

# 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



- ① 自然と遊ぼうネイチャーゲーム
- ② 木登り体験ツリークライミング®

① 7月17日(土)午前10時・11時・午後1時・2時(各1時間程度。雨天中止) ② 大田黒公園(荻窪3-33-12) ③ ツリークライミング®ジャパンオフィシャルインストラクター ④ 区内在住・在勤(保護者)・在学で①4歳以上の方②6歳以上の体重が100kg以内の方(いずれも小学生以下は保護者同伴) ⑤ ①各10名(申込順)②各5名(抽選) ⑥ ②各1500円(保険料含む) ⑦ Eメール(記入例)で、大田黒公園管理事務所 [otaguro1@cyber.ocn.ne.jp](mailto:otaguro1@cyber.ocn.ne.jp) ⑧ 同事務所 ☎3398-5814

### シニアのための 就業・起業・地域活動個別相談

① 7月21日(水)午前9時～午後5時 ② ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) ③ 相談員・久野哲ほか ④ 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 ⑤ ⑥ 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 ⑦ [takebouki\\_suginami@tempo.ocn.ne.jp](mailto:takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp) ⑧ 1人45分程度

### 世界にふれる夏「ユネスコ教室」2021

杉並ユネスコ協会と教育委員会の共

催による、中学生のための国際交流プログラムです。

① 8月17日(火)=開級式▶18日(水)=国際交流プログラム▶19日(木)=国際交流プログラム・閉級式/いずれも午後1時～5時 ② 場旧杉並第四小学校(高円寺北2-14-13) ③ 区内在住・在学の中学生 ④ 20名(抽選) ⑤ 2000円 ⑥ Eメール(記入例)に性別、学校名・学年、保護者氏名も書いて、7月15日までに杉並ユネスコ協会・西野 ☎ [UNESCOsuginami@gmail.com](mailto:UNESCOsuginami@gmail.com) ⑦ 西野 ☎090-3471-6680、社会教育センター ☎3317-6621

### 郷土博物館

#### ◆郷土博物館企画展「百鬼ぞくぞくー妖怪ワンダーランドー」

① 8月9日(休)午前10時～11時30分(雨天中止) ② 場都立和田堀公園観察の森 ③ 師すぎなみ虫の会・宮内隆夫 ④ 小学2年生以下は保護者同伴 ⑤ 7組14名(抽選) ⑥ 往復はがき・Eメール(記入例)で、7月27日午後5時(必着)までに同博物館

## 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①欄でご確認ください。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。



入例)で、(1)7月13日(2)8月11日(いずれも必着)までに同博物館

### ◆夏休み!子ども博物館教室

① 「勾玉を作ろう!」=7月31日(土)、8月1日(日)② 「竹の水鉄砲を作ろう!」=8月21日(土)・22日(日)/いずれも午前10時～正午 ③ 場同博物館 ④ 区内在住・在学の小中学生(小学2年生以下は保護者同伴) ⑤ 各10名(抽選) ⑥ Eメール(記入例)に学校名・学年も書いて、⑦ 7月17日⑧ 8月1日までに同博物館

### ◆夏休み企画「観察の森で昆虫観察!」

① 8月9日(休)午前10時～11時30分(雨天中止) ② 場都立和田堀公園観察の森 ③ 師すぎなみ虫の会・宮内隆夫 ④ 小学2年生以下は保護者同伴 ⑤ 7組14名(抽選) ⑥ 往復はがき・Eメール(記入例)で、7月27日午後5時(必着)までに同博物館

…… いずれも ……

① 郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8) ☎3317-0841 ② [kyodo-m@city.suginami.lg.jp](mailto:kyodo-m@city.suginami.lg.jp) (電話は、休館日を除く)

## 講演・講座

### 消費者講座「色の持つ意味を知って、好感度アップ」

① 7月12日(月)午後2時～4時 ② 場ウエ

ルファーム杉並(天沼3-19-16) ③ カラリスト・中間貴恵 ④ 区内在住・在勤・在学の方 ⑤ 30名(申込順) ⑥ ⑦ 電話で、消費者センター ☎3398-3141 ⑧ 長寿応援対象事業

### 介護予防・フレイル予防のための65歳からの身体能力測定会

① 7月20日(火)▶受け付け=午後2時～2時40分 ② 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) ③ ④ 基本チェックリスト、運動能力測定(身長・握力・5m通常歩行など)、フレイルチェック ⑤ 区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 ⑥ 60名(先着順) ⑦ ⑧ 杉並保健所保健サービス課管理係 ☎3391-0015 ⑨ ⑩ 上履き、お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

### 多胎児家庭支援講演会

① 7月29日(木)午後1時30分～3時30分 ② 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) ③ ④ 五つ子先輩ママ・田中奈那子、日本多胎支援協会理事・田中輝子、元杏林大学保健学部看護学科教授・太田ひろみ ⑤ 区内在住の多胎妊婦、多胎児とその保護者、多胎児家庭の育児支援者ほか ⑥ 24名(申込順) ⑦ ⑧ 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 ⑨ ⑩ 産後3カ月～就学前の託児あり(定員あり。電話で、7月20日までに同センター)。育児支援者は1事業所1名

### 認知症予防講演会「認知症の予防とケアの最前線」

① 7月30日(金)午後2時～4時 ② 場西荻地域区民センター(桃井4-3-2) ③ ④ 東京都健康長寿医療センター研究所・宇良千秋 ⑤ 区内在住・在勤・在学の方 ⑥ 120名(申込順) ⑦ ⑧ 電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015

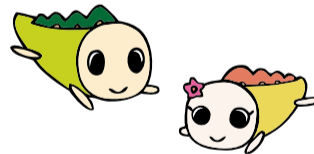
### ヨガ教室 ストレッチボールとヨガを楽しもう

① 8月22日(日)午後1時30分～3時 ② 場杉並障害者福祉会館 ③ ④ 齋藤なみ ⑤ 区内在住・在勤・在学で障害のある方 ⑥ 9名(抽選) ⑦ 100円(保険料) ⑧ ⑨ 往復はがき(記入例)に障害の状況、区外在住者は勤務先または学校名、介助者の有無、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、7月21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) ⑩ ⑪ 同会館 ☎3332-6121



## ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、①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)	自分で作る布マスク/マスクカバーを縫おう	7月29日(木)午前10時30分～正午 ① 8名(申込順) ② 1000円
天沼館(天沼2-42-9 ☎3391-8540)	トリム体操/バランス感覚に重点を置いた健康体操	7月3日から毎月第1・3土曜日、午前10時～11時30分 ① 各8名(申込順) ② 1回600円(初回無料)
和泉館(和泉4-16-22 ☎3323-5663)	楽しい絵手紙	毎月第4金曜日、午後3時～4時30分 ① 15名(申込順) ② 1回500円
下高井戸館(下高井戸4-19-6 ☎3302-2161)	蓄音機で昭和の歌を聴き昭和を語るひと時	7月21日から毎月第3水曜日、午前10時～11時30分 ① 各15名(申込順) ② 1回500円
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎3394-8963)	小筆で暑中見舞い葉書と宛名書き	7月14日(水)午前9時30分～11時30分 ① 米山由美子 ② 15名(申込順) ③ 600円
大宮前館(宮前5-19-8 ☎3334-9640)	落語会/立川流二つ目 立川らく人	7月26日から毎月第4月曜日、午後1時30分～2時30分 ① 各14名(申込順) ② 1回500円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。いずれも長寿応援対象事業。

凡例 ①日時 ②場所 ③内容 ④講師 ⑤対象 ⑥定員 ⑦参加費(記載のないものは無料) ⑧申し込み(記載のないものは直接会場へ) ⑨お問い合わせ ⑩その他 ⑪Eメールアドレス ⑫ホームページアドレス

家族介護教室

◆新型コロナウイルスに負けない 自宅でできるフレイル予防

7月10日(土)午後1時30分～3時 場リバービレッジ杉並(清水3-3-13) 師デイサービスえがお・安部貴裕 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24清水 ☎5303-5823

◆知っておきたい老後の住まい 施設の選び方

7月13日(火)午後2時～3時30分 場ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5) 師民間介護施設紹介センターみんかい・平野晃子 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

◆管理栄養士に聞く 高齢者に効く栄養

7月16日(金)午後1時30分～3時 場四宮区民集会所(上井草2-28-13) 師LE在宅・施設訪問看護リハビリステーション渋谷本部店 齋藤隼人 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

◆ここに気を付けて～水分補給と夏バテ対策

7月16日(金)午後1時30分～3時 場永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師サンハルク・今井朱音 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24堀内 ☎5305-7328



◆仕事と介護の両立のための基礎知識～ストップ介護離職

7月24日(土)午前10時～11時30分 場高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 師ベネッセシニアサポート お客様相談室室長・中野裕隆 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151

◆一家みんなで体の機能を高めよう

7月29日(休)午前9時15分～10時 場ゆうゆう大宮前館(宮前5-19-8) 師LE在宅・施設訪問看護リハビリステーション浜田山理学療法士 佐藤伴尚

区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 申電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348

就労支援センター

◆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

7月17日(土)午後1時～4時 師1級キャリアコンサルティング技能士・江森富雄 区内在住・在勤の方 定8名(申込順) 申電話で、同センター若者就労支援コーナー

◆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

7月19日(月)午後1時～4時 師人事コンサルタント・高橋健太郎 区内44歳以下で求職中の方 定8名(申込順) 申電話で、同センター若者就労支援コーナー

◆時間の上手な使い方～忙しい日々を自分らしく働くために

7月20日(火)午後1時～4時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 区内54歳以下で求職中の方 定8名(申込順) 申電話で、同センター若者就労支援コーナー

◆すぎなみで働こうセミナー～区内企業との交流・説明会

7月28日(水)午後1時～4時 区内44歳以下で求職中の方 定15名(申込順) 申電話で、7月16日までに同センタージョブトレーニングコーナー ☎6383-6500

◆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

7月30日(金)午前10時～11時30分 区内60歳以上で求職中の方 定8名(申込順) 申電話で、同センター若者就労支援コーナー

…… いずれも ……

場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 同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

◆繰り返し使える快適なマスク作り

7月20日(火)午後1時30分～4時 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 定12名(抽選) 費200円 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、7月9日(必着)までに同センター 裁縫道具一式・はさみ(布用・紙

用)・メジャーまたは定規持参。長寿応援対象事業

◆親子で木工教室(イス作り)

7月25日(日)午前10時30分～午後3時30分 場同センター 師東京土建杉並支部所属・堀場勇 区内在住・在学の小学生とその保護者 定8組16名(抽選) 費2000円 申Eメール(12面記入例)で、7月11日までに同センター かなづち・持ち帰り用の袋・昼食持参



◆小型充電式電池リサイクル・手作り乾電池教室

7月27日(火)午前10時～正午 場同センター 師JBRC担当部長・前田修二 区内在住・在学の小学3～6年生 定12名(抽選) 申Eメール(12面記入例)で、7月14日までに同センター

◆ラップの芯を使ったオリジナル万華鏡作り

7月31日(土)午前10時～正午 場同センター 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6年生(小学3年生以下は保護者同伴) 定10名(抽選) 費200円 申Eメール(12面記入例)で、7月16日までに同センター

◆セミの羽化を観察しよう

7月31日(土)午後6時30分～8時30分(雨天中止) 場都立善福寺川緑地▶集合=善福寺川成園橋付近(成田東2-7) 師東京都環境学習リーダー・境原達也 区内在住・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定20名(抽選) 費100円(保険料) 申Eメール(12面記入例)で、7月14日までに同センター



◆子どもクラフト教室～小物作り

8月1日(日)午前10時～正午 場同センター 師森林インストラクター・宮崎健ほか 区内在住・在学の小学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定10名(抽選) 費600円(保険料含む) 申Eメール(12面記入例)で、7月17

日までに同センター 持ち帰り用の袋持参

◆日時計を作ろう!「太陽で時間がわかるよ」

8月1日(日)午後2時～4時 場同センター 師日時計作家・小野行雄 区内在住・在学の小学生以上の方(小学2年生以下は保護者同伴) 定20名(抽選) 費100円 申Eメール(12面記入例)で、7月8日までに同センター 色鉛筆・サインペン・持ち帰り用の袋持参

◆「かんきょうアイデア展2021」作品募集

9月30日(木)～10月10日(日)に同センターで開催される「かんきょうアイデア展2021」の作品を募集します。

①リサイクル作品部門=不用になった物を材料として使用した作品②レポート部門=環境を守るために役立つアイデア・活動例・研究など③自然の恵み部門=緑のカーテン・打ち水・雨水利用などの実践・写真・レポート・アイデアなど/①表現方法自由(工作物は縦横高さの合計が100cm程度)②③ファイルまたは模造紙1枚 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(グループでの参加も可) 申作品に住所・氏名(フリガナ)・年齢・学校名・学年・電話番号を書いて、9月13日～26日(必着)に同センターへ郵送・持参 優秀作品には区長賞などあり

…… 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 (水曜日を除く)

スポーツ①

競技大会

サマースマイルカップ ソフトバレーボール大会 8月29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) 区ソフトバレーボール連盟登録チームほか 定36チーム(抽選) 費1チーム3000円 申込書(区体育施設で配布)を、8月3日(必着)までに区ソフトバレーボール連盟事務局・飯島典子(〒168-0062方南1-52-33-107)へ郵送 場飯島 ☎6319-1339

秋季ゴルフ大会 シニアスポーツゴルフコンペ

9月13日(月)午前8時～午後6時 場青梅ゴルフ倶楽部(東京都青梅市) 区内在住・在勤・在学で60歳以上の方 定80名(申込順) 費5000円(別途プレー料1万5270円ほか) 申往復はがき・ファクス(12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、8月10日(必着)までに区ゴルフ連盟事務局・佐竹(〒168-0082久我山3-17-6-208 ☎5930-2277) 同事務局 ☎5930-2277



杉並区シルバー人材センター

パソコン教室 (少人数制) 1～3名



時場8月=1日(日)～30日(月)(8日祝・9日休を除く)9月=1日(水)～30日(木)(20日祝・23日祝を除く) / 清水教室=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～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 区内右表のとおり 同センター会員 定各1～2名 費4回コース=9365円▶3回コース=7045円▶2回コース=4735円(ZOOMを使おう=5920円)▶1回コース=2420円 申はがき・ファクス(12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、8月講座は7月15日、9月講座は8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 荻窪教室は9月のみの開催。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

スポーツ②

区民体育祭

◆バドミントン(中学生の部)  
 開8月17日(火)・21日(土)午前9時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2)、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=男女単・複、中学1年生の男女単  
 区内在住・在学の中学生 費単400円。複800円をゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申 申込書(区体育館で配布)と振替受領書の写しを、7月24日(必着)までに区バドミントン連盟・草場律(〒167-0032天沼2-34-2)へ郵送 同連盟・山口☎090-8491-5663

◆バドミントン①高校生②レディース  
 開①8月20日(金)・22日(日)②9月9日(木)／いずれも午前9時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2)、大宮前体育館(南荻窪2-1-1)、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=①男女単・複②1・2・3部複 費①単=600円。複=1200円②2000円をゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申 申込書(区体育館で配布)と振替受領書の写しを、①7月31日②8月20日(いずれも必着)までに区バドミントン連盟①菅原千恵子(〒167-0022下井草5-4-12)②尾崎恵子(〒168-0081宮前3-3-26)へ郵送 同連盟・山口☎090-8491-5663

◆バスケットボール 一般男子・女子・シニア  
 開8月22日～11月23日の日曜日・祝日、午前9時～午後9時(うち10日間) 場 区内体育館 区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(学連登録チーム・高校生以下を除く) 定 76チーム(抽選) 費1チーム4000円 申 はがき(12面記入例)にチーム名も書いて、7月10日(必着)までに区バスケットボール連盟・鈴木富則(〒167-0043上荻2-15-8) 同 鈴木☎080-3571-6226 他 シニアの部(40歳以上)と一般の部の両方への参加不可。代表者会議ほか詳細は、別途連絡。車での来場不可。ユニフォームはJBA規則に準ずる

◆フェンシング  
 開8月22日(日)午前10時 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 内種目=シニア(高校生以上)、中学生、小学5・6年生、小学3・4年生、小学1・2年生の部(いずれも男女別) 区内在住・在勤・在学の方 定 200名(申込順) 費 2000円(保険料含む) 申 電話・Eメール(12面記入例)で、8月10日までに区フェンシング協会・高橋☎090-6519-6953✉fencer@suginami-fencing.org 他 保険証持参。車での来場不可

◆バレーボール  
 開8月29日(日)、9月5日(日)・12日(日)・20

日(祝)・23日(祝)・26日(日)午前9時 場 区立小中学校、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=①一般男子・女子(6人制)②家庭婦人(9人制)③PTA(9人制) 区①区内在住・在勤および区内学校(中・高・専・大)在学・卒業の方②区内在住の方③区内学校のPTA現役会員 費1チーム4000円 申 申込書(区体育館で配布。または区バレーボール協会ホームページから取り出せます)を、8月6日(必着)までに区バレーボール協会・内藤由季(〒168-0072高井戸東2-25-2)へ郵送 同内藤☎3332-6458 他 組み合わせは8月16日(月)に抽選後、区バレーボール協会ホームページに掲載

◆レスリング  
 開9月4日(土)午前9時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=幼児、小学生、中学生 区内在住・在学でスポーツ保険に加入している方(小学生以下は保護者同伴) 費 1000円 申 電話で、8月20日までに区レスリング協会・成國☎080-3155-2838 他 健康保険証持参。車での来場不可

スポーツ教室  
 大宮前体育館の見学&かんたん体操付きユニバーサル体験ツアー  
 開7月13日(火)午前10時～11時 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 同 高橋英子☎10名(申込順) 申 電話で、同体育館☎3334-4618

杉並区ジュニア育成弓道講習会  
 開7月19日～8月23日の月曜日、午後1時30分～5時(8月9日を除く。計5回) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在学の小学4年生～高校生 定 20名(抽選) 費 2000円(保険料含む) 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)で、7月7日(必着)までに区弓道連盟・佐藤多紀(〒168-0065浜田山1-18-6)✉yumi.kazusato2322@gmail.com 同 佐藤☎090-1858-4240 他 弓道具の貸し出しあり

ジュニアボウリング教室  
 開7月29日(木)・30日(金)・31日(土)、8月26日(木)・27日(金)・28日(土)午後1時～2時15分・3時～4時15分 場 笹塚ボウル(渋谷区笹塚1-57-10) 区内在住・在学の小学生 定 各24名(申込順) 費 各1000円 申 電話で、笹塚ボウル☎3374-1300 同 区ボウリング連盟・井口☎090-4370-5753


プールではつらつ健康水中体操教室  
 開8月4日～9月22日の水曜日、正午～午後1時(8月11日を除く。計7回) 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 区 60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定 20名(申込順) 費 1万4000円 申 電話で、7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) 他 「丈夫な足腰をつくろう教室」の受講経験者は受講不可

朝ごはん健康な毎日に!

## 中学生「すぎなみ朝ベジごはん」メニューコンテスト

一人一人の夢の実現を目指す中学生にとって、生涯の健康づくりの基礎となる食生活は重要です。とりわけ、勉強やスポーツの向上にも欠かせない朝食をテーマに、「こんな朝ごはんが食べたい」というメニューを考えて、自分で作ってみませんか。

募集期間=9月10日(必着)まで 区内在住・在学の中学2年生 申 申込書(区ホームページから取り出せます)を、杉並保健所健康推進課栄養指導担当(〒167-0051荻窪5-20-1)へ郵送・持参 同 すぎなみ食育推進実行委員会事務局(同担当内☎3391-1355) 他 優秀作品は作品集等で紹介



7月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

## いきいき公園ボランティア! 花咲かせ隊

いつも通るあの公園で目にする四季折々の花。その花壇の世話をしているのは、あなたのまちの「花咲かせ隊」の皆さんかもしれません。今回は、公園を花と緑で美しく彩る「花咲かせ隊」の活動をご紹介します。

● 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)

同 広報課



## 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  
 女子美術大学短期大学部1年前期「基礎造形2021」展 7月2日(金)～21日(水)午前10時～午後5時(日曜日、祝日を除く) / 女子美ガレリアニケ(和田1丁目) / 同施設☎5340-4688

座の市 7月17日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了) / 座・高円寺 / 杉並でとれた野菜や区の交流自治体の物産品、地方の逸品などを販売 / 同座・高円寺☎3223-7500

東京都空き家フォーラムin杉並 7月17日(土)①午前10時～午後4時=相談会②午前11時～正午=「50代からの我が家と実家の片づけ術」③午後1時30分～2時30分=「賢い空き家の売り方・活かし方」 / ワイム貸し会議室・荻窪(上荻1丁目) / ②③はオンライン(YouTube)でも実施 / ②整理収納アドバイザー・鷲谷直

子③一級建築士・川道恵子 / ②③各30組(申込順) / 同 電話・ファクス(12面記入例)に職業・オンライン視聴を希望の方はその旨も書いて、7月16日までにネクスト・アイズ☎0120-406-212☎5574-0921(電話は、午前10時～午後6時(水曜日を除く))

講演・講座  
 税理士によるそごが知りたかったシリーズ 特例事業承継税制の使い方 7月6日(火)午前9時30分～11時30分 / 産業商工会館 / 税理士・斎藤英一 / 区内在住・在勤の方 / 15名(申込順) / 2000円 / 同 電話で、7月5日までに杉並法人会☎3312-0912

杉並区シルバー人材センター入会説明会 7月13日(火)・14日(水)、8月10日(火)・11日(水) / 同センター(阿佐谷南1丁目) / 同センターでの働き方を説明 / 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 / 同 電話で、同センター☎3317-2217 / 実施時間は、お問い合わせください

杉並区居住支援セミナー 7月18日(日)午後1時30分～4時 / 高井戸地域区民センター / 東洋大学教授・山本美香ほか / 45名(申込順) / 同 電話で、企業組合労協センター事業団☎6907-8087(午前10時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))

親子で石けん作り体験 7月23日(祝)午前10時30分～正午 / 環境活動推進センター / 区内在住・在勤・在学の小学生とその保護者 / 6組(抽選) / 同 Eメール(12面記入例)で、7月10日までに、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク☎kouza@ecosuginet.jp / 同 同団体☎5941-8701(午前9時～午後5時(水曜日を除く))

家庭教育講座 思春期の子どもの接し方 7月26日(月)午前10時～11時30分 / 高井戸地域区民センター / 思春期・発達障がいのがい会ajuga会長 飯塚ひろみ / 中学生の保護者ほか / 40名(申込順) / 同 Eメール(12面記入例)で、思春期・発達障がいのがい会ajuga・飯塚☎ajuga-reptans@outlook.jp / 同 飯塚☎090-

6501-1352  
 シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 7月27日(火)～29日(木)午前11時～午後4時 / リサイクル自転車作業所(永福2丁目) / 販売価格=7000円～ / 同 27日のみ往復はがき(12面記入例)で、7月12日(消印有効)までに同センター(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル6階) / 同 リサイクル自転車作業所☎3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

良い子が育つ読み聞かせ講座(入門編) 保育者向け 7月31日(土)午後2時～3時40分 / 高井戸地域区民センター / えほん教育協会会長・浜島代志子 / 30名(申込順) / 1500円(子育て応援券利用可) / 同 往復はがき(12面記入例)にお子さんの同伴の有無と人数、子育て応援券使用の有無も書いて、7月28日(必着)までにこどもの成長を護る杉並ネットワーク・井原太一(〒168-0073下高井戸2-10-21-611) / 同 井原☎070-6611-2925

世帯(住民基本台帳) 6月1日現在( )は前月比	世帯数	日本人のみの世帯	313,520 (228減)	外国人のみの世帯	10,365 (84減)	日本人と外国人の世帯	2,611 (0)	合計	326,496 (312減)
-----------------------------	-----	----------	-------------------	----------	-----------------	------------	--------------	----	-------------------

**すぎなみスポーツアカデミー講習会  
地域スポーツ with コロナ**

コロナ禍でスポーツを安全に楽しく継続するために、スポーツ実践に役立つ基礎知識を学びます。

8月1日(日)午後1時～2時30分・3時～4時30分 場 ワイム貸会議室荻窪(上荻1-16-16) 師 久我山病院医局長呼吸器科医師・阿部克俊 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定 各25名(申込順) 費 各500円 申 電話で、杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 (月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))。または同財団ホームページから申し込み 同 同財団

**障害者のためのわいわいスポーツ教室  
パラリンピック種目で遊ぼう**

9月11日(土)午前10時～11時 場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 内 オンラインでも実施 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方(介助者同伴) 定 10名(抽選) 申 申込書(スポーツ振興課〈区役所東棟6階〉・体育施設等で配布。区ホームページからも取り出せます)を、8月25日(必着)までにスポーツ振興課へ郵送・持参 同 同課 同 オンライン視聴の詳細は、申込書参照(事前申込制)

**たくさん汗をかいて！  
夏バテなんか吹き飛ばそう！！**

7月23日(祝)午前9時～9時50分=初めてのピラティス▶10時～10時50分=楽々エアロ▶11時～11時50分=ダンベルシェイプハード▶午後0時5分～0時55分=かんたんステップ▶1時10分～2時10分=ファットバーンシェイプ 場 上井草スポーツセンター 定 16歳以上の方 定 各25名(申込順) 費 各620円 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) 同 複数種目申し込み可。室内シューズ持参



**スポーツハイツ**

◆50歳からゆっくりはじめる水泳講座  
8月5日(木)～29日(日)、毎週木曜日=午

後1時30分～2時30分▶毎週日曜日=3時～4時(いずれかの日程で4回参加)

同施設インストラクター 羽 プールに初めて入る方 定 各10名(申込順) 費 各6600円 申 電話で、8月2日までに同施設



**◆ノルディック・ウォークで体カアップ・フレイル予防**

8月15日(日)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 同 全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 羽 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、8月13日までに同施設 同 ウエストバッグまたはリュックサック持参

…… いずれも ……  
場 同 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981) 同 長寿応援対象事業

**次世代育成基金活用事業**

**杉並区中学生  
小笠原自然体験交流  
参加者募集**



4年3月に小笠原を訪れる第10期派遣生を募集します。

—— 問い合わせは、済美教育センター教育指導係 ☎3311-0021へ。

時 4年3月22日(火)～27日(日)(5泊6日うち船中2泊(予定)) 場 東京都小笠原村 内 シュノーケリング、ホエールウォッチング、ネイチャーガイド帯同の自然観察、天体観測ほか 区内在住の中学生で、事前・事後学習会、成果報告会に全て参加でき、25m程度泳ぐことができる生徒 定 30名(予定。選考) 同 船中の食費等は自己負担 申 区立中学校の生徒=学校にある応募用紙に記入の上、各学校の締め切り日までに担任の先生へ提出▶区立中学校以外の生徒=応募用紙(区ホームページから取り出せます)を、9月29日午後5時(必着)までに済美教育センター(〒166-0013堀ノ内2-5-26)へ郵送・持参 同 本事業に参加した生徒は、杉並区中学生海外留学事業、広島平和学習中学生派遣への参加不可。他の次世代育成基金活用事業に参加経験のない生徒を優先する場合あり。アレルギーやぜんそく等の個別対応不可

**次世代育成基金活用事業**

**チャレンジ・アスリート**



日本代表選手やオリンピック・パラリンピアン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応援します。

—— 問い合わせは、スポーツ振興課事業係へ。

時 同 師 8月9日(休)①午前9時10分～午後0時10分②1時10分～4時10分/オリンピック新種目「3×3(バスケットボール)」を楽しもう!(TOKYO DIME・岩下達郎、吉武忍、益子輝楓)、「アーチェリー」にチャレンジしよう!(パラリンピアン・神谷千恵子、オリンピック・穂苅美奈子) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在学の①小学1～3年生②小学4年生～中学3年生 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、7月19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 定 各25名(抽選) 同 体育館履き持参



▲岩下達郎



▲吉武忍



▲益子輝楓



▲神谷千恵子



▲穂苅美奈子

**講演会 善福寺地区の自然と歴史** 7月31日(土)午後2時～4時/西荻地域区民センター/元郷土博物館館長・寺田史朗/区内在住・在勤・在学の方/40名(申込順)/300円/☒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/☒ 岩垂 ☎5930-5936

**夏休みに勉強しよう 小学生のための夏期学習教室** 前期=8月2日(月)～4日(水)・6日(金)▶後期=16日(月)～18日(水)・20日(金)(各計4回)/小学3・4年生=午前9時30分～11時▶小学5・6年生=午後3時～4時30分/シルバー人材センター荻窪分室(荻窪2丁目)/国語、算数/教師または塾講師の経験のあるシルバー人材センター会員/区立小学校在学の3～6年生/各5名程度(申込順)/各4500円/☒☒電話で、シルバー人材センター清水分室 ☎3394-2253

**プロに学ぶ「吹奏楽ワークショップ」** 8月22日～11月7日の土・日曜日、祝日(計7回。11月7日の荻窪音楽祭出演

含む)/区内中学校/日本フィルハーモニー交響楽団プロ演奏家ほか/区内在住・在学の中学生/50名(抽選)/3000円/☒Eメールに必要事項(区ホームページ参照)を書いて、7月16日までにNPO法人すぎなみ子どもサポート ☒ suginami\_kosapo@yahoo.co.jp/☒ 同団体・鈴木 ☎090-7852-5541/1回2時間30分

**その他**

**スギナミウェブミュージアム「U22クリエイター展」作品募集 選考会** =8月27日(金)(杉並公会堂)▶**オンライン展示**=9月末～4年1月31日(月)/日本デザイン振興会理事・矢島進二ほか/中学1年生～22歳の方/☒7月31日午後8時までにスギナミウェブミュージアムホームページから申し込み。作品を、8月15日までにNPO法人TFF ☒ museum@npotff.org へEメール/☒ 同団体 ☎5397-3400/詳細は、スギナミウェブミュージアムホームページ参照

**税金なんでも相談会** 7月8日(休)午後1時

～4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～午後1時を除く))/1人45分程度

**相続・不動産・空き家無料相談会** 7月14日(水)午後1時～5時/高井戸地域区民センター/区内在住・在勤の方、区内に土地や建物を所有の方/15組(申込順)/☒☒電話で、7月13日までに日本地主家主協会事務局 ☎3320-6281(月～金曜日午前9時～午後4時30分)/1組1時間程度。関係資料がある場合は持参

**相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会** 7月26日(月)午後1時～4時/庚申文化会館(高円寺北3丁目)/区内在住・在勤・在学の方/☒ 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

**杉並区俳句大会作品募集** 募集内容=俳句2句1組▶**審査員**=小島健ほか/1組1000円/☒投句料(現金書留または定額小為替)と、作品(様式自由)に氏

名・郵便番号・住所・電話番号を書いて、8月10日(消印有効)までに杉並区俳句連盟事務局(〒168-0073下高井戸3-9-2愛宕方)へ郵送/☒同連盟・宮川 ☎3337-8860/応募者全員に作品集を配布

**東京税理士会杉並支部**

◆**税金なんでも相談会** 7月13日(火)午前10時～正午・午後1時～4時/同支部(阿佐谷南3丁目)/☒電話で、7月12日までに同支部/1人40分程度

◆**税理士による相続税無料相談会** 7月15日(木)午後1時～4時30分/同支部(阿佐谷南3丁目)/☒電話で、7月14日までに同支部/1人40分程度

…… いずれも ……

☒ 東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028

人口(住民基本台帳) 6月1日現在( )は前月比	人口	日本人	男	267,058(196減)	女	290,233(216減)	小計	557,291(412減)	合計	573,217 (514減)
	人口	外国人	男	7,940(47減)	女	7,986(55減)	小計	15,926(102減)		