

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〉)。
★は、地域の団体との協働事業です。

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
HP<http://www.igusahome.sakura.ne.jp/>
布ぞうりを作ろう
5月8日(月)午後1時～4時30分 場井草地域区民センター 師布ぞうり研究家・山脇久子 定10名(抽選) 費1000円 申往復ハガキ(13面記入例)で、4月25日(必着)までに同協議会
他ものさし(30cmぐらい)・はさみ持参 おもちゃの病院
5月13日(土)・27日(土)▶受け付け=午後1時30分～3時 場井草地域区民センター 師長凡ほか 費実費 他1家族3個まで
初心者スポーツ吹き矢教室
5月30日(火)、6月6日(火)・13日(火)午前10時～正午(計3回) 場井草地域区民センター 師日本スポーツ吹き矢協会 上級公認指導員・青海川應美 定25名(抽選) 費800円 申往復ハガキ(13面記入例)で、5月9日(必着)までに同協議会

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2
☎3301-0815
HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>
映画会「はやぶさ/HAYABUSA」
5月19日(金)午後1時30分～3時50分 場西荻地域区民センター 内出演=竹内結子、西田敏行ほか 定340名(先着順) 他小学生以下は保護者同伴。車椅子席あり(事前申込制。5席〈申込順〉)

全身の若さと健康を保つ「声のトレーニング」

5月15日(月)・29日(月)午前10時30分～正午(計2回) 場西荻地域区民センター 師ウィーン国立音楽大学大学院 発声科卒業・野口千代子 定25名(抽選) 費200円(保険料含む) 申往復ハガキ(13面記入例)で、4月25日(必着)までに同協議会 他1歳～就学前の託児あり(事前申込制)
自分の身体を知って、元気に暮らそう!★
5月20日(土)午後1時～4時 場西荻地域区民センター 内講演会、体操、マッサージ、測定、展示、相談コーナー 師城西病院医師・玉城哲雄 定講演=60名(先着順) 他共催=上荻元気プロジェクト

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127
HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
初夏の手作りハンギングバスケット
5月13日(土)午後1時30分～3時30分 場荻窪地域区民センター 師グリーンアドバイザー・吉野華恵 定20名(抽選) 費1200円 申往復ハガキ(13面記入例)で、4月30日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業
荻窪の記憶～建築は語る
5月13日(土)午後1時30分～3時30分 場荻窪地域区民センター 内講義と見学で知る荻窪の名建築、国の登録有形文化財になった旧大田黒家住宅ほか 師建築史家・稲葉和也 定20名(抽選) 費200円 申往復ハガキ(13面記入例)

で、4月30日(必着)までに同協議会
他長寿応援対象事業
楽しいラジオ体操
5月19日(金)・26日(金)、6月2日(金)・9日(金)午前9時30分～11時30分(計4回) 場荻窪地域区民センター 師全国ラジオ体操連盟公認一級指導士・銚立和子 定30名(抽選) 費200円 申往復ハガキ(13面記入例)で、5月7日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業
元駐ウズベキスタン大使 大いに語る
5月27日(土)午後1時30分～3時30分 場荻窪地域区民センター 師元駐ウズベキスタン大使・加藤文彦 定60名(抽選) 費200円 申往復ハガキ(13面記入例)で、5月1日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0004阿佐谷南1-47-17
☎3314-7215
HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>
元気を保つミドル向けエクササイズ(基礎編)
5月13日(土)・20日(土)・27日(土)午後1時30分～3時(計3回) 場阿佐谷地域区民センター 師介護予防運動指導員・斉藤なみよ 定22名(抽選) 費150円(保険料) 申往復ハガキ(13面記入例)で、4月27日(必着)までに同協議会
ボイストレーニングをして楽しく歌おう!!
5月29日(月)、6月5日(月)午後1時30分～3時30分(計2回) 場阿佐谷地域区民センター 師二期会会員・濱田めぐみ 定35名(抽選) 申往復ハガキ(13面記入例)で、5月13日(必着)までに同協議会

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614
HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>
わい!わい!わだまつり2017
4月23日(日)午前10時30分～午後2時30分 場和田区民集会所・和田障害者交流館(和田2-31-21)、和田小学校(和田2-30-21) 内ステージショー、スタンプdeエコバッグ・ストーンペインティング、ふわふわトランポリン(ふ

くろうカフェ)、苗木de募金、わくわく防災倉庫見学、模擬店、消防車ほか 費一部有料
顔ヨガ講座～顔のストレッチ
5月12日(金)・26日(金)、6月9日(金)午後1時30分～3時(計3回) 場高円寺地域区民センター 師野崎ふみ子 定20名(抽選) 申往復ハガキ(13面記入例)で、4月27日(必着)までに同協議会
杉並のみどり再発見～身近な公園の植物★
5月16日(火)午前9時30分～午後0時30分 場高円寺地域区民センター(講義)、桃園川緑道ほか(野外観察) 師自然観察の会・杉並 山室京子ほか 定30名(抽選) 費100円(保険料) 申往復ハガキ(13面記入例)で、4月27日(必着)までに同協議会

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412
HP<https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>
土曜日の音楽会「ここを癒すトリオハーモニー」
5月13日(土)午後6時～7時30分 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 内出演=コナ・アイランズ&フラ ハイビスカス▶曲目=パーリーシェルズ、オンリーユーほか 定80名(先着順)
吊し雛作り
5月19日(金)・26日(金)、6月2日(金)午後1時30分～4時(計3回) 場永福和泉地域区民センター 師小島富美子 定20名(抽選) 費2000円 申往復ハガキ(13面記入例)で、5月8日(必着)までに同協議会
脳リハ・リズム体操
5月29日(月)午後2時～3時30分 場永福和泉地域区民センター 師プレミア・ケアインストラクター 鈴木幸造 定30名(抽選) 費100円 申往復ハガキ(13面記入例)で、5月15日(必着)までに同協議会



毎月15日号は「すぎなみ学倶楽部」からちょっといい話をお届けします。/

すぎなみ学倶楽部

杉並とアニメの深い関係

今年初の国産アニメーション公開から100周年。今やアニメは日本を代表する文化の一つとして成長しました。最近では、劇場用長編アニメ「この世界の片隅に」が話題となったことも記憶に新しいのではないでしょうか。

実は、「オバケのQ太郎」「巨人の星」「ルパン三世」「機動戦士ガンダム」など有名なアニメ作品の多くが区内に拠点を置く会社で制作されていたことをご存じですか。28年時点で全国に622社のアニメ制作会社があり、そのうち区内には138社と、全国で最も多くの会社があります*。

区内に初めてアニメ制作会社ができたのは、昭和39年。東京ムービー(現トムス・エンタテインメント)が成田東に移転してきたことがきっかけです。アニメ制作には多くの工程があり、連携した作業が必要なため、多数の関連会社が区内に集まりました。そして今



も、区には新しいアニメ制作会社が増えています。例えば「この世界の片隅に」を制作したMAPPAも、杉並に拠点を置く若い会社の一つです。

区で設立・運営している、日本で唯一の、日本のアニメを総合的に紹介する施設「杉並アニメーションミュージアム」へ足を運んでみてはいかがでしょうか。企画展、アニメ上映会の他にもアニメの制作過程や歴史の学習までが無料で体験できます。膨大な数のアニメに関する書籍、DVDの所蔵があり、館内で閲覧することができます。多くのアニメーター、漫画家などによって壁に描かれた直筆のサインは、ミュージアムのシンボルとして一見の価値ありです。

すぎなみ学倶楽部では、アニメの歴史の他にも、区にゆかりのあるアニメ制作会社をインタビューと合わせて紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

*日本動画協会「アニメ産業レポート2016」より。



すぎなみ学倶楽部 ホームページ

▶歴史▶アニメのまちがで
きるまで
▶産業・商業▶杉並のアニメ

園産業振興センター観光係 ☎5347-9184

イベントひろば

EVENT PLAZA

こども 子供向け **子育て** 子育て世代向け **シニア** 高齢者向け

催し

大田黒公園 「桜茶と和菓子を楽しもう」

茶室で庭を眺めながら、桜茶と和菓子で春を感じてみませんか。
 4月21日(金)～23日(日)午前10時～午後4時(売り切れ次第終了) 大田黒公園(荻窪3-33-12) 1セット300円 大田黒公園管理事務所 ☎3398-5814 23日は琴の演奏も実施(午後1時30分・3時(各30分程度))

区役所ロビー スプリングコンサート

日本フィルハーモニー交響楽団楽員による室内楽編成のコンサートです。
 4月27日(木)午後0時10分～0時50分 区役所1階ロビー 出演=日本フィルハーモニー交響楽団オーボエ+弦楽四重奏▶曲目=モーツァルト「オーボエ四重奏曲」ほか 定100名(先着順) 文化・交流課

おはなしたまごのおはなしパーティー

4月29日(祝)午後2時～3時 場宮前図書館(宮前5-5-27) 絵本、語り、紙芝居、パネルシアター、工作など 定50名(先着順) 宮前図書館 ☎3333-5166

郷土博物館分館10周年記念展示 「記憶を紡ぐ 天沼井天池があった頃」

天沼井天池から公園となるまでの変遷を紹介します。区民の皆さんから当時の思い出や写真などを募集します。
 4月29日(祝)～8月27日(日)午前9時～午後5時 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼井天池公園内) 同分館 ☎5347-9801 ①5月7日(日)・20日(出)、8月20

日(日)午後2時に展示解説を実施②当時の情報をお持ちの方は、事前連絡の上、展示期間内にご来館ください③月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館

郷土博物館 ◆5月の年中行事「端午の節供」

5月5日の端午の節供にあわせ、古民家で五月人形などを飾ります。
 4月21日(金)～5月17日(水)午前9時～午後5時

◆年中行事関連イベント「鎧兜を着てみよう」

郷土博物館が所蔵する体験用の鎧兜を着用して、その重さや感触を体験できます。
 5月5日(祝)午後2時～4時

◆企画展「すぎなみの地域史! 和田堀」

区内に存在した旧四ヶ町地域の歴史と文化について扱うシリーズ企画です。第1弾は和田堀町地域を紹介します。
 4月29日(祝)～6月25日(日)午前9時～午後5時

◆企画展関連イベント「連続講演会」

歴史やその特徴について、それぞれの分野の担当学芸員が解説します。
 5月14日(日)=和田堀地域の考古遺跡▶21日(日)=和田堀地域の中・近世▶28日(日)=和田堀地域の近現代/いずれも午後2時～3時30分 定各60名(先着順)

..... いずれも
 場郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-0841) 費100円(観覧料。中学生以下無料) 月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館

阿佐谷図書館 ◆貸し出します「主人公が〇〇の本」

子ども向けの本の詰め合わせ袋を年

ハガキ・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☑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。

※往復ハガキ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、お子さんの氏名と年齢も記入。

- 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

年齢別に50パック貸し出します。
 4月22日(土)～5月7日(日)午前9時～午後8時(無くなり次第終了。日曜日、祝日は5時まで。5月1日(月)は休館)

◆おはなし会フェスタ

4つの読み聞かせボランティアグループによるおはなし会とミニ工作会を行います。
 4月29日(祝)午前11時～11時45分 対幼児・小学生とその保護者 定30名(先着順)

..... いずれも
 場阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)

講演・講座①

職業能力アップ講座 「仕事に必要なパソコン教室」

5月6日(土)・13日(土)・20日(土)・27日(土)午前10時～正午(計4回) 場ゆうゆう高円寺南館 対エクセル・ワード中級ほか 対NPO法人竹箒の会ほか 対区内在住・在勤でおおむね55歳以上の就業中または求職中の方 定13名(抽選) 場ハガキ・ファクス(記入例)で、4月30日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11 ☎5378-8179) 場同館 ☎5378-8179

「知の散歩道」津島佑子の世界

父(太宰治)の自殺という重荷をばねに、小説の可能性を追求した津島佑子。その文学の魅力を探ります。
 5月20日(土)午後2時～4時 場中央図書館(荻窪3-40-23) 対白百合女子大学文学部教授・井上隆史 対高校生以上の方 定60名(先着順) 場中央図書館 ☎3391-5754

こども囲碁教室

プロ棋士から直接学べます。
 5月20日(土)、6月3日(土)・17日(土)、7月8日(土)・22日(土)午後2時～3時30分=入門コース▶4時～5時30分=初級コース(10級程度まで) /各計5回 場区役所第5・6会議室(西棟6階) 場穂坂 対区内在住・在学の小学生～高校生 定各20名(申込順) 費3000円 場ファクス・Eメール(記入例)に学校名・学年も書いて、5月12日(必着)までに児童青少年課青少年係 ☎3393-4714 場seisho-k@city.suginami.lg.jp 場同係 ☎3393-4760

6月の足腰げんき教室

筋力やバランス能力の強化に効果的なボールを使った体操などを紹介します。
 6月1日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)午前9時30分～11時30分=上井草保健センター(上井草3-8-19)▶6月2日～23日の毎週金曜日、午後1時30分～3時30分=杉並保健所(荻窪5-20-1)▶6月6日～27日の毎週火曜日、午後1時30分～3時30分=和泉サナホーム(和泉4-16-10) 場健康運動指導士 対区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がなく介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方 定各15名(抽選) 場ハガキ(記入例)に希望会場も書いて、4月22日(必着)までに荻窪保健センター足腰げんき教室担当(〒167-0051荻窪5-20-1) 場同担当 ☎3391-0015 場動きやすい服装・靴で、飲み物・タオル・お持ちの方はボール持参。抽選結果は5月10日ごろ発送予定。長寿応援対象事業

僕のヒーローアカデミア

特別课外授業 in 杉並アニメーションミュージアム

テレビアニメ新シリーズが放送中の「僕のヒーローアカデミア」のアニメの世界を「友情・努力・勝利」をテーマにした展示で紹介いたします。

4月19日(水)～9月3日(日)午前10時～午後6時(入館は午後5時30分まで。9月3日は午後4時30分閉館。月曜日(祝日の場合は翌平日)休館) 場杉並アニメーションミュージアム(上荻3-29-5杉並会館3階) 場同ミュージアム ☎3396-1510 場協力=僕のヒーローアカデミア製作委員会

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館名	内容	日時
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎3317-9156)	着付け教室、浴衣小紋・名古屋帯変わり結び	4月22日から毎月第2・4土曜日、午後1時30分～3時30分 定各6名(申込順) 費1回1000円(別途300円)
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎3335-1716)	誰もが楽しめ健康維持に役立つスポーツ吹矢	5月5日から毎月第1・3金曜日、午前10時30分～正午 定10名(申込順) 費1回500円(別途マウスピース代110円)
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎3315-1816)	体験～おとなの想い出し英会話	4月26日(水)午後7時～8時30分 定10名(申込順) 費1000円
天沼館(天沼2-42-9 ☎3391-8540)	「ゆうゆう天沼館春まつり」地域交流イベント	4月23日(日)午前10時～午後2時
下高井戸館(下高井戸4-16-4 ☎3302-2161)	今からでも遅くない 楽しく弾けるピアノ教室	5月7日から毎月第1日曜日、午後1時30分～3時・第2日曜日、午前10時～11時30分 費1回800円
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎3332-1076)	シャンテ・シャンソン 楽しく歌いましょう	4月26日から毎月第2・4水曜日、午後2時～4時 定各20名(申込順) 費1回800円
井草館(井草2-15-15 ☎3390-9672)	吹矢無料体験 有酸素運動で健康増進	4月30日(日)午前10時～正午 場山中邦集 定15名(申込順)

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。いずれも、長寿応援対象事業。

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

講演・講座②

ボランティアのための点字講習会
 5月20日～30年3月17日の原則第1・3土曜日、午後2時～4時(計20回)
 場 杉並障害者福祉会館 師 高橋雅枝
 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定20名(抽選) 費2500円程度
 申往復ハガキ(13面記入例)に在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、5月6日(必着)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) 問 事務局 ☎3332-6121 ㊟3335-3581

6月の①休日パパママ学級
②休日母親学級 子育て
 ①6月3日(土)午前・午後、11日(日)・25日(日)午前②6月25日(日)午後/各半日コース(午前=9時30分～午後0時30分、午後=1時30分～4時30分) 場 杉並保健所3階(荻窪5-20-1) 内定①もく浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けた話など(各回24組) ②妊娠中の過ごし方、お産の話、育児について、地域の子育て情報(44名) 師 助産師ほか 区内在住の初産の方で①は開催日現在妊娠24週以上37週未満のカップル②は平日の母親学級への参加が困難な方 申4月21日から杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 ㊟http://bbff.or.jp/sugi-papamama/で5月15日までに申し込み 問 同担当 ☎6804-9570 ㊟(1)結果は5月25日ごろに通知(2)応募者多数の場合は出産予定日などで調整(3)母子手帳・筆記用具持参

環境活動推進センター
①布ぞうり作り
 5月9日(火)午前10時30分～午後3時30分
 場 同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費1000円 申往復ハガキ(13面記入例)で、4月24日(必着)までに同センター ㊟昼食持参
②学校プールのヤゴを救って、育ててみませんか
 5月17日(水)午後5時30分～7時30分
 場 同センター 師 東京都環境学習リーダー・境原達也 区内在小中学校の先生、土曜日学校関係者ほか 定20名(申込順) 申電話で、同センター
③少し厚めのコンパクトなアクリルたわし作り
 5月18日(木)午前10時30分～午後0時

30分 場 同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費1個100円 申電話で、同センター
④自然への招待～身近な自然に学ぶ
 自然の素晴らしさと接し方の基本について学びます。

時 場 同講座=5月18日(木)、6月8日(木)午前10時～正午(同センター) ▶ **観察会**
 =5月25日(木)午前9時30分～午後0時30分(昭和記念公園西立川口(昭島市)) / 計3回 師 桜美林大学名誉教授・三島次郎 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 費25日のみ500円(保険料含む) 申電話で、同センター
⑤着物や洋服のリメイク
 5月22日(月)午後1時30分～3時30分
 場 同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費600円 申電話で、同センター

⑥バスで行く コアジサイ薫る勝沼城跡で自然観察
 隣接する菖蒲園も見学します。
 5月28日(日)午前9時～午後4時30分
 場 勝沼城跡歴史環境保全地域(青梅市) ▶ **集合・解散**=同センター 師 勝沼城跡みどりの会・山室京子ほか 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500円(保険料含む) 申電話で、同センター ㊟歩きやすい服装・靴で、雨具・昼食・飲み物・敷き物持参

..... いずれも
 問 環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352) ㊟①③⑤は長寿応援対象事業

就労支援センター
◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」
 5月17日(水)午前10時～正午 区求職中の方 定14名(申込順)
◆やりたいことがわからない人のために!仕事とは?を自分で見つける方法
 仕事と自分を知る方法についてワークをしながら身に付けます。
 5月11日(木)午後1時～4時 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤那美 区44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)
◆求職者のためのパソコンセミナー
①パワーポイント基礎 ②エクセル基礎
 ①5月15日(月)②22日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・木内恵里子、

長沢春子 区44歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)
 いずれも
 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 申 問電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

スポーツ
競技大会
杉並区バウンドテニスシニア大会(ダブルス) シニア
 4月30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・在勤で55歳以上の方 定70名(申込順) 費1人1000円(当日) 申 申込書(区体育館で配布)を、4月25日(必着)までに区バウンドテニス協会事務局・福間富美子(〒166-0003高円寺南3-30-7 ㊟5932-4691)へ郵送・ファクス 問 福間 ☎5932-4691 ㊟ラケットの貸し出しあり。上履き・昼食持参

スポーツ教室
杉十小温水プール
◆泳力アップ初級コース
 クロール・平泳ぎを学びます。
 5月7日(日)午前11時～11時55分 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定10名(申込順) 費 入場料 申4月30日から電話で、同プール
◆個人向け泳法ワンポイントレッスン
 1人5分間、マンツーマンで教えます。
 5月7日(日)・21日(日)午前10時～10時55分 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は水着着用)の保護者同伴 定各10名(先着順) 費 入場料
◆水中運動

レクリエーションの要素を取り入れた水中運動を行います。
 5月8日(月)午前10時～10時55分 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定30名(先着順) 費 入場料
◆初心者ビギナースイム
 顔付けから、けのび、バタ足、クロールの初歩をレッスンします。
 5月11日(木)午前11時～11時55分 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定8名(申込順) 費 入場料 申5月5日から電話で、同プール
◆木曜アクアサイズ
 水中運動で体力作りをします。
 5月11日(木)・18日(木)・25日(木)午前10

時～10時55分 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(先着順) 費各500円
 いずれも
 場 間 杉十小温水プール(和田3-55-49) ☎3318-8763 ㊟駐車場はありません
妙正寺体育館

①わいわい親子体操 子育て
 4月30日(日)午前9時30分～10時30分 区2歳半～未就学児のお子さんとその保護者(子ども1人に保護者2名まで参加可) 定15組(申込順) 費1組610円

②フライングディスク教室
 障害のある方も楽しめます。
 5月4日(祝)午後1時15分～2時45分 区フライングディスクの握り方、投げ方、簡単なゲーム 区小学生以上の方 定30名(申込順) 費200円 ㊟運動できる服装、室内履き持参

③健康法～ボールで運動しよう シニア
 小さなストレッチボールを使用して、筋力トレーニングやストレッチ、バランス体操で身体の調子を整えていきます。
 5月7日(日)午前9時45分～10時45分 区おおむね60歳以上の方 定30名(申込順) 費610円

..... いずれも
 場 間 妙正寺体育館(清水3-20-12 ☎3399-4224) 師 潘鎮浩 申電話または直接、同体育館 ㊟①③は運動できる服装で参加。教室ははだしで行います
上井草スポーツセンター
◆プレキッズ&マミーサッカー教室

子育て
 ボールを使った体操や遊びで、楽しく親子でコミュニケーションが取れる内容の教室です。
 5月10日(水)・17日(水)・24日(水) ▶ **2歳**=午前10時～10時50分 ▶ **3・4歳**=11時～11時50分 区内在住・在勤(保護者)・在園で2～4歳のお子さんとその保護者 定各日各回20組40名(申込順) 費各日各回1組510円(子育て応援券利用可)
◆キッズエンジョイサッカー交流会 子育て

当日集まった子供たちと保護者でチームを作りサッカーの試合を行います。
 5月7日(日)午後1時20分～2時50分 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生とその保護者(子どもだけの参加も可) 定40名(申込順) 費1人510円

交流自治体からのお知らせ



自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
福島県南相馬市	野馬追写真展	4月24日(月)～5月8日(月)午前8時30分～午後5時15分(4月27日(木)を除く) 場 区役所1階ロビー 区28年度相馬野馬追フォトコンテスト入賞作品の展示	文化・交流課
	物産展	5月8日(月)午前10時～午後2時 場 区役所中杉通り側入り口前 区南相馬市の特産品販売	
群馬県東吾妻町	吾妻の朝市	4月27日(木)、5月25日(木)午前10時～午後1時 場 区役所中杉通り側入り口前 区高原野菜や加工品の販売	
山梨県忍野村	富士山写真展	5月29日(月)～6月2日(金)午前10時～午後5時 場 区役所2階区民ギャラリー 区忍野村から撮影された四季折々の富士山「忍野富士」の写真展示	

自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
福島県北塩原村	物産展	6月1日(木)・2日(金)午前10時～午後3時 場 区役所中杉通り側入り口前 区アスパラ・山塩・花豆等の販売	文化・交流課
北海道名寄市	アスパラまつり	6月7日(水)～9日(金)午前10時～午後3時 場 区役所中杉通り側入り口前 区高級グリーンアスパラや大福などの販売	
		写真展	6月7日(水)・8日(木)午前9時～午後5時 場 区役所1階ロビー 区四季折々の風景写真とひまわりの展示
新潟県小千谷市	小千谷ふるさと市場	5月15日(月)午前10時～午後2時 場 区役所中杉通り側入り口前 区笹団子や魚沼産コシヒカリ米ほかの販売	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800

※物産展は売り切れ次第終了。買い物袋持参。混雑時は人数制限あり。

◆大人のサッカー教室①女性&初心者②チャレンジ

時5月21日(日)①午後1時20分～2時50分②3時20分～4時50分 区内在住・在勤・在学で20歳以上の①女性とサッカー未経験・初心者の男性②経験者 定各20名(申込順) 費各510円 ①②連続受講不可

◆気楽にわいわいフットサル

フットサルのルールを学びながら身体を動かすことができます。時5月27日(土)午後1時20分～2時50分 区内在住・在勤・在学で20歳以上のフットサル・サッカー未経験・初心者 定30名(申込順) 費510円

◆はじめてのノルディック・ウオーク

時5月7日(日)午前10時(雨天中止) 場スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 善福寺川緑地で2本のポールを使ったノルディック・ウオーク 全日本ノルディック・ウオーク連盟公認指導員 大方孝 3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費1080円(保険料含む。別途ポールレンタル料540円) 申電話で、スポーツハイツ3316-9981 動きやすい服装と靴で、ウエストバッグまたはリュック・飲み物・帽子・タオル等持参。長寿応援対象事業

シニアターゲットバードゴルフ教室

時5月10日(水)・17日(水)・24日(水)・31日(水)午前11時～午後1時(計4回) 場塚山公園運動場(下高井戸5-23-12) 区内在住・在勤で60歳以上の方 定20名(申込順) 申電話で、区ターゲットバードゴルフ協会・鈴木3392-0498 運動できる服装で、運動靴・ゴルフ用手袋持参

Saturday Brunch Time (自由参加型)～リフレッシュヨガ

時5月13日(土)・27日(土)午前11時15分～午後0時45分 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 中橋めぐみ 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550円 荻窪体育館3220-3381

初心者区民乗馬教室

時①5月17日(水)・24日(水)・31日(水)、6月7日(水)②5月18日(木)・25日(木)、6月1日(木)・8日(木)いずれも午前10時～午後0時30分。各全4回要出席。雨天顺延あり 場東京乗馬倶楽部(渋谷区代々木神園町4-8) 区馬術連盟 区内在住・在勤・在学の方 定各10名(抽選) 費各2万円 往復ハガキ(13面記入例)に性別・生年月日・職業・馬歴(鞍数)も書いて、4月25日(必着)までに区馬術連盟・平野光子(〒168-0064永福2-18-18) 申電話3327-1749(午後7時～9時)

やさしいラウンドダンス初心者講習会

時6月4日(日)・11日(日)・18日(日)、7月2日(日)午前9時～11時(計4回) 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 往復ハガキ(13面記入例)で、4月30日(必着)までに本橋榎子(〒166-0015成田東2-26-19) 申電話3317-7236 動きやすい服装で、上履き・飲み物持参

その他

ふれあいスポ・レクまつり

気軽に楽しめるニュースポーツの体験イベントを開催します。時4月29日(祝)午前9時～11時=健康体操・ユニカール▶11時～午後1時=ミニテニス▶1時～3時=バウンドテニス・ラリーテニス▶3時～5時=インディアカ 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学の方 申電話3305-6161

高円寺びっくり大道芸2017



国内外より、よりすぐりのパフォーマーが空中ブランコなどの曲芸、中国雑技、ジャグリング、パントマイム、マジック、ウォーキングアクトなどを披露します。参加して楽しむ「マントdeへんしん!トリドリパレード」「みんなのリトル高円寺」や、ジャグリング体験に、フェイスペイントなどのイベントも盛りだくさんです。

時4月29日(祝)・30日(日)正午～午後6時 場高円寺の11商店街、座・高円寺、J R高円寺南北駅前広場、高円寺北公園、高円寺中央公園 申電話3223-7500 詳細は、高円寺びっくり大道芸http://www.koenji-daidoge.com/参照

すぎなみ大人塾

「すぎなみ大人塾」は、自分の可能性に気付き、ネットワークを深め、みんなで新しい地域づくりをしようという「放課後」的に自由な発想を育む場です。今年には総合コースと地域コース(秋開催予定)を開催します。

すぎなみ大人塾 総合コース

GENERATION LAB コノ時代ヲ解読セヨ 時5月20日(土)午前10時30分～正午=講演会▶31日(水)、6月14日(水)・21日(水)、7月19日(水)、8月2日(水)・23日(水)、9月6日(水)・20日(水)、10月4日(水)・18日(水)、11月1日(水)・15日(水)、12月6日(水)、30年1月10日(水)・24日(水)午後7時～9時=通常回▶2月17日(土)午後1時30分～5時=合同成果発表会 場主にセシオン杉並(梅里1-22-32) 定30名(抽選)

大人塾&すぎなみ地域大学共同講演会

可能性を広げる好奇心～東儀流・人生を楽しむポジティブ思考 時5月20日(土)午前10時30分～正午 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 申電話3317-6621 定100名(申込順)

区内在住・在勤・在学の方 申電話・ファクス・Eメール(13面記入例)に「コース名」または「講演会のみ参加」も書いて、5月10日までに社会教育センター 3317-6621 3317-6620 shakyo-c@city.suginami.lg.jp おおむね1歳からの託児あり(事前申込制)

区の後援・その他の催し・講座など 情報ぽけっと

催し

わたぼうしの会ポニー乗馬会 4月29日(祝)午後1時30分～3時/井草森公園/小学生以下は保護者同伴/70名(先着順)/500円(保険料含む)/申電話5938-3334

ボーイスカウトとアウトドアを楽しもう

4月30日(日)午前10時～午後2時/井草森公園/ゲームや遊び体験、マシュマロ焼きほか(軽い昼食あり)/小学1～5年生とその保護者/30名(申込順) 申電話13面記入例で、4月25日までにボーイスカウト杉並11団・篠原 outdoor_bs11@yahoo.co.jp/ 申電話3395-2525(午前9時～午後5時)/汚れても良い服装(ズボン)で、飲み物持参

荻窪ハワイアンフェスティバル

5月6日(土)・7日(日)午前11時～午後4時/荻窪タウンセブン(上荻1丁目)/フラダンスやタヒチアンダンスグループによるパフォーマンス発表ほか/ 申電話荻窪ハワイアンフェスティバル実行委員会・三木 090-2632-2241

南阿佐谷すずらんまつり

5月6日(土)・7日(日)正午～午後6時/南阿佐谷すずらん通り商店街/移動動物園、卓球、お笑い広

場、フリーマーケット、ダンス、ギター教室ほか/ 申電話南阿佐谷すずらん商店街振興組合エベス川名 3311-6100

杉並三曲協会定期演奏会 5月14日(日)午前10時30分～午後6時30分/セシオン杉並/プロ・アマチュアの演奏家などによる箏・三弦・尺八の演奏▶曲目=御山獅子ほか/500名(先着順)/ 申電話杉並三曲協会・沖津 3384-3475

中央フィルハーモニア管弦楽団定期演奏会 5月28日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/出演=鈴木織衛(指揮)ほか▶曲目=ブラームス「交響曲第2番ニ長調」ほか/4歳以上の方/1000名(先着順)/ 申電話同楽団・城水 090-1125-1037/ 区民100組200名招待(抽選)=往復ハガキ(13面記入例)で、5月14日(必着)までに中央フィル広報すぎなみ招待係(〒331-0064さいたま市西区佐知川293-5武田方)

講演・講座

佼成病院健康セミナー「ロコモティブシンドロームを知っていますか?」 4月28日(金)午後2時～3時/佼成病院(和田2丁目)/介護を受けない健康な毎日過ごすために気を付けたいことについて/同病院整形外科部長・小谷明弘/100名(先着順)/ 申電話同病院総務課 6382-4473

レインボー体操 健康講座 5月9日(火)午前9時～午後0時30分/浜田山会館/リンパについてのお話/レインボー体操・小野敏郎/区内在住で65歳以上の方

/50名(先着順)/200円/ 申電話レインボー体操の会・福武 3317-2767/動きやすい服装で飲み物、ハンドタオル、バスタオルまたはヨガマット持参

石けん作り体験 5月12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・在学の方/10名(申込順)/ 申電話で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク 5941-8701(午前9時～午後5時)

都市景観としての電線を考える 5月13日(土)午後1時30分～3時30分/高井戸地域区民センター/東洋大学教授・内田祥士/区内在住の方/90名(先着順)/200円/ 申電話杉の樹大学同窓会・塩澤 090-5499-5712

健康教室「10年後も元気でいるために、運動を始めましょう」 5月19日(金)午後4時30分～5時30分/河北健診クリニック(高円寺南4丁目)/保健師、理学療法士/立位での運動でバランスがとれる方ほか/20名(申込順)/ 申電話で、4月28日までに河北健診クリニック 5377-2511/動きやすい服装で、飲み物、タオル持参

その他

税金なんでも相談会

荻窪支部 4月26日(水)午後6時～9時/同支部(荻窪5丁目)/ 申電話で、同支部 3391-0411(平日午前9時30分～午後5時<正午～午後1時を除く>)/相談は1人45分程度

◆杉並支部 5月9日(火)午前10時～正午・午後1時～4時/同支部(阿佐谷南3丁目)/税金に関する相談(事業・相続・贈与等)、帳簿のつけ方等に関する相談/ 申電話で、5月8日までに同支部 3391-1028/相談は1人40分程度

杉並区シルバー人材センター入会説明会 5月11日(木)・15日(月)・17日(水)、6月8日(木)・13日(火)・28日(水)午後1時30分～4時30分(予約制)/杉並区シルバー人材センター(阿佐谷南1丁目)/センターでの働き方を説明。希望者には入会手続きも実施/区内在住の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、杉並区シルバー人材センター 3317-2217

土曜無料公証相談 5月13日(土)、6月3日(土)午前9時30分～午後0時30分(1人45分。申込順)/杉並公証役場(天沼3丁目)/遺言、離婚、尊厳死宣言、任意後見、贈与、金銭貸借、弁済、示談などの公正証書の作成の相談/区内在住・在勤の方/ 申電話・ファクス(13面記入例)で、各開催日の前日午後5時までに杉並公証役場 3391-7100 3391-7103

みんなで銭湯に行こう 区内銭湯でしようぶ湯を実施します 5月5日(祝)(開催日の異なる銭湯があります)/区内各銭湯/身体を温める働きや血行を促進する効果があるしようぶ湯の実施/460円。小学生以下無料/ 申電話各銭湯(午後1時以降)/大人はくじ引きあり