



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

社会を明るくする運動強調月間

犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪のない地域社会を目指す全国的な運動です。

◆駅頭広報活動

中学生が地域の方々と協力して、一斉にPR活動を行います。

時7月6日(木)午後4時30分～5時30分(荒天中止) 場区内17駅 他中止の場合は区ホームページでお知らせします

◆SUGINAMIひまわりフェスタ

時7月17日(祝)午前11時30分～午後3時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内映画「ペット」上映、チアダンス、模擬店ほか 他来場者に先着でお土産あり

…………… いずれも ……………

区 児童青少年課青少年係 ☎3393-4760

区役所ロビーサマーコンサート

時7月10日(月)午後0時10分～0時50分 場区役所1階ロビー 内出演=日本フィルハーモニー交響楽団楽員▶曲目=ドゥビエンヌ「ファゴット四重奏曲第3番」ほか 定100名(先着順) 問文化・交流課

成田図書館映画会

時7月11日(火)午後2時～4時 場成田図書館(成田東3-28-5) 内「人生、ここにあり!」の上映 定15名(申込順) 申 問電話で、成田図書館 ☎3317-0341

シニア向け合同就職面接会 シニア

時7月12日(水)午前10時～正午 場ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 内業種=スーパー、調理補助などの各企業、杉並区シルバー人材センター 区内在住で55歳以上の方 問ゆう

ゆう高円寺南館 ☎5378-8179 他履歴書1通持参。事前予約可

バリアフリー映画会 「天国からのエール」

時7月15日(土)午後2時～4時 場下井草図書館 定40名(申込順) 申 問電話・ファクス(記入例)または直接、下井草図書館(下井草3-26-5 ☎3396-7999) ☎3396-8098 他字幕と音声ガイド付き

上荻窪青少年育成委員会「万歩会」

時7月21日(金)～27日(木)午前5時50分～7時30分 場集合=荻窪八幡神社(上荻4-19-2) 区内在住



の青少年と保護者ほか 申 問電話または直接、7月14日までに西荻地域活動係(桃井4-3-2 ☎3301-0981) 他期間中は集合場所でも参加を受け付けます

一緒に作ろう草木染め こども

時7月26日(水)～28日(金)午前9時45分～11時40分 場こすもす生活園(堀ノ内1-27-9) 区内在住・在学の小学生(保護者同伴可) 定各日3名(申込順) 費マイバッグ(A4サイズ)250円。ランチマット108円。ハンドタオル79円 申 問電話で、7月18日までにこすもす生活園 ☎3317-9312 他上履き・飲み物持参

障害者のつくる品物フェア

時7月26日(水)・27日(木)午前11時～午後3時 場区役所1階ロビー 問障害者生活支援課就労支援担当

すぎなみ小・中学生未来サミット

時7月29日(土)午後1時30分～4時30分

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、各記事の用紙でご確認ください。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

場セシオン杉並(梅里1-22-32) 区NPO法人ストップいじめ!ナビ代表理事・荻上チキ(右写真) 問済美教育センター ☎3311-0021 他手話通訳あり



福祉会館夏まつり

時7月30日(日)午前11時～午後3時30分 場杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 問杉並障害者福祉会館運営協議会事務局 ☎3332-6121 他車での来館はご遠慮ください。障害者のための送迎バスあり

郷土博物館

◆子ども博物館教室

「オリジナル兜で君も戦国武将」

時7月29日(土)・30日(日)午前10時～正午 場同館 区小学3年生～中学生 定各日20名(抽選) 申 往復ハガキ・Eメール(記入例。2名まで連記可)に参加者全員の氏名(フリガナ)、学校名・学年も書いて、7月21日(必着)までに同館

◆企画展関連イベント「和田堀公園『観察の森』で昆虫を観察しよう!」子育て

時8月11日(祝)・27日(日)午後1時～2時30分 場集合=同館 区小学生以下のお子さんとその保護者 定各日10組(先着順)

◆企画展「ねっ虫体験!杉並で世界の昆虫」

時7月15日(土)～9月3日(日)午前9時～午後5時 場同館 他月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日) 休館

…………… いずれも ……………

費各100円(観覧料。中学生以下無料) 問郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎3317-0841) ☎kyodo-m@city.suginami.lg.jp

杉並区青少年囲碁大会

時8月5日(土)午後0時30分～4時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内囲碁のクラス別競技大会▶Aクラス=2級以上▶Bクラス=3級以下、19路盤で打てる方▶Cクラス=AとBクラス以外で13路盤での対局ができる方(プロ棋士による囲碁講座開催) 問穂坂藤 区内在住・在学の小学生～高校生 定80名(抽選) 申Eメール・ファクス(記入例)に学校名・学年、申し込みクラス、段・級位も書いて、7月20日までに同大会実行委員会事務局 ☎seisho-k@city.suginami.lg.jp ☎3393-4714 問同事務局 ☎3393-4760 他詳細は、区ホームページ参照

講演・講座①

女性のためのお話し体験

時7月10日(月)、8月14日(月)午前10時・10時45分・11時30分(各30分) 場西荻図書館 問産業カウンセラー・小澤昇悦ほか 区内在住・在勤・在学の女性 定各日各回1名(申込順) 申 問電話または直接、開催日の前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)

家族介護教室

◆身近な物を使ってトレーニングをしよう!

時7月10日(月)午後1時30分～2時30分 場ふれあいの家しもいぐさ正吉苑(下井草4-22-4) 問作業療法士・鈴木志乃 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申 問電話で、ふれあいの家しもいぐさ正吉苑 ☎3390-8074

◆特養を知る

時7月10日(月)午後1時30分～3時 場すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) 問すぎなみ正吉苑相談員・城地康成 区内在住の方 定15名(申込順) 申 問電話で、ケア24清水 ☎5303-5823

◆自立と介護を支える福祉用具の選び方

時7月12日(水)午後2時～3時 場ケア24和田(和田3-52-4) 問福祉用具専門相談員・久野慎幸 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申 問電話で、ケア24和田 ☎5305-6024

◆やっぱり大切!口腔ケア～口も体も健やかに

時7月13日(木)午後2時～3時30分 場上井草園(上井草3-33-10) 問歯科医師・大竹毅 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申 問電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

◆認知症の理解を深めましょう～本人への対応や声のかけ方

時7月13日(木)午後2時～3時30分 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 問家族会・荻の花代表者ほか 区内在住・在勤の方 定25名(申込順) 申 問7月3日から電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、区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
下高井戸館(下高井戸4-16-4 ☎3302-2161)	英会話/日常の各場面に 応じた適切な表現を習う	8月6日から毎月第1日曜日、午前10時～11時30分 定12名(申込順) 費1回500円 申電話で、7月2日から申し込み
永福館(永福2-4-9 ☎3321-6632)	脳を元気に心は幸せに ～大人のぬりえ教室	7月20日から毎月第3木曜日、午後2時～3時30分 定10名(申込順) 費1回500円
下井草館(下井草3-13-9 ☎3396-8882)	大人のリトミック ～音楽に合わせて体を動かす	7月18日から毎月第1・3火曜日、午前10時30分～正午 定15名(申込順) 費1回500円
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎3395-1667)	応急手当の知識と技術を習得 「普通救命講習」	7月31日(月)午前9時～正午 定15名(申込順) 費1400円(再講習1200円)
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎3332-1076)	初心者のための「元気の出るヨガ」	7月9日から毎月第2・4日曜日、午後2時～3時30分 定20名(申込順) 費1回500円
西田館(荻窪1-57-4 ☎3391-8747)	「隅田川に架かる橋」 その文化的意味を聞きます	7月29日(土)午後1時～2時30分 問田寺儉治 定20名(申込順) 費200円
天沼館(天沼2-42-9 ☎3391-8540)	フラワーアレンジ教室	7月14日(金)午前10時～正午 問船越千尋 定10名(申込順) 費500円(別途材料費800～1200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。いずれも、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

◆簡単・楽ちん一人のできるお掃除
時7月14日(金)午後2時～3時30分 場ケア24善福寺(西荻北4-31-11) 師ダスキンホームインステッド西荻窪ステーション・マネジャー 船木友和
区内在住の高齢者、介護をしている家族 定15名(申込順) 申電話で、ケア24善福寺☎5311-1024

◆三大疾病と介護への備え
時7月18日(火)午後2時～3時 場宮前ふれあいの家(宮前5-17-15) 師ファイナンシャルプランナー・来間秀一
区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申電話で、宮前ふれあいの家☎3335-8161

◆夏バテを予防する食事のポイントを学ぼう
時7月19日(水)午後2時～3時30分 場ニチイホーム杉並堀ノ内(堀ノ内2-29-16) 師シダックスフードサービス栄養士
区内在住の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24梅里☎5929-1924

◆最期まで自宅で自分らしく暮らすためには
時7月19日(水)午後2時～4時 場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師西荻窪診療所所長・澤田玲
区内在住・在勤で65歳以上の方、高齢者を介護している方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24西荻☎3333-4668

◆口腔ケアの基礎知識
時7月20日(木)午後2時～3時 場松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3) 師洋歯科クリニック医師・南出真作
区内在住・在勤・在学の方 定25名(申込順) 申電話で、松ノ木ふれあいの家☎3318-2660

◆最新福祉用具を実際に触ってみよう!
時7月20日(木)午後2時～3時30分 場永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師トーカイ職員
区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24永福☎5355-5124

◆夏に負けない上手な栄養のとり方
時7月20日(木)午前10時～11時30分 場ゆうゆう高円寺北館(高円寺北3-20-8) 師管理栄養士・細川ちさ
区内在住・在勤の方 定13名(申込順) 申電話7月3日から電話で、ケア24高円寺☎5305-6151

◆健康は食事から～リハビリテーション栄養ってなんだろう?
時7月20日(木)午後1時30分～3時 場介護老人保健施設ウェルファー(堀ノ内1-6-6) 師トータルライフケア新中野言語聴覚士・田村尚史
区内在住の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24堀ノ内☎5305-7328

◆「ゆとり介護でいこう」笑いヨガで思いっきり笑ってみよう
時7月26日(水)午後1時30分～3時 場ゆうゆう堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) 師笑って元気に生きよう会笑いヨガ講師・道家真弓
区内在住の方 定18名(申込順) 申電話で、ケア24松ノ木☎3318-8530

◆認知症サポーター養成講座
時7月27日(木)午前10時30分～正午 場ゆうゆう浜田山館(浜田山4-18-31) 師キャラバン・メイト
区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 申

電話で、ケア24成田☎5307-3822 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



◆認知症ケアを学ぶ 家族を悩ませる症状への対応
時7月28日(金)午前10時～11時30分 場河北総合病院(阿佐谷北1-6-25) 師河北総合病院認知症看護認定看護師・八木裕実子
区内在住の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24阿佐谷☎3339-1588

◆いきいき文化教室～数字で頭の体操
時7月16日(日)午前10時～正午 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 師佐藤弥智子
区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 費500円 申電話で、下高井戸区民集会所☎5374-6191

◆妊娠を望む方のための基礎講座
時7月16日(日)午後1時30分～4時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 妊婦の仕組みや不妊についての基礎講座、体験プログラム(妊娠力を高めるヨガ)
区内在住・在勤・在学の方(カップルでの参加も可) 定15名(申込順) 申電話で、杉並保健所健康推進課☎3391-1355 他動きやすい服装で参加

◆ミニセミナー「外出に付き添ってほしい時に」
時7月21日(金)午後1時30分～3時30分 場西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 区内在住・在勤・在学の方 申電話で、外出支援相談センターもび～る☎5347-3154

◆大切な人に届けよう、はじめての絵てがみ講座
時7月24日(月)午前10時～11時30分 場高齢者活動支援センター 師PFCアドバイザー・井上幸知子、小野美恵子
区内在住で60歳以上の方 定25名(申込順) 費300円 申電話または直接、7月24日までに高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5☎3331-7841)

◆親子消費者講座「ゲームで体験 旅行のおこづかいをじょうずに使おう」子育て
時7月26日(水)午前10時30分～正午 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師消費者センター啓発担当職員ほか
区内在住の小学生とその保護者 定14組28名(申込順) 申電話で、7月3日～25日に消費者センター☎3398-3141 他筆記用具持参

◆歌で健康アップ～一緒に歌おう
時7月31日(月)午後2時～4時 場ゆうゆう今川館(今川4-12-10) 師二期会会員・亀山勝子ほか
区内在住・在勤で50歳以上の方 定50名(申込順) 申電話で、7月3日～28日に上井草保健センター☎3394-1212 他27年10月、28年9月実施の同講座未受講者優先

◆はたらく人の健康を応援する講座「自宅で続けるヨガ&ピラティス」
時8月5日(土)午前10時～正午 場西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師ヴィムスポーツアベニューインストラクター・RIKU
区内在住・在勤の勤労者 定40名(抽選) 申電話・ファクス・Eメール(12面記入例)で、7月14日までに産業振興セ

ンター☎3391-0317 3392-7052 wakuwaku@joyful-suginami.jp 他動きやすい服装で、バスタオル(またはヨガマット)・タオル・水持参

◆男女平等推進センター講座「なぜ『結婚』するの?～パートナーシップの本質」
時8月5日(土)午後2時～4時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師マリッジデザイン代表・湯原玲奈(右写真) 区内20歳以上の女性 定30名(申込順) 申7月27日までにビーシーアンドミーhttp://www.bc-lab.net/suginamiから申し込み 同団体☎050-3695-1340 他生後7カ月～就学前の託児あり(事前申込制)



◆親子で参加! フランス料理とプロに学ぶデザート作りハッピー体験会
時8月6日(日)正午～午後2時 場杉並会館 区内小中学生とその保護者(中学生は友達同士も可) 定10組20名(申込順) 費1人3000円。小中学生2000円 申電話または直接、7月30日までに杉並会館(上荻3-29-5☎3399-9436) 他詳細は、杉並会館マツサロンホームページ参照

就労支援センター

◆面接に自信をつけるマナー・応答のポイント～自己PRや想定外の質問
時7月18日(火)午後1時～4時 師人事コンサルタント・高橋健太郎

◆成功する就職・転職のために!～求人の多い仕事の業界・職種を解説
時7月25日(火)午後1時～4時 師就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人

◆働く人のために! 「社会人としてのココロとカラダの自己管理」
時7月27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

..... いずれも
場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 区内44歳以下で求職中の方 定各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

産業振興センター都市農業係

◆朝採り野菜と草花の即売会 杉並区グリーンクラブ
時7月4日(火)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了) 場区役所中杉通り側入り口前 他買い物袋持参
◆農業公園「江戸東京野菜」講演会
時7月9日(日)午後1時30分～3時30分 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 師大竹道茂
小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定40名(先着順)

..... いずれも
場産業振興センター都市農業係☎5347-9136

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック
故障したおもちゃを修理します(1人1点まで)。
時7月16日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費部品代 申電話で、同センター

◆いらなくなったダンボールで作るバルーンカー

時7月22日(土)午前10時～正午 場同センター 区内在住・在学の5歳～小学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定20名(申込順) 費100円 申電話で、同センター

◆自転車の手入れとパンクの直し方を習おう

時7月23日(日)午後1時～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130円 申電話で、同センター 他長寿応援対象事業

◆布ぞうり作り

時7月27日(木)午前10時30分～午後3時30分 場同センター 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定10名(抽選) 費1000円 申往復ハガキ(12面記入例)で、7月12日(必着)までに同センター 他昼食持参。長寿応援対象事業

◆親子でつくろうエコせんぷうき子育て

時7月28日(金)午前10時30分～午後0時30分 場同センター 区内在住・在学の小学生とその保護者 定10組(申込順) 費300円 申電話で、同センター

◆セミの羽化を観察しよう

時7月28日(金)午後6時30分～8時30分(雨天中止) 場集合=善福寺川成園橋付近(成田東2-7) 師東京都環境学習リーダー・境原達也
区内在住・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定30名(申込順) 費100円(保険料) 申電話で、同センター

◆ラップの芯を使ったオリジナル万華鏡作り

時7月30日(日)午前10時～正午 場同センター 区内在住・在学の5歳～小学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定20名(申込順) 費200円 申電話で、同センター

◆夏の昆虫観察会 身近に息づく虫を発見しよう

時8月8日(火)午前10時～正午 場集合=善福寺公園上の池ボート乗り場前(善福寺3-18) 師日本昆虫学会・須田孫七ほか
区内在住・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定45名(申込順) 費100円(保険料) 申電話で、同センター

◆「かんきょうアイデア展」作品募集

9月30日(土)～10月9日(祝)に環境活動推進センターで開催される「かんきょうアイデア展」の作品を募集します。
①リサイクル作品部門=不用になった物を材料として使用した作品②レポート部門=環境を守るために役立つアイデア・活動例・研究など③自然の恵み部門=緑のカーテン・打ち水・雨水利用などの実践・写真・レポート・アイデアなど/①は表現方法自由(工作物は縦横高さの合計が100cm程度)②③はファイルまたは模造紙1枚 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(グループでの参加も可) 申作品に住所・氏名(フリガナ)・年齢・学校名・学年・電話番号を書いて、9月21日～27日(必着)に同センターへ郵送・持参

..... いずれも
場環境活動推進センター(〒168-0072 高井戸東3-7-4☎5336-7352)

講演・講座②

高井戸図書館

◆世界のこぼれで楽しむ手遊びと絵本よみかき

育て 7月15日(土)午後2時～2時30分

◆もう一度英語を学んでみよう

7月17日(祝)午前10時～11時

社会教育センター

◆すぎなみ大人塾総合コース公開講座

インターネット検索の上手な使い方

サイエンスワークショップ2017

ボット教室①初級②中級

Academy・中島晃芳

萩窪保健センター

スポーツ

競技大会

夏季弓道大会

区民体育祭

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

情報ぽけっと

催し

Monthly Jazz Live

新鮮野菜と草花の即売会

女子美術大学短期大学部

みんなで銭湯に行こう

杉並ねっこワーク

リサイクルひろば高井戸

座の市

東京農業大学OBOG管弦楽団

親子映画会

城西病院ホスピタリティコンサート

サバキャン2017

楽団カーニバル2001

「ふるさとにかえりたい」

「ふるさとにかえりたい」

「ふるさとにかえりたい」

「ふるさとにかえりたい」

「ふるさとにかえりたい」

「ふるさとにかえりたい」

「ふるさとにかえりたい」

「ふるさとにかえりたい」

「ふるさとにかえりたい」

萩窪保健センター

スポーツ

競技大会

夏季弓道大会

区民体育祭

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

区民体育祭

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

バドミントン

◆フェンシング

8月27日(日)午前10時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 種目=ベテラン(40歳以上)、シニア(高校生以上)、中学生、小学5・6年生、小学3・4年生、小学1・2年生の部(男女別) 区内在住・在勤・在学の方 定160名(申込順) 費2000円(保険料含む) 申問電話・Eメール(12面記入例)で、8月3日までに区フェンシング協会・高橋 090-6519-6953 fencer@suginami-fencing.org 保険証持参。車での来場はご遠慮ください

サマースマイルカップ ソフトバレーボール大会

8月27日(日)午前9時~午後9時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区ソフトバレーボール連盟登録チームほか 定36チーム(申込順) 費1チーム3000円(当日) 申込書(区体育施設で配布)を、7月28日(必着)までに区ソフトバレーボール連盟事務局・飯島典子(〒166-0013堀ノ内1-8-3-202)へ郵送 飯島 03311-1415

ラージボール卓球大会

9月3日(日)午前9時 場パタフライ卓球道場(阿佐谷南1-7-1) 種目=混合ダブルス(ペアの年齢計①139歳以下②140歳以上) 費1組2000円。ゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区

卓球連盟」へ振り込み 申込書(区体育館で配布。区卓球連盟ホームページからも取り出せます)を、8月7日~17日(必着)に区卓球連盟・三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 横尾 03315-4862(午前10時~午後5時)

スポーツ教室 障がい者サウンドテーブルテニス体験教室

7月15日(土)午後3時~5時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 佐野守 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定15名(申込順) 費100円 申問電話で、荻窪体育館 03220-3381



区ジュニア育成弓道講習会

7月17日~8月21日の毎週月曜日、午後1時30分~4時(計6回) 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 小学3~6年生=10名▶中学生=10名▶高校生=10名/いずれも抽選 費小中学生1000円。高校生2000円(当日) 往復ハガキ(12面記入例)で、7月10日(必着)までに区弓道連盟・横山賢次(〒167-0052南荻窪1-13-11) 横山 03334-5664(午前8時~午後8時)

たくさん汗をかいて! 夏バテなんか吹き飛ばそう!!

7月24日(月)午前9時30分=バランスシェイプ▶10時35分=楽々エアロ▶11時40分=格闘技シェイプ 場妙正寺体育館 谷口博史ほか 15歳以上の方(中学生を除く) 定各35名(申込順) 費各610円 申問電話または直接、妙正寺体育館(清水3-20-12) 03399-4224 申問 スポーツウェア・室内シューズ・飲み物持参



ジュニアボウリング教室 こども

7月25日(火)・26日(水)・29日(土)、8月2日(水)・9日(水)・23日(水)午後2時~4時 場笹塚ボウル(渋谷区笹塚1-57-10) 区内在住・在学の小学生 定各日36名(申込順) 費各1000円 申問電話で、笹塚ボウル 03374-1300 区ボウリング連盟・井口 090-4370-5753

シニアのためのパドルテニス講習会

7月29日(土)午後1時~5時 場妙正寺体育館(清水3-20-12) 定60歳未満=10名▶60歳以上=20名/いずれも抽選 費800円 申問往復ハガキ(12

面記入例)で、7月8日(必着)までに区パドルテニス協会・入江正樹(〒168-0063和泉2-45-27) 入江 080-5402-4652(午前10時~午後6時)

障害者のためのわいわいスポーツ教室「プールで遊ぼう」

9月9日(土)午前10時~正午 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15歳以上で障害の程度が重い方 定30名(抽選) 申込書(スポーツ振興課<区役所東棟6階>、福祉事務所、体育施設、障害者施設、障害者福祉会館、障害者交流館で配布)を、8月15日午後5時(必着)までにスポーツ振興課へ郵送・持参 申問同課 公共機関の利用が困難な方は、リフト付き送迎バスが利用可。ヘルパーまたは家族との参加も可。見学随時受け付け(事前予約制) ▶ボランティア募集=電話で、同課

その他 CPR&AEDの使い方を体験しよう!

CPR(心肺蘇生法)やAEDの使用方法について学べます。 7月17日(祝)午後2時~6時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 小学生以上の方 申問上井草スポーツセンター 03390-5707

分譲マンション管理セミナー 7月13日(木)午後2時~4時30分/荻窪タウンセブン(上荻1丁目)/セミナー「管理組合の最新判例の解説」、無料相談/弁護士・畝本卓也/区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者/40名(申込順)/申問ファクス(12面記入例)で、7月11日までに荻窪マンション管理士会事務局 05397-0686/申問事務局 05397-0686

家庭教育講座「いじめから子どもたちを守るには」 7月18日(火)午前10時~正午/西田小学校/いじめから子供を守ろうネットワーク代表・井澤一明/小学生の保護者ほか/100名(申込順)/申問Eメールに名前・電話番号を書いて、7月14日までに西田小学校PTA niship29@yahoo.co.jp/申問西田小学校 03392-6828/上履き・靴袋・筆記用具持参

セミナー「認知症になっても安心して暮らすために」 7月19日(水)午後1時30分~4時30分/荻窪タウンセブン(上荻1丁目)/介護福祉事業者代表・吉田洋之ほか/区内在住・在勤の方/30名(申込順)/申問ファクス(12面記入例)で、7月17日までに荻窪相続コンサル協会事務局 05397-0686/申問事務局 05397-0686

学習会「化学物質の健康への影響を考える」 7月22日(土)午後2時~4時/あんさんぶる荻窪/千葉大学教授・森千里/39名(先着順)/200円/申問区消費者グループ連絡会・佐々木 090-5520-8241/筆記用具持参

「知っておきたい身近な法律知識」家族の介護と相続 7月24日(月)午後2時~4時/阿佐谷地域区民センター/弁護士・白石光征/区内在住・在勤の方/60名(申込順)/申問7月3日から電話で、杉並区社会福祉協議会あんしんサポート係 05347-1020

東京衛生病院 ◆認知症予防講座~入門編 7月25日(火)、8月29日(火)午前10時~11時30分(全2回要出席)/同病院(天沼3丁目)/認知

機能テスト、運動、認知症予防講話/同病院健康教育科長・仲本桂子/10名(申込順)/4000円/申問電話で、同病院

◆認知症予防講座~実践編(入門編と同時申し込み可) 7月25日(火)、8月29日(火)、9月26日(火)午後1時30分~3時/同病院(天沼3丁目)/脳トレ演習、グループ作業、運動ほか/同病院健康教育科長・仲本桂子/各20名(申込順)/各2000円/申問電話で、同病院

◆健康セミナー「歯なしにならないお話」歯を失う原因とその予防法について 7月31日(月)午後2時~3時/同病院(天沼3丁目)/同病院歯科医師・斎藤誠/70名(先着順)

申問同病院健康教育科 03392-6151

認知症サポーター養成講座 7月26日(水)午前10時~11時30分/ケア24善福寺/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/申問電話で、7月25日までにケア24善福寺 05311-1024

セミナー「あしんな地域生活と財産管理」 7月27日(木)午後1時30分~3時30分/永福和泉地域区民センター/成年後見制度・地域福祉権利擁護事業ほか/杉並区成年後見センター相談員ほか/区内在住の方/30名(申込順)/申問電話で、杉並区成年後見センター 05397-1551

東京女子大学 高校生のための公開講座~リアルに英語でコミュニケーション ①7月29日(土)②30日(日)午前10時~正午・午後1時~3時/東京女子大学(善福寺2丁目)/①いつもしていることほか②スタイルやファッションを話そうほか/①同大学准教授 パトリック・マッコイ②同大学准教授 ニール・アディソン/区内在住・在学の高校生ほか/各回40名(申込順)/申問同大学ホームページから7月21日までに申し込み/申問同大学教育研究支援課 05382-6470

初心者の方大歓迎! 記帳説明会 8月3

日(木)午前10時~11時30分=事業▶午後2時~3時30分=不動産/杉並青色申告会事務局(阿佐谷南3丁目)/杉並青色申告会事務局職員ほか/区内在住の方、区内に事業所を有する方/各回25名(申込順)/申問電話・ファクス(12面記入例)で、8月2日までに杉並青色申告会 03393-2831 03393-2864/長寿応援対象事業

環境教育インストラクター養成セミナー 8月5日(土)午前10時~午後5時・6日(日)午前10時~午後3時(全2回要出席)/環境活動推進センター/区内在住・在勤・在学の方/30名(申込順)/7000円/申問電話・ファクス(12面記入例)で、NPO法人杉並環境カウンセラー協議会 03392-0606(電話は午前10時30分~午後4時)

美術のひろば~女子美術大学付属ワークショップ 8月6日(日)・7日(月)午前9時30分~午後3時30分/女子美術大学付属高等学校・中学校(和田1丁目)/小中学生/各10~20名(申込順)/各200円ほか/申問同校ホームページから7月25日までに申し込み/申問同校事務局 05340-4541/詳細は同校ホームページ参照

その他 東京税理士会杉並支部

①税金なんでも相談会 7月11日(火)午前10時~正午、午後1時~4時/同支部(阿佐谷南3丁目)/相談時間は1人40分程度 ②税理士による相続税無料相談会 7月20日(木)午後1時~4時30分/同支部(阿佐谷南3丁目)/相談時間は1人40分程度

申問電話で、①7月10日②7月19日までに同支部 03391-1028

税金なんでも相談会 7月12日(水)午後1時~4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/申問電話で、同支部 03391-0411(平日午前9時30分~午後5時<正午~午後1時を除く>)/相談時間は1人45分程度

杉並区シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 7月18日(火)~20日(木)午前

11時~午後4時(荒天延期)/リサイクル自転車作業所(永福2丁目)/販売価格=6700円~/申問同作業所 03327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 7月24日(月)午後1時~4時/庚申文化会館(高円寺北3丁目)/申問東京都行政書士会杉並支部 0120-567-537

小中学生のための夏期学習教室 前期=8月1日(火)~4日(金)・7日(月)▶後期=18日(金)・21日(月)~24日(木)①午前9時30分~11時30分=小学3・4年生②午後1時~3時=中学1・2年生③4時~6時=小学5・6年生(各全5回要出席)/杉並区シルバー人材センター荻窪分室/①③国語・算数・読書感想文②英語・数学/教師や塾講師経験のあるシルバー人材センター会員/区内在学の小学3年生~中学2年生/各10名程度(申込順)/①③各5740円②各7250円/申問電話・ハガキ(12面記入例)に学校名・学年・保護者氏名(フリガナ)も書いて、7月14日(必着)までに杉並区シルバー人材センター荻窪分室(〒167-0051荻窪2-29-3) 03220-9804

中学生の「税についての作文」募集 テーマ=「納税の大切さや税の使われ方などについて学んだことや感じたこと」(原稿用紙で1200字以内)/区内在学の中学生/申問中学校を通じて、9月5日までに納税貯蓄組合連合会/申問杉並納税貯蓄組合・永塚 03316-6434、荻窪納税貯蓄組合・村上 03301-3434/優秀な作品には表彰あり

自衛官等募集 種目・資格=①一般曹候補生(男子・女子)=18~26歳の方②航空学生(男子・女子)=18~22歳の方(海自)、18~20歳の方(空自)③自衛官候補生(男子・女子)=18~26歳の方▶受付期間=①②9月8日まで③随時募集▶採用試験=①9月16日~18日②9月18日/いずれも一次試験③9月上旬実施予定/申問自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所 03318-0818