

# イベントひろば

## EVENT PLAZA

### 催し

**炭を使う生活を体験しよう**  
 時 3月10日(日)午後1時30分～3時30分  
 場 郷土博物館(大宮1-20-8) 費 100円(中学生以下無料) 問 郷土博物館 ☎3317-0841 他 小学2年生以下は保護者同伴

**シニアのための就業・起業・地域活動個別相談**  
 時 3月20日(祝)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 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 問電話・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

**ユネスコ中学生クラブ(英会話と国際交流を楽しもう)**  
 時 4月13日～7年3月8日の第2土曜日、午後2時30分～4時30分(8月を除く。10月は13日(日)。12月は21日(土)。計11回) 場 セシオン杉並(梅里1-22-32)  
 対 区内在住・在学6年度中学生 定 40名(申込順) 費 4000円 申 Eメール(記入例)に学校名・学年も書いて、3月20日までに杉並ユネスコ協会・西野 ☎unescosuginami@gmail.com 問 西野 ☎090-3471-6680、社会教育センター ☎3317-6621

**大田黒公園**  
 ◆ヴァイオリンコンサート～若き期待のヴァイオリニストが招く、庭園の春  
 時 3月24日(日)午後1時～2時・3時～4時  
 出 演=辻愛結実(バイオリン)、松本望(ピアノ) ▶ 曲目=ベートーベン「ス

プリングソナタ」、サラサーテ「ツイゴイネルワイゼン」ほか 対 区内在住・在勤・在学で7歳以上の方 定 各45名(申込順) 費 各2000円

**◆コケ玉作り講習会**  
 時 3月30日(土)午前10時～11時・午後1時～2時 対 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1000円



..... いずれも .....

場 大田黒公園 申 往復はがき・Eメール(記入例)で、3月14日までに同公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12) ☎otaguro1@cyber.ocn.ne.jp 問 同事務所 ☎3398-5814

### 講演・講座

**消費者講座「デジタル遺品の探しかた、しまいかた、残しかた」**  
 時 3月19日(火)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 日本デジタル終活協会代表理事・伊勢田篤史(右写真) 定 35名(申込順) 申 問電話で、消費者センター ☎3398-3141 他 長寿応援対象事業



### 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 問でご確認ください。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、子どもの氏名・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

### 環境講演会「雨とまちと図書館」

時 3月23日(土)午後2時～4時 場 南荻窪図書館 師 上智大学准教授・渡辺剛弘  
 対 小学生以上の方(小学3年生以下は保護者同伴) 定 25名(申込順) 申 問電話または直接、3月9日から南荻窪図書館(南荻窪1-10-2) ☎3335-7377

### 農業公園「農にふれあう講座」

時 4月14日～7年3月9日の日曜日、午前10時～午後0時30分(計19回) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9)  
 対 区内在住の1人で農作業ができる方 定 20名程度(抽選) 費 3万円 申 往復はがき(記入例)で、3月15日までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 問 同係 ☎5347-9136 他 結果は3月下旬に通知

### 家族介護教室

**◆誰でもおこる尿モレの対処法 からだにあった排泄ケア用品の選び方**  
 時 3月15日(金)午前10時～11時30分 場 和田区民集会所(和田2-31-21) 師 ユニ・チャーム 和田真司 対 区内在住・在勤の方ほか 定 20名(申込順) 申 問電話で、ケア24和田 ☎5305-6024



**◆高齢期こそ食生活を見直そう! おいしく楽しくしっかり食べるためのコツ**  
 時 3月22日(金)午前10時～11時30分 場 荻窪地域区民センター(荻窪2-34-

20) 師 管理栄養士 対 区内在住・在勤の方ほか 定 20名(申込順) 申 問電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724

### 就労支援センター

**◆転職の誘惑からの脱出 転職グセを克服して辞めスパイラルを防止する**  
 時 3月16日(土)午後1時～3時 師 公認心理師・高垣泰邦 対 求職中の方  
**◆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**  
 時 3月18日(月)午後1時～3時 師 社会保険労務士・市川恵 対 54歳以下で求職中の方  
**◆仕事への活力を生む習慣化 あなたの望む自分になる自己管理法**  
 時 3月21日(休)午後1時～3時30分 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 対 54歳以下で求職中の方 他 1歳～就学前の託児あり(定員あり(申込順))  
**◆職業訓練に関する説明会 ハローワーク新宿の専門窓口担当者による解説**  
 時 3月26日(火)午前10時～11時30分 対 54歳以下で求職中の方  
**◆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**  
 時 3月28日(木)午前10時～11時30分 対 おおむね60歳以上で求職中の方  
 ..... いずれも .....



## コミュニティふらっとの講座・催し



コミュニティふらっとは、乳幼児親子を含む子どもから高齢者まで、誰もが身近な地域で気軽に利用でき、世代を超えて交流・つながりが生まれる地域コミュニティ施設です。施設ごとに、さまざまな講座や多世代交流イベントを実施しています。

施設名	内容	日時など
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	コミふら阿佐谷春まつり	3月10日(日)午前10時～午後3時 内 スライム作り、お菓子の釣り堀、バルーンアート、ワークショップほか 費 一部有料
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	さくら祭り～芽吹く好奇心～心おどる新しい体験	3月24日(日)午前10時～午後2時30分 内 相続・防災講座、ドラム・ミニスポーツ体験、ワークショップ、無農薬野菜・パン販売ほか 申 一部事前申込制
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	入門 韓国語教室	4月5日～9月6日の第1・3金曜日、午前11時～正午(祝日を除く。計10回) 定 16名(申込順) 費 1万1000円
方南(方南1-27-8 ☎3322-4225)	親子リトミック	4月10日(水)・24日(水)①午前10時～10時40分②10時50分～11時30分 対 区内在住・在勤で①1歳以下②2・3歳の子どもとその保護者 定 各6組(申込順) 費 各1組1800円
成田(成田西1-28-18 ☎3318-2061)	体ほぐし! かんたん夜ヨガ教室	毎週金曜日、午後7時～8時 定 各30名(申込順) 費 各1650円 他 ヨガマットの貸し出しあり
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	ちょいトレで若返る～良い姿勢づくり講座	毎月第2・4金曜日、午前10時～11時30分 定 各20名(申込順) 費 各1000円 他 長寿応援対象事業

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。



環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

時3月17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15名(申込順) 費部品代 申電話で、3月10日までに同センター 他1人1点

◆杜人~環境再生医・矢野智徳氏の挑戦!

時3月29日(金)午後1時~2時30分 場杉並清掃工場(高井戸東3-7-6) 師矢野智徳(右下写真) 区内在住・在勤・在学の方 定100名(申込順) 申電話・Eメール(12面記入例)に工場見学の希望の有無も書いて、同センター 他長寿



撮影:森山雅智

..... いずれも ..... 同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①



競技大会

杉並区ジュニア・マスタース水泳大会

時5月12日(日)午前9時~午後5時 場高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 区内在住・在園・在学・在スポーツクラブで①18歳以下②19歳以上の方(②は区水泳連盟会員を含む) 費①800円②1500円 申区水泳連盟ホームページから、3月4日~31日に申し込み 同連盟 ☎090-1201-9960



スポーツ教室

杉並練馬ラグビー対抗戦こども向け初心者体験教室

時3月17日(日)午前10時~11時30分 場和田堀公園(堀ノ内1-15) 区内在住・在学の方3歳~小学2年生 定70名(申込順) 申杉並少年ラグビースクールホームページから、3月10日までに申し込み 同団体・早川 ☎090-1526-6604

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、一緒に楽しく運動する教室です。

時3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 区内在住の方、区内在住・在勤・在学で簡単な指示の下集団行動ができる障害のある方(小学生以下は保護者同伴) 定30名(先着順) 同杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 他上履き持参。配慮が必要な方は要連絡(実施日前日・当日は高円寺みんなの体育館 ☎3312-0313)

①ゆっくりリス②ビューティーイスト体操

時4月2日~9月10日の火曜日①午後1時50分~2時50分②3時10分~4時10分(7月23日・30日、8月6日・13日、第3火曜日を除く。各計15回) 場大

宮前体育館 師松浦美香子 定①75歳以上②60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定①10名②27名(いずれも抽選) 費①1万5000円②1万3500円 申往復はがき(12面記入例)で、3月12日までに大宮前体育館(〒167-0052南荻窪2-1-1) 同体育館 ☎3334-4618

基礎水泳指導員養成講習会

時4月2日~9月10日の①第1・3・5②第2・4火曜日、午後7時~9時(4月30日、5月28日、7月16日を除く。①計11回②計10回) 場①高井戸温水プール(高井戸東3-7-5)②杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定各20名(抽選) 費①1万1000円②1万円 申往復はがき(12面記入例)に性別・泳力(泳法・距離)も書いて、区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留)。または同連盟ホームページから申し込み/申込期限=3月15日 同連盟 ☎090-2251-5992

弓道講習会

時内4月3日~9月27日の①水曜日=初心・初級②金曜日=中級/いずれも午後6時~9時(5月1日、祝日を除く。各計25回) 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定①30名②20名(いずれも抽選) 費各1万円(保険料を含む) 申往復はがき・Eメール(12面記入例)に取得段位も書いて、3月8日(消印有効)までに区弓道連盟・発知康(〒167-0031本天沼3-24-9 ☎sugi739do@gmail.com) 同発知 ☎3396-2583 他弓具の貸し出しあり

毎日が楽しくなる健康ウォーキングスクール

時4月6日~5月25日の土曜日、午前10時~11時30分(4月20日、5月18日、祝日を除く。計5回) 場梅里中央公園(梅里2-34-20) 師歩き方コンサルタント・篠田洋江 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定30名(申込順) 費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 ☎entry@ochk-asagaya-center.jp。または直接、同センター(阿佐谷北1-1-1)・梅里区民集会所(梅里2-34-20)。同センターホームページからも申し込み可/申込期限=3月24日 同センター ☎5356-9501 他お持ちの方はスマートフォン持参



アーチェリー初心者教室

時4月6日~9月21日の毎月第1・3土曜日、第2・4日曜日、午後1時~5時(計23回) 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学の小学4年生~69歳で身長150cm以上の方(小学生は保護者同伴) 定10名(申込順) 費6850円。中学生以下3800円。65歳以上6200円(保険料を含む) 申Eメール(12面記入例)に性別・身長・利き手も書いて、3月10日までに区アーチェリー協会・井口 ☎yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 同井口 ☎090-2416-8379 (午後6時~9時) 他上履き持参。用具の貸し出し

人生100年時代を楽しむ

次の一步を考えるイベント「第二の人生の歩き方」

地域デビューの先輩からの講演や地域活動を紹介するコーナーから、地域デビューへのヒントを見つけてみませんか?

時内師3月19日(火)①午後1時30分~4時=地域活動ご紹介コーナー②2時~3時20分=講演「次の一步が楽しみになる!地域デビュー」(東京新聞事業局長・清水孝幸ほか)、実践報告 場浴風会認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1-12-1) 定②50名(申込順) 申②申し込みフォーム(右二次元コード)から、3月14日までに申し込み 同杉並区社会福祉協議会地域支援課地域福祉推進係 ☎5347-1017、高齢者在宅支援課日常生活支援事業係



「地域デビューガイド」を発行しました

区内の地域活動を紹介した「地域デビューガイド」を発行しました。同イベントで配布するほか、区役所・区立施設・杉並区社会福祉協議会などでも順次配布していきます。ぜひご覧ください。



3月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

水害に備える 神田川・環状七号線地下調節池

水害は杉並区にとって身近な、そして大きな課題の一つです。今回は、水害を未然に防ぐために地下深くに建設された巨大な施設の全容、そして区の取り組みをご紹介します。

● 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)



あり

アーティスティックスイミング教室

時4月6日~10月19日の土曜日①午後5時~5時55分②6時~6時55分(7・8月を除く。各計20回) 場杉並第十小学校温水プール 師日本水泳連盟アーティスティックスイミング委員・小川みゆき 区クローラ・平泳ぎ・背泳ぎのいずれも25m以上泳げる①小学1~4年生②小学5年生~中学生 定各20名(抽選) 費各2万6000円 申往復はがき(12面記入例)で、3月19日までに杉並第十小学校温水プール(〒166-0012和田3-55-49) 同プール ☎3318-8763 他スポーツフェスティバル(10月実施)にて発表

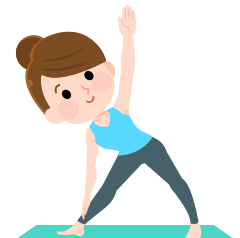
初心者ゲートボール教室

時4月7日~5月5日の毎週日曜日、午前10時~正午(計5回) 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 師区ゲートボール連盟 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 費500円 申電話で、4月1日までにTAC杉並区上井草スポーツセンター ☎3390-5707、区ゲートボール連盟理事長・狛 ☎090-7729-2761

荻窪体育館

◆楽しく健康タイム①モーニング②リラックス③リフレッシュyoga

時3月20日(祝)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 師Yumi 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各18名(申込順) 費各410円 申電話で、3月12日午後2時から同体育館



◆チアリーディングスクール体験会

時4月12日(金)①午後4時~5時②5時~6時③6時~7時④7時~8時 師諏訪千尋、濱名和美 区内在住・在園・在学の6年度①年長~小学1年生②小学2・3年生③小学4・5年生④小学6年生~中学生 定各10名(申込順) 費各1350円 申電話で、3月11日正午から同体育館

..... いずれも ..... 場同荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「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②

### 高円寺みんなの体育館

#### ◆春ヨガ教室

時 3月14日(木)・21日(木)・28日(木)午後1時15分～2時45分 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 各16名(申込順) 費 各1000円 申 電話で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込開始日=各実施日7日前

#### ◆ヨガ初級

時 3月16日(土)・23日(土)午後7時15分～8時35分 師 今田直樹 対 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1000円 申 電話で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込開始日=各実施日7日前

#### ◆楽しく健康タイム

時 3月19日(火)①午前11時～正午②正午～午後1時 内 ①心と体を整えるストレッチ②疲労回復ストレッチ 師 日本スポーツ協会スポーツリーダー・井上美紀 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各70名(先着順) 費 各410円。①②連続受講610円

#### ◆小さなボールでセルフメンテナンス

時 3月19日(火)・26日(火)午後3時10分～4時10分 師 HIKARU 対 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800円 申 電話で、各実施日7日前から同体育館

#### ◆誰でもダーツ教室

時 3月24日(日)午後1時～3時 師 区ダーツ協会 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方、障害があり簡単な指示の動ける方(小学生は保護者同伴) 定 16名(申込順) 費 100円 申 電話で、3月17日から同体育館

#### ◆シニアセルフ+貯筋運動 90分スペシャル

時 3月26日(火)午後1時10分～2時40分 師 HIKARU 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(申込順) 費 1000円 申 電話で、3月19日から同体育館

#### ◆タイ式ヨガルーシーダットン

時 4月1日～6月17日の月曜日、午後1時～1時50分・2時～2時50分(祝日を除く。各計10回) 師 亜紀 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各18名(抽選) 費 各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=3月13日

#### ◆エンジョイ卓球①初心者②初中級

時 4月1日～6月3日の月曜日、午後3時

～5時(祝日を除く。計8回) 師 国広哲弥ほか 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 ①10名②30名(いずれも抽選) 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=3月13日

#### ◆背骨コンディショニング

時 4月1日～6月24日の月曜日、午後7時～8時30分(4月29日を除く。計12回) 師 小林伸江 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 20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=3月13日 他 バスタオル・フェイスタオル持参

#### ◆やさしいヨガ

時 4月4日～6月20日の毎週木曜日、午前11時15分～午後0時45分(計12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 20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=3月13日

#### ◆いきいきスポーツ教室

時 4月5日～6月28日の金曜日、午前9時20分～10時50分(祝日を除く。計12回) 師 石丸あかね、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 70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=3月13日

#### ◆ソフトエアロビクス

時 4月5日～6月21日の金曜日、午後1時15分～2時45分(祝日を除く。計11回) 師 宮崎輝美 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 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=3月13日

#### ◆初級ヨガ

時 4月5日～6月28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 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 20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=3月13日

#### ◆①シニア・セルフケア体操②貯筋運動

時 4月9日～6月25日の毎週火曜日①午後1時5分～1時55分②2時～2時50分(各計12回) 師 HIKARU 対 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20名(抽選) 費 各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=3月13日

#### ◆姿勢改善・腰痛予防ヨガ

時 4月10日～6月26日の水曜日、午前11時15分～午後0時45分(5月15日を除く。計11回) 師 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 20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=3月13日

#### ◆阿波おどり教室

時 4月10日～6月26日の水曜日、午後7時～8時30分(5月15日を除く。計11回) 師 奥村真由美 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 20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=3月13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)

### 手話が当たり前の社会に

## 手話でお話ししてみよう!

日常で使えるあいさつの手話をご紹介します。

#### こんにちは



人さし指と中指を伸ばして、おでこに当てます。  
両手の人さし指を向かい合わせて、指先を曲げます。

#### ありがとう



手のひらを下にして、反対の手を乗せて上にあげます。

リーフレット「手話でつながる杉並区」では、簡単な手話をご紹介します。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



## 小学生向けイベント 「首飾りをつくろう!」



企画展「発掘された弥生時代」を見学して、大宮遺跡で出土した勾玉(右写真)を参考に、弥生時代の首飾りを作ります。

時 3月27日(水)、4月20日(土)午前10時～正午・午後2時～4時 場 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 対 小学生(2年生以下は保護者同伴) 定 各15名(抽選) 申 東京共同電子申請・届出サービス(右2次元コード)から、3月12日までに申し込み 場 郷土博物館分館 ☎5347-9801 他 汚れても良い服装で参加



### 物産展・写真展を実施します

## 交流自治体の催し



北海道名寄市の風景写真▶



自治体名	催し名	日時・場所・内容など	問い合わせ
新潟県小千谷市	おぢやフェア	時 3月17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 特産品などの販売 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 3月18日(月)～29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	名寄市秘書広報課 ☎01654-3-2111



スポーツハイツ

◆歩く力をつけたい方におすすめ  
ノルディックウォークをはじめよう

4月7日(日)午前10時15分~11時45分  
(雨天中止) 全日本ノルディック・  
ウォーク連盟講師・大方孝 3km程  
度歩ける方 20名(申込順) 費  
1650円(保険料を含む。別途ポール  
レンタル料550円) 電話で、4月5  
日までに同施設 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



◆チャレンジフィットネス

4月9日(火)①午前10時~11時15  
分・午後1時~2時15分・7時30分~8  
時45分=マスターズ成人水泳(初級・  
中級・上級)②午後1時15分~1時45  
分=骨盤エクササイズ③午後1時15分  
~2時15分=アクアエクササイズ 同  
施設インストラクター 高校生以  
上の方 各5名(申込順) 費①③

各1650円②770円 電話で、4月8  
日までに同施設

..... いずれも .....

場 園スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎  
3316-9981)

ヴィムスポーツアベニュー

◆丈夫な足腰をつくろう教室

4月10日(水)・17日(水)・24日(水)午前10  
時~11時15分(計3回) 65歳以上  
で医師から運動制限を受けていない方  
15名(申込順) 費6000円

◆プールではつつ健康水中体操教室

4月10日~5月22日の毎週水曜日、正  
午~午後1時(計7回) 60歳以上  
で医師から運動制限を受けていない方  
10名(申込順) 費1万4000円 他  
水着・ゴーグル・キャップ持参



..... いずれも .....

場 園ヴィムスポーツアベニュー(宮前  
2-10-4 ☎3335-6644 (午前11時~午  
後5時)) 電話で、3月20日までに  
同施設

農に触れ合ってみませんか?

農業公園「子どものための  
農業体験教室・春夏」

子どもたちが、土づくりから春夏野  
菜の栽培・収穫までを継続的に体験  
できる講座です。また、食への関心を  
高めてもらえるよう、農業・農作物に  
関する知識も合わせて学びます。学  
校・学年の枠を超えて一緒に農作業  
に取り組んでみませんか?



日時 4月7日・21日、5月19日、6月2日・9日・23日、7月  
7日・21日/いずれも日曜日、午前10時~正午(計8回)

場所 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9)

区内在住の6年度小学3~6年生 16名(抽選) 費5000円 往  
復はがき(12面記入例)に学校名・学年・保護者氏名(フリガナ)も書  
いて、3月15日までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻  
1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 同係 ☎5347-9136 結果は3月下旬に  
通知。4月7日(説明会)は保護者要出席

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

女子美術大学大学院博士前期課程修了  
制作作品展 3月9日(土)~16日(土)午前10  
時~午後5時(13日・14日を除く)/女  
子美ガレリアニケ(和田1丁目)/同  
施設 ☎5340-4688

まちほく 3月10日(日)午前10時~午後5  
時/阿佐谷地域区民センター/まちづ  
くり団体の特長紹介・活動展示、ワーク  
ショップほか/同まちほく2024実行委  
員会 ☎090-6829-1461/先行展示を3月  
7日(木)から、先行開催を3月9日(土)午後1時  
30分~5時に実施

杉並の残したい風景展 3月11日(月)~15  
日(金)午前10時~午後5時(11日は正午か  
ら。15日は3時まで)▶13日(水)午後1時~  
3時=ギャラリートーク・ワンポイント講  
評/区役所2階区民ギャラリー/同NPO  
法人東京を描く市民の会・高岡 ☎090-  
4702-6608

ポールde歩こう会 ①3月13日(水)午後1  
時30分~3時30分②15日(金)午前10時~  
正午③28日(木)午前10時~正午/①桃井  
原っぱ公園②蚕糸の森公園③柏の宮公  
園/各20名(先着順)/同NPO法人杉  
並さわやかウォーキング①鈴木 ☎090-  
1420-2149②飯島 ☎090-4733-2886③  
横倉 ☎080-5016-0936/健康保険証・  
手袋・帽子持参。ポールレンタル(200  
円)あり

座の市 3月16日(土)午前11時~午後5時  
(売り切れ次第終了)/座・高円寺/杉  
並でとれた野菜や東吾妻町の原木シ  
タケなどの交流自治体の物産品、地方  
の逸品などの販売/同座・高円寺 ☎3223-  
7500

ウクライナ平和祈念チャリティコンサー  
ト 3月23日(土)午前11時~午後1時・2  
時~4時/座・高円寺/2000円。障害  
者1000円。高校生以下500円/同電

話で、同催し実行委員会・由井 ☎090-  
7228-9255

伝統文化子ども教室20周年発表会 3  
月24日(日)①正午~午後4時30分=生け花  
展示②1時30分=箏・和太鼓・井草ばや  
しの発表/勤労福祉会館/②出演=三  
谷・いおぎ・荻窪・ももさん伝統文化子  
ども教室児童/③300名(先着順)/同  
いおぎ伝統文化子ども教室・岩淵 ☎090-  
4092-7376

清流会杉並会 3月31日(日)午前10時30分  
~午後6時30分/勤労福祉会館/舞踊披  
露・トークショー▶出演=宗山流胡蝶ほ  
か/300名(申込順)/3000円(指定席)  
/同はがき(12面記入例)で、3月10  
日までに同会・杉田浩子(〒167-0053  
西荻南2-27-2)/同杉田 ☎090-8024-  
2698/区民10組20名を招待(抽選)=  
はがき(12面記入例)で、3月10日ま  
でに同会・杉田

講演・講座

シニア向けコンディショニングセミナー  
~転倒と腰痛編 3月16日(土)午後2時~  
4時/山中整形外科内科クリニック(西  
荻南2丁目)/理学療法士・尾崎智之/  
区内在住・在勤・在学の50歳以上で30  
~40分座位ができる方/10名(申込順)  
/同電話で、3月13日までに山中整形  
外科内科クリニックリハビリテーション  
科 ☎3335-5080

学習会「SDGsの視点からプラスチック  
問題を考える」 3月16日(土)午後2時~4  
時/ウェルファーム杉並/宇都宮大学国  
際学部教授・高橋若菜/30名(先着順)  
/200円/同区消費者グループ連絡会・  
佐々木 ☎090-5520-8241

ウォーキング・リーダー講座「ウォー  
キングの習慣化」を広めよう! 3月29  
日(金)・30日(土)午前9時30分~午後0時  
45分(計2回)/セッション杉並/区内在  
住・在勤の方/20名(申込順)/1000  
円(保険料を含む)/同往復はがき(12  
面記入例)で、3月17日までにNPO法人  
杉並さわやかウォーキング・稲田哲郎  
(〒166-0001阿佐谷北2-34-18)/同

団体・志津 ☎090-7707-2557

東京衛生アドベンチスト病院 子育て学  
級(乳児クラス) 4月2日(火)、5月7日(火)、  
6月4日(火)=母乳・混合栄養、健診・予防  
接種▶4月16日(火)、5月21日(火)、6月18日  
(火)=歯みがき、乳児の発育・育児、離乳  
(いずれも午後2時~3時)/オンライン  
で実施/同病院産科担当保健師/区内在  
住・在勤の方ほか/各20名(申込順)/  
各1100円/同電話で、各実施日3営  
業日前までに同病院健康教育科 ☎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)

●杉並郷土史会

◆史跡見学会「桜ウォーキング」 3月  
23日(土)午前9時~正午(雨天中止)/集  
合=区役所▶解散=郷土博物館/同会運  
営委員/40名(先着順)/500円

◆歴史講演会「成宗井天池の変遷と近  
代杉並」 3月30日(土)午後1時30分~3時  
30分/阿佐谷地域区民センター/たま  
しん地域文化財団歴史資料室学芸員・  
山田兼一郎/80名(先着順)/500円  
..... いずれも .....

同杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-  
1962

●杉並区シルバー人材センター

◆パソコン教室 4月1日~6月28日の①  
火・水・金曜日、午後6時30分~8時30  
分②月・木曜日、午後1時30分~3時30  
分(いずれも祝日を除く)/①同センター  
本部(阿佐谷南1丁目)②同センター分  
室(清水3丁目)/各1・2名(申込順)  
/月7000円~/フリー講座・出張サービ  
スを1時間2500円で実施

◆楽しく英会話 4月1日~6月24日の月  
曜日、午後5時30分~6時45分・7時~8  
時15分(祝日を除く)/同センター本部  
(阿佐谷南1丁目)/各6名程度(申込順)  
/各1500円

◆囲碁教室 4月2日~6月26日の火曜日  
=初級▶水曜日=中級、午後1時30分~4  
時(祝日を除く)/同センター分室(清  
水3丁目)/各1000円

◆美術教室 4月5日~6月28日の金曜

日、午後1時30分~3時30分(祝日を除  
く。月2・3回)/同センター分室(清水  
3丁目)/各1500円

..... いずれも .....

同電話・ファクス(12面記入例)  
で、3月15日までに杉並区シルバー人  
材センター本部 ☎3317-9091 ☎3317-  
9093

その他

シルバー人材センター入会相談会 3月  
11日(月)/同センター本部(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/同電話で、同センター  
☎3317-2217(月~金曜日午前9時~  
午後5時)/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 3月  
13日(水)午後1時~5時/浜田山会館/区  
内に土地・建物を所有の方ほか/15組  
(申込順)/同電話で、3月12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

税金なんでも相談会 3月16日(土)午前9  
時30分~午後1時/東京税理士会杉並支  
部(阿佐谷南3丁目)/同電話で、3  
月15日までに同支部 ☎3391-1028/1人  
40分程度

司法書士による無料相談会 3月23日  
(土)午前11時~午後4時/みんなの街の駅  
(下井草5丁目)/10組(申込順)/同  
電話で、3月22日までに東京都司法書  
士会杉並支部 ☎5335-9670

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無  
料相談会 3月25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/同東京都行政書  
士会杉並支部 ☎0120-567-537

中学校夜間学級生徒の募集 都内在住・  
在勤で15歳以上の方/同世田谷区立三  
宿中学校夜間学級 ☎3424-5255(月~  
金曜日午後2時~9時(祝日を除く))

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「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。