

# イベントひろば EVENT PLAZA

## 催し

### シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

開催 6月21日(水)午前9時～午後5時 会場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 講師 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 他 1人45分程度



### こども人形劇

開催 6月24日(土)午前11時～11時40分・午後1時30分～2時10分・3時～3時40分 会場 中央図書館(荻窪3-40-23) 出演 人形劇団プーク ▶ 演目 「ハリネズミと金貨」 対象 3歳～小学生(未就学児は中学生以上の保護者同伴) 定員 各30名(抽選。1組4名まで〈保護者は2名まで〉) 申込 LoGoフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から、6月10日までに申し込み 申込 中央図書館事業係 ☎3391-5754 他 結果は6月15日午前9時以降に通知

### うつ病等患者の家族のための個別無料相談会

開催 6月26日(月)午後1時～3時15分 会場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 講師 うつ病等患者の家族会「北風と太陽」会員、社会保険労務士・橋本幸雄 対象 区内

内在住・在勤・在学の方 定員 3名(申込順) 申込 電話で、6月23日までに荻窪保健センター ☎3391-0015 他 企画 うつ病等患者の家族会「北風と太陽」

### 産業振興センター都市農業係

#### ◆農業公園「ハーブワークショップ」

ハーブについて学び、寄せ植えを行います。

開催 6月23日(金)午前10時～正午 対象 区内在住の方 定員 12名(抽選) 費用 1200円 申込 往復はがき(記入例)で、6月8日までに同係 他 長袖着用で、園芸用手袋・園芸はさみ・マイバッグ持参

#### ◆農業公園「夏の収穫体験」

開催 7月1日～29日の毎週土曜日、午前10時～正午 対象 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定員 各24組(抽選) 費用 1組500円 申込 往復はがき(記入例)に希望日(第2希望まで)、参加者全員の氏名・年齢も書いて、6月9日までに同係 他 マイバッグ持参



会場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 申込 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 ☎5347-9136) 他 結果は6月中旬以降に通知

### 郷土博物館

#### ◆準常設展「杉並文学館」井伏鱒二没後30年記念展示

開催 7月2日(日)まで、午前9時～午後5時(月曜日、第3木曜日を除く) 費用 100円(中学生以下無料)

## 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、各記事の甲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・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

### ◆親子博物館教室「七夕馬を作ろう」

開催 7月2日(日)午前10時～正午 会場 本橋成一 対象 区内在住・在学の小学生とその保護者 定員 7組14名(抽選) 申込 往復はがき(記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・学校名・学年も書いて、同博物館。または東京共同電子申請・届出サービス(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=6月15日



…… いずれも ……

会場 郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎3317-0841)

## 講演・講座

### 剪定講習会

開催 6月10日(土)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 会場 塚山公園みどりの相談所(下高井戸5-23-12) 対象 5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定員 各10名(申込順) 費用 各500円 申込 電話で、6月2日から塚山公園管理事務所 ☎3302-8989

### 認知症ポジティブ 最新治療と予防～ケア～共生のまちづくり

開催 6月13日(火)午後2時～4時 会場 区役所第4会議室(中棟6階) 講師 認知症介護研究・研修東京センター長 山口晴保 対象 区内在住・在勤・在学の方 定員

80名(申込順) 申込 電話で、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎5307-0330。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



### 家族教室～発達障害、わが子の強みや弱みを理解する

開催 6月20日～7月18日の毎週火曜日、午後3時～5時(計5回) 会場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 講師 野崎クリニック・野崎和博、東京家政学院大学准教授・木村文香 対象 区内在住・在勤・在学で発達障害または発達障害が疑われるおおむね15歳以上のお子さんの保護者 定員 15名(申込順) 申込 電話で、障害者施策課管理係。または申込書(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から取り出せません)を、同係 ☎3312-8808へファクス。LoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)からも申し込み可/申込期限=6月19日

### 【イントロカフェ】まちの困りごとをみんなで解決する!

開催 6月24日(土)午後1時30分～3時30分 会場 区役所分庁舎(成田東4-36-13) 内容 協同労働(ワーカーズコープ)という働き方 講師 ワーカーズコープ東京北部事業本部杉並エリアマネージャーほか 定員 25名(申込順) 申込 電話・Eメール(記入例)で、6月23日までにすぎなみ協働プラザ ☎5335-9540 ✉sanka@nposupport.jp

### 小学生のための子ども俳句教室

開催 6月24日(土)午後2時～4時、7月22日(土)、8月19日(土)午前10時～正午(計3回) 会場 角川庭園(荻窪3-14-22) 講師 中西亮太 対象 小学4～6年生 定員 18名(抽選) 申込 Eメール(記入例)に学校名も書いて、6月12日までに角川庭園 ✉kadokawa1@jcom.zaq.ne.jp 申込 同庭園 ☎6795-6855 他 車での来場不可

### 小児救急普及事業 赤ちゃんの病気とホームケア

開催 6月26日(月)午後2時～3時30分 会場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 講師 荻窪病院・西田理子 対象 区内在住で第1子が0歳児の保護者 定員 20名(申込順) 申込 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304。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25日



## ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、別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
久我山館(久我山5-8-8 ☎☎3332-2011)	高齢の親を持つ子どもが今知っておくべき介護保険のこと	6月17日(土)午前10時30分～正午 講師 ケア24久我山職員 定員 30名(申込順) 費用 300円
下井草館(下井草3-13-9 ☎☎3396-8882)	フレイルを予防しよう「げんき貯筋倶楽部」★	毎月第2・4木曜日、午後1時～2時 定員 各30名(申込順) 費用 500円
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎☎3398-8738)	茶道教室(裏千家入門～上級) 伝統文化を楽しむ★	毎月第2・4土曜日、午後2時～4時30分 定員 各5名(申込順) 費用 各2000円
下高井戸館(下高井戸4-19-6 ☎☎3302-2161)	「歌活」～みんなで歌って心も体も元気に★	毎月第3土曜日、午前10時～11時30分 定員 各15名(申込順) 費用 各500円
和泉館(和泉4-16-22 ☎☎3323-5663)	転倒予防 イス体操★	毎月第4金曜日、午後3時～4時30分 講師 医師から運動制限を受けていない方 定員 各15名(申込順) 費用 各600円
桃井館(桃井1-35-2 ☎☎3399-5025)	「おとこのおしゃべり会」男性限定、気ままにおしゃべりする会★	毎月第4土曜日、午後3時30分～5時 定員 各10名(先着順) 費用 各200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。

凡例 日時 場所 内容 講師 対象 定員 参加費(記載のないものは無料) 申込 申し込み(記載のないものは直接会場へ) 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

**料理教室「大きな台湾唐揚げダージーパイとゴーヤ炊き込みご飯のランチ」**

時7月2日(日)午後1時～3時 場杉並障害者福祉会館 師小俣敏枝 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定8名(抽選) 費600円 申往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者も参加の場合は介助者名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、6月14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) 同会館 ☎3332-6121

**杉の樹大学「スマートフォン講座」**

時①7月6日(木)=体験講座②13日(木)=基礎講座③27日(木)=活用講座/いずれも午後1時30分～4時 場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 定各20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、①6月22日②29日③7月13日までに高齢者施策課いきがい活動支援係 同係 貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用



**はじめての羊毛フェルト「お花のコサージュ」**

時7月9日(日)午前10時～正午 場高齢者活動支援センター 師手芸作家・新崎優子 区内在住で60歳以上の方 定30名(申込順) 費400円 申電話または直接、6月11日から高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) ☎3331-7841

**セルフジェルネイル体験講座**

時①7月9日(日)②8月6日(日)③9月3日(日) 午前10時～午後1時 場阿佐谷地域区民センター 師ネイルスクール講師・小林千恵 区内在住・在勤・在学の方 定各12名(申込順) 費各3500円 申Eメール(12面記入例)に参加人数も書いて、阿佐谷地域区民センターイベント担当 ☎entry@ochk-asagaya-center.jp。または直接、同センター(阿佐谷北1-1-1)。同センターホームページ(区ホームページ同講座案内にリンクあり)からも申し込み可/申込期限=①6月23日②7月23日③8月20日 同センター ☎5356-9501 他ハンドタオル持参



**家族介護教室**

**◆老後のために今できること～知っておこう!自分らしい施設選びのポイント**

時6月14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) 師大和ライフネクスト・高田亮一 区内在住・在勤の方ほか 定25名(申込順) 申電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724

**◆知って得する!施設選びの最新情報**

時6月20日(火)午後1時30分～2時30分 場高円寺中央会議室(高円寺南2-32-5) 師民間介護施設紹介センター・田中広樹 区内在住・在勤の方ほか 定20名(申込順) 申電話で、ケア

24梅里 ☎5929-1924



**◆気軽に実践!お家でできる簡単体操**

時6月20日(火)午後1時30分～2時30分 場久我山会館(久我山3-23-20) 師ろうけんくがやま理学療法士・金森夏翠 区内在住・在勤の方ほか 定20名(申込順) 申電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348

**◆見て・触れて・体験しよう福祉用具～頑張りすぎない介護を目指して**

時6月23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) 師ニック・酒井寛文 区内在住・在勤の方ほか 定20名(申込順) 申電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328



**◆こころの病気の話～元気な高齢期を過ごすには**

時6月30日(金)午前10時～11時30分 場和田区民集会所(和田2-31-21) 師ホウカンTOKYO精神科訪問看護師・田嶋佐知子 区内在住・在勤の方ほか 定20名(申込順) 申電話で、ケア24和田 ☎5305-6024

**就労支援センター**

**◆分かり合うためのコミュニケーション術～自身のタイプを知り・活かす**

時6月17日(土)午前10時30分～午後1時 師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

**◆介護業界のホント～この職種の資格についてゼロから学んでみませんか**

時6月22日(木)午後1時～4時 師就労プロモーション・プロデューサー 小澤明人 54歳以下で求職中の方



**◆シニアの暮らしと働き方 しごと中心ではない自分らしい生き方へ脱皮**

時6月26日(月)午後1時～3時 師人材コンサルタント・神谷敏康 55歳以上で求職中の方

…… いずれも ……

場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 定18名(申込順) 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**

**◆おもちゃのクリニック**

時6月18日(日)▶受け付け=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(申込順) 費部品代 申電話で、6月12日までに同センター 他1人1点

**◆再生ガラスのおはじきで作るテラリウム**

時6月25日(日)、7月2日(日)午前10時～正

午(計2回) 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(12面記入例)で、6月17日までに同センター 他軍手・タオル持参

**◆あきる野市の「横沢入」でホテルの観察会**

時7月1日(土)午後5時～8時30分 場集合・解散=JR五日市線武蔵増戸駅 師東京都環境学習リーダー・境原達也 区内在住・在学の小中学生(小学生は保護者同伴) 定10名(抽選) 費500円(保険料を含む) 申すぎなみ環境ネットワークホームページから、6月10日までに申し込み 他懐中電灯・雨具・軽食持参



**◆善福寺川たんけん(上流) 川調べをしよう**

時7月15日(土)午前9時～正午 場集合・解散=善福寺公園下の池あずまや前(善福寺2-31) 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4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) 申すぎなみ環境ネットワークホームページから、6月14日までに申し込み



…… 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)

**教育現場の今をお届けします**

**すぎなみ教育だより**

第2号

”わくわくする”  
学びの場“つて”?



子どもから大人まで誰もが、生涯にわたって、学び合い、教え合い、関わり合う教育の当事者です。このような考えのもと、すぎなみ教育シンポジウムが開催され、杉並の教育について活発な議論が行われました。

他にも、区教育委員会ホームページでは、学校運営協議会や学校支援本部等さまざまな場面で活躍する地域住民の様子をいち早くお届けしています。

詳細は、杉並区教育委員会ホームページ ▶▶▶

場教育委員会事務局庶務課



6月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

杉並区広報番組  
**すぎなみスタイル**

**4年ぶりの春開催!  
高円寺びっくり大道芸2023**

息をのむパフォーマーたちの妙技、見守る観衆の拍手喝采。高円寺のまちに、あのイベントが帰ってきました。今回は、春に4年ぶりに行われた高円寺びっくり大道芸の模様をお届けします。



● 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)

場広報課



※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。  
※申込期限に(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。

**スポーツ**

**競技大会**

**■ 杉並区バウンドテニスシニア交流大会**

時6月25日(日)午前9時～午後5時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対ダブルス戦 対区内在住・在勤・在学で60歳以上の方 定50名(申込順) 費1000円 申 申込書(区体育施設で配布)を、6月15日までに区バウンドテニス協会・手塚順子(〒167-0021井草2-12-3-103 電3397-0132)へ郵送・ファクス 関手塚 電3397-0132 他 上履き・昼食持参。車での来場不可

**■ PTA学校対抗大会(卓球)**

時7月9日(日)午前9時～午後7時 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 対区内PTA関係者 定50チーム(申込順) 費1チーム4000円をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申 申込書(区体育施設で配布。同連盟ホームページからも取り出せます)を、6月18日までに三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 関区卓球連盟・倉持 電3390-8845

**■ シルバーボウリング大会**

時7月30日(日)午後2時～5時 場 荻窪ボウル(上荻1-16-16) 対60歳以上の方 定30名(申込順) 費2000円 申 関電話で、7月21日までに荻窪ボウル 電3398-1791



**区民体育祭**

**◆ 軟式野球(中学生の部)**

時7月2日～11月の日曜日・祝日、午前9時～午後5時 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22)ほか 対区内在住・在学の方で編成されたチーム 定30チーム(1チーム10～20名以内。申込順) 費1チーム5000円 申 関電話で、6月10日までに区軟式野球連盟学童少年部連絡会・吉野 電090-1842-9035(月～金曜日午前9時～午後4時) 他 代表者会議を6月12日(月)午後5時から佼成学園中学校(和田2-6-29)で実施

**◆ ミニテニス大会**

時7月9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) 対混合・女子の部ノリーグ戦(年齢区分あり) 対区内在住・在勤・在学の方 定100名(申込順) 費500円(保険料を含む) 申 往復はがき・ファクス(12面記入例)に希望種目も書いて、6月15日までに区ミニテニス協会・板東信博(〒168-0064永福1-34-19 電3324-4367) 関板東 電3324-4367

**◆ ダンススポーツ**

時7月17日(祝)午前10時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対団体戦(スタンダード・ラテン)、アトラクションタイム(サンバ・カントリーウエスタン) 対区内在住・在勤・在学または区内サークルに所属の方 費団体戦参加者300円 申 関電話・ファクス(12面記入例)で、6月10日までに区ダンススポーツ連盟・石田 電048-855-8138 他ダ

ンスシューズまたはスニーカー持参

**◆ 水泳**

時9月3日(日)午前9時～午後6時 場 和田堀公園プール(大宮2-2-10) 対種目=下表のとおり 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。小学生200円。中高校生500円をゆうちょ銀行「00150-3-578680杉並区水泳連盟」(通信欄に区民体育祭参加費と明記)へ振り込み 申 同連盟ホームページから、6月4日～7月2日に申し込み 関同連盟 電090-1201-9960

**(水泳競技種目一覧)**

クラス	種目	
一般男子・女子	20(29歳以下)	50・100m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ 200m=個人メドレー
	30(30～39歳)	50m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ
	40(40～49歳)	100m=自由形(30のみ)
	50(50～59歳)	200m=個人メドレー
	60(60歳以上)	200m=フリーリレー・メドレーリレー
小学生男子・女子	1・2年	50m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ
	3・4年	50m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ
	5・6年	200m=フリーリレー
中学生男子・女子	年齢区分なし	200m=フリーリレー・メドレーリレー
	1・2年	50m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ
高校生男子・女子	3・4年	50m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ
	5・6年	200m=個人メドレー・フリーリレー・メドレーリレー



**スポーツ教室**

**■ きらきらサッカー教室**

時①6月17日(出)午前9時15分～10時45分 ②7月30日(日)午後1時15分～2時45分 場①TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ②TAC杉並区妙正寺体育館(清水3-20-12) 関FC東京普及部コーチ 対区内在住・在勤(保護者)・在学で知的障害のある小中学生 定各20名(申込順) 費各1150円 申 関電話で、TAC杉並区上井草スポーツセンター 電3390-5707

**■ ジュニアアーチェリー初心者教室**

時6月25日～9月10日の第2・4日曜日、午前9時30分～正午(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) 対都内在住の小学4年生～高校生で身長150cm以上の方 定10名(申込順) 申Eメール(12面記入例)に性別・学年も書いて、6月11日までに区アーチェリー協会・井口 電yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 関井口 電090-2416-8379(午後6時～9時) 他 貸し弓具あり。上履き持参

**荻窪体育館**

**◆ いきいきスポーツ教室**

時6月20日～7月18日の火曜日、午前9時15分～10時45分(6月27日を除く) 対筋トレ・有酸素運動・ゆる体操ほか 関山内美代子、畑ひろみ 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(先着順) 費各1000円

**◆ 夏休み子ども短期体操教室**

時7月31日(月)～8月3日(木)①午前9時～9時50分②10時～10時50分(各計4回) 対マット・跳び箱・鉄棒の器械体操ほか



関 齊藤なみゑ 対区内在住の①小学1～3年生②年中・年長 定各20名(抽選) 費各4000円 申 往復はがき(12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=6月27日

…… いずれも ……  
場 関 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 電3220-3381)

**南伊豆町観光物産展**

区の交流自治体である静岡県南伊豆町の物産展を開催します。特産品の干物や乾物を販売します。

時6月19日(月)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・1階コミュかるショップ前 関 南伊豆町商工観光課観光推進係 電0558-62-6300 他 伊勢海老のみそ汁試飲サービスあり(午前11時～)。マイバッグ持参。混雑時は人数制限あり



**田舎暮らしに興味のある方、必見!**

**南伊豆暮らしセミナー**

区の交流自治体である静岡県南伊豆町の古民家を利用した上賀茂・田舎暮らし体験住宅とお試し移住制度についてご案内します。

時6月25日(日)午後2時～4時 場 区役所第5・6会議室(西棟6階) 対区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 申 関東京共同電子申請・届出サービス(下2次元コード)から申し込み。または電話で、文化・交流課交流推進担当 電3312-9415/申込期限=6月19日 他 結果は6月22日までに通知。南伊豆町担当者との個別相談あり



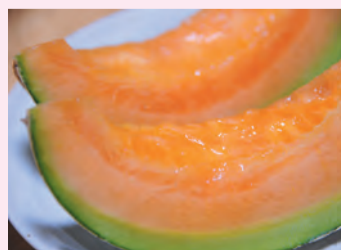
▲上賀茂・田舎暮らし体験住宅

**大人気の特産品! 期間限定です!**

**北海道名寄市特産品の通信販売**

区の交流自治体である、北海道名寄市の特産品を通信販売します。豊かな大地で育てられた新鮮野菜・果物を産地直送でお届けします。

対 販売期間=6年1月26日(金)まで▶ 販売商品=メロン・トウモロコシ・カボチャ・ジャガイモ・寒締めハウレンソウほか 関 なよろの畑自慢倶楽部 電01654-9-6711 他 申し込み方法などの詳細は、ギフトショップClimホームページ(右2次元コード)参照



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) 関問い合わせ 他その他 電Eメールアドレス HPホームページアドレス

高円寺みんなの体育館

◆ヨガ初級

時6月10日(土)・17日(土)午後2時5分～2時50分 師今田直樹 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(申込順) 費各510円 申電話で、各実施日7日前の午前9時から同体育館。または同体育館ホームページから申し込み

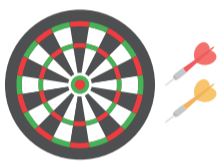


◆楽しく健康タイム①アロマヨガ②アロマヨガ&ストレッチ

時6月20日(火)①午前11時～正午②正午～午後1時 師植村真希 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410円。①②連続受講610円

◆誰でもダーツ教室

時6月25日(日)午後1時～3時 師区ダーツ協会 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方、障害があり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、6月18日午前9時から同体育館



◆背骨コンディショニング

時7月3日～9月25日の月曜日、午後7時～8時30分(7月17日を除く。計12回) 師小林伸江 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1万2000円 申往復はがき(12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=6月15日 他バスタオル・フェイスタオル持参

◆①シニア・セルフケア体操②肘筋運動

時7月4日～9月19日の火曜日①午後1時5分～1時55分②2時～2時50分(7月25日を除く。各計11回) 師HIKARU 区内在住・在勤・在学のおおむね50歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定各16名(抽選) 費各8800円 申往復はがき(12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=6月15日



◆食とからだをつなぐヨガ

時7月5日～9月27日の水曜日、午前11時15分～午後0時45分(8月2日・16日、9月13日を除く。計10回) 師野菜料理研究家・戸井田ノリシゲ 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1万円 申往復はがき(12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=6月15日

◆やさしいヨガ

時7月6日～9月28日の木曜日、午前11時15分～午後0時45分(8月3日、9月14日を除く。計11回) 師石丸あかね 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1万1000円 申往復はがき(12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=6月15日

◆いきいきスポーツ教室

時7月7日～9月29日の金曜日、午前9時20分～10時50分(祝日を除く。計12回) 師戸井田ノリシゲ、大和弘明 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定60名(抽

選) 費9600円 申往復はがき(12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=6月15日

◆初級ヨガ

時7月7日～9月29日の金曜日、午後7時～8時(祝日を除く。計12回) 師戸井田ノリシゲ 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9600円 申往復はがき(12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=6月15日

◆阿波おどり教室

時7月12日～10月4日の水曜日、午後7時～8時30分(8月9日・16日・23日・30日、9月13日を除く。計8回) 師奥村真由美 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8000円 申往復はがき(12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=6月15日

…… 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)

杉並区スポーツ振興財団

◆小学生チャレンジ教室

かけっこ～走り方を楽しく学ぼう

時6月24日(土)午後6時15分～7時5分・7時15分～8時5分 場豊多摩高校(成田西2-6-18) 師宇都宮絵莉・剣持早紀 区内在住・在学の小学1～3年生(保護者同伴) 定各20名(抽選) 費各700円 申同財団ホームページから、6月14日までに申し込み 他上履き持参



◆ふれあいフットサル教室

時6月25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) 師区サッカー連盟 区内在住・在勤・在学・通所で知的障害のある方(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



◆日本代表を応援しよう 車いすラグビー観戦DAY

時7月1日(土)午前10時30分～正午 場東京体育館(渋谷区千駄ヶ谷1-17-1) 内2024パリ・パラリンピックアジア・オセアニア地区出場国決定大会(日本対タイ戦) 区内在住・在勤・在学の方 定100名(抽選) 申同財団ホームページから、6月12日までに申し込み

◆ナイトエクササイズ～リラクソヨガ～一週間の疲れをリフレッシュ

時7月1日(土)午後6時15分～7時15分・7時25分～8時25分 場杉並高校(成田西4-15-15) 師梅田可織 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各30名(申込順) 費各700円 申電話で、同財団。または同財団ホームページから申し込み

…… 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)

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

阿佐谷グリーンマーケット 6月10日(土)・11日(日)午前10時～午後4時(売り切れ次第終了) / 阿佐ヶ谷神明宮(阿佐谷北1丁目) / 花・植木・野菜の展示・即売会 / 阿佐ヶ谷神明宮 ☎3330-4824

すぎなみ産業マルシェ 6月11日(日)午前10時～午後4時 / 産業商工会館 / パン・スイーツ・野菜・食品・雑貨等の販売、ワークショップほか / 杉並産業振興運営協会 ☎3393-1501

座の市 6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交流自治体の物産品(名寄市のアスパラほか)、地方の逸品などの販売 / 座・高円寺 ☎3223-7500

フルーツオーケストラ セドルリアンコンサート 6月25日(日)午後2時～4時 / 杉並公会堂 / 出演=五十嵐宏子(指揮)、中山広樹(コンサートマスター)ほか ▶ 曲目=スメタナ「わが祖国」より「モルダウ」ほか / 194名(先着順) / 2000円 / 阿佐ヶ谷事務所 ☎090-9141-0877

杉並弦楽合奏団 定期演奏会 7月1日(土)午後2時～4時 / 武蔵野市民文化会館(武蔵野市中町3丁目) / 出演=鈴木衛

(指揮) ▶ 曲目=メンデルスゾーン「弦楽のための交響曲第8番」ほか / 425名(先着順) / 阿同団・杉森 ☎3398-6411

講演・講座

河北健康教室「気胸について～胸の痛みなど」 6月13日(火)午後3時～4時 / 河北総合病院(阿佐谷北1丁目) / 同病院呼吸器外科部長・内田修 / 60名(申込順) / 申電話で、河北医療財団広報課 ☎3339-5724 (月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

女性のための新規開業・副業説明会 6月15日(木)午前10時～11時30分 / 産業商工会館 / 杉並青色申告会職員 / 区内在住・在勤の女性 / 20名(申込順) / 申電話・ファクス(12面記入例)で、6月14日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎3393-2864

ひきこもる子どもが孤独と貧困にならないライフプラン 6月25日(日)午後1時30分～4時30分 / 天沼区民集会所 / ファイナンシャルプランナー・畠中雅子 / ひきこもりでお悩みの本人とその家族 / 45名(申込順) / 1組1000円ほか / 申電話・Eメール(12面記入例)で、6月24日までにフリーランス杉並家族会 ☎090-4749-2497 ☎freelance-suginami@ymail.ne.jp

認知症サポーター養成講座 6月29日(木)午前10時～11時30分 / 和田区民集会所 / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤の方 / 20名(申込順) / 申電話で、

ケア24和田 ☎5305-6024 / 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

翻訳者を囲んでの講演会「キム・ジョンから始まる自分らしい生き方」 7月1日(土)午後1時30分～3時30分 / 男女平等推進センター / 韓国文学翻訳者・斎藤真理子 / 区内在住・在勤・在学の方 / 40名(申込順) / 申Eメール(12面記入例)に在住・在勤・在学の旨も書いて、杉並女性団体連絡会協働提案事業事務局 ☎ishitoko@jcom.home.ne.jp / 阿同事務局 ☎3310-0451 / 生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順))。6月21日までに同事務局)

その他

税金なんでも相談会 6月8日(木)午後1時～4時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / 申電話で、同支部 ☎3391-0411 (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

税金なんでも相談会 6月13日(火)・22日(木)午前10時～正午・午後1時～4時 / 東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) / 申電話で、各実施日前日までに同支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度

シルバー人材センター入会説明会 6月13日(火)・14日(水)・7月12日(水)・13日(木) / 同センター(阿佐谷南1丁目) / 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 / 申電話で、同センター ☎3317-2217 / 実施時

間はお問い合わせください

相続・不動産・空き家無料相談会 6月16日(金)午後1時～5時 / 浜田山会館 / 区内に土地や建物を所有の方ほか / 15組(申込順) / 申電話で、6月15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(祝日を除く)) / 1組1時間程度

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 6月19日(月)～21日(水)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=8000円～ / 申19日のみ往復はがき(12面記入例)で、6月8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) / 阿リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287 (月～金曜日午前11時～午後4時(祝日を除く))

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 6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 / 阿東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

みんな知ってる?電波の不正利用は犯罪なんだよ 総務省では、6月1日～10日を「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、電波を正しく利用するための周知・啓発活動と不法無線局の取り締まりを強化しています / 阿総務省関東総合通信局=不法無線局による混信・妨害 = ☎6238-1939 ▶ テレビ・ラジオの受信障害 = ☎6238-1945

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。 ※申込期限に(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。