

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〉)

毎月15日号に掲載

井草地域区民センター協議会

〒167-0022下井草5-7-22
☎3301-7723
🌐<https://www.igusahome.org/>

おもちゃの病院

📅8月27日(土)午後1時30分～3時 📍片岡末廣ほか 📎実費 他1組1点

人生100年に向けてフレイル予防講座

📅9月22日(木)午前10時～正午 📍杉並区フレイルサポーターの会・石井徹ほか 定20名(抽選) 申込往復はがき(8面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、9月7日までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127
🌐<https://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>

文学講座「アメリカ文学は夫婦愛から始まる」

📅9月15日(木)午後1時30分～3時 📍立教大学名誉教授・渡辺信二 申込往復はがき(8面記入例)で、8月28日までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み

文学講座「与謝野晶子と源氏物語」

📅9月17日(土)、10月1日(土)午後1時30分～3時(計2回) 📍跡見学園女子大学名誉教授・神野藤昭夫 申込往復はがき(8面記入例)で、9月4日までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み

初心者のための俳句教室

📅9月17日～10月8日の毎週土曜日、午後1時30分～3時30分(計4回) 📍

俳人協会会員・野崎海芋 申込往復はがき(8面記入例)で、9月4日までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み

…… いずれも ……

📍荻窪地域区民センター 定20名(抽選) 費200円

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0001阿佐谷北1-1-1
☎5364-9903
🌐<https://www.asagaya-kyogikai.org/>

管理栄養士に学ぶ「食べることは生きる事」

📅9月3日(土)午前10時～正午 📍管理栄養士・斎藤隼人 定30名(抽選) 申込往復はがき(8面記入例)で、8月25日までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み 他長寿応援対象事業

ワクワク どきどき 科学で遊ぼう2022

子ども向け科学イベントです。
📅9月25日(日)午後1時～4時 📍サイエンスホッパーズほか 定4歳～小学6年生のお子さんとその保護者 定100組200名(申込順) 申込同協議会ホームページから、9月8日～19日に申し込み

…… いずれも ……

阿佐谷地域区民センター

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0012和田1-41-10
☎3317-6614
🌐<https://www.koenji-kyogikai.org/>

阿波おどり入門講座

📅9月17日(土)午後2時30分～3時45分
📍高円寺(高円寺北2-1-2) 定区内在住・在勤の方 定30名(抽選)

申込往復はがき(8面記入例)で、8月31日までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み 他協力=NPO 法人東京高円寺阿波おどり振興協会
樹木医と歩く秋の善福寺川緑地公園
📅9月24日(土)午前10時～正午 📍和田堀公園▶集合=善福寺川緑地公園武蔵野園前(大宮2-22) 📍樹木医・岩谷美苗、安達菜菜 定15名(抽選) 申込往復はがき(8面記入例)で、9月7日までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み 他小学生以下は保護者同伴。長寿応援対象事業

…… いずれも ……

費100円

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412

🌐<https://member.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>
平和への祈り～私たちにできることを考えよう

📅9月30日(火)～9月4日(日)午前9時～午後9時=学童疎開船の資料・写真の展示②9月3日(土)午後1時30分～3時20分=朗読と室内楽演奏(朗読=フリーアナウンサー・長谷川直子▶演奏=荻窪祝祭管弦楽団) 📍同センター 定②小学生以上の方 定②60名(先着順) 他共催=学童疎開船を語り継ぐ会

杉並区が誕生してから、10月1日で90周年を迎えます

区制施行90周年記念式典の参加者を募集します



記念すべき節目を区民の皆さんと共に祝い、区のさらなる発展の契機となるよう、記念式典を開催します。

📅10月1日(土)午後0時30分～3時(予定) 📍杉並公会堂(上荻1-23-15) 区政協力者等感謝状贈呈式、90周年記念曲 交響詩《鼓吹の桜》(演奏=日本フィルハーモニー交響楽団弦楽アンサンブル)、浪曲「内田秀五郎一代記」(出演=浪曲師・玉川太福)、東京高円寺阿波おどり演舞(出演=高円寺阿波おどり連協会合同連)ほか 区内在住・在勤・在学の方 定100名程度(抽選) 申込往復はがき・Eメール(8面記入例)に希望者全員の氏名(5名まで)も書いて、8月31日までに総務部記念事業担当☎somu-k@city.suginami.lg.jp 同担当

杉並区区制施行90周年記念冠事業

内田秀五郎と井荻町土地区画整理



「すぎなみ5ストーリーズ」の中から、区に大きな功績を残した「内田秀五郎のしごと」について講演会を行います。

📅9月17日(土)午前10時～11時30分 📍西荻地域区民センター 区元郷土博物館館長・寺田史朗 定40名(抽選) 申込往復はがき(8面記入例)で、9月5日までに西荻地域区民センター協議会(〒167-0034 桃井4-3-2)。または同協議会ホームページから申し込み 同協議会☎3301-0815 他9月12日(月)～20日(火)にパネル展示を同時開催。長寿応援対象事業

8月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

杉並区教育ビジョン2022 みんなのしあわせを創る杉並の教育



今、区内の小中学校で一人一人の、そしてみんなの「しあわせ」について考える学習が進められています。今回は、新しい教育の基本的な考え方「杉並区教育ビジョン2022」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)



同広報課

区民が創る情報サイト **すぎなみ学倶楽部**



「歴史に名を刻む、国指定史跡「荻外荘(近衛文麿旧宅)」



「(仮称)荻外荘公園基本構想」より

昭和戦前期、「荻外荘」では、近衛文麿が松岡洋右・東條英機・吉田善吾と共に内閣の基本方針を話し合った「荻窪会談」をはじめ、重要な会談が開かれていました。現在、史跡公園として公開する「荻外荘復原・整備プロジェクト」が進んでいます。

詳しくは

すぎなみ学 荻外荘



または



同産業振興センター観光係☎5347-9184

広告



紹介施設は全国多数! 紹介実績19年の豊富な経験と専門知識
日本老人ホーム紹介サービスセンター



ご相談は「無料」で入居のお手伝い
www.rojin-home.com



0120-807-407
株式会社バーソンスブリッジ

※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。



催し

中央図書館見学ツアーと意見交換会

地下書庫などのバックヤードを含めた見学の後、これからの図書館について話し合います。

8月27日(土)午前10時～11時45分・午後1時30分～3時15分 中央図書館 定各15名程度(申込順) 申込電話または直接、中央図書館(荻窪3-40-23 ☎3391-5754)

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

9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) 師相談員・久野哲、小川裕子ほか 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申込電話・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

台北木偶劇団「布袋劇 劈山救母」

9月3日(土)午後7時～9時、4日(日)午後2時～4時 場座・高円寺(高円寺北2-1-2) 費前売り2500円(区民割1500円)、当日3000円 申込チケット販売窓口=イープラス(区民割販売なし)、座・高円寺チケットボックス、コミュかるショップ 文化・交流課交流推進担当 他3日(土)午後6時40分からプレトーク、4日(日)終演後にアフタートークあり。車での来場不可



広島平和学習中学生派遣事業「成果報告会」

9月4日(日)午後2時～4時 場 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 内容 事業報告、グループ発表 定150名(申込順) 申込往復はがき・Eメール(記入例)で、8月29日までに区民生活部管理課平和事業担当 ☎kumin-heiwa@city.suginami.lg.jp 同担当

保育士との交流会

現役の保育士から、仕事内容や魅力を直接聞くことができます。 9月16日(金)午前11時～午後0時40分 場 玉成保育専門学校(松庵1-9-33) 定60名(申込順) 申込ファクス・Eメール(記入例)で、9月9日までに保育課保育施設給付係 ☎5307-0688 hoiku-unei@city.suginami.lg.jp 同係

講演・講座

自然の素材を使った公園のオブジェ作り

8月27日(土)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 場 みどりの相談所(下高井戸5-23-12 塚山公園内) 対象 小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定各10組(申込順) 費各100円 申込電話で、8月16日から塚山公園管理事務所 ☎3302-8989

杉並視覚障害者会館「福祉セミナー」

9月10日(土)午前10時～正午 場 高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 内容 視覚障害者の声が生み出した「製品」や「サービス」 師 共用品推進機構専務理事・星川安之 区内在住の方 定30名(申込順) 申込電話で、杉並視覚障害者会館 ☎3333-3444

秋のうたごえ教室

9月16日(金)、10月14日(金)、11月18日

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、各記事の申回でご確認ください。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

ユネスコ運動の日講演会「テレジン収容所の若き画家たち」

9月18日(日)午後2時～4時 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師 テレジンを語りつぐ会代表・野村路子 区内在住・在勤・在学の方 定80名(申込順) 申込往復はがき・Eメール(記入例)で、9月1日までに杉並ユネスコ協会(〒167-0043上荻2-34-10 山田正方 ☎sugiyu70@gmail.com) 同協会・小泉 ☎090-3518-9557、社会教育センター ☎3317-6621 他講演会後、収容所の子どもたちが描いた絵のパネル展示あり

家族介護教室

◆夏バテの改善と冬に向けて免疫力をつける食の講座

8月27日(土)午前9時30分～11時 場 そんぼの家高円寺(高円寺北2-29-18) 師 荻窪整形外科通所リハビリテーション管理栄養士・今宮理恵 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申込電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151

◆介護する人に知って欲しい「難聴と認知症」の関係と対応

9月1日(休)午前10時～11時30分 場 杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師 荻窪耳のそうだん室JINO代表取締役・郷司智子 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申込電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

◆介護がはじまる その日のために準備しておきましょう

9月2日(金)午前10時～11時30分 場 ゆうゆう善福寺館(善福寺2-26-18) 師 かぶきライフサポート税理士・植崎紳矢 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申込電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024

休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級

10月2日(日)・22日(土)・30日(日)午前=10時～11時40分▶午後=1時30分～3時10分(30日は午前のみ) ②8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 内容 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 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

10月23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) 内容 妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳・産後の話ほか 区内在住の初産で平日母親学級への参加が困難な方 定各22名

…… いずれも ……

師 助産師ほか 申込ポピンズプロフェッショナル ☎https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から、9月5日までに申し込み 申込杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 他結果は9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

産業振興センター就労・経営支援係

◆勤労者のこころとからだの健康づくり「コミュニケーション講座」

9月21日(水)・28日(水)午後6時30分～8時30分(計2回) 内容 エゴグラムを活用したコミュニケーションスキル 師 シニア産業カウンセラー・松崎優佳 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申込電話・はがき・ファクス(記入例)に職業も書いて、同係

◆女性と若者のための創業セミナー

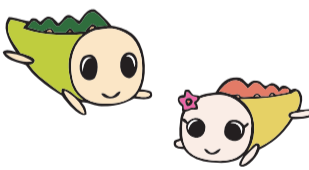
10月1日～22日の毎週土曜日、午前9時30分～午後0時30分(22日は1時まで。計4回) 師 キャリア・ママ代表取締役 堤香苗、ブレイクポイント代表取締役・若山泰親、ノープルウェブ代表取締役・松原伸禎 区内で創業を目指す女性ほか 定20名(申込順) 申込電話で、同係。またはLoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み 他生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。9月16日までに申し込み)。電卓持参

…… いずれも ……

場 申込産業振興センター就労・経営支援係(〒167-0043上荻1-2-1 Daiwa 荻窪タワー2階 ☎5347-9077 ☎3392-7052)

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、区内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
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎3396-8871)	自分のスマホを上手に使う「スマホ講座」★	8月28日(日)午後1時～3時 定12名(申込順) 費600円
井草館(井草2-15-15 ☎3390-9672)	吹矢体験講座～誰でも楽しくできる腹式呼吸健康法★	9月4日(日)午後2時～4時 師 山中邦集 定8名(申込順) 費300円
下井草館(下井草3-13-9 ☎3396-8882)	ITなんでも相談★	8月24日から毎月第4水曜日、午後1時～6時 師 篠辰平 定各10名(申込順) 費各1000円 他1人1時間
方南館(方南1-51-7 ☎3324-1171)	三線コンサート～沖縄タウンからさわやかな風とともに	9月23日(木)午後4時～5時30分 場 方南会館(和泉4-42-5) 出演=宮城富士男ほか 定100名(申込順) 費500円
西田館(荻窪1-56-3 ☎3391-8747)	「心を歌うシャンソン」一緒に楽しく歌いましょう★	9月5日から毎月第1・3月曜日、午後2時～3時30分 師 小林雅子 定各10名(申込順) 費各700円
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎5378-8179)	スマホで「気軽に安全に」日常用品の買い物体験★	8月25日(木)午前10時～正午 定12名(申込順) 費500円 他スマホ貸し出しあり

※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。★は長寿応援対象事業。

就労支援センター

◆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
9月3日(土)午前10時～11時 求職中の方 定18名(申込順) 他当日参加可

◆求職者のためのパソコンセミナー①
エクセル基礎②ワード基礎

9月5日(月)②26日(月)午前10時～午後3時 PC専任講師・小林理佳、日坂元娘 54歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)

◆労働法の基礎～再就職にあたって最低限確認しておくべき労働条件について
9月8日(木)午後1時～3時 社会保険労務士・市川恵 54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆時間の上手な使い方 忙しい日々を自分らしく生き・働くために

9月13日(火)午後1時～4時 プロプロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

9月14日(水)午前10時～11時30分 求職中の方 定18名(申込順)

◆ミドルシニアのための45歳から考える 人生100年時代の働き方

9月15日(木)午後1時～4時 1級キャリアコンサルティング技能士・江森富雄 50歳以上で求職中の方 定18名(申込順)

◆高年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」
9月13日(火)・17日(土)午後1時30分～4時25分 定各5名(申込順) 電話で、同係 1人30分程度



◆杉の樹大学「スマートフォン講座(体験講座)」

9月22日(木)午後1時30分～4時 定20名(抽選) 往復はがき(8面記入例)で、9月8日までに同係 貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用

◆高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 区内在住で60歳以上の方
◆高年齢者施策課いきがい活動支援係
◆荻窪保健センター

◆口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」

8月24日(水)、9月21日(水)、10月19日(水)、11月16日(水)午後2時～3時40分 同センター 歯科衛生士、管理栄養士、健康運動指導士 定各11名(先着順)

◆栄養満点サロン
管理栄養士・栄養士が健康的な生活のヒントと簡単にできる料理を紹介します。

9月13日(火)午後1時～4時 プロプロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆高年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」

◆高年齢者施策課いきがい活動支援係

Table with 2 columns: 会場, 日時・定員(申込順). Lists various centers and their schedules.

◆足腰げんき教室

9月13日(火)午後1時30分～3時 定13名
9月16日(金)午前10時～11時30分 定7名
9月26日(月)午後1時30分～3時 定10名
9月27日(火)午前10時～11時30分 定8名

Table with 3 columns: 番号, 会場, 日時(計4回)・定員(抽選). Lists events at JA東京中央 and other locations.

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命

10月5日(水)・12日(水)・19日(水)午後2時～4時(計3回) 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) NPO法人杉並さわやかウォーキング 定20名(抽選) 往復はがき(8面記入例)で、9月12日までに同センターウォーキング講座担当 他ウォーキング記録ノートを差し上げます

◆高井戸保健センター
◆全身の健康はお口から～健口生活でフレイル予防
9月8日(木)午後2時～4時 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 杉並区歯科医師会・渡辺政治 区内在住・在勤の方 定50名(申込順)

◆脂質異常症と生活習慣病予防

9月14日(水)午前10時～正午 同センター 佼成病院医師・村嶋俊隆 区内在住・在勤・在学で69歳以下の方 定30名(申込順)

◆足腰げんき教室
9月13日(火)午後1時30分～3時 定13名
9月16日(金)午前10時～11時30分 定7名
9月26日(月)午後1時30分～3時 定10名
9月27日(火)午前10時～11時30分 定8名

環境活動推進センター

◆東京防災セミナー

9月6日(火)午前10時～正午 東京消防庁杉並消防署高井戸出張所長・田鍋憲一 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定15名(抽選) 電話・Eメール(8面記入例)で、8月29日までに同センター 他東京防災ブック持参。長寿応援対象事業

◆小ギレで作る小箱

9月8日(木)午後1時30分～3時30分 区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費350円 電話・Eメール(8面記入例)で、8月25日までに同センター 他裁縫道具一式・手拭きタオル持参。長寿応援対象事業

◆フリーマーケット in 高井戸 出店者募集

9月11日(日)午前10時～11時30分 募集区画=8区画(抽選) 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方(業者を除く) 往復はがき(8面記入例)で、8月29日までに同センター 他車での搬出入・来場不可。当選権利譲渡不可。出品物は衣類・子ども用品・アクセサリ・雑貨

◆布ぞうり作り

9月16日(金)午前9時30分～午後1時30分 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定5名(抽選) 費1000円 往復はがき・Eメール(8面記入例)で、9月5日までに同センター 他Tシャツ類3・4枚、裁ちばさみ、洗濯ばさみ2個、輪ゴム5・6本、お持ちの方は先割れ靴下持参。長寿応援対象事業

◆えっ!ゴミの出し方が変わるの～「プラスチック資源循環法」のおはなし

10月2日(日)午前10時～正午 容器包装の3Rを進める全国ネットワーク運営委員長・中井八千代 区内在住・在勤・在学の方 定35名(抽選) 電話・Eメール(8面記入例)で、8月30日までに同センター

◆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)

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、生活に生かせるヒントを学びませんか。
9月1日(木) 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) ☎3334-4304 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
9月9日(金) 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) ☎3391-0015 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
9月20日(火) 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) ☎3311-0116 気になる血糖値改善の食事対策! ~糖尿病予防のための食事のポイント
※いずれも午前10時～10時45分。

身近な地域で保育の仕事をしてみませんか
杉並区・中野区 「保育のおしごと 就職相談・面接会」
杉並区・中野区内の民間保育事業者(20社程度)が参加します。
保育の仕事に関する総合相談コーナーもあります。
9月4日(日)午後1時30分～4時30分 区役所第4会議室(中棟6階) 定60名(申込順) 電話で、産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077。またはLoGoフォーム(右下2次元コード)から申し込み/申込締め切り日=9月2日(生後6カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。8月26日までに申し込み)。面接を希望する方は履歴書を複数持参。求人情報はハローワーク新宿ホームページに8月中旬から掲載予定▶主催=杉並区・中野区・ハローワーク新宿

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※申込締め切り日に(消印有効)の記載がない場合は必着です。
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。
杉並区役所 ☎3312-2111(代表) 〒166-8570阿佐谷南1-15-1

スポーツ



競技大会

区民体育祭

◆弓道(中学生)

時9月4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) 種目=団体・個人の部 区内在住・在学の中高校生 費中学生350円。高校生500円 往復はがき・Eメール(8面記入例)で8月22日までに、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 他高校生は弓道衣着用

◆空手道

時9月25日(日)午前10時～午後6時 場高円寺学園(高円寺北1-4-11) 種目=形(年齢・男女別) 申込書(電話で、区空手道連盟・判澤に請求)

に参加費を添えて、9月1日までに同連盟・判澤秀久(〒180-0022武蔵野市境3-14-1)へ現金書留で郵送 同連盟・判澤 ☎0422-53-0822

◆卓球

時10月9日(日)午前9時=女子▶午後1時=男子 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 種目=男女別シングルス=小学生、中学生、一般、40歳代、50歳代、60歳代、70歳以上 区内在住・在勤・在学の方、区卓球連盟登録者 費1種目1000円(未登録者1500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 申込書(区体育施設で配布)を9月8日～18日に、区卓球連盟・三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 同連盟・倉持 ☎3390-8845

◆陸上競技

時10月16日(日)午前9時 場AGFフィールド(調布市西町290-11) トラッ

ク、フィールド 区内在住・在勤・在学で日本陸連登記登録者 定200名(申込順) 費一般=1種目2000円 ▶小学生～高校生=1種目1000円▶リレー=1チーム2400円(一般・小学生～高校生) / いずれもゆうちょ銀行「00130-2-730697杉並区陸上競技協会」へ振り込み 区陸上競技協会ホームページ参照/ 申込締め切り日時=8月26日午後5時 同協会区民体育祭担当・渡辺 ☎3392-8160 他記録会同時開催

スポーツ教室

自重トレーニング体験会

時9月4日(日)正午～午後2時 場高円寺学園(高円寺北1-4-11) 師根本慎也 区内在住で中学生以上の方 定30名(申込順) 申込Eメール(8面記入例)で、8月28日までにスポーツ&ワークス toiwase@sports-works.net 同団体 ☎3566-0288 (午前9時～午後6時

(土・日曜日を除く)) 他上履き持参

ビーチスポーツイベント

時9月11日(日)午前9時30分～11時・11時～午後0時30分 場TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 靴とばし、ビーチフラッグス、ビーチスポーツ体験ほか 定各30名(申込順) 申込Eメール(8面記入例)で、8月31日までにスポーツ振興課事業係 ☎5307-0693 sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp 同関係

ラグビー体験会

時9月11日(日)正午～午後2時 場高円寺学園(高円寺北1-4-11) 師古田仁志 区内在住の小中学生(小学生は保護者同伴) 定50名(申込順) 申込Eメール(8面記入例)で、9月4日までに京浜企業 sports@keihin-kigyou.co.jp 同社 ☎6913-8425 (午前9時～午後6時(土・日曜日を除く)) 他雨天時は上履き持参

次世代育成基金活用事業

チャレンジ・アスリート参加者募集

トップアスリート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。

時9月23日(祝)①午前9時20分～午後0時15分②1時35分～4時30分 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 師オリンピック種目体験「新体操」=2012年ロンドンオリンピック出場・田中琴乃、東京2020オリンピック競技大会出場・松原梨恵▶パラリンピック種目体験「ゴールボール」=2008年北京パラリンピック出場・高田朋枝、東京2020パラリンピック競技大会出場・宮食行次 区内在住・在学の①小学1～3年生②小学4年生～中学生 定各25名(抽選) 申込Eメール(8面記入例)に学校名・学年・性別・生年月日・保護者氏名・緊急連絡先・障害者手帳や持病の有無・その他特記事項も書いて、9月2日までにスポーツ振興課事業係チャレンジ・アスリート担当 ☎5307-0693 sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp。または同担当へ郵送・持参(様式自由) 同関係 他上履き持参。参加権の譲渡不可



▲田中琴乃



▲松原梨恵



▲高田朋枝



▲宮食行次

9月20日～26日は動物愛護週間です

動物愛護週間講演会

時9月20日(火)午後2時～4時 場井草地域区民センター(下井草5-7-22) 動物と幸せに共生する地域コミュニティづくりに向けて、少年院における犬の訓練と効果、新興動物由来感染症(SFTS)について 師ヒューマン財団・寺山智雄、鋒山佐恵、東京都獣医師会杉並支部いぐさ動物病院・畑孝 区内在住の方 定70名(申込順) 申込Eメールで、杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991。または東京共同電子申請・届出サービス(右2次元コード)から申し込み/ 申込締め切り日=9月14日



▲寺山智雄



▲鋒山佐恵



▲畑孝

写真展・物産展を開催します

交流自治体の催し



▶南相馬市のクリームチーズのみそ漬

◀小笠原村



自治体	催し名	日時・場所・内容等	問い合わせ
群馬県東吾妻町	吾妻の朝市	時8月25日(木)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了) 場区役所中杉通り側入り口前 特産品・農作物の販売 他マイバッグ持参	東吾妻町まちづくり推進課 ☎0279-26-5608
新潟県小千谷市	おぢやフェア	時8月28日(日)午前11時～午後1時30分(売り切れ次第終了) 場小千谷学生寮(井草4-16-23) 特産品・産直品の販売 他マイバッグ持参。車での来場不可	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800
東京都小笠原村	小笠原大百科展	時8月29日(月)～9月2日(金)午前8時30分～午後5時(初日と最終日は開始・終了時間が前後する場合あり) 場区役所1階ロビー・2階区民ギャラリー 小笠原村のプロフィール紹介、写真・模型の展示 他区役所1階コミューンショップにて特産品を販売(8月29日(月)～9月9日(金)午前8時30分～午後4時30分)	小笠原村産業観光課 ☎04998-2-3114
北海道名寄市	一足早い秋の収穫祭	時9月1日(木)・2日(金)午前10時～午後2時(2日は1時まで。売り切れ次第終了) 場区役所中杉通り側入り口前 トウモロコシなどの販売 他マイバッグ持参	名寄市交流推進課 ☎01655-3-2511
静岡県南伊豆町	物産展	時9月5日(月)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了) 場区役所1階ロビー・中杉通り側入り口前 干物や乾物の販売 他マイバッグ持参	南伊豆町商工観光課観光推進係 ☎0558-62-6300
福島県南相馬市	物産展	時9月9日(金)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了) 場区役所中杉通り側入り口前 クリームチーズのみそ漬、よつわりパンなどの販売 他マイバッグ持参	小高観光協会 ☎0244-44-6014

広告

屋根ふきかえ・外壁塗装

雨漏り緊急対応

リフォーム全般



株式会社 山野

創業 昭和62年

フリーダイヤル

ご相談・お見積り無料

012-012-4699

※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。

すぎなみスポーツアカデミーD 障害者サポーター講座「はじめの一步」

時9月17日(土)、10月15日(土)、12月18日(日)、5年1月14日(土)、2月11日(祝)、3月4日(土)午前9時30分～午後0時30分(計6回) 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)、大宮前体育館(南荻窪2-1-1)、高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師野村一路 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定15名(申込順) 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 他上履き持参

荻窪体育館

◆子どもチアリーディング体験会
時①8月26日(金)午後4時～5時②9月13日(火)・16日(金)午後5時～6時 師諏訪千尋、濱名和美 区内在住・在園・在学の①年長～小学1年生②小学2・3年生

定各2名(申込順) 費各500円
◆子どもHIPHOP教室体験
時9月15日(休)午後5時～6時 師emi、Aya 区内在住・在学の小学2～4年生 定5名(申込順) 費500円
…………… いずれも ……………

場 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381) 申電話で、同体育館

TAC杉並区上井草スポーツセンター

◆きらきらサッカー教室
時9月4日(日)午前9時20分～10時50分 区内在住・在勤(保護者)・在学で知的障害のある小中学生 定20名(申込順) 費1150円

◆年少サッカー教室
時9月8日(木)・29日(木)午後3時20分～4時 区内在住・在勤(保護者)・在園で4年度4歳になるお子さん 定各15名(申込順) 費各800円

◆ちびっ子サッカー広場
時9月10日(土)①午前9時10分～9時50分

②10時5分～10時45分 区内在住・在勤(保護者)・在園で①2・3歳のお子さんとその保護者②3・4歳児(3歳児は①②のいずれかを選択) 定①24組48名②30名(いずれも申込順) 費各570円

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

時9月14日(水)・21日(水)・28日(水)①午前10時～10時50分②11時～11時50分 区内在住・在勤(保護者)・在園で①2歳②3・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570円(子育て応援券利用可)

◆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めるサッカー教室です。
時9月22日(休)午後5時30分～6時40分 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生と走ることができる障害児 定30名(申込順) 費690円
…………… いずれも ……………

場 荻窪TAC杉並区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 申同センターホームページから申し込み

松ノ木運動場

◆①ちびっこ②放課後ボール遊び教室
時9月6日～5年3月21日の第1・3・5火曜日①午後3時30分～4時30分②4時45分～5時45分(1月3日を除く) 区内在住・在学・在園の①年中長②小学1～3年生 定各30名(申込順) 費各1000円

◆ワンデイナイトテニス

時9月10日～12月24日の第2・4土曜日、午後5時10分～6時50分 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定各14名 費各700円 他テニスラケット持参(貸し出しあり)
…………… いずれも ……………

場 荻窪松ノ木運動場(松ノ木1-3-22 ☎3311-7410) 申電話または直接、各実施日7日前から同運動場

プロのサッカーをスタジアムで体感しよう!

FC東京 杉並トップアスリート観戦DAY

時10月8日(土)午後3時(湘南ベルマーレ戦) 区内在住の方 定200組400名(抽選) 申申し込みフォーム(右下2次元コード)・杉並区スポーツ振興財団ホームページ(右下2次元コード)から、9月11日午後11時までに申し込み 結果は当選者のみに9月16日までに通知。チケットの引き換えには有効期限あり(期日を過ぎると当選無効)



©F.C.TOKYO



▲申し込みフォーム



▲杉並区スポーツ振興財団ホームページ

東京ヴェルディ 杉並区民観戦デー

時9月10日(土)午後6時(ザスパクサツ群馬戦) 区内在住・在勤・在学の方 費1000円(ホーム自由席22歳以下・65歳以上の方は無料) 申Jリーグチケットホームページ(右下2次元コード)から、8月20日～9月9日に申し込み



©TOKYOVERDY

Jリーグチケットホームページ



▲無料招待用



▲一般優待用

…………… いずれも ……………

場味の素スタジアム(調布市西町376-3) 場杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161

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 HONANエイサー&ミュージックフェス

8月27日(土)午前10時～午後9時/東京メトロ丸ノ内線方南町駅東口ほか/場方南銀座商店街振興組合☎3311-7143

杉並区交通安全のつどい 9月6日(火)午後2時～4時/杉並公会堂/交通安全講話ほか/場高井戸警察署交通課☎3332-0110

宮武佑果ヴァイオリンリサイタル 9月10日(土)午後2時～4時/杉並公会堂/180名(申込順)/3000円(区民割あり)/申電話・Eメール(8面記入例)で、宮武☎080-1242-4373 ☎catharina_cecil@yahoo.co.jp

講演・講座

石けん作り体験 9月2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・在学で高校生以上の方/10名(申込順)/申電話・Eメール(8面記入例)で、8月26日までにNPO法人すぎなみ環境ネットワーク☎5941-8701 ☎kouza@ecosuginet.jp(午前9時～午後5時(水曜日を除く))

税理士と弁護士2人の専門家が解き明かす相続税 9月6日(火)午前9時30分～11時30分/産業商工会館/区内在住・在勤の方/20名(申込順)/2000円/申電話で、8月31日までに杉並法人会☎3312-0912

ポールde歩こう会 9月22日(木)午前10時～正午(雨天中止)/善福寺川緑地(成田西1丁目)/区内在住で65歳以上の方/20名(申込順)/100円(別途ポールのレンタル料200円)/申電話で、9月15日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・飯島☎090-4733-2886/帽子・手袋・健康保険証持参。長寿応援対象事業 歴史講演会「菊人形いまむかし～江戸で生まれた秋の風物詩」 9月24日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/郷土博物館学芸員/100名(先着順)/500円/場杉並郷土史会・新倉☎080-1140-9216

減量ステップアップ講座 9月26日～11月7日の月曜日、午後1時30分～3時30分(祝日を除く。計6回)/東京衛生アドベンチスト病院(天沼3丁目)/血液検査ほか/東京衛生アドベンチスト病院内科医師・佐々木温子/5名(申込順)/4万7000円/申電話で、東京衛生アドベンチスト病院健康教育科☎3392-6151(月～金曜日午前11時～午後5時(金曜日は2時まで。祝日を除く))

高千穂大学授業公開経営学特別講義

9月27日～12月20日の火曜日、午前10時40分～午後0時10分(10月25日、11月1日を除く。計11回)/同大学(大宮2丁目)/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/100名(申込順)/申往復はがき(8面記入例)に職業も書いて、同大学経営学特別講義係(〒168-8508大宮2-19-1)/場同大学学務部教務課☎3313-0146 おとなのための演劇ワークショップ「木野花さんとお芝居をつくらう!」 9月28日(水)～12月3日(土)(計12回)/座・高円寺/18歳以上の方/15名程度(選考)/1万円/申申込書(座・高円寺ホームページから取り出せます)を、9月9日までに同施設おとなのための演劇ワークショップ係(〒166-0002高円寺北2-1-2)へ郵送/場同施設☎3223-7500(午前9時～午後10時)

その他

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間 8月26日(金)～9月1日(木)午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時)/人権擁護委員・法務局職員による電話相談☎0120-007-110/小中学生/場東京法務局人権擁護部第二課☎0570-011-000

税金なんでも相談会 8月31日(水)午後5時～8時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/場同支部☎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

電話による不動産に関する無料相談 9月1日(木)午後1時～4時/申電話で、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(海・空)=18～20歳(海は22歳まで)③防衛医科大学校医学科・看護学科=18～20歳④防衛大学校(推薦・総合選抜、一般)=18～20歳⑤自衛官候補生=18～32歳▶受け付け=①9月5日まで②8日まで③10月5日まで(医学科は12日まで)④9月5日～9日(推薦・総合選抜)、10月26日まで(一般)⑤通年/場自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所☎3318-0818

東京司法書士会杉並支部

◆暮らしと事業の相談会 IN杉並 9月3日(土)午後0時30分～4時/産業商工会館/弁護士・税理士等の専門家/区内在住・在勤・在学の方/16名(申込順)/申電話で、8月26日までに同支部/1人30分

◆司法書士による無料相談会 9月7日(水)午後1時～4時/区役所1階ロビー/申電話で、同支部

…………… いずれも ……………
場東京司法書士会杉並支部☎5913-7452(午前10時～正午)

特殊詐欺にご注意!

区役所を名乗った電話で、お金の話がでたら、一旦電話を切って、遠慮なくご相談ください。24時間受け付けています。>>>>

杉並区振り込め詐欺被害ゼロダイヤル
5307-0800

防災・減災の知識を深め、災害に備えよう

防災まちづくりフェア

災害から命を守り、財産を守り、生活を守る。そのためにできることを、今考えてみませんか。

—問い合わせは、市街地整備課耐震改修担当へ。

日時：8月23日(火)・24日(水)
午前10時～午後4時

場所：区役所1階ロビー・2階区民ギャラリー・
青梅街道側広場



1階ロビー

パネル展示

- 地震時の備えと救急車の適正利用等 (杉並消防署)
- 災害時の救助・救援活動等 (杉並・荻窪・高井戸警察署)
- 防災用品等のあっせん品や感震ブレーカー設置支援等 (防災課)
- 狭あい道路整備事業 (狭あい道路整備課)
- 区公式電子地図サービス「すぎナビ」 (土木管理課)
- 耐震化・不燃化・ブロック塀安全対策助成事業 (耐震・不燃化担当)



パネル展示

耐震無料相談会・建築総合無料相談会

(杉並区建築設計事務所協会、東京都建築士事務所協会杉並支部)

建物の耐震診断・耐震改修やブロック塀の安全性などについて、相談を承ります。図面や現況写真等をお持ちください。

2階区民ギャラリー

震災写真展



起震車体験の様子

青梅街道側広場

起震車体験

耐震化・不燃化の取り組み

■耐震化に関する助成

昭和56年5月以前に建築した建物を対象に、耐震診断や耐震改修等の耐震化助成を行っています。昭和56年6月～平成12年5月に建築した木造住宅の耐震化支援にも助成制度があります。

☎市街地整備課耐震改修担当

■ブロック塀等安全対策支援助成

道路沿いにある安全性を確認できないブロック塀等(コンクリートブロック、レンガ積み、石積み等を含む)を対象に、塀の撤去工事費・撤去後の軽量フェンス等の新設費の一部助成を行っています。

☎市街地整備課耐震改修担当

■不燃化に関する助成

震災時に延焼被害の恐れがある木造住宅密集地域の中でも、特に重点的・集中的に不燃化を進める必要がある地域を対象に、都の不燃化特区制度を導入し、老朽建築物の除却や建て替え費の一部助成を行っています。また、それ以外の一部木造住宅密集地域や震災救援所(区立小中学校)周辺等においても耐火性能の高い建築物を建築する方に、建築資金の一部助成を行っています。

☎市街地整備課不燃化推進係

防災情報はこちらから！

防災まちづくりフェア以外でも、お手元でも防災情報を入手することができます。自分や家族の安全を守るための情報を、ぜひご確認ください！

「いざ」という時に備えて！

📍 杉並区防災マップ (防災地図)

震災救援所や給水拠点に記載されています。防災課(区役所西棟6階)で配布しているほか、区ホームページでもご覧いただけます。日本語・英語・タガログ語・ベトナム語・ネパール語・韓国語・中国語(簡体字・繁体字)版を作成しています。

☎防災課



杉並区防災マップ▲



📱 すぎナビ

区の防災情報が、パソコン・スマートフォンですぐに見られる区公式電子地図サービスです。

☎土木管理課、防災課



▲すぎナビ

🐦 杉並区(地震・水防情報等)ツイッター @suginami_tokyo

災害時における被災者への支援情報や、その他災害に関連した区の取り組みなどの情報を、リアルタイムで投稿しています。

☎広報課



杉並区(地震・水防情報等)ツイッター▲

📍 わが家の水害ハザードマップ

過去に浸水被害があった場所や降雨状況等により浸水の可能性がある地域の浸水予想を深さで示した地図です。日頃からの備えや危険度に応じた行動について掲載しています。

☎土木計画課

わが家の水害ハザードマップ▶



✉ 防災・防犯情報メール配信サービス

屋外に設置されている「防災行政無線放送塔」から放送された内容や気象情報、防犯に関する情報を発信します。登録は☒t.sss@sgnm.lisaplus.jpへ空メールまたは任意の文言を入れて送信してください(右2次元コードを読み込むとメール送信画面が起動します)。

☎防災課、危機管理対策課



📺 LIVE 杉並区河川ライブカメラ

台風や大雨などの増水時に、河川の状況を見られるライブ映像を安全な場所で確認し、避難行動を起こす際の判断にお役立てください。

☎土木計画課

YouTube杉並区河川ライブカメラチャンネル▲



Check! 今号は区内全世帯に配布しています
※全世帯配布は8月15日号のみです。次号以降は通常通り新聞折り込みでの配布予定です。

区の広報紙「広報すぎなみ」は、主に新聞折り込みでお届けしていますが、8月15日号は新聞購読の有無にかかわらず区内全世帯に配布しています。

☎配布に関する問い合わせは、コールセンター☎5389-0787(8月26日までの午前9時～午後5時(8月20日・21日を除く))、区広報課 ☎委託事業者=フットワークス