

## 地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

# コミュニティー通信

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**  
📅5月27日(土)、6月10日(土)午後1時30分～3時 📍杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣ほか 費実費 他1組1点  
**食品ロス減らそう**  
📅6月16日(金)午後1時30分～3時30分 📍ごみ減量対策課職員 定30名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=6月1日 他長寿応援対象事業  
**東洋の真珠 フィリピン**  
📅7月1日(土)午後1時～3時 📍ALT講師・マジュゼル アラルコン 定30名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会ホーム

ページから申し込み/申込期限=6月6日 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/>  
**大人の絵本レッスン～すてきに生きるヒント**  
📅6月14日(水)・28日(水)、7月12日(水)午前10時～11時30分(計3回) 📍同センター 絵本専門士養成講座講師・生田美秋 定15名(抽選) 費200円 申往復はがき(9面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=5月28日  
**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/>  
**初夏の寺町散歩～新高円寺地域**  
📅6月8日(土)午後1時45分～4時 場集

合=妙法寺(堀ノ内3-48-8) 郷土博物館学芸員 区内在住・在勤・在学の方ほか 定15名(抽選) 費100円 申往復はがき(9面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=5月31日 他長寿応援対象事業  
**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://fukuizu.org/>  
**家庭でもできるピラティス**  
📅6月8日(土)午前10時～11時30分 📍コンディショニングトレーナー・鈴木剛生 定20名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申

込期限=5月29日 他ヨガマット持参。長寿応援対象事業  
**方南地域区民発表会@区民センター**  
📅6月18日(日)午前10時～午後3時 内ショータイム(ダンス・演奏・パフォーマンス)、作品展示(ステンドグラス・絵・手作り作品など)ほか  
**芭蕉「おくのほそ道」に至る道**  
📅6月19日(月)午後1時～3時 📍歴史文化講座講師・伊藤寿 定40名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=6月6日 他長寿応援対象事業  
…… いずれも ……  
場永福和泉地域区民センター

## 日本フィル公開リハーサル


📅6月8日(土)午後1時～2時 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 小学生以上の方 定560名(申込順) 申東京共同電子申請・届出サービス(右下2次元コード)から、5月22日～6月2日に申し込み。車いす席を希望の方は電話で、文化・交流課文化振興担当☎5307-0734 同担当 他自由席




5月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは  
**食中毒に気を付けよう～つけない・増やさない・やっつける**

もうすぐ梅雨入り。その後には、夏がやって来ます。そんなこれからの季節、心配なのが食中毒です。今回は、食中毒の予防法や知っておきたい知恵を専門家に教えてもらいます。

● 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)  
場広報課

## 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。

📅5月29日(月)午後0時10分～0時50分 場区役所1階ロビー 内出演=日本フィルハーモニー交響楽団 場文化・交流課文化振興担当




区民が創る情報サイト **すぎなみ学倶楽部**

聖阿佐谷巡礼を舞台にした漫画の

漫画「ひらやすみ」には、阿佐谷の釣り堀や天沼陸橋などが描かれています。著者の真造圭伍さんは「阿佐谷を舞台にしたのは、漫画映えるから。日々忙しい方、癒やされたい方にぜひ読んでほしい」と語ってくれました。

詳しくは  または 



場産業振興センター観光係☎5347-9184

## 杉並の夜を彩る 久我山ホテル祭り

久我山の各所で、ホテルにちなんだイベントを実施します。ホテルの観賞や各種模擬店など、大人も子どもも楽しめます。

日時 6月3日(土)・4日(日)午後2時～9時(荒天中止)

主なイベント  
会場等の詳細は、区ホームページ(右上2次元コード)をご確認ください。  
●ホテル放流・観賞(日没後)/神田川、玉川上水、宮下橋公園  
●ホテル観賞/久我山稲荷神社(日没後)、久我山会館(午後2時～)  
●ラジオ工作教室(3日。事前申込抽選制)、折り紙教室(4日)/久我山会館  
●ちびっ子園芸体験(4日午後2時～)/久我山橋  
●店頭ワゴンセール/商店街通り ほか  
※自転車・車での来場不可。

場久我山ホテル祭り実行委員会☎3333-6867



**催し**

**食と住まいのふれあい広場**

5月24日(水)午前10時～午後2時 場 区役所中杉通り側入り口前 内容食と住まいについてのパネル展示(食中毒の予防方法・住宅の換気・手洗いの効果・栄養バランスと1日分の野菜量等) 司理杉並保健所生活衛生課食品衛生担当 ☎3391-1991 参加者400名に、名寄市産のもち米を贈呈

**シニアのための就業・起業・地域活動個別相談**

6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) 司理相談員・久野哲、小川裕子 対象区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申込電話・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 参加費1人45分程度

**高次脳機能障害者の家族交流会**

6月17日(土)午後1時30分～3時30分 場 杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 対象高次脳機能障害者の家族 定員15名(申込順) 申込電話・ファクス・Eメール(記入例)で、6月14日までに障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 ☎3332-1826 ✉s-sien@city.suginami.lg.jp 参加費協力=杉並高次脳機能障害者家族会クローバー

**すぎのこ農園「ジャガイモ収穫体験」**

6月24日(土)午前10時～11時30分(雨天中止) 場 農福連携農園すぎのこ農園(井草3-19-23) 対象区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定員25組(抽選) 費用1組500円 申込往復はがき(記入例)に代表者以外の氏名・年齢も書いて、5月26日までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1 Daiwa荻窪タワー2階) 申込電話 ☎5347-9136 参加費結果は6月上旬に通知

**講演・講座①**

**チャレンジ!ボランティア**

～集いの場からはじめる地域デビュー～ 6月8日(木)・22日(木)午後2時～4時(計2回) 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 司理世田谷地域デビューの会・真貝高三 対象区内在住・在勤・在学の方 定員15名(抽選) 申込Eメール(記入例)に志望動機も書いて、杉並ボランティアセンター ✉info@borasen.jp。または同センターホームページから申し込み/申込期限=5月31日 同センター ☎5347-3939 (月・日曜日を除く)

**消費者講座「最新版!高齢者向け住宅の基礎知識と選び方のポイント」**

6月13日(火)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 司理全国有料老人ホーム協会参与・倉田久 対象区内在住・在勤・在学の方 定員35名(申込順) 申込電話で、消費者センター ☎3398-3141 参加費長寿応援対象事業

**聞こえの障害と要約筆記を知る1日体験講座**

6月17日(土)午後2時～4時30分 場 杉並障害者福祉会館 対象区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定員10名(抽選) 申込往復はがき(記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、5月31日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) 申込電話 ☎3332-6121

**子どもの心を育てるコーチング**

6月22日(木)、7月6日(木)午前9時30分～11時30分(計2回) 場 杉並子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 司理生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 対象区内在住で小学1～4年生のお子さんの保護者 定員12名(申込順) 申込電話で、杉並子ども家庭支援センター ☎5929-1901 (午前9時～午後5時

**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、各記事の申元でご確認ください。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・年齢・性別も記入。

- 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

(日曜日、祝日を除く) 参加者お子さんの同席不可

**親子孫3世代料理教室**

「3世代で楽しくセタパーティー」 6月25日(日)午前10時～午後0時30分 場 高齢者活動支援センター 内容メニュー=セタジャージャー麺、油揚げの春巻き、キュウリの中華風、キラキラゼリー 司理管理栄養士・篠田幸恵 対象区内在住で60歳以上の方を含む親子孫3世代(1組5名まで。推奨年齢3歳以上) 定員30名(抽選) 費用1人700円 申込往復はがき(記入例)に参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、5月22日までに高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同センター ☎3331-7841 参加費結果は5月23日以降に通知

**休日パパママ学級・母親学級**

◆休日パパママ学級 7月2日(日)・9日(日)・15日(土) ▶午前=9時30分～正午 ▶午後=1時30分～4時(15日は午後のみ) 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 対象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 定員各24組

**◆休日母親学級**

7月15日(土)午前9時30分～正午 内容妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか 対象区内在住で初産の方 定員40名

…… いずれも ……

場子ども・子育てプラザ成田西(成田西3-10-38) 司理助産師ほか 申込ポピンスプロフェッショナル ☎https://poppins-education.jp/parentsclass\_suginami/から6月5日までに申し込み 同杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 参加費結果は6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

**家族介護教室**

**◆介護保険のキホン まずは知っておきたいこと**

5月27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) 司理ケア24高円寺職員 対象区内在住・在勤の方 定員40名(申込順) 申込電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151

**◆介護と仕事の両立～家族を介護しながら仕事を続けるために**

6月4日(日)午後2時～3時30分 場 ゆうゆう上荻窪館(上荻3-29-5) 司理東京都社会保険労務士会中野杉並支部・野村紀子 対象区内在住・在勤の方 定員20名(申込順) 申込電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

**◆インターネット接続や契約トラブルなどの悪質商法被害から身を守ろう**

6月12日(月)午後1時30分～3時 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 司理区消費者センター職員、杉並区消費生活サポーター 対象区内在住・在勤の方 定員30名(申込順) 申込電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

**産業振興センター就労・経営支援係**

**◆Yogaromaでココロとカラダのバランスを整える**

6月24日(土)午前10時～正午 場 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 司理Bon22代表取締役・栗原冬子 定員50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/申込期限=6月16日

**◆メンタルヘルス講座～働く人のこころの健康のために**

6月28日(水)午後6時30分～8時30分 場 産業振興センター(上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 司理公認心理師・松崎優佳 定員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/申込期限=6月27日

…… いずれも ……

対象区内在住・在勤の方 同産業振興センター就労・経営支援係(上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階 ☎5347-9077)

**高齢者施策課いきがい活動支援係**

**◆杉並区いきいきクラブ連合会 ロビー展示**

5月23日(火)～26日(金)午前10時～午後4時 場 区役所1階ロビー 参加費入会希望者に向けた相談窓口も設置

**◆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」**

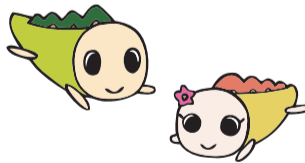
6月3日(土)・20日(火)午後1時30分～4時25分 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 対象区内在住で60歳以上の方 定員各10名(申込順) 申込電話で、同係 参加費1人30分程度

…… いずれも ……

同高齢者施策課いきがい活動支援係

**ゆうゆう館の催し**

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対象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  |
|-------------------------------|---------------------------------|--|
| 永福館(永福2-4-9) ☎☎3321-6632      | 「トロックンクランツ」木の实とスパイスを使ったアレンジメント★ | 5月30日(火)午前10時～正午 定員10名(申込順) 費用1900円                  |
| 上高井戸館(高井戸東2-6-17) ☎☎3306-0441 | 老いも若きも 任天堂スイッチ 太鼓の達人他ゲーム体験交流会   | 6月4日(日)午後2時～4時30分 定員12名(申込順) 費用300円。小中学生100円(未就学児無料) |
| 和田館(和田1-41-10) ☎☎3384-3751    | ステイ&コワーキングサロン★                  | 6月23日(金)・29日(木)午前9時15分～午後3時30分 定員各20名(先着順) 費用各300円   |
| 高井戸東館(高井戸東3-14-9) ☎☎3304-9573 | 「ゆるヨガ」で身体も心もリフレッシュ★             | 毎週金曜日、午前10時～11時30分 定員各15名(申込順) 費用各800円               |
| 西田館(荻窪1-56-3) ☎☎3391-8747     | 生活に便利な電子決済を使ってみよう「シニアの為のスマホ講座」★ | 毎月第1・3金曜日、午後1時30分～3時30分 定員各10名(申込順) 費用各1000円         |
| 方南館(方南1-51-7) ☎☎3324-1171     | ゆる体操～軽やかな体と心を手に入れよう★            | 毎月第1金曜日、午後1時～2時30分 定員各10名(申込順) 費用各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。★は長寿応援対象事業。

広告 **往診専門 森のくま動物病院** 狂犬病予防・ワクチン・動物内科・動物眼科 杉並区・武蔵野市で自宅訪問いたします ☎090-3911-0203 <https://morinokumaah.com> 診療時間:月曜日～土曜日9:00-17:00(日・祝休)

※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。

**講演・講座②**

**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  
時6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

◆経験者に聞いてみよう定年前後の再就職～想定される各種不明点の整理  
時6月6日(火)午後1時～3時30分 他おむね55歳以上で求職中の方 定6名(申込順)

◆職種研究講座～事務補助職とは～給与計算実務職を目指してみませんか  
時6月8日(木)午後1時～3時 社会保険労務士・市川恵 定54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆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

時①6月12日(月)②19日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・日坂元娘、森下みどり 定54歳以下で求職中の方 定各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6月14日(水)午前10時～11時30分 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

**荻窪保健センター**

◆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

時6月2日(金)▶受け付け=午後2時～2時40分 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内基本チェックリスト、身体能力測定(身長・筋肉量・握力・5m通常歩行)、フレイルチェック 定区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方

◆栄養満点サロン

管理栄養士・栄養士が健康的な食生活のヒントと簡単にできる料理を紹介します。

時場定下表のとおり 定区内在住の

65歳以上で当日に介助の必要がない方 費各200円 申電話で、5月31日までに荻窪保健センター栄養満点サロン担当

| 会場                    | 日時・定員(申込順)                      |
|-----------------------|---------------------------------|
| ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5) | 6月6日(火)午前10時～11時30分 定14名 他上履き持参 |
| 和泉保健センター(和泉4-50-6)    | 6月9日(金)午前10時～11時30分 定10名        |
| 井草地区区民センター(下井草5-7-22) | 6月13日(火)午後1時30分～3時 定13名         |
| ゆうゆう永福館(永福2-4-9)      | 6月16日(金)午前10時～11時30分 定7名 他上履き持参 |
| 荻窪保健センター              | 6月26日(月)午後1時30分～3時 定12名         |
| 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) | 6月27日(火)午前10時～11時30分 定8名        |

◆人生100年時代! はつらつ生活のための口腔ケアと栄養講座

時7月6日(木)・13日(木)・20日(木)午後2時～4時(計3回) 場上井草保健センター(上井草3-8-19) 師歯科衛生士・管理栄養士・健康運動指導士 定区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方とその家族 定20名(抽選) 申はがき(9面記入例)で、6月8日までに荻窪保健センター口腔・栄養講座担当

◆足腰げんき教室

時場定下表のとおり 師健康運動指導士 定区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 申はがき(9面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、5月31日までに荻窪保健センター足腰げんき教室担当

| 番号 | 会場                     | 日時(計4回)・定員(抽選)                            |
|----|------------------------|---|
| 7  | JA東京中央城西支店(成田東5-18-7)  | 7月6日～27日の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分 定15名         |
| 8  | コーシャハイム方南町GC(和泉4-44-1) | 7月5日～26日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分 定12名 他上履き持参 |
| 9  | 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)  | 7月7日～28日の毎週金曜日、午前9時30分～11時30分 定15名        |

…… いずれも ……

場荻窪保健センター(〒167-0051荻

窪5-20-1☎3391-0015) 他お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

**環境活動推進センター**

◆さわやかなソフトハットを手作りで  
時6月4日(日)・11日(日)午前10時30分～午後0時30分(計2回) 定区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定10名(抽選) 費1500円 申電話・Eメール(9面記入例)で、5月27日までに同センター 他長寿応援対象事業

◆パッチワークで風呂敷作り

時6月15日(休)午後1時30分～3時30分 定区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費850円 申電話・Eメール(9面記入例)で、6月4日までに同センター 他長寿応援対象事業

◆持続可能な楽しい“省エネ術”

時6月24日(土)午後2時～4時 師ひのでエコライフ研究所代表・鈴木靖文 定区内在住・在勤・在学の方 定24名(申込順) 申電話・Eメール(9面記入例)で、6月22日までに同センター

…… いずれも ……

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

**スポーツ**



**競技大会**

**春季ソフトテニスクラブ対抗大会**

時6月4日(日)午前9時～午後7時(予備日=6月11日(日)) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内種目=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、決勝トーナメント戦(いずれもダブルス)) 定区ソフトテニス連盟加盟クラブ員(1クラブ4チームまで。当日新規加盟可) 費1チーム6000円 申往復はがき・ファクス・Eメール(9面記入例)にクラブ名・参加種目も書いて、5月27日までに区ソフトテニス連盟・毒島(〒168-0071高井戸西1-5-38-403☎3332-8038✉

busujima0303@nifty.com) 場毒島☎3332-8038(午後7時～9時)

**区民体育祭 軟式野球(社会人の部)**

時7月2日～12月の日曜日・祝日、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) ほか 内種目=①連盟加盟1～4部②一般③シニア 定区内在住・在勤・在学の15歳以上の男女で編成されたチーム(1チーム10～20名。中学生・体育会に所属している方を除く) 定25チーム(申込順) 費1チーム①③各1万円②1万5000円 申電話で、6月25日までに区軟式野球連盟・遠藤☎090-3910-7416(午前10時～午後8時)

**スポーツ教室**

**健康ウォークすぎなみ**

**ポールをもって歩く運動をはじめよう**

時6月4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 定3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費1100円(保険料を含む。別途ポールレンタル料550円) 申電話で、6月2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

**バタフライナイト**

時6月9日(金)・23日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分 場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 内①初心者対象のバタフライ②フォーム完成と泳力アップ 師高巻美砂 定区内在住・在勤・在学で15歳以上の①泳法によらず25m②バタフライで25m泳げる方(いずれも中学生を除く) 定各10名(申込順) 費入場料 申電話で、各実施日7日前の午前10時から杉並第十小学校温水プール☎3318-8763 他車での来場不可



**TAC杉並区上井草スポーツセンター**

**◆年少サッカー教室**

時6月1日(木)・8日(木)午後3時20分～4時 定年少のお子さん 定各15名(申込順) 費各800円

**◆プレキッズ&マミーサッカー教室**

時6月7日(水)・14日(水)・21日(水)①午前10時～10時50分②11時～11時50分 定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誰でも一緒に楽しめるサッカー教室です。 時6月22日(木)午後5時30分～6時40分 定区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生、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 場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TAC杉並区上井草スポーツセンターホームページで、5月21日午前9時から申し込み

**写真展・物産展を開催します**

**交流自治体の催し**



▲富士忍野グランプリ フォトコンテスト作品



▲北海道名寄市のアスパラ

| 自治体名    | 催し名     | 日時・場所・内容等  | 問い合わせ                      |
|---------|---------|--|----------------------------|
| 福島県北塩原村 | PR展     | 時5月22日(月)～26日(金)午前8時30分～午後5時 場区役所2階区民ギャラリー 内村内風景写真の展示・体験プランのPR                           | 北塩原村商工観光課 ☎0241-32-2511    |
|         | 物産展     | 時5月25日(木)・26日(金)午前9時30分～午後3時30分(売り切れ次第終了) 場区役所中杉通り側入り口前 内農家プレゼンツ!北塩原村の特産品販売会 他マイバッグ持参    |                            |
| 新潟県小千谷市 | おぢやフェア  | 時5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) 内特産品・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 |
| 北海道名寄市  | 写真展     | 時5月29日(月)～6月2日(金)午前8時30分～午後5時 場区役所2階区民ギャラリー 内名寄市の風景写真の展示                                 | 名寄市交流推進課 ☎01655-3-2511     |
|         | アスパラまつり | 時5月31日(水)～6月2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 内特産品(アスパラ・大福ほか)の販売 他マイバッグ持参          |                            |
| 山梨県忍野村  | 写真展     | 時6月5日(月)～9日(金)午前8時30分～午後5時(5日は正午から。9日は3時まで) 場区役所2階区民ギャラリー 内「富士忍野グランプリフォトコンテスト」グランプリ作品の展示 | 忍野村観光産業課 ☎0555-84-7794     |

広告

お悩みに分かりやすくアドバイスします  
新高円寺駅から徒歩3分 詳しくはこちら▶



よろいばし すぎなみ  
鑑橋法律事務所 杉並支所

03-5929-8966

弁護士法人鑑橋法律事務所(第二東京弁護士会所属)

※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。

荻窪体育館

◆土曜の朝活ヨガ①スリミング

②リラックス③スローフロー

7月1日～9月16日の土曜日①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分③11時30分～午後0時20分(7月8日、8月12日・19日を除く。各計9回) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 各16名(抽選) 各7200円

◆脳トレ体操①イス②リズム

7月3日～9月11日の月曜日①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分(8月14日、祝日を除く。各計9回) 区内在住・在勤で50歳以上の方 各16名(抽選) 各7200円

◆ピラティスナイト

7月3日～9月18日の月曜日、午後6時45分～7時45分・7時50分～8時50分(7月17日、8月14日、9月4日を除く。各計9回) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 各16名(抽選) 各7200円

◆タイ式ヨガ ルーシーダットン

7月4日～9月19日の火曜日、午前9時30分～10時20分・10時30分～11時20分・11時30分～午後0時20分(8月15日・22日を除く。各計10回) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 各16名(抽選) 各8000円

◆①はじめて②かろやか③しなやかバレエ

7月6日～9月21日の木曜日①午前9時～10時20分②10時30分～11時50分③正午～午後1時20分(8月10日を除く。各計11回) 区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で①初心・入門者②はじめてバレエ経験者で初級者③はじめてバレエ・かろやかバレエ経験者で中級者(いずれも中学生を除く) 各14名(抽選) 各1万3750円

①③ヨガ初心者②初級ヨガ 7月7日～9月22日の金曜日①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分③11時30分～午後0時20分(8月18日、祝日を除く。各計10回) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 各16名(抽選) 各8000円

◆転倒防止イス体操

7月7日～9月22日の金曜日、午後1時30分～2時30分(8月18日・25日、祝日を除く。計9回) 区内在住・在勤のおおむね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 各20名(抽選) 各7200円

◆体幹エクササイズ

7月5日～9月13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(9月6日、第3水曜日を除く。各計8回) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 各15名(抽選) 各6400円

..... いずれも .....

荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381) 往復はがき(9面記入例)で、同体育館。または、同体育館ホームページから申し込み/ 申込期限=5月29日

障害のある方もスポーツを楽しもう!

ユニバーサルタイムに参加してみませんか?

障害のある方のスポーツ・運動のきっかけづくりの場として、軽い運動やウォーキング、ボール遊びなどのプログラムを実施しています。今後の実施日等の詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



—— 問い合わせは、スポーツ振興課へ。

会場 下表のとおり ①ウォーキング、ボール遊び、ダンス、エアートランポリンほか②ウォーキング、ランニング、ボール遊びほか 障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) ①上履き持参

①荻窪体育館(荻窪3-47-2)

Table with 3 columns: 実施日, 時間(※), 誘導サポーター申込期限. Rows include dates like 7月5日(水) and times like 午後3時～5時30分.

②TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)

Table with 3 columns: 実施日, 時間(※), 誘導サポーター申込期限. Rows include dates like 7月12日(水) and times like 午後4時～6時.

※受け付けは30分前。②雨天中止。

JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪駅・西武新宿線上井草駅等からの誘導サポーターを希望の方は、電話・Eメール(9面記入例)で、上表の各申込期限までにスポーツ振興課 sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

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

女子美術大学所蔵 藤田文蔵作品展 7月15日(土)まで、午前10時～午後5時(火・日曜日、祝日を除く) / 同大学(和田1丁目) / 同大学歴史資料室 ☎5340-4658

講演・講座

講演会「ウクライナの過去、現在、未来」・ウクライナ民謡とダンス 5月24日(水)午後4時30分～5時40分 / 大宮八幡宮(大宮2丁目) / 日本ウクライナ友好協会理事・イェプトウシク イーゴル / 80名(先着順) / 同杉並法人会 ☎3312-0912

夏の美術フォーラム「オランダ&パロック 絵画の超絶技巧」 5月25日(木)、6月5日(月)・19日(月)・29日(木)午後2時～4時 / 産業商工会館 / 美術評論家・谷岡清 / 小学生以上の方 / 各35名(申込順) / 各2000円ほか / 同電話・ファクス(9面記入例)で、各実施日前日までにNPO法人美術教育支援協会 ☎3398-9155 ☎3398-9158

認知症サポーター養成講座 ①5月29日(月)②6月6日(火)午後2時～3時30分③5月31日(水)午前10時～11時30分 / ①認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1丁目)②杉並区医師会館(阿佐谷南3丁目)③阿佐谷地域区民センター / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤の方 / ①20名②15名③40名(いずれも申込順) / 同電話で、①ケア24高井戸 ☎3334-2495②ケア24荻窪 ☎3391-0888③ケア24阿佐谷 ☎3339-1588 / 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

都会の自然、駒場野公園・目黒川緑道を巡る 5月31日(水)午前10時～正午 / 集合=京王井の頭線駒場東前駅西口 / 山室京子ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名(抽選) / 500円(保険料を含む) / 同往復はがき(9面記入例)で、5月22日までに、自然観察の会・杉並事務局(〒167-0052南荻窪1-13-7井上) / 同事務局・井上 ☎3333-5081

石けん作り体験 6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) / 同電話・Eメール(9面記入例)で、5月27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)) / 軍手・エプロン持参

共立女子大学・共立女子短期大学 公開講座 ①6月3日(土)②10日(土)午後1時～3時 / 同大学研修センター杉並寮(成田西4丁目) / ①教育環境・学校建築から読み解く教育思想②通園バスでめぐる保育の世界 / 同大学家政学部准教授①小林正泰②境愛一郎 / 区内在住・在勤・在学の方 / 各30名(申込順) / 同Eメール(9面記入例)で、①5月24日②31日までに同大学公開講座係 ☎ka-info@kyoritsu-wu.ac.jp / 同係 ☎3512-9981

「希望の給食」上映会と制作者のお話し 6月3日(土)午後2時～4時20分 / ウェルファーム杉並 / NPO法人アジア太平洋資料センター共同代表・白石孝 / 30名(先着順) / 500円 / 同杉並区消費者グループ連絡会・佐々木 ☎090-5520-8241

伝統文化いけばなこども教室 6月3日～6年1月27日の原則、土曜日、午前10

時～11時(月1回程度。計10回) / 高円寺学園 / 小原くみ子ほか / 区内在住・在学の小学2年生以上の方とその保護者 / 60名(申込順) / 1万2000円 / 同電話・ファクス(9面記入例)に学校名・学年・保護者氏名・Eメールアドレスも書いて、5月25日までに小原 ☎3310-5350

剪定講習会(つつじ・玉物・おむらさき垣根等) 6月4日(日)午後1時～4時30分 / 柏の宮公園 / 柏の宮植木応援団 / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名(申込順) / 300円(保険料を含む) / 同往復はがき(9面記入例)で、5月23日までに柏の宮植木応援団事務局(〒167-0022下井草2-22-8川浪方) / 同事務局・川浪 ☎080-6519-6859 / 園芸用手袋、お持ちの方は剪定ばさみ・刈り込みばさみ持参

歴史講演会「天沼駅と杉並の歴史」 6月10日(土)午後1時30分～3時30分 / 荻窪地域区民センター / 元杉並区立郷土博物館館長・寺田史朗 / 80名(先着順) / 500円 / 同杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

荻窪三庭園の文化財勉強会～大田黒・角川・荻外荘研究 6月11日～6年3月10日の第2日曜日、午後1時～3時(計10回) / 阿佐谷地域区民センター / 建築史家・松本裕介 / 20名(申込順) / 9000円 / 同電話・はがき(9面記入例)で、6月2日までにすぎなみ文化協会・村田くるみ(〒167-0022下井草5-22-10 ☎080-5644-2592)

上で不登校の当事者・家族ほか / 50名(申込順) / 500円 / 同申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、6月14日までに申し込み / 同ミモザの花子どもの不登校を考える会・五十嵐 ☎090-8497-8099(月～金曜日は午後7時以降)

●杉並青色申告会

◆事業者向けInstagram活用術&交流会 6月13日(火)午前10時～正午 / 産業商工会館 / セールプランナー・伊丹恵美 / 16名(申込順) / 1000円ほか / 同電話・ファクス(9面記入例)で、6月12日までに同会

◆シニア向けスマートフォンセミナー

6月20日(火)午後1時～2時30分・3時～4時30分 / 産業商工会館 / auショップ荻窪駅前店・金子泰武 / 区内在住の方 / 各12名(申込順) / 各1000円 / 同電話・ファクス(9面記入例)で、6月19日までに同会 / 長寿応援対象事業

..... いずれも .....

同杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎3393-2864

その他

税金なんでも相談会 5月27日(土)午前9時～正午 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / 同電話で、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

電話による不動産に関する無料相談 6月1日(木)午後1時～4時 / 同東京都地建物取引業協会第10ブロック① ☎3311-4999② ☎6407-9152(①は実施日のみ)

司法書士による無料相談会 6月7日(水)午後1時～4時 / 区役所1階ロビー / 同電話で、東京都司法書士会杉並支部 ☎5913-7452