

# 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、声援が生じる活動の自粛

## 催し

### 夏休み、角川庭園で虫と遊ぼう

8月7日(土)午前9時30分～11時・11時30分～午後1時 場 同庭園(荻窪3-14-22) 師 杉並区自然環境調査員・宮内隆夫ほか 対 5歳～小学生(小学校低学年以下は保護者同伴) 定 各15名(申込順) 申 電話で、7月16日から同庭園 ☎6795-6855



### シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

8月6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) 師 相談員・久野哲、小川裕子ほか 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 回 1人45分程度



### ユネスコ科学教室「羊ってどんな動物？」

羊毛がせっけんや縮む性質を利用してフェルト化させ、オリジナルグッズをつくりまします。  
8月20日(土)午前10時～正午 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師 科学読物研究会・原田佐和子 対 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 定 25名(申込順) 費 500円 申 Eメール(記入例)で、杉並ユネスコ協会 ☎suginami@unesco.or.jp 同協会・山田 ☎090-6105-6633、社会教育センター ☎3317-6621

## 講演・講座

### 杉並視覚障害者会館「健康体操」

8月10日・31日、9月14日・28日、10月5日・26日、11月2日・30日/いずれも水曜日、午前10時～正午 場 同会館(南荻窪3-28-10) 対 視覚障害のある方 定 各6名(申込順) 申 電話で、各実施日前日までに同会館 ☎3333-3444 (月～金曜日午前9時～午後4時(祝日を除く))

### 妊活セミナー 不妊治療についてわかる!～保険適用と上手に進めるコツ

8月13日(土)午後2時～3時 場 オンラインで実施 対 妊活の基礎知識・不妊治療(保険適用)・妊活中のメンタルについて、ピア・カウンセラーの体験

## 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、各記事の申 電話でご確認ください。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変更・延期または中止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。



### みどりの講座「『こけだま』でみどりの木霊をつくろう」

8月21日(日)午前10時～11時30分 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 師 自然教育研究センターインタープリター・宮村知行 対 区内在住・在学の小学生のお子さんとその保護者 定 15組30名(抽選) 費 1組1000円 申 往復はがき・Eメール(記入例)に学年・保護者の氏名も書いて、7月29日までにみどり公園課みどりの協働係 ☎midori-k@city.suginami.lg.jp 同係

### 季節を感じる水引講座「ひまわりとドライフラワーのフォトフレーム」

8月22日(月)午前10時～正午 場 高齢者活動支援センター 師 金沢創作水引作家・平田奈々 対 区内在住で60歳以上の方 定 30名(申込順) 費 1400円 申 電話または直接、7月19日から高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) ☎3331-7841

### 休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級  
8月①9月4日(日)・24日(土)・25日(日)▶午前=10時～11時40分▶午後=1時30分～3時10分(25日は午前のみ) ②10日(土)午後1時30分～3時 場 ①区役所分庁舎(成田東4-36-13) ②オンラインで実施 対 お産の流れ、産後の心の変化、抱っこ・おむつ替え・もく浴の仕方ほか 対 区内在住の初産で実施日時点妊娠24週～36週6日のカップル 定 ①各18組②50組



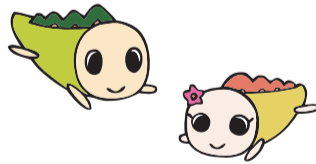
◆休日母親学級  
8月9月11日(日)午前10時～11時40分・午後1時30分～3時10分 場 区役所分庁舎(成田東4-36-13) 対 妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳・産後の話、地域の子育て情報ほか 対 区内在住の初産で平日の母親学級への参加が困難な方(パートナーとの参加不可) 定 各22名

…… いずれも ……

師 助産師ほか 申 ポピンスプロフェッショナル ☎https://poppins-education.jp/parentsclass\_suginami/から8月5日までに申し込み 場 杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 回 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

## ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対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                    | 日時等   |
|------------------------------|-----------------------|---|
| 今川館(今川4-12-10) ☎5303-1501    | パソコンサロン(基礎)           | 毎月第2・4土曜日、午後1時30分～3時30分 定 各5名(申込順) 費 各1200円 回 パソコン貸し出しあり    |
| 荻窪館(南荻窪2-25-17) ☎3335-1716   | ブームの和楽器に挑戦「三味線教室」     | 毎月第2・4月曜日、午後1時30分～2時45分・3時～4時15分 師 相川征子 定 各7名(申込順) 費 各1000円 |
| 善福寺館(善福寺2-26-18) ☎3394-8963  | 作業療法士と一緒に頭とカラダの体操をしよう | 7月28日(木)午前10時～11時30分 師 作業療法士・松田聡子 定 12名(申込順) 費 300円         |
| 大宮前館(宮前5-19-8) ☎3334-9640    | 心身をほぐす「リラックスヨガ」       | 7月26日から毎月第2・4・5火曜日、午後2時～3時10分 定 各18名(申込順) 費 各700円           |
| 高井戸東館(高井戸東3-14-9) ☎3304-9573 | 座って手拭い「ゆるやか筋トレ&ストレッチ」 | 毎月第2・4日曜日、午前10時30分～11時30分 定 各15名(申込順) 費 各600円               |
| 梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) ☎3313-4319 | 沖縄三線と八重山民謡を楽しむ        | 10月9日(日)午後2時～4時 定 30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。今川館は第1月曜日、第3木曜日休館。いずれも長寿応援対象事業。

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。



家族介護教室

◆自分の歩行やセルフマッサージ方法を知って笑顔で疲れ解消

時7月27日(水)午後1時30分～3時 場西荻窪診療所(西荻南4-2-7) 師フレアス在宅マッサージ・袖沢達也 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申 電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668

◆AIで分析あなたの歩行レベル～転倒リスクの評価と体操

時7月29日(金)午前10時～正午 場ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) 師ヤマシタ練馬営業所福祉用具専門相談員・山本凌 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申 電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

◆認知症の世界～認知症について理解する

時7月29日(金)午後1時30分～2時30分 場ゆうゆう高円寺東館(高円寺南1-7-22) 師ソフィアメディ訪問看護ステーション阿佐谷認知症ケア専門士・荒木博子 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申 電話で、ケア24和田 ☎5305-6024

◆聞いてなっとく 介護施設の基礎知識

時7月29日(金)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) 師介護施設研究所所長・齋藤弘毅 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

◆「在宅介護×防災の心構え」命を守るための備えや対処方法等の説明会

時7月29日(金)午後2時～3時30分 場勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師NPO法人防災コミュニティネットワーク理事長・増村一樹ほか 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申 電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

就労支援センター

◆求職者のためのパソコンセミナー①エクセル応用②パワーポイント基礎

時①8月1日(月)②22日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・小林理佳、日坂元娘 区内在住・在勤の方 定各14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

時8月6日(土)午前10時～11時 区求職

中の方 定18名(申込順) 他当日参加可

◆パソコンを使って簡単!適性・適職診断～変化の時代の自己分析

時8月8日(月)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 区内在住・在勤の方 定14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10日(水)午前10時～11時30分 区求職中の方 定18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

◆親子裂き織体験

廃材を利用して卓上織り機を作り、古布を裂いてコースターを作ります。

時8月7日(日)午前10時30分～午後3時30分 場同センター 区内在住・在学の小学2～6年生とその保護者 定8組(抽選) 費1組500円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、7月27日までに申し込み 他かなづち・小型プラスドライバー・布切りはさみ・錐・昼食・お持ちの方はペンチ持参

◆木の皮で作る花のアレンジメント

時8月9日(火)午後1時～3時 場同センター 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定10名(抽選) 費600円 申 電話・Eメール(10面記入例)で、7月30日までに同センター 他木工ボンド・紙切りはさみ持参。長寿応援対象事業

◆ペットボトルと風船で作る空気砲口ケツト

時8月13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150円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、8月1日までに申し込み

◆子ども海の世界工作教室 貝で作るペンダント

時8月14日(日)午前10時～正午 場同センター 師NPO法人日本渚の美術協

会・市川真澄 区内在住・在学の小中学生(小学1～3年生は保護者同伴) 定10名(抽選) 費500円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、8月5日までに申し込み 他ラジオペンチ持参

◆すぎなみの昆虫探検～どんな虫が住んでいるかな

時8月28日(日)午前10時～正午 場集合=和田堀公園内ひょうたん池と釣り堀間の広場(大宮2-23) 師杉並区自然環境調査調査員・宮内隆夫 区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学4年生以下は保護者同伴) 定20名(抽選) 費100円(保険料を含む) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、7月28日までに申し込み 他長袖・長ズボン・歩きやすい靴で、帽子持参。

…… いずれも ……

場環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) ☎5336-7352 申 kouza@ecosuginet.jp(水曜日を除く)

高齢者施策課いきがい活動支援係

◆杉の樹大学「シニアのためのスマホ・タブレット等の個人相談会」

時8月9日(火)・20日(土)午後1時30分～4時25分 区内在住で60歳以上の方 定各5名(申込順) 申 電話で、同係 他1人30分

◆杉の樹大学「スマホ指導者育成講座」

時8月24日(水)、9月7日(水)・14日(水)・21日(水)午後1時30分～4時(計4回) 区内在住で60歳以上の方ほか 定20名(抽選) 申往復はがき(10面記入例)に受講動機・スマホ使用歴も書いて、8月9日までに同係

…… いずれも ……

場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 場高齢者施策課いきがい活動支援係

荻窪保健センター

◆足腰げんき教室

時場定右上表のとおり 師健康運動指導士 申はがき(10面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、7月31日までに同センター足腰げんき教室担当 他お持ちの方は、はつらつ手帳持参

| 番号 | 会場                     | 日時(計4回)・定員(抽選)                          |
|----|------------------------|---|
| 10 | JA東京中央城西支店(成田東5-18-7)  | 9月7日～28日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分 定15名      |
| 11 | 新泉サナホーム(和泉1-44-19)     | 9月6日～27日の毎週火曜日、午後1時30分～3時30分 定10名       |
| 12 | 高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) | 9月2日～30日の金曜日、午前9時30分～11時30分(祝日を除く) 定10名 |

◆認知症予防教室「楽しみながら脳を鍛えて認知症予防」

時場定費下表のとおり 申はがき(10面記入例)に番号・希望会場(第2希望まで)も書いて、8月10日までに同センター認知症予防教室担当 他結果は8月下旬に通知。長寿応援対象事業

| 番号                             | 会場  | 日時(計12回)・内容・定員(抽選)・費用   |
|--------------------------------|---|---|
| 1<br>11<br>午前<br>2<br>11<br>午後 | 区役所職員会館(成田東5-41-7)                          | お江戸の歴史をウォーキング「みんなで調べて、計画して」<br>時9月13日～11月29日の毎週火曜日▶午前=10時～正午▶午後=1時30分～3時30分 定各16名   |
| 3                              | 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1)、区役所分庁舎(成田東4-36-13)ほか | 仲間とつくりよう おとこの台所&ウォーキング(男性限定)<br>時9月14日～12月7日の水曜日、午前9時30分～午後0時30分(祝日を除く) 定12名 費2500円 |
| 4                              | ゆうゆう梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4)                       | 歩いて 学んで 耕して<br>時9月15日～12月8日の木曜日、午後1時～3時(祝日を除く) 定16名 費1500円                          |
| 5                              | 区役所職員会館                                     | 読み聞かせ入門「ウォーキングを共に楽しもう」<br>時9月7日～11月30日の水曜日、午前10時～正午(祝日を除く) 定20名 費2000円              |

※いずれも別途実費負担あり。

…… いずれも ……

区内在住の65歳以上で、当日に介助の必要がない方 場荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) ☎3391-0015)

余った食材をおいしく料理!

親子クッキング教室 参加者募集



食品ロスの半分は、一般家庭から出ていると推計されています。普段余りがちな食材を、親子で活用して調理することで、家庭でもできる食品ロスの削減に取り組んでみませんか。

時8月12日(金)午前10時～正午▶受け付け=午前9時30分 場新渡戸文化学園(中野区本町6-38-1) 区内在住・在学の小学生とその保護者(子ども1人につき保護者1人まで同伴可) 定12組24名(申込順) 申 電話で、7月19日午前9時からごみ減量対策課管理係 他調理中の様子を区広報番組で放送・配信します。車の来場不可

杉並区障害者週間 ポスター募集



区では、区民の皆さんの障害への理解を深めるとともに、障害者の社会参加の促進を図るため、11月28日～12月4日を杉並区障害者週間としてさまざまな催しを開催していきます。あなたのデザインで、障害理解を深めるきっかけを作ってみませんか。

—— 問い合わせは、障害者施策課管理係へ。

区障害者への配慮ある行動を喚起するポスター用原画▶大きさ=A3以内▶賞=最優秀賞(12月4日(日)実施のふれあいフェスタ2022にて表彰) 区内在住・在勤・在学の方 申作品に応募用紙(区ホームページから取り出せます)を添えて、8月26日までに障害者施策課管理係へ郵送・持参 場同係 他応募作品は返却しません。1人1作品まで(未発表のものに限る)。詳細は、区ホームページ参照



▲区ホームページ

広告

オペラ「フィガロの結婚」

モーツァルト作曲 全4幕

8月6日(土)13時00分開演 杉並区勤労福祉会館ホール

スクアードラ(尾崎) ☎080-7570-5292



※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。



ユーチューブでご覧ください!

# 「アニメのまち すぎなみ」 動画公開中!

アニメ制作関連会社が日本一集積するまち「アニメのまち杉並」を紹介する動画が完成しました!

「東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム」のオリジナルキャラクターたちも必見です!

—— 問い合わせは、産業振興センター観光係 ☎5347-9184 へ。



▲YouTube杉並区公式チャンネル



## スポーツ



### 競技大会

#### 夏季弓道大会

時 8月7日(日)午前9時～午後5時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 40名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき・Eメール(10面記入例)に段位も書いて、7月22日までに佐藤多紀(〒168-0065 浜田山1-18-6 ☎yumi.kazusato2322@gmail.com) 岡 佐藤 ☎090-1858-4240 (午前10時～午後8時) 他 弓道着持参

### スポーツ教室

#### 知ろう!遊ぼう!楽しもう!

#### オンライン国際交流～フィリピン

時 8月11日(祝)①午前10時30分～11時30分②午後1時～2時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)、TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6)、下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 対 ①未就学児②小学生のお子さんとその保護者 定 各8組16名(申込順) 費 各1組1100円 申 各同体育施設ホームページで、7月21日午前9時から申し込み 岡 TAC杉並区上井草スポーツセンター ☎3390-5707 他 上履き持参

#### 観て!知って!体感!

#### パラスポーツの魅力

時 8月20日(土)正午～午後5時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内 パラリンピアンによる実演・トークショー、展示コーナーなど 岡 スポーツ振興課事業係 他 上履き持参。車での来館不可

### 荻窪体育館

#### ◆ふらっとエクササイズ～身体の軸を作るヨガ～

時 7月23日(土)、8月27日(土)、9月10日(土)・24日(土)午前11時15分～午後0時45分 場 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

#### ◆健康体カづくり教室

時 7月29日(金)午後1時30分～2時40分 師 健康運動指導士・高橋英子 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 50名(先着順)

#### ◆家族で楽しめるユニカール

時 8月7日(日)、9月4日(日)午後1時～2時50分・3時～4時50分 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定 各

12名(申込順) 費 各200円(中学生以下100円) 申 電話で、各実施日7日前午前9時30分から同体育館

…… いずれも ……

場 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

### 杉並区スポーツ振興財団

#### ◆はじめよう!ユニバーサルスポーツ「ウォーキングフットボール教室」

障害の有無に関係なく、一緒に楽しむサッカー教室です。

時 7月24日(日)午前11時～午後1時 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 師 日本ウォーキングフットボール連盟 対 区内在住の方、区内在住・在勤・在学で障害のある方(簡単な指示の下集団行動ができる方。小学生以下は保護者同伴) 定 30名(申込順) 申 電話で、同財団(実施日前日・当日は高円寺みんなの体育館 ☎3312-0313) 他 上履き持参

#### ◆すぎなみスポーツアカデミーC「親子でカヌーにチャレンジ!」

時 8月21日(日)①午前9時30分～午後0時30分②1時30分～4時30分 場 釜の淵公園(青梅市大柳町1392) 内 体を動かすことの面白さ、スポーツ時に必要な栄養の整え方、食事のタイミング 師 バルセロナ・シドニーオリンピック出場選手 藤野強、管理栄養士・新生暁子 対 区内在住・在勤・在学の①小学1～3年生②4～6年生とその保護者 定 各15組(抽選) 費 各1組500円 申 往復はがき(10面記入例)に学年・保護者氏名(フリガナ)も書いて、8月2日までに同財団。または同財団ホームページから申し込み 他 水着持参

…… 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)

### 高円寺みんなの体育館

#### ◆誰でもダーツ教室

時 7月24日(日)午後1時～3時 師 区ダーツ協会 対 区内在住・在勤・在学の小学生以上で障害のある方(簡単な指示の下動ける方。小学生は保護者同伴) 定 10名(申込順) 費 100円 申 電話で、7月17日から同体育館

#### ◆①ヨガ50②ボディコンバット45

時 7月24日(日)①午後1時5分～1時55分②2時5分～2時50分 師 ①今田直樹②和田真 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定

各45名(申込順) 申 電話で、同体育館

#### ◆①椅子体操②美活メソッド

時 8月5日(金)①午後1時5分～1時55分②2時～2時50分 師 健康運動指導士・高橋英子 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各15名(申込順) 申 電話で、7月29日から同体育館

#### ◆やさしいヨガ

時 8月25日～10月13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 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 15名(抽選) 費 6400円 申 往復はがき(10面記入例)で、7月31日までに同体育館

…… いずれも ……

場 高円寺みんなの体育館(〒166-0003 高円寺南2-36-31 ☎3312-0313)

### 松ノ木運動場

#### ◆ノルディックウォーキング

時 7月21日～5年3月16日の第3木曜日、午前10時～11時30分(8月18日を除く) 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各20名(申込順) 費 各1000円 申 電話または直接、各実施日7日前から同運動場 他 ポール持参(レンタルあり)

#### ◆上級テニス教室

時 9・11月の木曜日、午後7時～8時50分(祝日を除く。計8回) 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 12名(抽選) 費 1万2000円 申 杉並スポーツ・カルチャー施設ホームページから申し込み。または、直接、同運動場/申込締め切り日=7月31日 他 ラケット持参(レンタルあり)

#### ◆松ノ木かけっこクリニック

時 9月14日～11月2日の毎週水曜日①午後3時5分～4時②4時～4時55分(各計8回) 対 区内在住・在学の小学①2年生②3～6年生 定 各30名(抽選) 費 各8000円 申 杉並スポーツ・カルチャー施設ホームページから申し込み。または直接、同運動場/申込締め切り日=7月31日

#### ◆アクティブシニアテニス教室

時 10月18日～11月22日の毎週火曜日、午前9時30分～11時(計6回) 対 区内在住・在勤・在学で60歳以上の方 定 16名(抽選) 費 9000円 申 杉並スポーツ・カルチャー施設ホームページから申し込み。または直接、同運動場/申し込み締め切り日=7月31日

日 他 ラケット持参(レンタルあり)

#### ◆初級者テニス教室

時 10月18日～11月22日の毎週火曜日、午前11時20分～午後0時50分(計6回) 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 16名(抽選) 費 9000円 申 杉並スポーツ・カルチャー施設ホームページから申し込み。または直接、同運動場/申込締め切り日=7月31日 他 ラケット持参(レンタルあり)

…… いずれも ……

場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22 ☎3311-7410)

### 下高井戸運動場

#### ◆子連れヨガ

時 9月6日～12月20日の毎週火曜日、午前11時～11時50分(計16回) 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 定 12名(抽選) 費 1万1210円

#### ◆産後ママ骨盤エクササイズ

時 9月9日～12月23日の金曜日、午前9時10分～9時55分(祝日、10月28日を除く。計14回) 対 区内在住・在勤で生後1年以内のお子さんとその母親 定 10組20名(抽選) 費 1組1万1210円

#### ◆ママ&ベビーヨガ

時 9月9日～12月23日の金曜日、午前10時5分～10時50分(祝日、10月28日を除く。計14回) 対 区内在住・在勤で生後6カ月～1歳のお子さんとその母親 定 20組(抽選) 費 1組1万1210円

#### ◆イス体操

時 9月26日～12月19日の月曜日、午前10時～10時50分(祝日、11月7日、12月5日を除く。計10回) 対 区内在住・在勤でおおむね60歳以上の方 定 15名(抽選) 費 5000円

#### ◆ボールエクササイズ

時 9月26日～12月19日の月曜日、午前11時～11時50分(祝日、11月7日、12月5日を除く。計10回) 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 定 15名(抽選) 費 7000円

…… いずれも ……

場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1 ☎5374-6191) 申 同運動場ホームページから申し込み。または直接、同運動場/申込締め切り日=7月31日 他 結果は8月8日にホームページまたは施設で通知

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) 岡問い合わせ 他その他 ☒Eメールアドレス ☒ホームページアドレス



7月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

熱中症に気を付けよう！  
～知っておきたい予防法と対処法～



猛暑の到来と共に、今年も心配される熱中症。今回は、熱中症の基本的な知識と予防の仕方、そして対処法についてお伝えします。



● 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・10時から毎日放送)



広報課

デジタルで杉並のアートを発信中！

スギナミ・ウェブ・ミュージアムでは「マイなみすけ展」「阿佐ヶ谷住宅の記憶展」のウェブ展示を開催しています。また、区民ギャラリーでも、作品の一部や阿佐ヶ谷住宅の廃材を用いたアート作品等を展示します。



マイなみすけ展

期間 5年1月31日まで

阿佐ヶ谷住宅の記憶展

期間 5年6月30日まで



いずれも

区NPO法人TFF ☎5397-3400 (月～金曜日午前10時～午後5時30分) 区役所2階区民ギャラリーでも展示(8月2日(火)～6日(土)午前8時30分～午後5時(6日のみ3時まで))。詳細は、スギナミ・ウェブ・ミュージアムホームページ(右2次元コード)参照



次世代育成基金活用事業の参加者を募集します！

ボールキッズインタビュー  
「杉並区長に聞く!すぎなみの今」

日時 ①8月16日(火)正午～午後4時30分  
②8月30日(火)午後2時～4時30分(計2回)

場所 ①区役所内会議室  
②阿佐ヶ谷地域区民センター(阿佐ヶ谷北1-1-1)

☑①インタビューの基本指導、区長に直接インタビュー、オリジナルの広報紙作成②広報紙の校正チェック、全体のまとめ ☑区内在住・在学の小学4年生～中学生 ☑小学生=18名▶中学生=12名(いずれも抽選) ☑500円 ☑Eメール(10面記入例)に学校名・学年・保護者氏名も書いて、7月31日までにNPO法人マナビエル・門田☑info@manabi-el.com

すぎなみサイエンスLabo2022  
理科を通して新たな自分を発見

日時 ①9月18日(日)②10月23日(日)③11月6日(日) /  
いずれも午後1時30分～3時30分

場所 ①荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20)  
②杉並第六小学校(阿佐ヶ谷南1-24-21)  
③阿佐ヶ谷地域区民センター(阿佐ヶ谷北1-1-1)

☑①水と油はなぜまざらない?海のアート②浮力のはなし、浮沈子を作ろう③音のはなし、空気の流れ、笛を作ろう ☑区内在住・在学の小学4～6年生 ☑各30名(抽選) ☑各500円 ☑応募フォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から、8月1日～13日に申し込み ☑NPO法人SIGN-サイン ☑nposign@sign-ibasho.org ☑1人1回

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  
Paella Summit 2022 7月30日(土)正午～午後9時、31日(日)午前9時～午後7時 / 馬橋稲荷神社(阿佐ヶ谷南2丁目) / 区NPO法人全日本パエリア連盟 ☎090-5437-0304  
子ども向け藍染め教室 8月5日(金)午前10時～正午 / 郷土博物館 / 区内在住・在学の小学生以下の方(保護者同伴可) / 5組(抽選) / 1組300円(保険料を含む)。保護者は別途観覧料 / ☑Eメール(10面記入例)に学校名・学年も書いて、7月30日までにNPO法人すぎなみムース☑info.suginamimusa@gmail.com / ☑同法人・石田☑3310-3234  
すぎなみピースフォーラム 8月6日(土)・7日(日)午前10時～午後5時(6日は午後1時から) = パネル展示 ▶ 午後2時～4時 = DVD上映(6日「サーロー節子」。7日「カメジロー」) / 産業商工会館 / ☑すぎなみピースフォーラム・矢内一弘☑090-8085-0651  
阿佐ヶ谷バリ舞踊祭「夢見る約束」 8

月6日(土)・7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  
講演・講座  
認知症サポーター養成講座 8月3日(水)午前10時～11時30分 / 久我山会館 / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤の方 / 15名(申込順) / ☑☑電話で、ケア24久我山☑5346-3348 / 終了後に認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます  
夏休み親子で石けん作り体験 8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・在学の小学3～6年生のお子さんとその保護者 / 6組12名(抽選) / ☑☑NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、7月25日までに申し込み / ☑同団体☑5941-8701(午前9時～午後5時(水曜日を除く))  
ゼロカーボンSDGsとエコアクション21で 8月19日(金)午後1時～5時 / オンラインで実施ほか / 環境省関東地方環境事務所調査官・平田清明ほか / 中小事業者・関係者 / 30名(申込順) / ☑Eメール(10面記入例)で、8月8日までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会エコアクション21地域事務局東京中央☑ea21tokyo-chuo@image.ocn.ne.jp /

☑同法人☑3392-5231  
東京衛生アドベンチスト病院 子育て学級 8月30日(火)午後2時～4時 / オンラインで実施 / 健康や基礎体力維持の方法、うつにならないためのコーチング講座など / 同病院小児科医師・保田典子 / 10名(申込順) / 2200円 / ☑☑電話で、同病院健康教育科☑3392-6151  
杉並青色申告会  
◆小学生向け租税教育及び夏休み自由研究企画 ①7月30日(土)②8月5日(金)午後1時30分～4時 / ①杉並青色申告会(阿佐ヶ谷南3丁目) ②産業商工会館 / 日之出塗料店・吉村治樹 / 区内在住・在学の小学生 / ①8名②12名(いずれも申込順)  
◆中学生向け租税教育～税を知ろう!わかりやすい作文を書こう 8月9日(火)午前9時30分～午後0時30分 / 産業商工会館 / Ripple生涯教育研究所代表取締役・ミケチ淑美 / 区内在住・在学の中学生 / 15名(申込順)  
..... いずれも .....  
☑☑電話で、各実施日前日までに杉並青色申告会☑3393-2831  
その他  
JR中央線・杉並区内4駅周辺キャラクターデザインコンテスト 公募期間=7月19日～8月31日▶対象駅=高円寺・阿佐

ヶ谷・荻窪・西荻窪▶賞品=大賞は3万円贈呈 / ☑☑詳細は、東京商工会議所杉並支部デザインコンテストホームページ参照 / ☑同支部キャラクターデザインコンテスト係☑3220-1211 / 各駅1点。応募作品の著作権等は東京商工会議所に帰属  
税金なんでも相談会 7月23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、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、祝日を除く)) / ☑1人45分程度  
自衛官等募集 自衛官職業・採用説明会 ①7月31日(日)②8月7日(日)午前10時・午後1時 / ①練馬駐屯地(練馬区北町4丁目) ②ホテルグランドヒル市ヶ谷(新宿区市谷本村町4丁目) / 中学生～32歳の方とその保護者 / ☑☑電話で、自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所☑3318-0818 / オンラインでも実施  
司法書士による無料相談 8月3日(水)午後1時～4時 / 区役所1階ロビー / ☑☑電話で、東京都司法書士会杉並支部☑5913-7452  
電話による不動産に関する無料相談 8月4日(木)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