

広報すぎなみ

# Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

5/1  
令和7年(2025年)  
No.2403

ふらっと気軽に立ち寄ってみませんか。

区内には、区民の皆さんが利用できる身近なコミュニティ施設がたくさんあります。施設によって設備・機能などに特徴があり、さまざまな世代の方が利用できる地域のコミュニティづくりの場となっています。今回は、コミュニティ施設を楽しく利用している利用者の皆さんに使い方を教えていただきました。

詳細は、6・7面へ



## 特集

みんなの身近なコミュニティ施設

# 私たちこんな使い方しています！





## 区民の皆さんとの対話の場

## 西荻窪地域（仮称）デザイン会議の参加者募集



参加者や地域の方が主体となって、区と共に将来のまちづくりについて考え協働していく場として、（仮称）デザイン会議を開催します。詳細は、公民連携プラットフォーム「すぎなみボイス」（右2次元コード）をご覧ください。

日時 6月7日(土)午後1時～3時30分

場所 桃井第三小学校（西荻北2-10-7）

☎区内在住・在勤・在学の方 ☎電話で、市街地整備課沿道のまちデザイン係。または申し込みフォーム（公民連携プラットフォーム「すぎなみボイス」にリンクあり）から申し込み／**申込期限**=5月25日 ☎傍聴を希望の方は要連絡

## パネル展示の開催

これまでの活動内容や都市計画道路事業の理解を深めるためのパネル展示を開催します。

☎6月7日(土)午前10時～正午 ☎桃井第三小学校（西荻北2-10-7）

☎市街地整備課沿道のまちデザイン係

## 「二十歳のつどい」参加者ミーティングの開催



8年1月12日(祝)に開催する7年度「二十歳のつどい」の参加者を対象に、式典の内容・記念品などについての意見を伺うための参加者ミーティングを開催します。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。

日時 6月28日(土)午後1時～4時

場所 小川ビル4階会議室（成田東5-42-13）

☎7年度「二十歳のつどい」に参加する方 ☎15名程度（申込順） ☎申し込みフォーム（区HP同案内にリンクあり）から、6月13日までに申し込み ☎児童青少年課青少年係 ☎3393-4760



## 軽自動車税（種別割）納税通知書の発送

納期限

6月2日

軽自動車税（種別割）は、4月1日現在で区内に定置場がある軽自動車・原動機付自動車などを所有する方に課税されます。対象者には5月8日(木)に納税通知書を発送します。

なお、4月2日以降に廃車した場合も、7年度の軽自動車税の納付が必要です。



## 障害者の方の軽自動車税（種別割）の減免

詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



## 対象者

次の①～③のいずれかの条件に該当する方

- ①障害者手帳などをお持ちの方、またはその方と生計を一にする方が軽自動車などを所有し、そのどちらかが運転する
- ②障害者手帳などをお持ちの方のみで構成された世帯の方が軽自動車などを所有し、その世帯の方を常時介護するために運転する
- ③障害者用の構造の軽自動車などを運転する

## 申請方法

次の書類を、6月2日までに課税課税務管理係（区役所東棟2階）へ持参してください。

- ・納税通知書
- ・マイナンバー（個人番号）が確認できるもの
- ・本人確認書類（代理申請の場合は代理人の本人確認書類）
- ・①②身体障害者手帳など、主に運転する方の運転免許証（マイナ免許証を含む）
- ・③車検証の写しなど（車体の形状が分かるもの）

## その他

- ①②は個人名義の自家用車に限り、障害者1人につき1台まで

☎課税課税務管理係

## 軽自動車税に係る税制（条例）の改正

地方税法などの改正に伴い、「杉並区特別区税条例」の一部を改正しました。

## 原動機付自転車に係る税率の設定

二輪車で、総排気量125cc以下かつ最高出力4.0kw以下の原動機付自転車に係る軽自動車税（種別割）の税率を2000円と定めました。

## 特定免許情報が記録されたマイナンバーカード（マイナ免許証）に係る規定の整備

障害のある方またはその方と生計を一にする方が軽自動車税（種別割）の減免申請をする場合、運転免許証の代わりにマイナ免許証を掲示することを認める規定を整備しました。

☎課税課調整担当

## 頼れる地域の相談役

## 民生委員・児童委員活動PRパネル展示

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱された無報酬のボランティアです。社会福祉全般にわたる地域の身近な相談役として活動しています。5月12日(月)の「民生委員・児童委員の日」に合わせ、日頃の活動を紹介するパネル展を開催します。民生委員・児童委員の詳細は区HP(右2次元コード)をご覧ください。



▲東京都民生委員・児童委員キャラクター ミンジー

日時 5月7日(水)午前10時～午後4時

場所 区役所1階ロビー

内容

- 活動紹介のパネル展示
- クイズに答えて景品ゲット!(数量限定)
- ミンジーの登場(午前11時10分～11時20分・午後2時10分～2時20分)

区保健福祉部管理課地域福祉係

晴天で風が弱く気温が高いときに発生しやすくなります

## 光化学スモッグにご注意ください

## 光化学スモッグが発生したら

光化学スモッグ注意報が発令・解除されたときは、防災行政無線でお知らせします(屋外放送塔からの放送は午後7時まで)。また、区施設・学校などに「光化学スモッグ注意報発令中」の垂れ幕を掲出します。注意報が発令されたときは、できるだけ外出・運転を控えましょう。

## もし目や喉が痛くなったら

目がチカチカしたり喉が痛くなったときは、すぐに屋内に入り洗眼・うがいをし、息苦しいときは、涼しいところで安静にしましょう。回復しないときは医師の診察を受けるか、杉並保健所保健予防課☎3391-1025へ連絡してください。

区環境課公害対策係

光化学スモッグ情報は、東京都大気汚染テレホンサービス☎5640-6880や東京都光化学スモッグ情報HP(下2次元コード)からも入手できます。



## 5月は赤十字運動月間

日本赤十字社では、毎年5月を赤十字運動月間とし、活動資金・寄付金の募集活動を行っています。5月以降、自宅に赤十字協賛委員が伺いますので、ご協力をお願いします。個人による寄付は、クレジットカード・口座振替でも可能です。詳細は、日本赤十字社HP(右2次元コード)をご覧ください。



## ●6年度の寄付総額

6年度は、区民の皆さんから約871万円のご支援を頂きました。皆さんからの活動資金・寄付金は、救護・救援活動、医療施設の救護体制・感染症対策の支援、ボランティア・青少年赤十字の活動など、さまざまな人道的活動に活用していきます。

※協賛委員を装った詐欺にご注意ください。

区保健福祉部管理課地域福祉推進担当

## みどりのイベント

身近にあるみどりに親しみ、みどりと遊び、みどりについて考えるイベントです。地域の緑化活動に取り組むボランティア団体や、「すぎなみ造園有志の会」「みどりのボランティア杉並」などによるみどりと親しむ楽しい企画がいっぱいです。

## 申し込みが必要なイベント

## ●ツリークライミング®

専門のインストラクターによる丁寧な指導の下、ロープを使った木登り体験に安心してチャレンジできます。

日 午前10時・11時・午後1時・2時(各1時間程度・雨天中止) 場 ツリークライミング® ジャパン 区小学生 区各6名(抽選) 費 各1000円(保険料を含む) 申 申し込みフォーム(右2次元コード)から、5月16日までに申し込み



## ●剪定講座

日 午前10時30分～正午 場 塚山公園管理事務所(下高井戸5-23-12) 申 すぎなみ造園有志の会 区15名程度(申込順) 申 電話で、5月13日までに南公園緑地事務所☎3304-0521

日時 6月1日(日)午前10時～午後3時30分

場所 柏の宮公園(浜田山2-5-1)ほか

その他

- ・車での来場不可。
- ・購入した草花などを持ち帰るマイバッグ持参。
- ・一部の企画は材料などがなくなり次第終了。

## 自由に参加できるイベント

## ●点茶会 抹茶と和菓子を楽しむ

日 午前10時30分・11時・11時30分・午後1時・1時30分・2時・2時30分(各30分程度) 区 各12名(先着順) 費 各300円

## ●みどりの相談コーナー

庭木などのみどり全般の相談窓口

## ●飲食物の販売

焼きそば・フランクフルト・綿菓子・天然酵母パン・焼き菓子などの販売

## ●みんなで遊び隊

ボールすくい・ヨーヨーすくい・射的

## ●草花・苗木の販売

花苗・苗木・再生土・プラ鉢の販売

## ●杉並の生きものは大丈夫?

区内の生き物を中心とした生態系・特定外来生物に関する解説資料の展示

## ●腐葉土づくりでみどりのリサイクル推進

落ち葉を1年間で腐葉土にする方法の紹介、「落ち葉感謝祭」の様子のパネル展示

## ●柏の宮公園植木応援団・くろすけと一緒に竹細工で楽しもう

足踏み・花器・マグカップ・貯金筒・鉛筆立て・酒器・弁当箱などの製作

## ●草や木を使った工作体験と水辺、田んぼなどの生き物紹介

シュロの葉の工作。小枝・木の実などの工作材料の配布。水辺の生き物・田んぼなどのパネル展示

## ●柏の宮公園くらぶ展示

柏の宮公園のボランティア団体の活動の展示

## ●すぎなみ環境ネットワーク みどり事業委員会の活動紹介

青梅市での森林保全活動、東京都海の森での育林体験活動、三井の森公園など区内での活動紹介

## ●木の輪切りに絵を描こう!

木の輪切りに好きな絵を描くストラップの製作

## ●竹うちわ作り(絵付け・紙貼り)

公園の竹でできた竹うちわの絵付け・紙貼り

## ●三泉淵緑地野草園の魅力紹介

三泉淵緑地で見られる山野草の写真展示、公園育て組の活動紹介



区南公園緑地事務所☎3304-0521



今から備えよう! ストップ熱中症

# 早めの熱中症対策を徹底しましょう

気温・湿度の高い日が続く暑い時期に備え、熱中症の正しい知識を持ち、体調の変化に気を付けるとともに、周りの人にも気を配ることが大切です。



### 予防のポイント

#### 水分の補給

屋外だけでなく室内でも喉が渇く前に小まめに水分補給をしましょう。

#### 暑さを避ける

室内では、エアコン・扇風機・遮光カーテン・すだれなどを利用して対策をしましょう。屋外では、日傘・帽子を着用し、日陰などで小まめに休憩しましょう。また、環境省熱中症予防情報サイトの暑さ指数(右2次元コード)を参考に、熱中症警戒アラート発表時にはなるべく外出を控えましょう。



#### 暑熱順化

暑くなり始める時期から、日常生活の中で無理のない範囲で汗をかくことを数日~2週間程度続け、体を暑さに慣らして暑さに備えましょう。

#### 体力づくり・健康観察

日頃から栄養バランスの良い食事・運動で体力づくりを心掛けましょう。体調が悪いと感じたときは無理せず自宅で静養し、病み上がり・寝不足など体調が万全でないときは無理な運動は控えましょう。

圏保健センター(荻窪☎3391-0015/高井戸☎3334-4304/高円寺☎3311-0116/上井草☎3394-1212/和泉☎3313-9331)

### 熱中症の症状

体内に熱がこもることで、下記の症状を引き起こします。

- 軽症** 目まい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の発汗ほか
- 中等症** 頭痛、吐き気、虚脱感、集中力・判断力の低下
- 重症** 意識不明、けいれん、高体温、呼びかけへの反応が悪い

### 対処法(熱中症かなと思ったら)

- 日陰など涼しい場所へ避難しましょう。
- 衣服を緩め、体(首・脇・足の付け根など)を水・氷で冷やしましょう。
- 水分・塩分を補給しましょう(嘔吐の症状がある・意識がない場合を除く)
- 自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、周囲の人がすぐに救急車を呼びましょう。

### 高齢の方・障害のある方・子どもは、特に注意が必要です

高齢の方は、暑さ・水分不足により感覚機能・体温調整機能が低下するため熱中症になりやすく、また、脱水症状が進んでも気付かないことがあり、症状が重症化しやすい傾向があります。

障害のある方には、汗が出にくい方・体調が優れないときに自分から不調を伝えにくい方もいます。

子どもは、体温調節機能が十分に発達していないことに加え、大人よりも地面からの熱の影響を受けやすくなっています。

## 熱中症警戒アラートなどの運用開始



7年度の熱中症警戒アラートと熱中症特別警戒アラートの運用は、10月22日(水)まで実施します。アラート発表時には、最大限の予防が必要です。詳細は、区HP(右上2次元コード)をご覧ください。

### 発表基準

#### 熱中症警戒アラート

気温が著しく高くなることにより健康被害が生じる恐れがあるときに発表

#### 熱中症特別警戒アラート

広域的に過去に例のない危険な暑さとなり、健康に係る重大な被害が生じる恐れがあるときに発表

圏環境課庶務係

### 肺年齢を測ってみよう

## COPD(慢性閉塞性肺疾患)予防教室

たばこの煙などを吸い込むことで引き起こすCOPD(慢性閉塞性肺疾患)について学びます。



日5月22日(木)午後1時30分~4時30分 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 講義、呼吸リハビリ体操、肺年齢測定(希望者のみ。先着20名) 講師 曙クリニック・田中博幸、杏林大学リハビリテーション学科教授・木村雅彦 対象 区内在住・在学・在勤で18歳以上の方 定員 24名(申込順) 申込 電話で、5月21日までに高円寺保健センター☎3311-0116

### 5月31日は世界禁煙デー

## 5月31日~6月6日は禁煙週間

### たばこの煙には約7000種類の化学物質が含まれています

たばこの煙には、約70種類の発がん性物質が含まれています。喫煙によって、これらの物質が血液を通じて全身に運ばれ、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、虚血性心疾患、脳卒中などの原因となります。

### 「ニコチン依存症」によって禁煙しにくくなっています

たばこの煙に含まれるニコチンは、ヘロイン・コカインなどの薬物と同じ特徴・強度を持ち、たばこへの依存性を高めます。脳は、ニコチンによる「すっきりする」「落ち着く」などの刺激をいつまでも覚えていて、決意するだけでは禁煙できないのが現状です。

また、加熱式たばこにもニコチンが含まれているため、加熱式たばこで禁煙できるということはありません。ニコチン依存症を理解して、禁煙補助薬・禁煙外来などを活用しましょう。

### COPD(慢性閉塞性肺疾患)とたばこの深い関係

COPDの主な原因はたばこで、患者の90%以上が喫煙者です。症状は、長引く咳・たん・息切れで重症化すると酸素吸入が必要になるなど、生活に大きく影響します。

禁煙することで発症リスクを軽減でき、既に発症している方も症状の進行を防ぐことができます。

たばこは喫煙者だけでなく、家族・周囲の方の健康にも影響を及ぼします。禁煙に踏み切れない方、この機会に改めてたばこの健康影響を確認してみませんか。



### 専門家の力を借りて禁煙してみよう

次の①~④を満たす方は、保険適用の禁煙治療を受けることができます。禁煙の方法や区内の禁煙外来を行っている医療機関は、区HP(右2次元コード)をご確認ください。

- ①現在喫煙中で、直ちに禁煙しようと考えている。
- ②ニコチン依存症に係るスクリーニングテストの結果が5点以上である。
- ③35歳以上の方で、1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上である。
- ④医療機関での禁煙治療の同意書に署名した。

### 飲食店を営んでいる方へ

「東京都受動喫煙防止条例」により、飲食店の屋内は原則禁煙です。屋内の一部に要件・技術者基準を満たした「喫煙専用室」の設置・「喫煙可能室」の届け出をしている施設は喫煙可能です。また、店頭などの分かりやすいところに標識の提示義務があります。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。



### たばこの健康影響の展示会

日5月27日(火)~30日(金)午前8時30分~午後5時(30日は4時まで) 場 区役所1階ロビー

圏杉並保健所健康推進課☎3391-1355



### 調べものや集中したいときに使っています！

勉強や作業に集中したいときにフリースペースのラウンジを利用しています。コンセントやWi-Fiなどの設備も整っているので使い勝手がいい施設です。図書館が併設されているので息抜きで本を読んだりもしています。



▲上村さん

### 仲間たちと囲碁を楽しんでいます！

定年退職後に昔やっていた囲碁をやりたいと思い囲碁愛好会に加入しました。高齢者団体の優先枠があり、使用料が無料になるので気軽に使える施設です。他にもいろいろなことができる施設なので、一度のぞいてみるのもいいと思います。



▲阿佐谷囲碁愛好会・松浦さん

### ピラティス講座に参加しています！

体を動かしたいと思っていたときに、ピラティス講座が開催されていることを知り参加しました。さまざまな講座が開催されているので、何か始めたいときのきっかけづくりにお勧めです。



近藤さん▶

### 仲間たちと集まって楽しく健康づくり！

集会室を利用して、仲間たちとフリーブロー(スポーツ吹き矢)をしています。家や駅からも近くで利用しやすく、続けることで肺活量が上がり健康づくりにつながっています。定期的に参加することで自分の生活の一部にもなっています。



▲さざんかクラブフリーブローの会の皆さん

### 趣味の太極拳ができる場所を見つけました！

小学生の時から習っていた太極拳を現在も趣味として続けています。剣などを使う中国武術もやっていた練習場所が限られるため、体育室を利用しています。楽しく続けている中で仲間ができ、今では自分のホームグラウンドになっています。



杉並太極拳同好会・佐藤さん▶

### 心も体も健康に！

美術講座やピラティス講座に参加しています。上京して地域とのつながりがありませんでした。が、講座の受講者との交流が生まれプライベートでもお茶をする友達ができました。ふらっと立ち寄れて、自分の心身の土台となる施設です。



▲北野さん

# 私たち こんな使い方を しています！

## みんなの身近なコミュニティ施設

区内には、区民の皆さんが利用できるコミュニティ施設がたくさんあります。コミュニティ施設には、施設主催の講座、誰でも予約なしで仕事・勉強・歓談などに利用できるフリースペース、会議・趣味的活動に利用できる集会室・体育室・工芸室・楽器練習室などの貸室といった利用者のニーズに合わせたさまざまな機能があります(※)。

今号では、身近にあるコミュニティ施設で何ができるのかを利用者の皆さんの声から紹介します。ぜひ、お近くの施設をご利用ください。

※施設によって、部屋の種類・設備などの機能が異なります。詳細は、お問い合わせください。

—問い合わせは、地域課へ。

### お下がり交換会を開催しています！

使わなくなった子ども服などの交換会を展示室で開催しています。地域の身近な施設なので近隣に住んでいる方に気軽に参加していただいています。施設にはおむつ替えコーナー・キッズスペースなどの設備が整っていて子ども連れでも安心です。



▲NPO法人ハンド・ミー・ダウン 井上さん

### 楽器練習・勉強・友達とのおしゃべりにも！

楽器練習室でサックスの練習をしたり、ラウンジで勉強や友達とおしゃべりしたりしています。時間によっては中高生が無料で利用できる貸室があったり優先席があったりと、学生にも優しくて気軽に利用できる施設です。



▲杉本さん(左)・長田さん(右)

### 料理室でパン教室を開催しています！

仕事以外のつながりを地域でつくりたくて、パン教室を始めました。料理室にはガスオーブンなどの設備が整っていて使い勝手がいいです。教室の参加者同士で交流が生まれ、自分も楽しく続けています。今では教室が人生の“スパイス”になっています。



▶ボミエパン教室・山田さん

### 工芸室でバードカービングを作っています！

定年退職後の趣味と仲間づくりを目的に、工芸室を利用してバードカービング(野鳥彫刻)を作っています。工芸室には万力・電動系のこぎりなどの設備が整っていて使いやすく、同じ趣味を楽しむ仲間もできて自分にとって大切な場所となっています。



▲NTバードカービング・土田さん(前列)と会員の皆さん

NEW

## 高円寺図書館と一体となった コミュニティふらっと高円寺南がオープン！

高齢化により移転した高円寺図書館との複合施設として、コミュニティふらっと高円寺南が旧杉並第八小学校跡地にオープンしました(愛称:ふらっとすぎはち)。ぜひお気軽にご利用ください。



#### info.

住所 高円寺南2-40-24  
電話 3316-2421  
利用時間 午前9時～午後9時  
休館日 第1月曜日、第3木曜日、年末年始  
アクセス JR中央線高円寺駅・東京メトロ丸の内線新高円寺駅 徒歩8分



図書館の本も読めるラウンジ



防音の部屋もあります！

### お近くの コミュニティ施設を ご利用ください！

区内には、さまざまな種類のコミュニティ施設があります。施設ごとの機能・貸室の利用方法などの詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。



- みんなが集まる交流の場「コミュニティふらっと」  
身近な地域で世代を超えたつながりを生み出すコミュニティ施設です。集会室・多目的室などの貸室に加えて、さまざまな世代が交流できるよう年2回の多世代交流イベント・運営事業者による講座などの自主事業が行われています。
- 地域のさまざまな活動を受け止める「地域区民センター」  
区内に7つある大型のコミュニティ施設です。集会室のほかに和室・水屋・工芸室・料理室・音楽室・楽器練習室・体育室・軽運動室など、さまざまな活動に対応できる貸室・設備があります。
- 身近な地域のコミュニティ施設「区民集会所」  
地域区民センターの機能を補完する、より身近な地域のコミュニティ施設です。集会室・多目的室などの貸室のほか、フリースペースのラウンジがあります。
- 地域の文化施設「区民会館」  
集会室のほかに、劇・演奏会・発表会などを行うことができる中規模のホールを備えた文化施設としての機能があります。



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 内容 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 園 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 園 早稲田大学講師・久保貴子 対象 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 園 同博物館 ☎3317-0841

こども人形劇 「ねずみくんのチョコッキ」

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) 対象 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 園 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 対象 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 対象 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

園 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

対象 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 費 1組500円 園 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) 園 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、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 対象 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 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) 対象 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 園 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 園 書家・財前謙 対象 高校生以上の方 定 30名(申込順) 申 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) 園 区内事業者 対象 15～49歳の方 定 30名(申込順) 申 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) 園 俳人・堀本裕樹(右

上写真) 対象 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 園 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) 園 産後ピラティス指導員・松平裕子 対象 産後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 園 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 対象 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 園 管理栄養士・梅山朋子 対象 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) 園 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。

Table with 3 columns: 施設 (Facility), 内容 (Content), 日時など (Date/Time etc.). Rows include events like 'にぎわいの新緑まつり', '春たけなわ! コミュニティふらっと方南春祭り', 'つばめまつり', '薬膳料理 はじめの一步', '親子手打ちうどん教室', 'みんなの成田バザー & フリーマーケット', 'キッズ体操クラブ', and 'Friday Night Dancing!'.

※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」**

☎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」**

☎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**

☎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**

☎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**

☎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**

☎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**

☎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**

☎5月18日(日)午後1時～3時 区 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!**

☎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 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**

☎6月3日(火)・10日(火)午後1時30分～3時30分(計2回) 区 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**

☎6月14日(土)午後1時～3時 区 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 同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**

☎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 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**

☎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 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**

☎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 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 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)	☎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)	☎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)	☎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)	☎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	☎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)	☎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**

☎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 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**

☎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**

☎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」**

☎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」**

☎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 ……………

場 区内在住・在勤の方 同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)

同広報課報道係

**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)

因 横浜FC戦 区 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 同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 場 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 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会

6月29日(日)午前9時～午後5時 場 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 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 場 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 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 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 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) 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 場 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 飯島 090-4733-2886

#### ◆レスリング

6月29日(日)午前9時 場 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 申込書で、5月20日までに区レスリング協会・成國 080-3155-2838 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 場 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 申込書(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 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

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 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 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) 申込書で、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 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 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) 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) 場 区役所中杉通り側入り口前 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) 場 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) / 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) / 申込書(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 / 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 / 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 / 申込書(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 / 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 / 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 ▶ 演目=狂言「成上がり」ほか / 400名(申込順) / 4000円ほか / 阿佐谷新能HPから、5月23日までに申し込み / 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) / 申込書・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) / 申込書・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

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) / 永福和泉地域区民センター / 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) / 西高会 3332-1688 (月～金曜日午前9時～午後4時) / 車での来場不可

#### スイングズビア・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 / セシオン杉並 / 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) / 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)

**杉並弦楽合奏定期演奏会** 6月15日(日)午後2時～3時50分 / セシオン杉並 / 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) / 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(土)午後7時～8時45分 / 杉並公会堂 / 出演=後藤悠仁(ピオラ)ほか ▶ 演目=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 / 申込書で、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 / 申込書・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 / 東京第三友の家・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) / 山室京子ほか / 20名(抽選) / 500円。小中学生250円(保険料を含む) / 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) / 同事務局・谷島 090-6144-7494

※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。

【丈夫な足腰をつくろう教室】

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 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】

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歳半の子どもの保護者 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 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」】

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 同関係☎5307-0765

【スポーツハイツ】

◆チャレンジフィットネスday

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

①マスターズ成人水泳(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

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

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 …… 同 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業生が企画・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。

5月17日(土)午前10時～午後3時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 対 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 同 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。

対 右表のとおり 場 杉並第十小学校(和田3-55-49)、セシオン杉並(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。 5月25日(日)午後2時～4時 場 セシオン杉並(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



同 社会教育センター☎3317-6621

Table with 2 columns: 日時(計8回) and 内容. Rows include dates from 6月15日 to 12月13日 and activities like 'プロジェクトキックオフ!', '運動会プログラムをつくろう!', '地域の人がつながるしかけを考えよう!', '本番の流れをイメージして準備しよう!', '会場に行ってリハーサルしよう!', 'リハーサルふりかえり・最終調整!', 'すぎなみ みんなの大運動会本番!', 'これまでのふりかえり'.

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)/同川浪☎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 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 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=東京メトロ丸の内線新宿駅改札前▶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/同杉並郷土史会・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 …… 同 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 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 …… 同 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 …… 同 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 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/同 東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537

オーケストラの奏でる美しい音色をあなたに♪

# 日本フィルハーモニー交響楽団イベントのご案内

区と日本フィルハーモニー交響楽団は、音楽を通じた区民の豊かな交流の促進と地域文化の創造を目的に友好提携を結んでいます。

## ① 日本フィル公開リハーサル

時 6月5日(木)午後1時～2時 内 出演=日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽) 対 小学生以上の方 定 560名(申込順) 申 申し込みフォーム(右2次元コード)から、5月23日までに申し込み 問 文化・交流課文化振興担当 ☎5307-0734 他 車椅子席を希望の方は電話で、同担当



## ② 日本フィル夏休みコンサート

時 7月22日(火)午後2時 内 出演=園田隆一郎(指揮)、江原陽子(お話とうた)、スターダンサーズ・バレエ団、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽) ▶ 曲目=エルガー「『威風堂々』第1番」、チャイコフスキー「バレエ音楽『白鳥の湖』」ほか 対 4歳以上の方 費 5席4200円。A席3100円。B席2000円。高校生以下S・A席各2000円。B席1000円(いずれも指定席) 申 電話または直接、杉並公会堂。または杉並公会堂チケットオンライン(右2次元コード)から申し込み 問 杉並公会堂 ☎5347-4450(午前11時～午後6時) 他 託児あり(事前申込制。有料。電話で、マザーズ ☎0120-788-222)



▲園田隆一郎 ©Fabio Parenzan



▲江原陽子



▲スターダンサーズ・バレエ団 ©Hasegawa Photo Pro.

## ③ 日本フィル杉並定期演奏会 ～慟哭のラスト・シンフォニー～

時 9月23日(祝)午後3時～5時 内 出演=小林研一郎(指揮)、戸澤采紀(バイオリン)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽) ▶ 曲目=ブルッフ「ヴァイオリン協奏曲第1番」、ブラームス「交響曲第4番」 対 小学生以上の方 費 5席5300円。A席4200円。B席3100円(いずれも指定席) 申 電話で、5月8日午前11時から杉並公会堂。または杉並公会堂チケットオンライン(右下2次元コード)で、5月7日午後3時から申し込み(会員は午前11時から)。直接、5月9日午前11時から杉並公会堂で申し込みも可 問 杉並公会堂 ☎5347-4450(午前11時～午後6時) 他 託児あり(事前申込制。有料。電話で、マザーズ ☎0120-788-222)



▲小林研一郎 ©山本倫子



▲戸澤采紀 ©JUNICHIRO MATSUO



…………… いずれも ……………  
場 杉並公会堂(上荻1-23-15)

## すぎなみ地域大学

### 森林ボランティア 育成講座の受講生募集



すぎなみ地域大学は、地域活動に必要なスキルを身に付けるための学びの場です。詳細は、すぎなみ地域大学 [HP](#) (右2次元コード) からご確認ください。



時 6月14日～8年3月14日の第2土曜日、午前9時～午後3時(計10回) 場 青梅市 対 区内在住で18歳以上の方 定 15名(抽選) 費 3000円 申 はがき・ファクス・Eメール(8面記入例)に受講動機と修了後の活動目標、在勤・在学の場合は勤務先・学校名も書いて、地域課すぎなみ地域大学担当(〒166-0015成田東4-36-13 ☎3312-2387 ✉tiikidaigaku-t@city.suginami.lg.jp)。またはすぎなみ地域大学 [HP](#) から申し込み/申込期限=5月25日 問 同担当 ☎3312-2381

## イマジナス IMAGINUS 観望会「月編」



身近な天体の一つである月の観望会を開催します。夜空に浮かぶ月のクレーターや海を観察し、宇宙の神秘に触れてみませんか。



時 5月31日(土)～6月1日(日)①午後7時30分～8時10分②8時20分～9時 場 IMAGINUS(高円寺北2-14-13) 対 小学生以上の方(小学2年生以下は保護者同伴) 定 各50名(申込順) 費 各550円(区民は1割引あり) 申 IMAGINUS [HP](#) から申し込み 問 同施設 ☎6383-0290



▲IMAGINUS [HP](#)



▲区民割

### 世帯と人口 (住民基本台帳 4月1日現在。( )は前月比)

世帯数	日本人のみの世帯	317,838(2,074増)	合計 336,880 (2,432増)
	外国人のみの世帯	16,208( 340増)	
	日本人と外国人の世帯	2,834( 18増)	

人口		男	女	小計	合計 579,634 (2,443増)
	日本人	267,376(1,026増)	289,431(1,047増)	556,807(2,073増)	
	外国人	11,584( 154増)	11,243( 216増)	22,827( 370増)	