700円
桃井館(桃井1-35-2) ☎☎3399-5025	「絵手紙」好きなものを楽しく描いて一言添えて	毎月第2火曜日、午後2時~4時 区12名(申込順) 費1回540円
下井草館(下井草3-13-9) ☎☎3396-8882	げんき貯筋倶楽部~フレイル予防の体操	毎月第2・4木曜日、午後1時~2時 区各30名(申込順) 費1500円(3カ月分)
高井戸東館(高井戸東3-14-9) ☎☎3304-9573	中高年から始める 遊ピアノ	毎月第1・3金曜日、午後5時15分~6時45分 区8名(申込順) 費1回1500円
高円寺東館(高円寺南1-7-22) ☎☎3315-1816	新崎優子の楽しい編み物~かぎ針編み	7月5日(月)午前10時~11時30分 区10名(申込順) 費1200円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) ☎☎3313-4319	「梅里堀ノ内寄席」杉並江戸落語研究会	7月3日(土)午後1時~3時 区25名(申込順) 費500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。いずれも長寿応援対象事業。

凡例 ☑日時 場場所 区内容 区講師 区対象 区定員 区参加費(記載のないものは無料) 区申し込み(記載のないものは直接会場へ) 区☎問い合わせ 区☎その他 ☎Eメールアドレス ☎HPホームページアドレス

■家族介護教室

◆Zoomで家族や仲間とつながろう～孤立を防いで頭と心を健康に
 日6月25日(金)午前10時～正午 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 NPO法人わくわくネット 講師ほか 区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 申 電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944



◆高齢者の睡眠について～正しく知ろう、睡眠薬のこと
 日6月30日(水)午後1時30分～2時45分 場 ゆうゆう高円寺東館(高円寺南1-7-22) 師 ニコニコ薬局高円寺店薬剤師・岡本佳己 区内在住・在勤の方 定14名(申込順) 申 電話で、ケア24和田 ☎5305-6024



◆在宅医療をご存知ですか
 日6月30日(水)午後2時～3時30分 場 ゆうゆう上高井戸館(高井戸東2-6-17) 師 あんクリニック訪問診療院長・河陽芳正 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



◆元気なうちに備える「資産・荷物・情報」の整理について
 日6月30日(水)午後2時～3時30分 場 荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 師 シニア総合サポートセンター・谷川賢史、社会福祉士・南幸成 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724

就労支援センター
 ◆ワークサポート杉並による実践コミュニケーショントレーニング
 日7月1日(木)午前10時～正午 師 臨床心理士・嶋田陽介 区44歳以下で求職中の方 定8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
 日7月3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
 日①7月5日(月)②26日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・深井妙子、日

坂元娘 区54歳以下で求職中の方 定各9名(申込順)
 ◆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
 日7月8日(木)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 区44歳以下で求職中の女性の方 定8名(申込順)



◆業界研究セミナー～杉並区の「人と接する仕事」を見つける方法
 日7月13日(火)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 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」
 日7月14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

◆吉祥結び飾り付マスクケース作り
 日7月8日(木)午後1時～3時 場 同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費400円 申 電話・Eメール(12面記入例)で、6月22日までに同センター 縫裁縫道具一式・30cm物差し・はさみ(布用・紙用)持参。長寿応援対象事業

◆すぎなみの息づく緑で草木染め～季節の色を染める

日7月17日(土)午後1時30分～3時30分 場 同センター 師 小枝のフレディ代表・横山ひろこ 区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費1600円 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)で、6月30日(必着)までに同センター

◆善福寺川たんけん(下流)川調べをしよう

日7月18日(日)午前9時30分～正午 場 ▶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～中学生とその保護者 定10組20名(抽選) 費1組500円(保険料を含む) 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)で、6月28日(必着)までに同センター



◆夏の昆虫観察会～身近に息づく虫を発見しよう

日8月12日(木)午前10時～正午(予備日=8月13日(金)) 場 集合=善福寺公園上の池ボート乗り場前 師 元日本昆虫学会会員・青木良、日本昆虫学会会員・須田真一、林弥生子 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30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、6月28日(必着)ま

夏休みの思い出つくりませんか?

南伊豆町 子ども漁村交流ツアー

区の交流自治体、静岡県南伊豆町での交流体験ツアーです。カッター(手こぎボート)やシーカヤックなどのアクティビティ、干物づくり体験など、魅力たっぷりの南伊豆町を満喫できます。野外炊飯、キャンプファイア、自然体験は南伊豆町の子も達と一緒にいきます。



日8月23日(月)午前7時30分～25日(水)午後6時 場 集合・解散=区役所 区23日=干物づくり体験、野外炊飯・キャンプファイア(宿泊=南伊豆臨海学園)▶24日=自然体験(宿泊=民宿)▶25日=遊歩道トレッキングまたはクラフト体験 区内在住・在学の小学4～6年生 定20名(申込順) 費9000円 申 南伊豆町ホームページ(右2次元コード)から7月10日午前9時～31日午後5時に申し込み 区静岡県南伊豆町企画課地方創生室 ☎0558-62-1121



バレエと音楽のコラボレーション



日本フィル 夏休みコンサート2021

日7月27日(火)午後2時～3時30分 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 区出演=永峰大輔(指揮(右上写真))、江原陽子(お話とうた(右下写真))、スターダンサーズ・バレエ団(バレエ)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)▶曲目=ブラームス「ハンガリー舞曲第1番」、チャイコフスキー「バレエ『くるみ割り人形』日本フィル夏休みコンサート2021版」、「鬼滅の刃」よりほか 区4歳以上の方 定860名(申込順) 費S席4200円。A席3100円。4歳～高校生2000円 申 電話で、杉並公会堂 ☎5347-4450(午前10時～午後7時(臨時休館日を除く))



©N_IKEGAMI



で同センター 他サンダル不可



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

高齢者活動支援センター

◆季節を感じる水引講座
 日7月12日(月)午前10時～正午 師 金沢創作水引作家・平田奈々 費1500円 申 電話または直接、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

日7月26日(月)午前10時～11時30分 師 PFCアドバイザー・小野美恵子 費300円 申 6月17日から電話または直接、同センター



………… いずれも ……

場 区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15名(申込順)

スポーツ

競技大会

区民体育祭

◆テニス

8月22日～11月28日の日曜日・祝日、午前9時～午後7時 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55歳以上、男シニア65歳以上(いずれも7月10日時点)) 費1種目1500円をゆうちょ銀行「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 同連盟・斎藤 ☎080-3458-8830 (午後7時～10時) 他詳細は、同連盟HP <http://www.suginamiku-tennis.jp/> 参照

◆水泳

9月5日(日)午前9時～午後6時 場和田堀公園プール(大宮2-2-10) 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700円。中高校生500円。小学生200円 申区水泳連盟HP <http://www.suginamisuiren.com/> から6月21日～7月4日に申し込み 同連盟 ☎090-1201-9960 他詳細は、要項(区温水プール、スポーツ振興課、スポーツ振興財団で配布。区水泳連盟ホームページからも取り出せます) 参照

スポーツ教室

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指導

7月4日(日)・18日(日)午前10時～10時55分・11時～11時55分 場杉並第十小学校温水プール(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7名(先着順) 費入場料 園杉並第十小学校温水プール ☎3318-8763 他車での来場不可

ゴルフ明解講座

7月7日～8月6日 8月25日～9月24日 ▶水曜日=午前10時30分～11時50分・午後7時30分～8時50分 ▶金曜日=午前10時30分～11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①各5名②3名(いずれも申込順) 費各1万2500円 申往復はがき・ファクス(12面記入例)で、各実施日前日(必着)までに大友和男(〒166-0011梅里2-8-3 ☎042-463-5750) 園畔森 ☎090-5560-0424 他振り替え受講可。無料貸し出しクラブあり

全身エクササイズ! ノルディックウォーキング教室

7月15日(休)①午前10時～11時30分 ②10時～11時 場松ノ木野球場ほか 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(②妊娠中の方のみ。中学生を除く) 定20名(申込順) 費1000円(保険料含む①別途ポールレンタル料300円) 申同電話または直接、7月14日までに松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) ☎3311-7410



荻窪体育館

◆集まれ!小学生ソフトバレーボール

7月4日(日)午前9時～11時 師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

◆ふらっとエクササイズ～ヨガ 免疫力アップからはじめよう

7月10日(土)・24日(土)午前11時15分～午後0時45分 師戸井田ノリシゲ 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600円

◆障がい者ユニカール体験教室

7月11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 対区内在住・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、7月9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

7月17日(土)午後1時～3時 師佐野守 対区内在住・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、7月15日までに同体育館

◆気軽にフィットネス～体幹トレーニング

7月18日(日)・25日(日)午後1時～1時50分・2時～2時50分 師佐々木達也 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各10名(申込順) 費各500円 申各実施日7日前の午後4時から電話で、同体育館

◆ゴーゴーチャレンジ!～夏休み小学生集中体操教室

7月26日(月)～29日(木)①午前9時～9時50分②10時～10時50分(各計4回) 師齋藤なみえほか 対区内在住・在学の①小学1年生②小学2・3年生 定各15名(抽選) 費各2400円 申往復はがき(12面記入例)に性別・学年・保護者・お子さんの氏名(フリガナ)も書いて、6月25日(必着)までに同体育館



◆体幹エクササイズⅡ

7月28日～10月27日の水曜日、午後6時～6時50分・7時～7時50分・8時～8時50分(8月11日、第3水曜日を除く。各計10回) 師佐々木達也 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10名(抽選) 費各6000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

…………… いずれも ……………

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

高円寺体育館

◆骨盤エクササイズⅠ

7月26日～9月13日の月曜日、午後7時15分～8時45分(8月9日・30日を除く。計6回) 師松藤幸子 費4800円

◆やさしいヨガⅠ

7月29日～9月16日の毎週木曜日、午前11時15分～午後0時45分(計8回) 師石丸あかね 費6400円



…………… いずれも ……………

場 高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313) 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定8名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、7月2日(必着)までに同体育館 他車での来場不可

その他

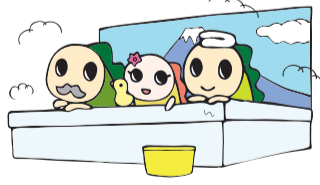
◆「すぎなみ名物ファミリー駅伝」実行委員の募集

4年2月27日(日) 場 蚕糸の森公園運動場(和田3-55-49) 内企画・運営 対区内在住・在勤・在学の18歳以上の方 申同電話で、6月30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、月～金曜日午後6時30分以降から区役所で開催

ま ち の 湯 健 康 事 業

身近なまちのお風呂屋さんで 楽しく健康づくり

区内在住で60歳以上の方を対象に、区が杉並浴場組合に委託して行う健康事業です。 時場内定 下表のとおり 師シルバー人材センターほか 園各公衆浴場(午後1時以降) 他てぬぐい体操は手拭い持参。長寿応援対象事業



7～9月のまちの湯健康事業

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時・定員(先着順。★は予約制)
弁天湯(高円寺南3-25-1)	☎3312-0449	てぬぐい体操★ 7月7日(水)、8月4日(水)、9月1日(水) 午後2時 定各7名
なみのゆ(高円寺北3-29-2)	☎3337-1861	元気塾椅子に座って健康体操★ 7月18日(日)、8月15日(日)、9月19日(日)午後2時 定各8名
小杉湯(高円寺北3-32-2)	☎3337-6198	てぬぐい体操★ 7月14日(水)、8月11日(水)、9月8日(水)午後2時30分 定各7名

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時・定員(先着順。★は予約制)
玉の湯(阿佐谷北1-13-7)	☎3338-7860	太極拳★ 7月21日(水)、8月18日(水)、9月15日(水)午後1時30分 定各7名
杉並湯(梅里1-13-7)	☎3312-1221	健康エアロビクス★ 7月14日(水)、8月11日(水)、9月8日(水)午後2時30分 定各6名
ゆ家とごころ吉の湯(成田東1-14-7)	☎3315-1766	健康エアロビクス 8月7日(土) てぬぐい体操 7月18日(日)、9月19日(日)/いずれも午後0時30分 定各6名
第二宝湯(本天沼2-7-13)	☎3390-8623	気功太極拳★ 7月11日(日)、8月8日(水)、9月12日(日) 午後2時 定各8名
井草湯(下井草5-3-15)	☎6913-7226	健康エアロビクス★ 7月7日(水)、8月4日(水)、9月8日(水)午後1時15分 定各8名
秀の湯(桃井4-2-9)	☎3399-6112	パントマイム★ 7月9日(金)、8月13日(金)、9月10日(金) 午後2時 定各8名
文化湯(西荻北4-3-10)	☎3390-1051	自強術 7月11日(日)、8月8日(水)、9月12日(日)午後2時30分 定各7名
湯の楽代田橋(和泉1-1-4)	☎3321-4938	てぬぐい体操★ 7月13日(火)、8月10日(火)、9月14日(火)午後1時45分 定各10名
大黒湯(和泉1-34-2)	☎3328-2137	てぬぐい体操 7月11日(日)、8月8日(水)、9月12日(日) 午後1時30分 定各18名
大和湯(和田1-71-18)	☎3381-3452	健康エアロビクス★ 7月25日(日)、8月22日(日)、9月26日(日)午後1時45分 定各6名

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) 園問い合わせ 他その他 ✉Eメールアドレス HPホームページアドレス

科学を体験 小中学生の夏休み科学教室



フューチャーサイエンスクラブ

実験等を通して、科学に触れる夏休み科学教室を開催します。

①中学生フューチャーサイエンスクラブ

(午前の部 = 9時30分～11時30分 ▶ 午後の部 = 1時～3時)

8月17日(火)・18日(水) (全2回要出席)	君も星空案内人 ～プラネタリウム番組作り・投影体験 (午前=(1)▶午後=(2))
8月18日(水)	鳥ってすごい生きものなんです！ ～とっても素敵な鳥の卵・巣・羽根・骨 (午前=(3)▶午後=(4))
8月19日(木)	電子顕微鏡でミクロの世界を体験しよう ～みんなで観て・操作し・写真を撮ろう (午前=(5)▶午後=(6))

②小学生フューチャーサイエンスクラブ

(午前の部 = 10時～11時30分 ▶ 午後の部 = 1時～2時30分)

8月4日(水)	「見えないものが見える？」 光の不思議 (午前=A▶午後=C)	ロボットプログラミングに 挑戦！(スフィーロ) (午前=B▶午後=D)
8月5日(木)	日時計作り体験 (午前=E▶午後=G)	ロボットプログラミングに 挑戦！(mBot) (午前=F▶午後=H)
8月6日(金)	カラフルな光 (午前=I▶午後=K)	宇宙から届くデータ (午前=J▶午後=L)

※詳細は、区ホームページ参照。

■区内 上記のとおり ■高円寺学園(高円寺北1-4-11) ■区内在住・在学の①中学生②小学5・6年生 ■各20名。(1)(2)のみ各16名(いずれも抽選) ■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18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=Eメールに住所・氏名・学校名・学年・希望講座(中学生(1)～(6)/小学生A～L(小学生は各日第2希望まで))・保護者氏名を書いて、6月28日までに社会教育センター■shakyo-c@city.suginami.lg.jp ■同センター☎3317-6621 ■同上履き持参。自転車での来場不可。複数申し込み可(同日の午前・午後両方への参加不可)

管理栄養士による

栄養・健康ミニ講座

健康を維持し、毎日を生き生きと過ごすために、
今すぐ食生活に生かせるヒントを学びませんか。

■区内在住・在勤・在学の方 ■☎電話で、各保健センター



日程	場所	内容
7月1日(木)	高井戸保健センター (高井戸東3-20-3☎3334-4304)	血液中の中性脂肪、コレステロールを減らそう！～今日からできる血管のために取り入れたい食習慣
7月9日(金)	荻窪保健センター (荻窪5-20-1☎3391-0015)	おいしい食事でも糖尿病の怖い合併症を防ごう！～野菜たっぷり料理で、体重や血糖値をコントロール！
7月20日(火)	高円寺保健センター (高円寺南3-24-15☎3311-0116)	高血圧の予防は、まず減塩から！～無理なく、美味しく食べるコツ

※いずれも午前10時～10時45分。

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

「私の好きな杉並」を撮る会 写真展
6月21日(月)～30日(水)午前10時～午後5時
(21日は正午から。30日は4時まで。26日(土)・27日(日)を除く) / 区役所2階区民ギャラリー / ☎「私の好きな杉並」を撮る会・大久保☎090-2676-8472

講演・講座

わくわく! どきどき! リアルで「絵本サロン」
6月23日(水)午後2時30分～3時30分 / ウェルファーム杉並 / えほん教育協会会長・浜島代志子ほか / 25名(先着順) / ☎子どもの成長を護る杉並ネットワーク・井原☎070-6611-2925

法人税申告書作成講座 6月24日(木)・25日(金)午後1時～4時30分(全2回) / 杉並税務署担当官 / 区内在住・在勤の方 / 20名(申込順) / ☎電話で、6月21日

までに杉並法人会☎3312-0912

認知症サポーター養成講座 6月26日(土)午後1時30分～3時 / すぎなみ正吉苑(清水2丁目) / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤の方 / 10名(申込順) / ☎電話で、ケア24清水☎5303-5823 / 終了後に認知症サポーターの証し「認知症サポーターカード」を差し上げます

マンション管理セミナー 7月3日(土)午後2時～5時 / 産業商工会館 / 講演「大規模修繕工事を成功させるために」、個別相談会 / 杉並マンション管理士会・田村晃清 / 区内のマンション管理組合役員・区分所有者等 / 35名(申込順) / ☎ファクス(12面記入例)で、7月1日までに杉並マンション管理士会☎3393-3652 / ☎同会☎3393-3680

目指せミス“0”! 確定申告見直しセミナー 7月10日(土)午後2時～3時30分 = 不動産所得、12日(月)午前10時～11時30分 = 事業所得 / 杉並青色申告会事務局(阿佐谷南3丁目) / 同会職員 / 個人事業主 / 10名(申込順) / ☎電話で、7月9

日までに杉並青色申告会☎3393-2831 / 長寿応援対象事業

歴史講演会「東京に秘められた水都としての可能性」 7月11日(日)午後1時30分～3時30分 / 阿佐谷地域区民センター / 法政大学特任教授・陣内秀信 / 40名(抽選) / 500円 / ☎往復はがき(12面記入例)で、6月25日(必着)までに西トミ江(〒168-0082久我山1-3-20-609) / ☎杉並郷土史会・西☎5336-3537

●杉並障害者自立生活支援センターすだち ◆障害者のための①リトミック②ユニカール教室 6月27日～9月26日の毎月第4日曜日①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時 / すだちの里すぎなみ(今川2丁目)ほか / 区内在住で障害のある方とその介助者 / 初回は見学のみ

◆障害者のためのアート教室 7月3日～9月18日の毎月第1・3土曜日、午前9時30分～11時30分 / すだちの里すぎなみ(今川2丁目)ほか / 区内在住で障害のある方とその介助者 / 初回は見学のみ

…… いずれも ……
☎電話で、開催日前月の1日から前日

までに杉並障害者自立生活支援センターすだち☎5310-3362

その他

税金なんでも相談会 6月24日(水)午後6時～9時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / ☎電話で、同支部☎3391-0411(月～金曜日午前9時30分～午後5時(正午から午後1時を除く)) / 1人45分程度

電話による不動産に関する無料相談 7月1日(水)午後1時～4時 / ☎電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並支部☎3311-4999

自衛官等募集 種目・資格 = ①一般曹候補生 = 18～32歳 ②航空学生 = 18～22歳 ③防衛医科大学校看護学科・④医学科 = 18～20歳 ⑤予備自衛官補(一般・技能) = 18～33歳、技能は18歳以上で国家免許を有する方 ⑥自衛官候補生 = 18～32歳 ▶ 受け付け = ①9月6日まで ②9月9日まで ③10月6日まで ④10月13日まで ⑤9月17日まで ⑥通年 / ☎自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所☎3318-0818

※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。