

# 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  
☎33301-7723  
HP<http://www.igusahome.sakura.ne.jp/>  
発酵食品入門

時7月7日(金)・14日(金)午前10時～正午(計2回) 師フードライフデザイナー・深田和恵 定20名(抽選) 費1000円 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月27日(必着)までに同協議会

### おもちゃの病院

時7月8日(土)・22日(土)▶受け付け=午後1時30分～3時 師片岡末廣ほか 費実費 他1家族3個まで

### アロマ虫除けスプレー&虫刺されクリームを作ろう

時7月10日(月)午前10時～正午 師AEAアロマセラピーインストラクター・太田幸子 定16名(抽選) 費1000円 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月27日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

### 講座 伊勢物語

時7月14日(金)・21日(金)・28日(金)、8月4日(金)午後2時～3時30分(計4回) 師古典文学研究家・貝瀬弘子 定50名(抽選) 費200円 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月27日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

### 唄しゃくのチカラ、脳の活性化

時7月28日(金)午前10時～11時30分 師ロッセ中央研究所研究員 定40名(抽選) 申往復ハガキ(12面記入例)で、7月11日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

……………いずれも……………  
場井草地域区民センター

## 西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2  
☎33301-0815  
HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>  
輝け中高年!シニアのためのババロア体操

時7月7日(金)・14日(金)午前10時～正午(計2回) 場西荻地域区民センター 師東京都生涯学習専門指導者・桐山悦子 定20名(抽選) 費60円(保険料) 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月27日(必着)までに同協議会 他動きやすい服装で、タオル・上履き・飲み物持参。長寿応援対象事業

### 西荻南集会所ちびっこまつり2017

時7月9日(日)午前10時～午後3時30分 場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 内園児の作品展示、似顔絵(1人200円)、スタンプラリー(先着200名)ほか

## 荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20  
☎33398-9127  
HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>  
荻窪ゆかりの文人の作品を読む

時7月12日(水)・19日(水)・26日(水)、8月9日(水)午後1時30分～3時30分(計4回) 師富山県立高志の国文学館事業部長・生田美秋 定20名(抽選) 費200円 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月25日(必着)までに同協議会 他筆記用具持参

### おぎくぼセンター祭

時7月8日(土)・9日(日)午前10時～午後4時(9日は3時30分まで) 内新潟県小千谷

市・静岡県南伊豆町物産販売、鉄道模型、模擬店、舞台パフォーマンス、スタンプラリー(両日先着400名)ほか  
ハーモニーを楽しむヴォイストレーニング

時8月3日～24日の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分(計4回) 師合唱指導者・安藤操 内区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定50名(抽選) 費200円 申往復ハガキ(12面記入例)で、7月23日(必着)までに同協議会 他筆記用具持参  
……………いずれも……………  
場荻窪地域区民センター

## 阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0004阿佐谷南1-47-17  
☎33314-7215  
HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>  
スポーツ吹矢を楽しみませんか!

時7月7日(金)・14日(金)・18日(火)・21日(金)午後1時30分～3時(計4回) 師日本スポーツ吹矢協会上級指導員・牧野繁男 定24名(抽選) 費100円 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月29日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

### ハーブを楽しむ

時7月20日(木)午後1時30分～3時30分 内ハーブティー、バジルオイル作り 師ハーブコーディネーター・江崎雅子 定16名(抽選) 費1200円 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月30日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

……………いずれも……………  
場阿佐谷地域区民センター

## 高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32  
☎33317-6614  
HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>  
ボイストレーニング

時7月4日(火)・11日(火)・18日(火)午後2時～3時30分(計3回) 師山路唯 内区内在住・在勤・在学の方 定40名(抽選) 費100円 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月26日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

### 琵琶演奏会

時7月21日(金)・28日(金)午後2時～4時(計2回) 師古澤月心 内区内在住・在勤・在学の方 定40名(抽選) 費

100円 申往復ハガキ(12面記入例)で、7月6日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

……………いずれも……………

## 高井戸地域区民センター協議会

〒168-0072高井戸東3-7-5  
☎33331-7841  
HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>  
杉並ゆかりの女性作家たち PART2

時7月7日(金)午前10時～正午 師郷土博物館学芸員 定40名(抽選) 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月26日(必着)までに同協議会 他筆記用具持参。長寿応援対象事業

### 俳句で遊ぼう

時7月26日(水)～28日(金)午前10時～正午(全3回要出席) 師俳誌「万象」編集長・江見悦子 内小学4年生以上の方 定30名(抽選) 費100円 申往復ハガキ(12面記入例)。家族の連記可)で、7月6日(必着)までに同協議会 他筆記用具、お持ちの方は国語辞典・歳時記持参。長寿応援対象事業

……………いずれも……………

## 永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18  
☎53300-9412  
HP<https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>  
土曜日の音楽会「夏の夕べのオカリナコンサート」

時7月8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=青木ひろみ(オカリナ・ソロ)、吉崎弾(ピアノ)ほか▶曲目=G線上の Aria、コンドルは飛んでいくほか 定80名(先着順)

### 世界のみならずゆかたでおどろう、日本の夏を楽しもう★

時7月23日(日)午後1時～4時 場永福和泉地域区民センター 内盆踊り、茶道の体験 定40名(抽選) 費500円。家族で参加の場合1組1000円 申往復ハガキ(12面記入例)に浴衣貸し出し希望の方は性別・身長、家族参加の場合は人数も書いて、7月10日(必着)までに同協議会 他共催=互楽会、世界のわ茶会

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

## 杉並で味わう世界の味

最近、杉並アニメーションミュージアムを訪ねたところ、館内に外国人の方が多くことに驚きました。区の人口も現在約56万人のうち、外国人は約1万5000人。区内でも在住者や観光で訪れている外国人をよく見掛けるようになりました。今回は外国の味に出会って感動し「こだわりの世界の味」を提供するお店を2軒紹介しましょう。

西荻窪駅近くに、「海南(ハイナン)チキンライス専門店Mu-Hung(ムーハン)」があります。海南チキンライスとは鶏のスープで炊いたご飯に大きなゆで蒸し鶏が添えられ、中国しょうゆやチリソースと共にいただくもの。中国の海南島からシンガポールなどに移住した華僑が、故郷の味として広めたといわれています。Mu-Hungの店主は、シンガポールの知人を通じて海南チキンライスを知り、試作したところ、そのおいしさに感動して店を始めたそうです。

阿佐谷北にある「Gelateria SINCERITA(ジェラテリアシンチェリータ)」は、イタリアのアイスクリーム・ジェラートのお店です。店主は、インテリアデザインの勉強のために渡ったイタリアでジェラートに魅せられ、帰国後にジェラート専門店をオープン。日本ならではの季節の食材を使ったジェラートもおすすめですが、一番の人気メニューはイタリアで開催された国際ジェラートコンテストで3位に輝いた「メルノウ」。蜂蜜の自然な甘さに、焙ったクルミが良く合います。

すぎなみ学倶楽部では、今や寿司と並んで日本の代表食となったラーメン店から本格的なフランス料理店まで、世界の味を楽しめる店を多数紹介しています。東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、身近な食文化からおいしい国際交流を始めてみませんか。(館)



おいしやうだね～

すぎなみ学倶楽部  
ホームページ

▶食



場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 七夕飾りづくり

「葉書の木」・タラヨウの葉の短冊に願い事を書いてみませんか。  
 時 7月1日(土)～7日(金)午前9時～午後5時(入園は4時30分まで) 場 大田黒公園(荻窪3-33-12) 大田黒公園 ☎3398-5814

#### 7月の年中行事「七夕」

古民家に笹飾りや七夕馬を飾ります。  
 時 7月1日(土)～9日(日)午前9時～午後5時(3日を除く) 場 郷土博物館(大宮1-20-8) 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 郷土博物館 ☎3317-0841

#### ムシムシ探検隊～夏の虫を観察しよう

時 7月2日(日)午前10時～正午 場 天沼弁天池公園(天沼3-23-1) 虫の採集、観察カードの作成、観察ポイント 師 すぎなみムーサ・小林弘一 対 小学生(保護者同伴可) 定 20名(先着順) 郷土博物館分館 ☎5347-9801 虫かご・虫取り網持参。午前9時30分から整理券配布

#### 下井草図書館開館20周年記念コンサート

時 7月3日(月)午後2時～2時50分 場 下井草図書館 出演=日本フィルハーモニー交響楽団 対 小学生以上の方 定 40名(申込順) 申 6月19日から電話または直接、下井草図書館(下井草3-26-5) ☎3396-7999

#### 世界に触れる夏「ユネスコ教室」2017

大自然の中でのキャンプ、JICA訪問、ゲーム大会などを行います。  
 時 7月30日(日)・31日(月)、8月6日(日)=事前学習など(セッション杉並) ▶ 8月1日(火)～4日(金)=宿泊学習(国立那須甲子青少年自然の家(福島県)) ▶ 8

月5日(土)=JICA訪問 対 区内在住・在学の小学6年生～中学生 定 50名(申込順) 費 2万円 申 ハガキ・ファクス・Eメール(記入例)に性別、学校名・学年、保護者の氏名も書いて、7月10日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32セッション杉並内) ☎3317-6620 ✉shakyo-c@city.suginami.lg.jp 杉並ユネスコ協会・板倉 ☎3395-4020、社会教育センター ☎3317-6621

#### 「夏のボランティア体験2017」参加者募集

区内の保育園や福祉施設等でボランティアの活動体験ができます。  
 時 活動日=7月24日(月)～8月31日(木)のうち3日間以上 対 区内在住・在勤・在学で中学生～30歳の方 申 申込書(杉並ボランティアセンターHP <http://borasen.jp/>から取り出せます)を直接、オリエンテーション会場へ持参 場 杉並ボランティアセンター ☎5347-3939 未加入者はボランティア保険へ加入(300円) ▶ オリエンテーション=7月8日(土)・15日(土)午後2時・4時(細田工務店(阿佐谷南3-35-21))

#### 中央図書館

#### ◆講演会 このよろこびをあのこに～家庭文庫と私

時 6月25日(日)午後2時～4時 師 翻訳家・小宮由 定 60名(申込順) 申 電話で、同図書館 他 託児あり(事前予約制)

#### ◆こども人形劇

こども 子育て 人形劇団プークによる「ハリネズミと金貨」ほかを上演します。  
 時 7月15日(土)①午前10時30分～11時20分②午後1時30分～2時20分 対 3歳以上のお子さんとその保護者 定 各80名(抽選) 申 往復ハガキ(記入例)に希望者全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、6月28日(必着)までに同

### 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

### 図書館事業係

…………… いずれも ……………  
 場 中央図書館(〒167-0051荻窪3-40-23) ☎3391-5754

### 講演・講座

#### COPD(慢性閉塞性肺疾患)をご存知ですか

「坂道を歩くと息切れしやすい」などの症状について、専門家の話を聞いてみませんか。

時 6月27日(火)午後2時20分～4時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 講義(東京衛生病院医師・倉澤聡)、呼吸リハビリ体操(杏林大学理学療法士・木村雅彦) 対 区内在住で60歳以上の方 定 30名(申込順) 申 電話で、6月23日までに荻窪保健センター ☎3391-0015

#### 発達障がいのある保護者を支えるために～伝えるチカラをアップしよう

時 7月8日(土)午前10時～正午 場 東京女子大学(善福寺2-6-1) 対 テーマ=「接し方の引き出しを増やそう」「伝える力を伸ばそう」 師 発達障がいファミリーサポートMarble代表理事・国沢真弓(右下写真) 定 80名(申込順) 申 電話・ファクス(記入例)で、こども発達センター療育相談担当 ☎5317-5661 ☎5317-5664 他 託児あり(事前申込制)



#### スマートフォン・タブレットインストラクター養成講座

時 7月8日(土)・10日(月)午前10時～正午(計2回) 場 ゆうゆう高円寺南館 対 高齢者にスマートフォン・タブレット等の入門～中級を教えるための基礎 師 NPO法人竹箒の会ほか 対 区内在住・

在勤の55歳以上で、スマートフォンをお持ちで基本操作を理解している方 定 20名(抽選) 申 ハガキ・ファクス(記入例)に志望動機も書いて、6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 同館 ☎5378-8179

#### 「頭と身体の体操「にこわくわく」

遊び感覚のワークで、転びにくい身体作りや見た目の若返りを目指します。  
 時 7～9月の第2・4水曜日、午前10時～11時20分(計6回) 場 高齢者活動支援センター 師 日本ゆる協会公認ゆる体操正指導員中級・川合圭子 対 区内在住の60歳以上で介助の必要がない方 定 25名(抽選) 費 1500円 申 往復ハガキ(記入例)に性別も書いて、6月29日(必着)までに高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同センター ☎3331-7841 他 動きやすい服装で参加。抽選結果は6月30日以降ハガキで通知

#### 「今日からはじめる血糖改善教室」

時 7月19日(水)午前9時20分～午後3時30分 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 講義と実技「糖尿病の予防と治療の最前線」「最新栄養情報」「続けて得する運動のコツ」、自己血糖測定と尿検査(希望者)ほか、血糖快膳付き 師 駅前つのだクリニック・角田圭子ほか 対 区内在住・在勤・在学の30～74歳で、次のいずれかに該当する方とその家族①健康診査でHbA1cが5.6%以上または空腹時血糖値が100mg/dl以上②糖尿病の家族歴がある③尿検査で糖が陽性だったことがある 定 20名(申込順) 費 500円 申 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 他 初回受講の方優先

#### 高次脳機能障害支援セミナー「高次脳機能障害者の就労支援」

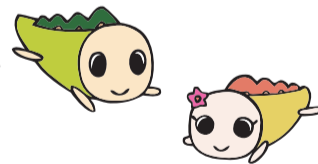
時 7月22日(土)午後1時30分～4時 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師 河北リハビリテーション病院副院長・宮村紘平 定 80名(先着順) 場 障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 ☎3332-1826 他 手話通訳が必要な方は7月6日までに同担当

#### 8月の休日パパママ学級

時 8月5日(土)・20日(日)午前9時30分～午後0時30分、1時30分～4時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 対 もく浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けた話など 師 助産師ほか 対 区内在住で開催日現在妊娠24週以上37週未満の初産のカップル 定 各回24組 申 杉並区休日パパママ学級HP <http://bbff.or.jp/sugi-papamama/>から6月21日～7月15日に申し込み 場 ベビー&パースフレンドリー財団杉並区休日パパママ学級担当 ☎6804-9570 他 母子手帳・筆記用具持参。結果は7月25日ごろ通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。車での来場不可

## ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、☑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
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9) ☎3317-9156	字を書くのが楽しくなる書道教室★	7月7日から毎月第1・3金曜日、午後1時～3時 定 10名(申込順) 費 1回500円
高円寺東館(高円寺南1-7-22) ☎3315-1816	陸前高田&熊本「被災地復興応援バザー」★	7月29日(土)午前10時～午後2時
荻窪館(南荻窪2-25-17) ☎3335-1716	夏休みの思い出に「益子焼」をつくる★	7月30日(日)午前10時～正午 対 小学生以上のお子さんとその保護者 定 12組(申込順) 費 1組2160円
井草館(井草2-15-15) ☎3390-9672	音楽健康指導士のカラオケ体操★	7月4日(火)午前10時30分～11時30分 定 15名(申込順) 費 300円
高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎5378-8179	おしゃべりサロン～体操と歌とお楽しみイベント★	7月20日から毎月第3木曜日、午後2時～3時30分 定 各20名(申込順) 費 1回100円
久我山館(久我山5-8-8) ☎3332-2011	認定指導員が教える「ダーツ初心者講習会」	7月4日～8月29日の火曜日、午後1時～2時30分(計8回。8月15日を除く) 定 15名(申込順) 費 7000円(別途テキスト代700円)

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

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) 問問い合わせ 他その他 ☑Eメールアドレス HPホームページアドレス

家族介護教室

◆転倒予防と身体セルフケア  
 時6月26日(月)午後1時30分～3時 場 すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) 師 オリーブマッサージ治療院・進藤知樹  
 区内在住の方 定15名(申込順) 申 電話で、ケア24清水 ☎5303-5823  
 ◆「これってひょっとして認知症？」～気づきのポイントを確認しましょう  
 時6月27日(火)午前10時～11時30分 場 河北総合病院(阿佐谷北1-6-25) 師 河北サテライトクリニック医師・橋原正基 区内在住の方 定30名(申込順) 申 電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588

◆介護者のためのハンドトリートメント～心身の疲労回復に  
 時6月28日(水)午前10時～11時45分 場 上井草園(上井草3-33-10) 師 アロマセラピスト・城所志保里 区内在住・在勤の方 定8名(申込順) 費 500円 申 電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024 他 バスタオル1枚持参。爪を短く切って参加

◆認知症サポーター養成講座  
 ①せらび杉並  
 時6月25日(日)午後2時～4時 場 せらび杉並(上井草2-42-12) 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申 電話で、せらび杉並 ☎3397-4165 他 講義後にグループホーム見学可  
 ②ケア24下井草  
 時6月29日(木)午前10時～11時30分 場 ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) 区内在住の方 定20名(申込順) 申 電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

..... ①②いずれも .....  
 師 キャラバン・メイト 他 終了後に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  
 ◆高齢者向けの住宅にはどんなものがある？  
 時6月29日(木)午後2時～4時 場 ゆうゆう上高井戸館(高井戸東2-6-17) 師

全国有料老人ホーム協会入居相談室長・五十嵐さちこ 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申 電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

◆いざという時に困らない施設の選び方～介護施設の種類と費用  
 時6月30日(金)午後1時30分～3時 場 介護老人保健施設シーダ・ウオーク(桃井3-4-9) 師 シーダ・ウオーク支援相談員 横山歩、アスモ・シニアハウスコム入居相談員マネージャー 小川慶久 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

◆介護方法のイメージを変えよう！お互いが笑顔になれるコツを教えます。  
 時7月8日(土)午後2時～3時30分 場 ケア24浜田山(浜田山1-36-3) 師 アースサポート・大熊志保 区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 申 電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944

◆スーパー猛暑をのりきろう！  
 時7月19日(水)午後1時30分～3時 場 方南会館(和泉4-42-5) 師 明治栄養士・細川ちさ 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申 電話で、ケア24方南 ☎5929-2751

環境活動推進センター  
 ◆着物地でブラウス作り  
 時7月6日(木)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12名(申込順) 費 900円 他 長寿応援対象事業

◆ネイチャーゲーム 善福寺川の川調べ(上流)  
 上流の生き物や水質を調べ、スケッチし、生き物マップを作ります。  
 時7月9日(日)午前10時～午後3時30分 場 集合=善福寺公園下池あずまや前(善福寺2-31) 師 すぎなみシェアリングネイチャーの会 区内在住・在学で小学生以上の方とその保護者 定20名(申込順) 費 100円(保険料) 他 昼食持参

◆善福寺川たんけん(下流) 川調べをしよう  
 上流との違いを比べます。  
 時7月15日(土)午前9時30分～正午 場 集合・解散=済美公園(堀ノ内1-27-40) 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3年生～中学生(小学生は保護者同伴) 定20名(申込順) 費 100円(保険料)  
 ◆着物や洋服のリメイク  
 時7月24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 他 長寿応援対象事業

..... いずれも .....  
 申 電話で、環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) ☎5336-7352)

就労支援センター  
 ◆就労支援センターの上手な活用法  
 時7月1日(土)午前10時～11時30分 対 求職中の方

◆求職者のためのパソコンセミナー①ワード基礎②エクセル基礎  
 時①7月3日(月)②10日(月) / いずれも午前10時～午後3時 師 PC専任講師・木内恵里子、長沢春子 区内求職中で①54歳以下の方②44歳以下の方

◆仕事の苦手意識を解消！電話応対やメールの書き方、言葉づかいを学ぶ  
 時7月13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 区内44歳以下で求職中の方

◆人間関係で辞めてしまったあなた！その苦しみを繰り返さない3つの方法  
 時7月15日(土)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 区内44歳以下で求職中の方

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」  
 注意すべき求人条件やポイントを解説します。  
 時7月19日(水)午前10時～正午 対 求職中の方  
 ..... いずれも .....  
 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)

区内各14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

スポーツ① 競技大会 区民体育祭

◆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) 区内下表のとおり 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 500円。高校生200円。小中学生無料。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 申込書(区温水プール・各スイミングクラブで配布。区水泳連盟 ☎https://www.suginamisuiren.com/からも取り出せます)に振替受領書の写しと92円切手を貼った返信用封筒を添えて、7月14日(必着)までに区水泳連盟(〒168-8799 浜田山4-5-5 杉並南郵便局留)へ郵送 同連盟 ☎090-1201-9960

《「水泳」競技種目一覧》

クラス	種目	
一般男子・女子	20 <sup>※1</sup>	50・100m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ 200m=個人メドレー
	30 <sup>※2</sup>	50m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ 100m=自由形(30のみ) 200m=個人メドレー
	40 <sup>※3</sup>	
	50 <sup>※4</sup>	
	60 <sup>※5</sup>	200m=フリーリレー・メドレーリレー
年齢区分なし		
高校生男子・女子	50・100m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ 200m=個人メドレー・フリーリレー・メドレーリレー	
中学生男子・女子	50m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ	
小学生男子・女子	1・2年生	50m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ
	3・4年生	
小学生男子・女子	5・6年生	200m=フリーリレー
小学生男子・女子	区分なし	

※1. 29歳以下。※2. 30～39歳。※3. 40～49歳。※4. 50～59歳。※5. 60歳以上。

ま ち の 湯 健 康 事 業

身近なまちのお風呂屋さんで 楽しく健康づくり

区内在住で60歳以上の方を対象に、区が杉並浴場組合に委託して行う健康事業です。参加した方は、当日100円で入浴できます。

時 場 区内下表のとおり 師 杉並区シルバー人材センターほか 定 会場により異なります(先着順。★印は予約制) 申 各公衆浴場(午後1時以降) 他 てぬぐい体操はてぬぐい持参。満員の場合は、安全上お断りすることもあります。長寿応援対象事業

7～9月のまちの湯健康事業

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時
弁天湯(高円寺南3-25-1)	☎3312-0449	てぬぐい体操★ 7月5日(水)・19日(水)、8月2日(水)・16日(水)、9月6日(水)・20日(水)午後2時
なみのゆ(高円寺北3-29-2)	☎3337-1861	元氣塾椅子に座って健康体操 7月2日(日)・16日(日)、8月20日(日)、9月3日(日)・17日(日)午後1時30分
小杉湯(高円寺北3-32-2)	☎3337-6198	てぬぐい体操★ 7月5日(水)、8月2日(水)、9月6日(水)午後2時30分
玉の湯(阿佐谷北1-13-7)	☎3338-7860	太極拳★ 7月5日(水)・19日(水)、8月2日(水)・16日(水)、9月6日(水)・20日(水)午後1時45分

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時
平和湯(阿佐谷北4-17-11)	☎3337-3232	気功太極拳★ 7月27日(木)、8月24日(木)、9月21日(木)午後1時45分
杉並湯(梅里1-13-7)	☎3312-1221	健康エアロピクス 7月12日(水)、8月9日(水)、9月13日(水)午後2時30分
ゆ家とごころ吉の湯(成田東1-14-7)	☎3315-1766	健康エアロピクス★ 7月1日(土)、8月5日(土)、9月2日(土) てぬぐい体操★ 7月16日(日)、8月20日(日)、9月17日(日) / いずれも午後0時30分
さくら湯(和田3-11-9)	☎3381-8461	健康エアロピクス★ 7月18日(火)・22日(土)、8月15日(火)・26日(土)、9月19日(火)・23日(土)午後2時15分
第二宝湯(本天沼2-7-13)	☎3390-8623	気功太極拳 7月9日(日)・23日(日)、8月27日(日)、9月10日(日)・24日(日)午後2時
秀の湯(桃井4-2-9)	☎3399-6112	てぬぐい体操 7月14日(金)、8月11日(祝)、9月8日(金)午後2時
文化湯(西荻北4-3-10)	☎3390-1051	自彊術 7月9日(日)、8月13日(日)、9月10日(日)午後2時30分
天徳湯(西荻北4-24-5)	☎3390-1561	自彊術 7月9日(日) 健康エアロピクス 7月23日(日) / いずれも午後0時30分
湯の楽代田橋(和泉1-1-4)	☎3321-4938	てぬぐい体操 7月11日(火)・25日(火)、8月22日(火)、9月12日(火)・26日(火)午後1時30分
大黒湯(和泉1-34-2)	☎3328-2137	てぬぐい体操 7月9日(日)・23日(日)、8月13日(日)・27日(日)、9月10日(日)・24日(日)午後1時30分
大和湯(和田1-71-18)	☎3381-3452	健康エアロピクス 7月9日(日)・23日(日)、8月13日(日)・27日(日)、9月10日(日)・24日(日)午後1時45分

◆テニス
8月20日～11月12日の日曜日、午前9時～午後7時(予備日を含め12日間)
場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22)、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)
内種目(男女別) = シングルス・ダブルス(A級・B級・壮年) / いずれもB級は各種大会の1回戦敗退者・初心者が対象。重複申し込み不可
区内在住・在勤・在学の方(高校生以下は不可。壮年は7月10日現在55歳以上の方)
定500名(申込順)
費1種目1500円。
うち銀行「00180-9-137392杉並区テニス連盟」へ振り込み
申申込書(テニスコートのある区体育施設で配布)に振替受領書の写しを添えて、7月10日(必着)までに区テニス連盟・吉永節子(〒166-8799成田東4-38-14杉並郵便局留)へ郵送
問斎藤 ☎080-3458-8830(午後7時～10時)
他詳細は、同連盟HP http://www.suginamiku-tennis.jp/参照

スポーツ教室
スポーツハイツ

◆ノルディック・ウォークで善福寺緑地を歩こう

7月2日(日)午前10時(雨天中止)
師全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員 大方孝
区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)
他ウエストバッグまたはリュックサック・飲み物・タオル・帽子持参。長寿応援対象事業

◆パパあつまれ、子育て応援運動講座

7月17日(祝)①午前10時～11時 = パパといっしょに泳ごう②11時15分～正午 = ベビースイミング
師スポーツハイツベビークラス・親子水泳担当インストラクター
区①3歳～就学前②生後6カ月～2歳のお子さんとその保護者
定各20組(申込順)
費各1080円(保険料含む。子育て応援券利用可)

◆夏休み日曜ワンポイントレッスン

1人5分間のマンツーマンです。
7月2日(日)・16日(日)、8月6日(日)・20日(日)①午前10時～10時55分②11時～11時55分
場杉十小温水プール(和田3-55-49)
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)
定各日各回10名(先着順)
費入場料
問杉十小温水プール ☎3318-8763
他駐車場はありません

◆杉並区小・中学生バレーボール教室

7月23日(日)①午前9時～正午②午後1時～4時
場宮前中学校(宮前2-12-1)
師FC東京バレーボールチーム・高橋寛記、竹内香奈子ほか
区内在住・在学の中学生
定各50名(抽選)
申申込書(区体育施設で配布)を、7月10日までに阿佐ヶ谷中学校・高津
問 ☎3314-3572
へファクス
問高津 ☎3314-2261

◆きらきらサッカー教室

7月23日(日)午前9時20分～10時50分
場妙正寺体育館
師FC東京普及部コーチ
区内在住・在勤(保護者)・在学で知的障害のある小中学生
定20名(申込順)
費1020円
申問電話ま

たは直接、妙正寺体育館(清水3-20-12) ☎3399-4224)

荻窪体育館
◆シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

6月25日(日)午前9時～10時30分
師区太極拳連盟
区内在住・在勤で50歳以上の初心者
定30名(先着順)
費550円

◆楽しく健康タイム①瞑想ヨガ②心身リフレッシュヨガ

7月5日～9月27日の水曜日①午前11時～正午②正午～午後1時(第3水曜日を除く)
師秦祐子
区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く)
定各日各回70名(先着順)
費各回350円。①②連続600円

◆Saturday Brunch Time(自由参加型)～リフレッシュヨガ

7月8日(土)・22日(土)午前11時15分～午後0時45分
師中樞めぐみ
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

◆気軽にフィットネスI～ジャイロキネシス

7月9日(日)・16日(日)・23日(日)・30日(日)午後1時～2時30分
師山中朗子
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(申込順)
費各550円
申各開催日の7日前から電話で、同体育館

◆障がい者ユニカール体験教室

7月9日(日)午前11時～午後1時
師日本ユニカール協会理事・石井功樹
区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)
定20名(先着順)
費100円

◆高円寺体育館
◆楽しく健康タイム「夏」リフレッシュヨガ①基礎②応用

7月4日～9月19日の第1・3火曜日①午前11時～正午②正午～午後1時
師高橋春香
区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)
定各日各回70名程度(先着順)
費各回350円。①②連続600円

◆親子でバウンドテニス体験 子育て

7月23日(日)・30日(日)、8月5日(土)・13日(日)・19日(土)午前9時～11時(計5回)
師森重文子
区内在住・在学の小学生とその保護者
定20組(抽選)
費5000円
申往復ハガキ(12面記入例)にお子さんの性別・学年も書いて、6月26日(必着)までに同体育館
他上履き・タオル・飲み物持参

◆松ノ木運動場
◆小学生チャレンジ広場～フライングディスク教室(ステップを学ぶ) こども

7月12日(水)午後3時30分～4時30分
内フライングディスクの握り方・投げ方、ゲーム
師Ti Amo
区内在住・在学の小学生
定30名(申込順)
費100円

◆ノルディックウォーキング教室

7月13日(木)午前9時～11時
師日本ノルディックウォーキング協会マスタートレーナー・長谷川佳文
区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)
定30名(申込順)
費1000円(保険料含む)
申電話で、7月12日までに同運動場

◆星空ナイトテニス

7月21日～8月18日の金曜日、午後7時～9時(計4回。8月11日を除く。予備日8月25日(金))
師村上えい子
区内在住・在勤・在学の15歳以上で、ラリーを続けられる方(中学生を除く)
定10名(抽選)
費6000円
申往復ハガキ(12面記入例)で、6月27日(必着)までに同運動場

◆上井草スポーツセンター
◆大人のサッカー教室①女性&初心者②チャレンジ

7月2日(日)①午前9時15分～10時45分②11時～午後0時30分
師FC東京普及部コーチ
区内在住・在勤・在学で20歳以上の方(①は女性とサッカー未経験・初心者の男性)
定各回20名(申込順)
費各回510円
他①②連続受講不可

◆プレキッズ&マミーサッカー教室 子育て

7月5日(水)・12日(水)▶2歳児 = 午前9時～9時50分▶3・4歳児 = 10時～10時50分
師FC東京普及部コーチ
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)
費各回1組510円(子育て応援券利用可)

◆放課後エンジョイフットボール こども

7月6日(木)・13日(木)・27日(木)▶小学1～3年生 = 午後4時～5時▶3～6年生 = 5時30分～6時45分(3年生はどちらかを選択)
師FC東京普及部コーチ
区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生
定各日各回30名(申込順)
費各回510円

◆1DAYサッカー体験会 こども

7月9日(日)午前10時40分～正午
師FC東京普及部コーチ
区内在住・在勤(保護者)・在学の小学3～6年生
定20名(申込順)
費510円

◆ボールで楽しく遊ぼう! (サッカー体験教室) こども

7月9日(日)午前9時30分～10時20分
師FC東京普及部コーチ
区内在住・在勤(保護者)・在園の年中長
定20名(申込順)
費510円

◆たくさん汗をかく!夏バテなんか吹き飛ばそう!!

7月17日(祝)①午前9時 = 楽々エアロ②10時 = バランスシェイプ③11時 = ステップサーキット④正午 = ファットバーンシェイプ(いずれも50分)
師①③海老澤恭介②④谷口博史
区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)
定①②④各45名③30名(いずれも申込順)
費各610円
他スポーツウェア・室内シューズ・飲み物持参

◆夏バテ対策セミナー

7月29日(土)午前9時20分～10時20分
師FC東京栄養アドバイザー・久保田尚子
区内在住・在勤・在学で16歳以上の方
定40名(申込順)
費200円
他上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ☎3390-5707
申電話または直接、同センター

日本フィル夏休みコンサート2017



8月1日(火)午後2時～4時
場杉並公会堂(上荻1-23-15)
内出演 = 梅田俊明(指揮)、江原陽子(お話とうた)、宮本益光(演出・台本)、塩田美奈子(ソプラノ)ほか▶曲目 = ビゼー「オペラ『カルメン』(日本フィル夏休みコンサート2017版)」ほか
区4歳以上の方
定1000名(申込順)
費S席4200円ほか
申問チケット販売窓口 = 杉並公会堂 ☎5347-4450(午前10時～午後7時。臨時休館日を除く)
他託児あり(事前予約制。電話で、マザーズ ☎0120-788-222 <平日午前10時～正午、午後1時～5時>)。午後1時15分から1階ホワイエにてウェルカム・コンサートあり

日本フィル杉並公会堂シリーズ

7月13日(木)午後7時～9時
場杉並公会堂(上荻1-23-15)
内出演 = 西本智実(指揮。右下写真)、菊池洋子(ピアノ)ほか▶曲目 = ショパン「ピアノ協奏曲第1番」ほか
区小学生以上の方
定1000名(申込順)
費S席5300円ほか
申問チケット販売窓口 = 杉並公会堂 ☎5347-4450(午前10時～午後7時。臨時休館日を除く)
他託児あり(事前予約制。電話で、マザーズ ☎0120-788-222 <平日午前10時～正午、午後1時～5時>)



塩澤秀樹

日本フィル公開リハーサル

指揮者とオーケストラの音楽づくりを間近で体験できるイベントです。
7月7日(金)午後1時
場杉並公会堂(上荻1-23-15)
内出演 = 広上淳一(指揮)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)▶曲目 = リヒャルト・シュトラウス「ツァラトゥストラはかく語りき」(予定)
区小学生以上の方
定600名(先着順)
問文化・交流課
他開演後は入場できません



# スギナミライフ学

～「温故創新」の暮らし～

環境に負荷をかけないテクノロジー等を活用した社会のあり方や戦前の暮らし方にある豊かさを学びながら、「杉並」での「未来」の「生活(ライフ)」をどのようにつくっていくか、一緒に考えてみませんか。



## ①公開講演会「「間抜け」の研究×ESD～未来の暮らしを創造するライフスタイル」

時 6月30日(金)午後7時～9時 場 東北大学名誉教授・石田秀輝、ESD活動支援センターシニアアドバイザー・村上千里、東北大学大学院准教授・古川柳蔵 区内在住・在勤・在学の方ほか 定30名(申込順)

## ②連続講座「スギナミライフ学」

時 6月30日(金)=講演会(①参照)▶7月7日(金)=「暮らし方は生き方～地域とワタシ」▶14日(金)=講演会「90歳ヒアリング」▶7・8月=グループごとで施設訪問、ヒアリングを実施(1・2回程度)▶8月25日(金)=ヒアリング内容の共有と解説▶9月1日(金)・15日(金)=バックキャスト手法と未来デザイン▶10月21日(土)=発表とまとめ/いずれも午後7時～8時30分(10月21日は午後2時～4時)。計8回 師 東北大学大学院准教授・古川柳蔵 区内在住・在勤・在学の方ほか 定20名(申込順)

### いずれも

場 セッション杉並(梅里1-22-32) 申 電話・ファクス・Eメール(12面記入例)に「公開講演会のみ参加」「スギナミライフ学受講」のいずれかも書いて、社会教育センター ☎3317-6621 ☎3317-6620 ✉shakyo-c@city.suginami.lg.jp 他 1歳～就学前の託児あり(事前申込制。電話で、同センター。定員あり(申込順))

# フューチャーサイエンスクラブ



小中学生の夏休み科学教室です。長期休みに最先端の科学を体験してみませんか。参加した中学生には、30年3月4日実施予定の「すぎなみサイエンスフェスタ」で実演・会場ボランティアとして活躍する機会を用意しています。

時 内下表のとおり 場 ①高円寺中学校(高円寺北1-4-11) ②杉並第十小学校(和田3-55-49) 区内在住・在学の①中学生②小学5・6年生 定 各コース30名(抽選) 申 区立小中学校に在籍する児童・生徒=申込書(各学校で配布)を、6月22日までに各学校へ提出▶国・都・私立小中学校に在籍する児童・生徒=往復ハガキ(12面記入例)に学校名・学年・希望のコース名も書いて、6月28日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32) 同センター ☎3317-6621 他 上履き・筆記用具・飲み物持参

## ①中学生フューチャーサイエンスクラブ (各全4回要出席)

日にち	内 容			
	Aコース(午前)	Aコース(午後)	Bコース(午前)	Bコース(午後)
8月1日(火)	発見!探検!電子顕微鏡の世界	誰でもできる!システムの発明		
2日(水)	やってみようプラネタリウム①	ペンシルロケット工作&真空実験		
3日(木)	やってみようプラネタリウム②	鳥の不思議な世界へようこそ!		
4日(金)	レゴロボットを作ろう	燃料電池って何だろう?		

## ②小学生フューチャーサイエンスクラブ (各全3回要出席)

日にち	内 容			
	Aコース(午前)	Aコース(午後)	Bコース(午前)	Bコース(午後)
8月22日(火)	野菜から紙づくり		ホバークラフト工作&宇宙服のひみつを探る	
23日(水)	スクラッチでゲーム開発に挑戦しよう!		回るかな?簡単なモーターづくり	
24日(木)	夜光ってなあに?		DNA抽出とドライアイスの実験	

※午前=9時30分～11時30分、午後=1時～3時(同内容)。  
※内容は変更になる場合があります。

## 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

JA東京中央城西地区・杉並中野地区夏季農産物品評会 6月22日(水)午後3時～一般観覧(販売は行いません)▶23日(木)午前10時～野菜と草花(出品作品)の販売(売り切れ次第終了)/JA東京中央城西支店(成田東5丁目)/園杉並グリーンセンター ☎5349-8791

産直野菜(群馬県東吾妻町)の即売会 in 永福北一丁目 6月24日(土)午前10時～午後1時(売り切れ次第終了)/永福北一丁目駅の駅(和泉3丁目)/園永福町駅北口商和会 ☎3325-2197/野菜の詰め合わせプレゼント(先着50名)

絵画展示会～絵画グループ燦 6月25日(日)～28日(水)午前10時～午後6時(25日は午後1時から。28日は午後5時まで)/セッション杉並/園絵画グループ燦・宮本 ☎3312-3270

朝採り野菜と草花の直売 6月30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/園杉並グリーンセンター ☎5349-8791/買い物袋持参 妙法寺夏のふれあい祭り みんな集まれ! 7月2日(日)午前10時～午後3時30分/妙法寺(堀ノ内3丁目)/模擬店、ダンス、琴、スタンプラリー、フリーマーケットなど/園清水屋 ☎3311-0725

区コーラス連盟「サマー・コンサート」 7月8日(土)午前11時～午後6時/セッション杉並/500名(先着順)/園区コーラス連盟・多嶋 ☎3398-7099

ひとり親家庭の夏の日帰りバスハイク 8月6日(日)/箱根小涌園ユネッサン(神奈川県)▶集合・解散=区役所/区内在住でひとり親家庭の4歳以上のお子さんとその保護者(子供のみの参加不可)/40名(抽選)/1000円。小学生以下500円/申 往復ハガキ(12面記入例)に親子の

氏名(フリガナ)・年齢、お子さんの学年、「ユネッサン希望」も書いて、6月30日(必着)までに杉並区母子福祉会・田中光世(〒168-0072高井戸東1-15-4-407)/園田中 ☎5932-7820(午後8時～9時) 小千谷で一皮むける!おぢや寺子屋プロジェクト 8月9日(水)～11日(金)(2泊3日)/新潟県小千谷市/区内在住・在学の小学5・6年生/15名(抽選)/5000円/申 Eメール(12面記入例)で、6月30日(必着)までにわぐわぐWorks ☎wagu.wagu.works@gmail.com/園同団体・高木 ☎080-2068-7417/詳細は、同団体 Facebook ページ参照

### 講演・講座

河北健康教室「やさしい健康講座」～上手な病院のかかり方 6月28日(水)午後2時～3時/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/河北サテライトクリニック院長・岡井隆広/80名(申込順)/申 電話で、河北総合病院広報課 ☎3339-5724(月～土曜日午前9時～午後5時。祝日を除く)/エレベーターはありません

おとなのための演劇ワークショップ 木野花さんとお芝居をつくらう! 7月7日～9月29日の毎週金曜日、午後7時～9時30分▶発表会=9月30日(土)(全13回要出席)/座・高円寺/15名程度(選考)/1万円/申 申込書(座・高円寺ホームページから取り出せます)を、6月23日(必着)までに座・高円寺(〒166-0002高円寺北2-1-2)へ郵送/園座・高円寺 ☎3223-7500/選考結果は6月30日までに郵送

石けん作り体験 7月7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、すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701(午前9時～午後5時)

シニアのための健康エアロビクス 7月8日(土)午前10時～11時30分/細田工務店(阿佐谷南3丁目)/ラビアンローズ会員/区内在住でおおむね60歳以上の方/50名(申込順)/300円/申 電話で、ラビアンローズ・宇田川 ☎080-

5682-1107/園同団体・高嶋 ☎080-6533-2141/動きやすい服装で参加。飲み物持参 大河ドラマ「直虎」に登場の今川氏真～杉並区今川に墓が 7月8日(土)午後1時30分～3時30分/高井戸地域区民センター/杉並郷土史会会長・新村康敏/区内在住の方/90名(先着順)/200円/園杉の樹大学同窓会・塩澤 ☎090-5499-5712

歴史講演会 生誕150年・夏目漱石～漱石山房と記念館について 7月9日(日)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/新宿区文化観光課学芸員・北見恭一/500円/園杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

確定申告見直しセミナー 7月11日(火)午後1時～2時30分/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/経費や控除の意外な落とし穴の発見、確定申告書の見方、節税/杉並青色申告会職員/個人事業主の方/25名(申込順)/申 電話で、7月5日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831/長寿応援対象事業

ユース・ジャズ・プロジェクト杉並 7月31日(月)～30年3月31日(土)/杉並第二小学校ほか/公開クリニック、成果発表コンサートほか/小林陽一&ジャズメッセンジャーズほか/区内在住・在学の小中学生/小学生50名、中学生30名(いずれも申込順)/申 電話・ファクス(12面記入例)で、阿佐谷ジャズストリート実行委員会 ☎080-4117-5075 ☎5305-5074/詳細は、阿佐谷ジャズストリートホームページ参照

公開講座「点字の初級養成講座」 7月24日(月)・25日(火)・30日(日)・31日(月)、8月1日(火)午後1時30分～4時30分(計5回)/都立久我山青光学園(世田谷区)/都立久我山青光学園教諭・岡澤治樹/高校生以上の方/20名(申込順)/1730円/申 ファクス(12面記入例)で、7月7日までに都立久我山青光学園 ☎3300-7136/園岡澤 ☎3300-6235/詳細は、同学園ホームページ参照

### その他

全国一斉「子どもの人権110番 ☎0120-007-110」強化週間 6月26日(月)～7月2日(日)午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時)/小中学生/園東京法務局人権擁護部第二課 ☎5213-1234/相談は人権擁護委員、法務局職員が担当

東京二十三区清掃一部事務組合議会定例会 6月26日(月)午後2時(受け付けは午後1時から)/東京区政会館(千代田区)/傍聴=30名(先着順)/園東京二十三区清掃一部事務組合議会事務局 ☎5210-9729

税金なんでも相談会 6月28日(水)午後6時～9時(1人45分程度)/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/申 電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411(平日午前9時30分～午後5時〈正午～午後1時を除く〉)

土曜無料公証相談 7月1日(土)、8月5日(土)午前9時30分～午後0時30分(1人45分)/杉並公証役場(天沼3丁目)/遺言、離婚、尊厳死宣言、任意後見などの公正証書の作成に関する相談/区内在住・在勤の方/申 電話・ファクス(12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

杉並区シルバー人材センター入会説明会 7月10日(月)・20日(木)、8月9日(水)・15日(火)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

ささえあいサービス協力会員募集 日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方への家事的援助・外出時の付き添いなど▶謝礼=1時間800円(家事)、1000円(介護)/18歳以上の方/申 電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎5347-3131/会員登録後、登録時研修に1回参加していただきます。次回は7月7日(金)に実施