



催し

食と住まいのふれあい広場

5月21日(水)午前10時～午後2時 場 区役所中杉通り側入り口 内 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日分の野菜量などのパネル展示、手洗い体験、スタンプラリー 間 杉並保健所生活衛生課食品衛生広域班 ☎3391-1991

古文書講座 初級

6月1日～22日の日曜日、午後2時～4時 場 郷土博物館 師 早稲田大学講師・久保貴子 対 区内在住・在勤・在学の方 定28名(抽選) 費400円 申 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、郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8)。または申し込みフォーム(区HP同案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=5月22日 間 同博物館 ☎3317-0841

こども人形劇 「ねずみくんのチョッキ」

6月7日(土)午前11時～11時30分・午後1時30分～2時・3時30分～4時 場 中央図書館(荻窪3-40-23) 対 3歳～小学生とその保護者 定各30名(抽選。1組4名まで〈保護者は2名まで〉) 申 申し込みフォーム(区HP同案内にリンクあり)から、5月7日～14日に申し込み 間 中央図書館事業係 ☎3391-5754 他 結果は5月21日午前9時以降に公開

今川図書館

夜の読書会「沢木耕太郎 旅の軌跡」

5月17日(土)午後5時～7時 対 高校生以上の方 定10名(申込順) 申 電話または直接、同図書館

今川図書館・ゆうゆう今川館共催「今川朗読会」

5月31日(土)午後3時～4時 対 中学生以上の方 定30名(申込順) 申 電話または直接、5月17日から同図書館

…… いずれも ……

場 間 今川図書館(今川4-12-10 ☎3394-0431)

産業振興センター都市農業係

農業公園「夏の収穫体験」

6月14日(土)・28日(土)、7月5日(土)午前10時～正午(雨天中止) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 定 各24組(抽選) 申 申し込みフォーム(区HP同案内にリンクあり)から、5月11日までに申し込み 他 結果は5月20日以降に公開

すぎのご農園「ジャガイモ収穫体験」

6月14日(土)午前10時30分～正午(雨天順延) 場 農福連携農園すぎのご農園(井草3-19-23) 定 25組(抽選) 申 申し込みフォーム(区HP同案内にリンクあり)から、5月15日までに申し込み 他 マイバッグ持参。結果は5月26日午前9時以降に公開

…… いずれも ……

対 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 費1組500円 間 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

講演・講座

家族教室「発達障害 わが子の強み・弱みを理解する」

①5月20日(火)②26日(月)③6月2日(月)④9日(月)⑤16日(月)午前10時～正午 場 ①～④ 杉並保健所(荻窪5-20-1) ⑤ ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 ①

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、各記事の申間でご確認ください。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

野崎クリニック・野崎和博②～⑤ 共栄大学准教授・木村文香 対 区内在住・在勤・在学で義務教育終了後～おおむね40代の方の家族 定 各20名(申込順) 申 間 電話で、障害者施策課障害者保健担当。または、申し込みフォーム(区HP同案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=5月19日

女子のプチ散歩！新宿御苑を歩こう

5月22日(木)午前9時～午後0時30分(荒天中止) 場 新宿御苑(新宿区内藤町11)、東京オペラシティ(新宿区西新宿3-20-2) 対 区内在住・在勤の女性 定10名(申込順) 費 実費 申 申し込みフォーム(区HP同案内からリンクあり)から、5月15日までに申し込み 間 高井戸保健センター ☎3334-4304 他 長寿 企画=高井戸・和泉健康づくり自主グループ「りんごの会」

唐様300年

5月25日(日)午後2時～3時30分 場 南荻窪図書館 師 書家・財前謙 対 高校生以上の方 定30名(申込順) 申 間 電話または直接、南荻窪図書館(南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)

私のはたらくを見つけよう！若者と企業の交流会

5月29日(木)午後1時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 区内事業者 対 15～49歳の方 定30名(申込順) 申 間 電話で、就労支援センターすぎトレ ☎6383-6500。または申し込みフォーム(区HP同案内にリンクあり)から申し込み

角川庭園俳句講座

5月29日～10月30日の最終木曜日、午後2時～4時(計6回) 場 同庭園(荻窪3-14-22) 師 俳人・堀本裕樹(右

上写真) 対 小学生以上の方 定15名(抽選) 費6000円 申 申し込みフォーム(区HP同案内にリンクあり)から、5月2日～15日に申し込み 間 同庭園 ☎6795-6855

産後ピラティス教室

6月5日(木)午前10時～10時45分 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 師 産後ピラティス指導員・松平裕子 対 生後4カ月～1年の子どもを持つ母親 定8名(申込順) 費1500円(子育て応援券利用可) 申 Eメール(記入例)で、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。同センターHPからも申し込み可/申込期限=6月1日 間 同センター ☎5364-9902 他 託児あり

親子孫三世代料理教室「お父さんにエールを贈る～父の日の献立」

6月8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 メニュー=スパイスチキンカレー・ヨーグルトライス、ミネストローネ、フルーツトライフル 師 管理栄養士・梅山朋子 対 区内在住で60歳以上の方を含む親子孫三世代(1組5名まで。推奨対象年齢3歳以上) 定30名(抽選) 費1人700円 申 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) 間 同センター ☎3331-7841 他 エプロン・三角巾・布巾・子どもの上履き持参。結果は5月22日以降に通知

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新たな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も開催しています。

施設	内容	日時など
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	にぎわいの新緑まつり	5月11日(日)午前9時30分～午後2時30分 場 コミュニティふらっと馬橋、杉並第六小学校(阿佐谷南1-24-21) 内 縁日、屋台コーナー、阿波おどりほか 費 一部有料
方南(方南1-27-8 ☎3322-4225)	春たけなわ！コミュニティふらっと方南春祭り	5月18日(日)午前10時～午後3時 内 コンサート、南京玉すだれ、阿波踊り、フリーマーケット、食品販売ほか 費 一部有料
本天沼(本天沼2-12-10 ☎5310-4633)	つばめまつり	5月25日(日)午前9時30分～午後2時30分 内 縁日、屋台、ワークショップ、ビンゴ大会ほか 費 一部有料 申 一部事前申込制
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	薬膳料理 はじめの一步	5月31日(土)午前10時～正午 定8名(申込順) 費3000円 他 長寿
高円寺南(高円寺南2-40-24 ☎3316-2421)	親子手打ちうどん教室	6月14日(土)午前9時15分～正午 対 小学生とその保護者 定10組(申込順) 費1組1500円
成田(成田西1-28-18 ☎3318-2061)	みんなの成田バザー＆フリーマーケット	6月29日(日)午前10時30分～午後2時30分 内 バザー、縁日、木工作体験、ベルギーワッフル販売ほか 費 フリーマーケット出店料300円ほか
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	キッズ体操クラブ	第2・4・5木曜日、午後4時～4時50分=幼稚園クラス、午後5時～5時50分=小学生クラス 定各15名(申込順) 費各1000円
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	Friday Night Dancing!	第2・4金曜日、午後7時～8時30分 定各20名(申込順) 費各1000円

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

杉の樹大学スマートフォン講座 「初心者のための2日間講座」

時6月18日(水)・19日(木)午後1時30分～4時(計2回) 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20名(抽選) 申往復はがき(8面記入例)で、6月5日までに高齢者施策課いきがい活動支援係 同係 他貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用

アロマ教室「アロマの香るキッチン クレンザーと除菌スプレーを作ろう」

時6月29日(日)午前10時30分～正午 場杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 師AEAJ認定アロマセラピーインストラクター・大久保まりえ 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定16名(抽選) 費600円 申往復はがき(8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氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、5月26日まで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) 同事務局 ☎3332-6121

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5月17日(土)午前10時～正午 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 区54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆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5月21日(水)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54歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

◆採用される応募書類の書き方 自己PRや志望動機の考え方と表現の仕方

時5月22日(木)午後1時～3時 師人事採用コンサルタント・小俣享 区54歳以下で求職中の方 定18名(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5月28日(水)午前10時～11時30分 区54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆不安や疑問を整理 50代からのシゴト探し カウンセラーと解決策を探る

時5月30日(金)午後1時～3時30分 区おおむね50歳以上で求職中の方 定6名(申込順)

..... いずれも
場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)
申 同電話で、就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

時5月18日(日)午後1時～3時 区内在

住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費実費 申電話で、5月16日までに同センター 他1人1点まで

◆太陽熱給湯システムを知ろう～太陽で沸かしたお湯はお得！

時5月25日(日)午前10時～正午 師ソーラーシステム振興協会認定ソーラー施工士指導員・水野逸実 区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 申電話・Eメール(8面記入例)で、5月22日までに同センター

◆初夏の日ざしにやさしいクロッシェ

時6月3日(火)・10日(火)午後1時30分～3時30分(計2回) 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(8面記入例)で、5月22日までに同センター 他[長寿]裁縫道具一式持参

◆簡易金継ぎクラフト方式

時6月14日(土)午後1時～3時 区内在住・在勤・在学の高校生以上で漆アレルギーのない方 定12名(抽選) 費1500円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、5月29日までに申し込み 他[長寿]陶器1点(欠け・割れ・ヒビ割れが1・2カ所あるもの)・持ち帰る箱・割り箸3膳・小タオル1枚持参

..... いずれも
場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)

荻窪保健センター

◆うつ病等患者の家族のための個別相談会

時5月19日(月)午後1時～3時15分 場同センター 師社会保険労務士・橋本幸雄 区内在住・在勤・在学の方 定3名(申込順) 申電話で、5月16日までに同センター 他協働=うつ病等患者の家族会「北風と太陽」

◆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5月20日(火)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) 区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 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定60名(先着順) 他[長寿]上履き・お持ちの方は、はつらつ手帳持参

◆人生100年時代！はつらつ生活のためのケアと栄養講座

時6月5日～19日の木曜日、午前10時～正午(計3回) 場同センター 師歯科衛生士、管理栄養士、健康運動指導士 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定30名(申込順) 申電話で、5月22日までに同センター

他[長寿]お持ちの方は、はつらつ手帳持参

◆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 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(8面記入例)で、5月12日までに荻窪保健センター 他[長寿]お持ちの方は、はつらつ手帳持参

会場	日時・定員(抽選)など
井草地域区民センター(下井草5-7-22)	時6月10日(火)午後1時30分～3時 定13名
和泉保健センター(和泉4-50-6)	時6月13日(金)午前10時～11時30分 定10名
ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5)	時6月17日(火)午前10時～11時30分 定14名 他上履き持参
ゆうゆう永福館(永福2-4-9)	時6月20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	時6月23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)	時6月24日(火)午後1時30分～3時 定8名

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命

時6月13日～27日の金曜日、午後2時～4時(計3回) 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師NPO法人杉並さわやかウォーキング 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定15名(抽選) 申 はがき(8面記入例)で、5月20日までに荻窪保健センター 他[長寿]お持ちの方は、はつらつ手帳持参

..... いずれも
場荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) ☎3391-0015)

高井戸図書館

◆俳句でこころ散歩

時5月24日(土)午前10時～正午 定8名(申込順) 他1時間程度の散歩あり

◆高井戸図書館のちいさな句会

時5月24日(土)午後1時30分～4時 定12名(申込順)

..... いずれも
師秋草・上川拓真 場同高井戸図書館(高井戸東1-28-1) ☎3290-3456) 申電話または直接、5月10日から同図書館

産業振興センター就労・経営支援係

◆メンタルヘルス講座「働く人のこころの健康のために」

時6月11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) 師シニア産業カウンセラー・松崎優佳(下写真) 定20名(申込順) 申電話で、同係。または申し込みフォーム(区[HP]同案内にリンクあり)から申し込み／申

込期限=6月10日

◆勤労者のこころとからだの健康づくり「Yogaroma」

時6月14日(土)午前10時～正午 場勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師Bon22代表取締役・栗原冬子(下写真) 定80名(申込順) 申電話で、同係。または申し込みフォーム(区[HP]同案内にリンクあり)から申し込み／申込期限=6月12日 他ヨガマットまたはバスタオル・上履き持参

..... いずれも
区内在住・在勤の方 場産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077



5月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

杉並区産MaaS「ちかくも」 ～ひろがる、あなたの移動の選択肢！～

移動の選択肢を広げ、おでかけがもっと楽しく・もっと便利になるように、1月から「ちかくも」の運用を開始しました。今回は、「ちかくも」を使用した区営乗合タクシー、グリーンスローモビリティなどのサービス内容・利用方法についてご紹介します。

● 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(正午・午後8時から毎日放送)

場広報課報道係



FC東京をスタジアムで応援しよう！

杉並トップアスリート観戦デー

日時 6月28日(土)午後7時 場所 味の素スタジアム(調布市西町376-3)

区横浜FC戦 区内在住の方 定500組1000名(抽選) 申申し込みフォーム(右2次元コード)から、5月25日午後11時までに申し込み 場FC東京 ☎042-444-2630、杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161(月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝日を除く)) 他結果は当選者のみに5月29日以降に通知。チケットの引き換え期限あり



©FC TOKYO

スポーツ

競技大会

■杉並区選手権（卓球）

📅6月8日(日)午前9時～午後7時 📍荻窪体育館（荻窪3-47-2） 区内在住・在勤・在学の方、区卓球連盟登録者 定200名（申込順） 費1500円。高校生以下500円（区卓球連盟登録者1000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HP同案内からも取り出せます）を、5月18日までに同連盟・水野睦子（〒166-0012和田2-45-12）へ郵送 関栗山☎090-6330-2684（月～金曜日午前10時～午後3時）

■杉並区バウンドテニスシニア交流大会

📅6月29日(日)午前9時～午後5時 📍高円寺みんなの体育館（高円寺南2-36-31） 区内在住・在勤で60歳以上の方 定60名（申込順） 費1000円 申申込書（区体育館で配布）を、5月31日までに区バウンドテニス協会・森重文子（〒167-0035今川1-2-3 ☎3394-2663）へ郵送・ファクス 関森重☎080-1091-0997 他上履き持参。

車での来場不可

■杉並区スポーツ祭

◆軟式野球（学童の部）

📅6月1日～11月30日の日曜日 📍下高井戸運動場（下高井戸3-26-1）ほか 区内に活動拠点を置く学童軟式野球チーム 費1チーム高学年5000円。低学年3000円 申申込書（Eメールで区軟式野球連盟学童少年部連絡会・太田へ請求）を、5月7日正午までに太田 ☎6750-8640✉0151493101@jcom.home.ne.jpへファクス・Eメール 関太田☎6750-8640

◆リズムダンス交流会DanDanDance になったらいいね

📅6月7日(土)午前10時～午後0時30分 📍荻窪体育館（荻窪3-47-2） 師元東海大学体育学部教授・中村なおみ 区内在住・在勤・在学の方 定80名（申込順） 費200円（保険料を含む） 申はがき・ファクス（8面記入例）で、5月25日までに笠原武子（〒168-0063和泉4-17-33 ☎3313-5296） 関都女子体育連盟杉並・飯島☎6319-1339 他上履き持参

◆ソフトバレーボール

📅6月8日(日)午前9時～午後7時 📍TAC杉並区上井草スポーツセンター（上

井草3-34-1） 内メンズ・混合フリー（コート内男子2名以下）・レディース・シニア&ビギナー 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 費1チーム3000円 申申込書（区体育館で配布）を、5月20日までに区ソフトバレーボール連盟・飯島典子（〒168-0062方南1-52-33-107）へ郵送 関飯島☎090-4733-2886

◆レスリング

📅6月29日(日)午前9時 📍TAC杉並区上井草スポーツセンター（上井草3-34-1） 内種目=幼児・小学生・中学生 区内在住・在学でスポーツ保険に加入している方（小学生以下は保護者同伴） 費1000円 申関電話で、5月20日までに区レスリング協会・成国 ☎080-3155-2838 他健康保険証持参。車での来場不可

◆インドアカ交流大会

📅7月13日(日)午前9時～午後5時 📍荻窪体育館（荻窪3-47-2） 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定80名（申込順） 費500円 申Eメール（8面記入例）に性別も書いて、6月7日までに区インドアカ協会・川崎✉kawasaki@suginami-ia.com 関川崎☎090-1668-0713（午前10時～午後6

時） 他上履き持参。車での来場不可

■スポーツ教室

■弓道・アーチェリー認定講習会

📅内5月17日(土)=アーチェリー▶24日(土)=弓道／いずれも午前9時～午後1時 📍TAC杉並区上井草スポーツセンター（上井草3-34-1） 区16歳以上の弓道またはアーチェリー経験者 定各36名（申込順） 申関電話で、TAC杉並区上井草スポーツセンター☎3390-5707 他弓具一式・弓道は道衣・アーチェリーは運動着持参

■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。

📅5月25日(日)午前11時～午後1時 📍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） 関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）

物産展・写真展を開催します

交流自治体の催し

自治体	催し名	日時・場所・内容など	問い合わせ
福島県南相馬市	物産展	📅5月9日(金)午前10時～午後2時（売り切れ次第終了） 📍区役所中杉通り側入り口前 内特産品の販売 他マイバッグ持参	南相馬市観光交流課 ☎0244-24-5263
	写真展	📅5月12日(月)～16日(金)午前8時30分～午後5時（16日は4時まで） 📍区役所2階区民ギャラリー	

▲相馬野馬追

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

横井玉子と5人の人物展 7月19日(土)まで、午前10時～午後5時（火・日曜日、祝日を除く）／女子美術大学杉並キャンパス（和田1丁目）／関同大学歴史資料展示室☎5340-4658

わくわくフィールドSUGINAMI in 高円寺 5月11日(日)午前10時30分～午後2時（荒天中止）／カトリック高円寺教会（高円寺南2丁目）／5歳～小学5年生（2年生以下は保護者同伴）／30組60名（申込順）／申Eメール（8面記入例）に学校名・学年・保護者氏名も書いて、5月10日までにボーイスカウト杉並第5団・中野✉scout.suginami5@gmail.com／関中野☎090-1838-3560

座の市 5月17日(土)午前11時～午後5時（売り切れ次第終了）／座・高円寺／杉並で取れた野菜や交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売／関座・高円寺☎3223-7500

午後のクラシック 音の散歩道 5月18日(日)午後2時～4時／勤労福祉会館／出演=亀井宏子ほか▶曲目=ラヴェル「弦楽四重奏曲」ほか／3歳以上の方／304名（申込順）／3000円。3歳～高校生

1500円ほか／申Eメール（8面記入例）で、5月17日までに親子で音楽を楽しむ会✉ishihata.music@gmail.com／関同会☎3395-3480

花と緑の井草祭り 5月24日(土)午前10時～午後2時／井草森公園／花と野菜の即売会、花のプレゼント抽選会ほか／関東京商工会議所杉並支部☎3220-1211

あさがや能・狂言の会 阿佐谷新能 5月24日(土)午後5時30分～8時／阿佐ヶ谷神明宮（阿佐谷北1丁目）／出演=小早川修▶演出=狂言「成上がり」ほか／400名（申込順）／4000円ほか／申阿佐谷新能HPから、5月23日までに申し込み／関同会・柴田☎050-3528-5769

荻窪のつながりづくり「くぼっちフリマ」出店者募集 5月25日(日)午前10時～午後3時（雨天延期。予備日=5月31日(土)）／大田黒公園／フリーマーケットほか／区内在住の方（業者出店不可）／申関電話・Eメール（8面記入例）で、5月19日午前10時までに同催し実行委員会・平山☎090-1844-1949✉ronborrachos@yahoo.co.jp

一日体験集会 親子でボーイスカウトを体験しよう 5月25日(日)午後1時～4時（荒天中止）／桃井幼稚園（清水2丁目）／区内在住・在学の小学1～4年生（保護者同伴）／20組40名（申込順）／申関電話で、ボーイスカウト杉並第3団・植松☎5934-8130（午後7時以降）。また

は申し込みフォーム（区HP同案内にリンクあり）から申し込み／申込期限=5月16日

杉並区在住の会員を中心とした写真展 5月31日(土)～6月6日(金)午前10時～午後5時（5月31日は1時から。6月6日は3時まで）▶5月31日(土)午後2時～3時=ギャラリートーク（岡本洋子）／永福和泉地区区民センター／関杉並写真会☎5938-5212

西高フォーラム「音楽について語ろう」 6月7日(土)午後1時～4時20分／西高等学校（宮前4丁目）／作曲家・大橋美智子ほか／区内在住・在勤・在学で高校生以上の方／300名（先着順）／関西高会☎3332-1688（月～金曜日午前9時～午後4時）／車での来場不可

スイングイズヒア・社会人ビッグバンドコンサート 6月8日(日)午後3時～7時／セッション杉並／出演=ビッグウィングジャズオーケストラほか／490名（先着順）／1500円（高校生以下無料）／関都社会人ビッグバンド連盟・小浜☎3323-5839／区民50名を招待（抽選）=往復はがき（8面記入例）で、5月15日までに同連盟・小浜賢治（〒168-0063和泉2-45-21）

杉並弦楽合奏団定期演奏会 6月15日(日)午後2時～3時50分／セッション杉並／出演=澤村杏太郎（指揮）▶曲目=スーク「弦楽セレナーデ」ほか／500名（先着順）／関杉並弦楽合奏団・杉森☎090-9827-4317

荻窪音楽祭交流コンサート 6月26日(休)午後7時～8時45分／杉並公会堂／出演=後藤悠仁（ピオラ）ほか▶演出=J.ブラームス「ヴィオラソナタ第1番」ほか／小学生以上の方／180名（申込順）／3000円／申関電話で、同催し事務局☎5347-0244（月～金曜日午前10時～午後5時）。または直接、杉並公会堂／区民10名を招待（抽選）=往復はがき（8面記入例）で、5月15日までに同催し事務局（〒167-0051荻窪5-18-14興建社内）

講演・講座

基本の家事と家計を家族みんなで学んで生活力アップ！ 5月17日(土)・31日(土)、6月14日(土)・28日(土)午前10時～11時30分（計4回）／東京第三友の家（松庵2丁目）／同会会員／20名（申込順）／4000円／申申し込みフォーム（区HP同案内にリンクあり）から、5月16日までに申し込み／関東京第三友の会・山口☎070-1421-5169

初夏の野川公園・武蔵野公園の植物観察に行こう 5月24日(土)午前9時30分～午後2時30分／野川公園（三鷹市大沢6丁目）、武蔵野公園（府中市多磨町2丁目）／山室京子ほか／20名（抽選）／500円。小中学生250円（保険料を含む）／申往復はがき（8面記入例）で、5月12日までに自然観察の会・杉並事務局 井上（〒167-0052南荻窪1-13-7）／関同事務局・谷島☎090-6144-7494

■ **丈夫な足腰をつくろう教室**
時 6月4日～25日の水曜日、午前10時～11時15分（計4回） 場 ヴィムスポーツアベニュー（宮前2-10-4） 対 65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定 15名（申込順） 費 8000円 申 問 電話で、5月20日までにヴィムスポーツアベニュー ☎3335-6644（午前11時～午後5時）

■ **親子チャレンジ体操教室**
時 6月7日～7月12日の土曜日①午前9時～10時②10時～11時（各計6回） 場 高円寺みんなの体育館 師 HERO KIDS 対 区内在住で①3歳半～4歳②2歳半～3歳半の子供とその保護者 定 各12組24名（抽選） 費 各1組4500円 申 往復はがき（8面記入例）に子どもの氏名（フリガナ）・生年月日・年齢・性別も書いて、高円寺みんなの体育館（〒166-0003高円寺南2-36-31）。または同体育館[HP]から申し込み／申込期

限=5月14日 問 同体育館 ☎3312-0313
■ **障害者のためのわいわいスポーツ教室「わいわい遊ぼう」**
時 7月5日(土)午前10時～11時30分 場 大宮前体育館（南荻窪2-1-1） 対 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方（介助が必要な方は介助者同伴） 定 30名（抽選） 申 申込書（スポーツ振興課〈区役所東棟6階〉、区体育施設、区障害者施設、障害者福祉会館、障害者交流館で配布。区[HP]同案内からも取り出せます）を、同課事業係へ郵送・持参。または申し込みフォーム（区[HP]同案内にリンクあり）から申し込み／申込期限=5月30日 問 同係 ☎5307-0765

■ **スポーツハイツ**
◆ **チャレンジフィットネスday**
時 6月10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②午後1時15分～2時15分 場 同施設

内 ①マスタース成人水泳（初・中・上級）②アクアエクササイズ 師 スポーツハイツインストラクター 対 高校生以上の方 定 各5名（申込順） 費 各1650円 申 電話で、6月9日までに同施設
◆ **体力アップにおすすめ駅からノルディックウォークハイキング**
時 6月22日(日)午前10時～11時30分（雨天中止） 場 東京ポートシティ竹芝、浜離宮恩賜庭園 ▶ **集合=JR田町駅改札口**

師 全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 対 グループで5km程度歩ける方 定 20名（申込順） 費 2500円（別途入園料300円） 申 電話で、6月15日までに同施設 他 ポール・ウエストバッグまたはリュックサック持参
………… いずれも ………
問 スポーツハイツ（堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981） 他 [長寿] お持ちの方は、はつらつ手帳持参

すぎなみ大人塾まつり

すぎなみ大人塾の卒塾生が企画・運営する「大人塾まつり」。地域に一步を踏み出すきっかけとなるお祭りを開催します。

時 5月17日(土)午前10時～午後3時30分 場 セッション杉並（梅里1-22-32） 内 地域活動の紹介、ワークショップ、展示、モルック交流会、ドローン体験会、楽器演奏、ダンス、謎解き体験ほか 費 一部有料 問 社会教育センター ☎3317-6621

すぎなみU30ミーティング「すぎなみ みんなの大運動会プロジェクト」

地域の方が楽しくつながりあえる運動会を、同世代のプロジェクトメンバーとつくるプログラムを実施します。詳細は、区[HP]（右下2次元コード）をご覧ください。

時 内 右表のとおり 場 杉並第十小学校（和田3-55-49）、セッション杉並（梅里1-22-32） 師 プロジェクトコーディネーター・柴田真光、後藤裕子、今川里桜 対 区内在住・在勤・在学で30歳以下の方（中学生以下は応相談） 定 30名（抽選） 申 申し込みフォーム（区[HP]同案内にリンクあり）から、5月27日までに申し込み 他 説明会に参加しなくても申し込み可

説明会

プロジェクトの概要や進め方についての説明会を実施します。
時 5月25日(日)午後2時～4時 場 セッション杉並（梅里1-22-32）
定 50名（申込順） 申 申し込みフォーム（区[HP]同案内にリンクあり）から、5月21日までに申し込み 他 オンラインでも実施



問 社会教育センター ☎3317-6621

日時（計8回）	内容
6月15日(日)午後1時30分～4時30分	プロジェクトキックオフ！
7月13日(日)午後1時30分～4時30分	運動会プログラムをつくろう！
8月31日(日)午後1時30分～4時30分	地域の人がつながるしかけを考えよう！
9月28日(日)午後1時30分～4時30分	本番の流れをイメージして準備しよう！
10月19日(日)午前10時～午後3時	会場に行ってリハーサルしよう！
11月1日(土)午後1時30分～4時30分	リハーサルふりかえり・最終調整！
11月22日(土)午前9時～午後5時	すぎなみ みんなの大運動会本番！
12月13日(土)午後1時30分～4時30分	これまでのふりかえり

せんてい
剪定講習会（つつじ・玉物・おおむらさき垣根など） 5月25日(日)午後1時～4時30分／柏の宮公園／同公園くらぶ・柏の宮植木応援団／区内在住・在勤・在学で小学生以上の方／20名（申込順）／300円（保険料を含む）／申 往復はがき（8面記入例）で、5月15日までに柏の宮植木応援団事務局・川浪（〒167-0022下井草2-22-8）／問 川浪 ☎080-6519-6859／園芸用手袋・お持ちの方は剪定ばさみ・刈込みばさみ持参
認知症サポーター養成講座 ①5月25日(日)午後1時30分～3時30分②29日(木)午後2時～3時30分／①ゆうゆう大宮前館②ゆうゆう久我山館／キャラバン・メイト／区内在住・在勤・在学の方／①10名②15名（いずれも申込順）／申 問 電話で、①ゆうゆう大宮前館 ☎3334-9640②ケア24久我山 ☎5346-3348／認知症サポーターの証し「認知症サポーターカード」を差し上げます
スマホ教室「カメラ・写真（アンドロイド編）」 6月6日～27日の金曜日、午前10時～正午（計4回）／杉並区シルバー人材センター本部（阿佐谷南1丁目）／同センター会員／8名（申込順）／5000円／申 問 電話・ファクス（8面記入例）で、5月30日までに杉並区シルバー人材センター本部 ☎3317-9091 ☎3317-9093（月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉）
史跡見学会「江戸郊外の景勝地・十二

社熊野神社を訪ねる」 6月7日(土)午前9時～正午（雨天中止）／集合=東京メトロ丸ノ内線新宿駅改札前 ▶ 解散=JR新宿駅西口／杉並郷土史会運営委員／40名（先着順）／800円／問 杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962
● **杉並青色申告会**
◆ **女性のための新規開業説明会** 5月13日(火)午前10時～11時30分／同会（阿佐谷南3丁目）／同会職員／個人事業を営む区内在住・在勤の方／15名（申込順）／申 電話で、5月12日までに同会
◆ **初心者向けLINEセミナー** 5月22日(木)午後1時～2時30分・3時～4時30分／同会（阿佐谷南3丁目）／auショップ荻窪駅前店・上原碧／区内在住の方ほか／各10名（申込順）／各1000円／申 電話で、5月21日までに同会／LINEをインストールしたスマートフォン持参
◆ **年度更新の手続きがわかる！労働保険セミナー** 5月23日(金)午後2時～3時30分／産業商工会館／同会職員／個人事業主／20名（申込順）／申 電話・Eメール（8面記入例）で、5月20日までに同会
………… いずれも ………
問 杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎semi nar@aioiro.org／[長寿]
● **河北医療財団広報課**
◆ **河北健康教室「手の痛み・しびれ～年のせいと諦めていませんか」** 5月26日(月)午前10時30分～11時30分／阿佐谷

地域区民センター／河北総合病院整形外科診療部長・岡崎真人／80名（申込順）
◆ **河北健康教室「骨から守る、これからの人生50代からの骨粗しょう症対策」** 6月7日(土)午後1時30分～午後2時30分／河北サテライト クリニック（阿佐谷北1丁目）／河北総合病院院長・鎌田孝一／60名（申込順）
………… いずれも ………
申 問 電話で、河北医療財団広報課 ☎3339-5724。または同財団[HP]から申し込み（月～金曜日午前10時～午後5時〈祝日を除く〉）
● **杉並法人会**
◆ **特別講演会「父谷川俊太郎の思い出と音楽の夕べ」** 5月27日(火)午後4時30分～5時40分／大宮八幡宮（大宮2丁目）／音楽家・谷川賢作／区内在住・在勤の方／80名（申込順）／申 電話で、同会
◆ **初級簿記講座** 6月4日～7月23日の水曜日、午前9時30分～11時50分（計8回）／産業商工会館（阿佐谷南3丁目）／東京税理士会杉並支部所属税理士／区内在住・在勤の方／15名（申込順）／1万5000円／申 電話で、5月30日までに同会
………… いずれも ………
問 杉並法人会 ☎3312-0912
● **東京衛生アドベンチスト病院**
◆ **前立腺肥大症の基礎知識と最新の手術治療** 6月11日(水)午後2時～3時／同病院（天沼3丁目）／同病院泌尿器科医師・

加藤大貴／100名（先着順）
◆ **健康セミナー講話&料理教室** 6月30日(月)午後2時～3時／同病院（天沼3丁目）／同病院健康教育科長・仲本桂子ほか／10名（申込順）／1100円／申 電話で、6月13日までに同病院健康教育科
………… いずれも ………
問 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〈金曜日は午後2時まで〉）
その他
税金なんでも相談会 5月13日(火)午前10時～正午・午後1時～4時、17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）／申 電話で、各実施日前日までに同支部 ☎3391-1028／1人40分程度
杉並区シルバー人材センター入会相談会 5月15日(木)午前10時～11時30分・午後2時～3時30分／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／各10名程度（申込順）／申 問 電話で、同センター ☎3317-2217（月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉）
相続、離婚、金銭問題等書類・手続き無料相談会 5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／問 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537