

# 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/>

### おもちゃの病院

時2月24日(土)、3月10日(土)▶受け付け  
=午後1時30分～3時 場同センター  
副片岡末廣ほか 費実費 他1家族3  
個まで

### 春まつり

梅の花を見なが  
ら早春の1日を  
楽しみましょう。

時3月4日(日)午前  
10時～午後3時  
場四宮区民集會  
所(上井草2-28-13)

餅つき(午  
前11時から販売)、模擬店、お楽しみ  
ゲーム、作品展示、工作教室、お茶席  
ほか

### 井草地域のまちづくり今昔「新現代」 ～井草地域の歴史を学ぼう★

終戦から昭和の終わりまで、井草地  
域はどのように変化・発展したのか、  
地元を知り尽くした講師が語ります。

時3月10日(土)午前10時～正午 場同セ  
ンター 師郷土博物館学芸員 定50  
名(抽選) 申往復ハガキ(12面記入  
例)で、2月22日(必着)までに同セ  
ンター 他長寿応援対象事業▶協働先  
=下井草・井荻・上井草の各駅周辺ま  
ちづくり協議会

### 季節の変わり目・体の見直し 西洋医 学、東洋医学ミニ知識★

西洋医学と東洋医学の知識をうまく  
組み合わせ、より健康的に生きるには  
どうしたらよいかを学びます。

時3月11日(日)午前10時～正午 場同セ  
ンター 師臨床検査技師・木水友子  
ほか 定40名(抽選) 申往復ハガキ  
(12面記入例)で、2月22日(必着)ま  
でに同センター 他長寿応援対象事業  
▶資料協力=上井草保健センター

## 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/>  
センターまつり2018

地域の諸団体と協働  
して開催します。

時3月3日(土)・4日(日)午前  
10時～午後4時(4日は  
3時30分まで) 内師両日=ミニ新幹  
線(1回100円)、スタンプラリー(小  
学生以下の方。各日先着200名に景品  
をプレゼント)、大道芸(ももっち)、  
ワークショップ、ホールイベント、物  
産販売、模擬店、展示ほか▶4日=落  
語(昔々亭慎太郎)、演芸(くれない  
ぐみ)



### 特別講座 こんなにラクラク「時短家 事と整理収納術」

毎日の家事を楽にするアイデアや、  
家をきれいに使いやすく維持できる整  
理収納の方法をお伝えします。

時3月10日(土)午前10時～正午 師知  
的家事プロデューサー・本間朝子 定  
60名(抽選) 申往復ハガキ(12面記  
入例)に託児を希望する方はお子さん  
の氏名(フリガナ)、年齢、性別も書  
いて、2月27日(必着)までに同セン  
ター 他長寿応援対象事業。1歳～就  
学前の託児あり(事前申込制)

### あなたの個人情報は大丈夫?パソコン、 スマホの守り方

詐欺や個人情報の漏えいなどの注意  
すべきポイントなどについて、具体  
的な事例を交えながら解説します。

時3月16日(金)午前10時～正午 師工  
学院大学情報学部特任教授・影井良貴  
定50名(抽選) 申往復ハガキ(12面  
記入例)で、2月28日(必着)までに  
同センター 他長寿応援対象事業

### 映画会「西の魔女が死んだ」

祖母と孫のひと夏の暮らしを描いた  
ファンタジーです。

時3月23日(金)午後1時30分～3時25分  
内出演=サチ・パーカーほか 内小学  
生以下保護者同伴 定340名(先着順)  
他車椅子席あり(5席。事前申込制)

…… いずれも ……

## 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/>

### アート展「アートを楽しみ、アートで 遊ぶ」

時2月24日(土)・25日(日)午前10時～午後  
4時(25日は3時30分まで) 場同セン  
ター 内区民・小中学生の作品の展示、  
子ども広場(オリジナル缶バッジづく  
り・似顔絵ほか)、スタンプラリー抽選  
会(各日先着300名)、特別展示「画家  
の眼差し 神津港人の風景画」

### リズム&ストレッチ

音楽に合わせて、全身を使ってウオー  
キングやストレッチを行います。

時3月7日～  
28日の毎週  
水曜日、午  
後1時30分  
～3時30分  
(計4回) 場同センター 師健康運動  
指導士・後藤鈴香 定30名(抽選)  
費200円 申往復ハガキ(12面記入  
例)で、2月25日(必着)までに同セ  
ンター 他体育館履き持参



自分の一句を残しましょう  
時3月8日～29日の毎週木曜日、午後

1時30分～3時30分(計4回) 場本天  
沼区民集會所(本天沼2-12-10) 師区  
俳句連盟副会長・古矢敏光 定20名  
(抽選) 費300円 申往復ハガキ(12  
面記入例)で、2月25日(必着)まで  
に同センター

### 「さいえんす」を楽しもう!さいえんす 縁日★

気軽に立ち寄って出し物を楽しむ「縁  
日」です。科学の知識も身に付きます。  
時3月11日(日)午後1時～4時 場同セン  
ター 費100円 他協働先=サイエン  
スホッパーズ、だがしや楽校  
経済講座「どうなる2018年度の景気  
と株価」

今後の景気動向と株価の見通しを身  
近な視点から捉え、分かりやすく解説  
します。

時3月17日(土)午後1時30分～3時30  
分 場同センター 師アジアコネク  
ト代表・松場清志 定50名(抽選)  
費200円 申往復ハガキ(12面記入  
例)で、3月4日(必着)までに同セン  
ター

### つくって飛ばそうインドアプレーン

ゴムの力で飛ばす軽量飛行機を作って  
飛ばします。

時3月18日(日)午前9時30分～11時30分  
場同センター 師細井隆輝 内未就  
学児保護者同伴 定20名(抽選) 費  
200円 申往復ハガキ(12面記入例)  
で、3月4日(必着)までに同センター  
他体育館履き持参

### 南極～越冬隊員の生活とオーロラ観測

時3月31日(土)午後1時30分～3時30分  
場同センター 内29年3月帰国の越冬  
観測隊員の南極レポート 師第57次南  
極地域観測隊・源泰拓 定50名(抽  
選) 費200円 申往復ハガキ(12面  
記入例)で、3月18日(必着)までに  
同センター

## 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/>  
2018あさがや区民センターまつり

阿佐谷の地域コミュニティの絆を  
高めることを目的に開催します。

時3月3日(土)・4日(日)午前10時～午後4  
時(4日は3時30分まで) 内チアリー  
ディング、ネパール民族舞踊、模擬  
店、福島県南相馬市特産品の販売 費  
一部有料

### 伝統芸能・子ども体験教室「落語」発 表会

時3月25日(日)午後2時～4時 内出演=  
受講生・杉並江戸落語研究会 定80  
名(先着順)

### 川柳講座「現代川柳への誘い」

時内4月6日(金)=川柳の成り立ちと近代・現代の川柳について▶13日(金)=  
現代川柳の創り方とポイント～創作演  
習▶17日(火)=課題吟・自由吟の創作

と今後の活動の仕方/いずれも午後1  
時30分～3時30分。計3回 師全日本  
川柳協会常任幹事・竹田光柳 定40  
名(抽選) 申往復ハガキ(12面記入  
例)で、3月20日(必着)までに同セ  
ンター 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……

## 阿佐谷地域区民センター協議会

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/>  
家族で防災を学ぼう「防災クイズin  
セッション」

「東京防災」  
を手に、家族で  
クイズやワーク  
ショップに挑戦  
して、防災アイ  
テムを手に入れ  
ましょう。



時3月11日(日)午  
前10時30分～正午 内5～12歳のお子  
さんとその保護者(小学3年生以下保  
護者同伴) 定40名(抽選) 申往復  
ハガキ(12面記入例)で、3月1日(必  
着)までに同センター

### 楽しく学び「生き抜くための減災の知 恵」を身につけよう!

時3月11日(日)午前11時～午後4時 内  
「すぎナビ」「Web171」「お部屋のレ  
イアウトまちがい探し」体験、防災食  
試食コーナー 内区内在住・在勤・在  
学の方

### 高円寺ヒップホップダンスキャンプ プロダンサーYO-SINと踊ろう

年齢も経験も気にせず、楽しんで  
ヒップホップを踊ってみませんか。

時3月24日(土)・31日(土)午後1時30分  
～3時(計2回) 師オフィスCER・  
YO-SIN 内区内在住・在勤・在学  
の方 定50名(抽選) 費100円(保  
険料) 申往復ハガキ(12面記入  
例)で、3月8日(必着)までに同セ  
ンター 他長寿応援対象事業。各日  
YO-SINお薦めのTシャツが当たる抽  
選会あり

…… いずれも ……

## 高円寺地域区民センター協議会

高井戸地域区民センター協議会

〒168-0072高井戸東3-7-5

☎33331-7980

HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>  
あなたのお家は大丈夫?住宅・マン  
ションの耐震について考えよう

住まいの耐震について専門家の話を  
聞いて、地震に備えましょう。

時3月15日(土)午後1時30分～3時30分  
場同センター 師杉並建築会会長・  
松枝廣太郎 定50名(抽選) 申往  
復ハガキ(12面記入例)で、3月5日  
(必着)までに同センター 他筆記用  
具持参。長寿応援対象事業

## 地域の情報満載! ホームページもご覧ください



各地域区民センター協議会のホームページには、「広報すぎなみ」に掲載  
した催し・講座の詳細や、その他のイベントのお知らせだけではなく、協議  
会が発行する会報や、地域の情報も掲載しています。ぜひご覧ください。

# 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

#### 「こうばこの会」による大人のための朗読会

時 3月3日(土)午後2時～3時30分 場 成田図書館(成田東3-28-5) 内 出演=こうばこの会 定 20名(申込順) 申 2月16日から電話で、成田図書館 ☎ 3317-0341

#### 開館50周年記念DVD上映会 「詩人・小説家 ねじめ正一」

時 3月4日(日)午後2時～3時30分 場 高円寺図書館(高円寺南2-36-25) 内 短編「言葉を生きて」、長編「語る」 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(先着順) 場 高円寺図書館 ☎ 3316-2421 他 車での来場不可

#### 郷土博物館準常設展「杉並文学館」

時 3月10日(土)～5月13日(日)午前9時～午後5時 場 郷土博物館(大宮1-20-8) 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 場 郷土博物館 ☎ 3317-0841 他 月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館

#### 大田黒公園 「ピアノのコンサート」

大田黒元雄氏が生前、知人を集めてコンサートをしていた洋館で、当時の面影を感じながらお楽しみください。

時 3月11日(日)午後1時・3時(各回60分程度) 場 大田黒公園 内 出演=丹野みどり 対 区内在住の方 定 各回40名(抽選) 費 各2000円 申 往復ハガキ(記入例。連記可)で、2月28日(必着)までに大田黒公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12) 同事務所 ☎ 3398-5814



#### 聞いて楽しむ阿佐ヶ谷の文学

時 3月11日(日)午後2時～3時30分 場 阿佐ヶ谷図書館(阿佐ヶ谷北3-36-14) 内 朗読=朗読家・柿原智恵子、女優・奥山真佐子 ▶ 演目=井伏鱒二「荻窪風土記」より「関東大震災直後」ほか 定 40名(先着順) 場 阿佐ヶ谷図書館 ☎ 5373-1811

#### サイエンスワークショップ2017 「食品の科学 食品添加物ってなあに？」

科学の実験を通して、いつも食べている食品について学んでみませんか。

時 3月17日(土)午後2時～4時 場 方南小学校(方南1-52-14) 師 東京都消費生活総合センター講師・澤木佐重子 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学2年生以下は保護者も受講) 定 24名(申込順) 申 電話で、社会教育センター ☎ 3317-6621 他 汚れてもいい服装で、上履き・筆記用具持参



#### 西荻図書館

##### ◆春の夕べ 大人のためのお話し会

時 3月3日(土)午後4時30分～6時 場 西荻図書館語りの会 対 区内在住の方ほか 定 40名(申込順) 申 2月16日から電話または直接、同図書館

##### ◆女性のためのお話し体験

時 3月12日(月)午前10時～10時30分・10時45分～11時15分・11時30分～正午 師 産業カウンセラー・小澤昇悦ほか 対 区内在住・在勤・在学の女性 定 各回1名(申込順) 申 電話または直接、3月11日までに同図書館

…… いずれも ……  
場 西荻図書館(西荻北2-33-9) ☎ 3301-1670

### 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阿佐ヶ谷南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

#### 高井戸図書館

##### ◆0歳児からの親子の会話が賢い子をつくる!

時 3月8日(木)午前10時30分～11時30分 師 フリーアナウンサー・天野ひかり 対 3歳以下のお子さんとその保護者 定 30組(申込順)



##### ◆高井戸寄席

時 3月11日(日)午後2時～4時 内 出演=社会人斬家集団「文七迷人会」 定 45名(申込順)

##### ◆親子おりがみ教室「はらぺこあむし」

時 3月24日(土)午後2時～3時 師 日本折紙協会講師・藤本祐子 対 親子 定 18組(申込順)

…… いずれも ……

場 高井戸図書館(高井戸東1-28-1) ☎ 3290-3456 申 2月16日から電話または直接、同図書館

### 講演・講座

#### 小児科医からのメッセージ 子育て

時 3月7日(水)午後1時30分～3時 場 上井草保健センター(上井草3-8-19) 師 つばきこどもクリニック院長・椿英晴 対 区内在住・在勤・在学で1歳未満(第1子)のお子さんの保護者 定 20名(申込順) 申 電話で、3月6日までに上井草保健センター ☎ 3394-1212



#### 古典講座「伊勢物語」

時 3月8日(木)午後1時30分～3時30分 場 宮前図書館(宮前5-5-27) 師 元杉

森中学校国語科教諭・貝瀬弘子 対 高校生以上の方 定 40名(申込順) 申 2月16日から電話で、宮前図書館 ☎ 3333-5166

#### プロに聞く健康づくりに役立つ魚講座

血液をきれいにする魚料理を食卓に! 魚の選び方、おいしく食べるための調理のこつなどを学びます。



時 3月15日(木)午後2時～4時 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 東信水産・小菅将光 対 区内在住・在勤・在学の方 定 60名(申込順) 費 100円 申 電話で、高井戸保健センター ☎ 3334-4304 他 筆記用具持参。長寿応援対象事業 ▶ 企画=高井戸・和泉保健センター健康づくり自主グループ

#### 知って得する年金の最新情報

時 3月24日(土)午前10時～正午 場 ゆうゆう高円寺南館 師 社会保険労務士・諸橋奈菜 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 定 15名(抽選) 申 ハガキ・ファクス(記入例)で、3月15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

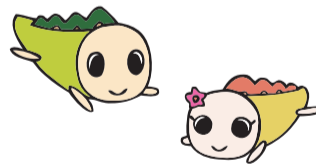
#### ①休日パパママ学級②休日母親学級

時 ①4月8日(日)・22日(日)・28日(土)(午前=9時30分～正午、午後=1時30分～4時。22日・28日は午前のみ) ②4月22日(日)午後1時30分～4時 場 杉並保健所(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、地域の子育て情報について(44名) 師 助産師ほか 対 区内在住の初産の方で、①開催日現在妊娠24週以上37週未満のカップル ②平日の母親学級への参加が困難な方(カップルでの参加不可) 申 杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 HP <http://bbff.or.jp/sugi-papamama/> から2月21日～3月15日に申し込み 場 ベビー&バースフレンドリー財団杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎ 6804-9570 (3月28日まで) 他 母子手帳・筆記用具持参。結果は3月25日ごろに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。車での来場はご遠慮ください。3月29日以降の問い合わせ先は、区ホームページをご覧ください。



## ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、用紙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
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) ☎ 3315-7760	テーブルでお抹茶を味わう「お茶の初心者講座」	3月14日から奇数月の第2水曜日、午後2時～3時30分 定 10名(申込順) 費 1回500円(別途お菓子代300円)
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9) ☎ 3317-9156	心も身体も健康にするヨーガ教室	毎月第1～3土曜日、午前10時～11時30分 定 5名(申込順) 費 1回500円
井草館(井草2-15-15) ☎ 3390-9672	イースターリース～お孫さんも一緒に作成できます	3月25日(日)午前10時30分～正午・29日(木)午後1時30分～3時 師 吉田直子 定 各10名(申込順) 費 各回500円(別途材料費=つり型1800円、置き型500円)
天沼館(天沼2-42-9) ☎ 3391-8540	ピアノに合わせて歌う会	2月25日(日)、毎月第3月曜日(3月以降)、午前10時30分～11時30分 定 20名(申込順) 費 1回300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」	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
高円寺北館(高円寺北3-20-8) ☎ 3337-2266	フラダンス教室 初めの方にも基本から教えます	毎月第2木曜日、午後2時～3時30分 定 各10名(先着順) 費 1回200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

農業公園「農にふれあう講座2018」

4月1日・15日・29日、5月13日・27日、6月10日・24日、7月8日・22日、8月26日、9月2日・9日・30日、10月14日・28日、11月11日・25日、12月9日、31年1月13日・27日/いずれも日曜日、午前10時～午後0時30分。全20回要出席。4月1日は午後1時まで 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 定30名(抽選) 費3万円 申往復ハガキ(12面記入例)で、2月28日(必着)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階) 同係 ☎5347-9136 他結果は3月上旬に通知。11月17日(土)に収穫祭あり(自由参加)



環境活動推進センター

◆水素社会って何 新しいエネルギーのかたちを体験してみよう

3月10日(土)午後1時30分～3時30分 場同センター 内水素を活用した「燃料電池」の発電体験、燃料電池自動車「H<sub>2</sub>なみすけ号」の試乗体験 師東京ガス西部支店地域広報グループ・明石敬一 区内在住・在勤・在学の方 定24名(申込順) 申電話で、同センター

◆フリーマーケットin高井戸

3月18日(日)午前10時～正午 場同センター 区内在住・在勤・在学の方(業者出店不可) 定募集区画=14区画(抽選) 申往復ハガキ(12面記入例)で、2月26日(必着)までに同センター 他車での搬入・来場はできません。当選権利譲渡不可。出品物は衣類・子ども用品・アクセサリー・雑貨



◆すぎなみの昆虫に親しむには

3月21日(祝)午前10時～正午 場同センター 師杉並区自然環境調査調査員・宮内隆夫 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) 申電話で、同センター 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり。100円(保険料))

◆八王子小宮公園エコツアー

早春の雑木の森や湧水・水の流れとそこに集まる小鳥のさえずりなどを楽しみます。

3月22日(休)午前10時～午後3時 場都立小宮公園(八王子市暁町2丁目)、浅川周辺 ▶集合・解散=JR八王子駅改札前 師みどり文化の会・淀川正進 区内在住・在勤で6km程度歩ける方 定20名(抽選) 費100円(保険料) 申往復ハガキ(12面記入例)で、3月3日(必着)までに同センター 他昼食、飲み物持参

◆身近な森の見方 郷土に残る自然林

3月25日(日)午前10時～正午 場三井の森公園(高井戸東1-28-2) ▶集合=高井戸図書館前(高井戸東1-28-1) ▶解散=高井戸中学校(高井戸東1-28-1) 師樹木研究家・秋山好則 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生保護者同伴) 定20名(申込順) 費100円(保険料) 申電話で、同センター 他歩きやすい服装・靴で、筆記用具・雨具・飲み物持参



◆着物や洋服のリメイク

3月26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 他長寿応援対象事業

…………… 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)

就労支援センター

◆苦学解消!フェイスエクササイズと話し方のコツ、伝え方の練習

3月3日(土)午後1時～4時 師人事コンサルタント・高橋健太郎 区内在住・在勤の方 定14名(申込順)

◆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

①3月5日(月) ②12日(月)午前10時～午後3時 師PC専門講師・小林理佳、長沢春子 区内在住・在勤の方 定各14名(申込順)



◆ストレスと上手につきあい、心を元気にする方法

自分がどんなストレスに陥っているのかに気づき、解消法を身に付けます。



3月6日(火)午前10時～正午 区求職中の方 定14名(申込順)

◆人間関係で仕事を辞めてしまったあなた～繰り返さない方法

転職を繰り返したくない、次の職場では働き続けたいなどの心配や不安から楽になれる方法をお伝えします。

3月8日(休)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44歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

◆職場での不安・焦り・混乱を上手に伝えるスキルを身に付ける

職場で自分の意見をためこまず上手に伝えるスキルを身に付けます。

3月9日(金)・23日(金)午後1時～4時(計2回) 師精神保健福祉士・片柳光昭 区44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

◆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。

3月14日(水)午前10時～正午 区求職中の方 定14名(申込順)

…………… いずれも ……………

場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 申電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

家族介護教室

◆高齢者の食事～ひと手間で栄養バランスを整える

2月24日(土)午後2時～3時30分 場松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3) 師管理栄養士・芳賀輝子 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 費200円 申電話で、松ノ木ふれあいの家 ☎3318-2660

◆健康で長生きするために日頃から取り組むこと!

2月27日(火)午後1時30分～3時 場高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 師林医院院長・稲葉貴子 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151

◆イキイキ体操～介護者の心も体もリフレッシュ

2月27日(火)午後1時30分～3時 場西

荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師柔道整復師・柴崎伸治 区内在住で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

◆認知症サポーター養成講座

①ケア24梅里

2月27日(火)午後2時～3時30分 場梅里区民集会所(梅里2-34-20) 師ケア24梅里職員 定30名(申込順) 申電話で、ケア24梅里 ☎5929-1924



②ケア24浜田山

2月28日(水)午後1時30分～3時 場下高井戸五丁目アパート(下高井戸5-1-1) 師キャラバン・メイト 定20名(申込順) 申電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944

…………… いずれも ……………

区内在住・在勤の方 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

◆知っておきたい高齢者介護のコツ「車イスとベッドの使い方」

2月28日(水)午後2時～3時 場さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1-2-1) 師さんじゅ阿佐谷介護福祉士 区内在住の方 定20名(申込順) 申電話で、さんじゅ阿佐谷 ☎5373-3911

◆転倒予防について

3月2日(金)午後2時～3時 場宮前ふれあいの家(宮前5-17-15) 師宮前ふれあいの家理学療法士・橋本健太 区高齢者とその家族 定20名(申込順) 申電話で、宮前ふれあいの家 ☎3335-8161

◆知っておきたい!介護のあれこれ

3月3日(土)午後2時30分～4時 場ケア24和田(和田3-52-4) 師ケア24和田職員 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24和田 ☎5305-6024

◆フレイル・サルコペニア対策～虚弱と筋力低下を予防するために

3月14日(水)午後1時30分～3時 場方南会館(和泉4-42-5) 師河北リハビリテーション病院作業療法士・落合克典、理学療法士・工藤百合亜 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24方南 ☎5929-2751

聞こえに悩む方手話講座

時 昼間部(基礎・応用クラス) = 4月7日～31年3月2日の土曜日、午前10時～11時45分 ▶夜間部(基礎応用合同クラス) = 4月5日～31年2月21日の木曜日、午後7時～8時45分/いずれも各計38回 場杉並障害者福祉会館 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方(基礎=聞こえに悩む方 ▶応用=聞こえに悩む方で、手話学習経験のある方) 定各20名(抽選) 費教材費 申往復ハガキ(12面記入例)に在勤・在学の方は勤務先または学校の名称・所在地、家族等も受講希望の方はその氏名(フリガナ)も書いて、3月2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) 同事務局 ☎3332-6121 ☎3335-3581 (電話は午前8時30分～午後5時)



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
新潟県 小千谷市	小千谷ふるさと市場	3月12日(月)午前10時～午後2時 場区役所中杉通り側入り口前 内昆布巻きや棒だらなどのお総菜、餅、米菓などの販売	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800
	小千谷フェア	2月25日(日)、3月18日(日)午前11時～午後1時30分 場小千谷学生寮(井草4-16-23) 内笹団子や小千谷そばなどの販売 他車での来場不可	

※売り切れ次第終了。買い物袋持参。混雑時は人数制限あり。

スポーツ



競技大会

■杉並区バウンドテニス親善大会

開 3月11日(日)午前9時～午後5時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内 団体戦(ダブルス〈男子・女子・混合〉) 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 96名(申込順) 費 1人1000円(当日) 申 申込書(区体育施設で配布)を、2月28日(必着)までに区バウンドテニス協会事務局・福岡富美子(〒166-0003高円寺南3-30-7 ☎5932-4691)へ郵送・ファクス 問 福岡 ☎5932-4691 他 上履き・昼食持参。ラケット・ボールは貸し出します。車で来場不可

■杉並区民マス釣り大会

開 3月25日(日)午前6時30分～午後3時30分 場 フィッシュオン鹿留(山梨県) ▶ 集合=JR荻窪駅西口南側出口すぐらん通り入り口付近 内 競技の釣り(ルアーは対象外)、パーベキューなど(材料持参。現地調達可)、表彰式 対 区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は高校生以上の同伴が必要) 定 50名(申込順) 費 男性7000円。女性・中学生6000円。小学生4000円。未就学児無料(当日。保険料含む。ルアー釣りは別途1000円) 申 電話・ハガキ・ファクス(12面記入例)に性別も書いて、3月19日(必着)までに区釣魚連合会事務所(〒168-0081宮前5-24-8太田方 ☎3334-0349 〈電話は午前9時～午後5時〉) 他 雨具・朝食持参。貸し出し用釣り用具(無料)とパーベキュー材料(2000円)は受付時に申し込み。釣ったマスは30匹以内で持ち帰り自由(クーラーボックス持参)

■都民体育大会予選会

◆硬式テニス

開 3月11日(日)午前9時 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内 種目=男子・女子ダブルス 対 区内在住・在勤・在学で区民体育祭ベスト8または同等の実力のある方 定 48組(抽選) 費 1組2000円(当日) 申 ハガキ(12面記入例)。2名連記)に所属クラブも書いて、3月2日(必着)までに区テニス連盟・吉永節子(〒166-0015成田東2-33-13-301) 問 吉永 ☎090-4528-5523 (午後7時～9時)

◆ソフトテニス(兼春季選手権大会)

開 3月21日(祝)午前9時～午後7時(予備日3月25日(日)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内 種目=ダブルス▶一般男性・女性(年齢制限なし)▶成年(35歳以上)男性・女性▶シニア45(45歳以上)男性・女性▶シニア60(60歳以上)男性・女性▶チャレンジの部(ベテラン70歳以上、初～中級は小学4年生以上の方。男・女・ミックスク) 対 区内在住・在勤・在学の方ほか 費 1組2000円。小学生～高校生1組1000円(当日) 申 ハガキ・ファクス(12面記入例)に種目も書いて、3月7日(必着)までに区ソフトテニス連盟・毒島智和(〒168-0071高井戸西1-5-38-403 ☎3332-8038) 問 毒島 ☎3332-8038

◆アーチェリー

開 3月11日(日)午前9時～午後5時=30・30m×各36射(代表選手選

考) ②17日(出)・25日(日)午前9時～正午=30m(模擬試合) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 区内在住・在勤・在学の方(学連加入者を除く) 定 35名(抽選) 費 ①200円 申 ハガキ(12面記入例)に性別も書いて、2月25日(必着)までに区アーチェリー協会・小杉英雄(〒167-0042西荻北4-33-12) 問 小杉 ☎3390-6839 (月～金曜日午前9時～午後9時)

◆バレーボール

開 3月25日(日)午前9時～午後7時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内 種目=一般男性・女性(9人制) 対 区内在住・在勤の方で編成されたチーム(大学の登録チームと高校生以下は除く) 費 1チーム5000円 申 申込書(区体育館で配布)を、3月10日(必着)までに区バレーボール協会・内藤由季(〒168-0072高井戸東2-25-2)へ郵送 問 内藤 ☎3332-6458

スポーツ大会

■ノルディック・ウォークで健康な足づくり

善福寺川緑地で2本のポールを持ってノルディック・ウォークをします。開 3月4日(日)午前10時(雨天中止) 場 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員 大方孝 対 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 他 ウエストバッグまたはリュックサック・飲み物・タオル・帽子等持参。長寿応援対象事業

■弓道一般講習会

開 3月18日(日)午後1時30分～5時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 30名(抽選) 申 往復ハガキ(12面記入例)で、3月11日(必着)までに区弓道連盟・中田龍治(〒166-0016成田西3-20-32) 問 中田 ☎3391-2587 (午前8時～正午) 他 弓道着着用で参加

■スポーツを始めよう！ウォーキング講習会

開 3月24日(土)午後1時～4時 場 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 師 東京都ウォーキング協会・小谷好美 対 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 800円 申 往復ハガキ(12面記入例)で、杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)。または同財団ホームページから申し込み▶申込締切日=3月3日(必着) 問 同財団 ☎5305-6161 他 ウォーキングシューズ・スポーツウェア・飲み物持参

■ジョイ・コン・パス マラソン大会

開 3月25日(日)午前9時30分～午後4時 場 都立和田堀公園陸上競技場(済美山運動公園)(堀ノ内1-15) 内 種目=①1km②3km③5km④10km 対 知的障害があり、各種目の距離を安全に走ることができる中学生以上の方 定 ①④各20名②③各40名(いずれも申込順) 申 ハガキ(12面記入例)に出場種目も



書いて、2月28日(必着)までにNPO法人東京走友塾(〒153-0041目黒区駒場4-5-1) 問 同団体・岩田 ☎3467-1751 他 各自で障害保険・損害賠償責任保険に加入

■ここからはじめよう運動習慣

3月1日～8日の「女性の健康週間」にちなんだイベントです。開 3月1日～8日(日) 場 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 対 16歳以上の女性 費 ①1回540円②～⑥1回1080円(いずれも保険料含む。②のみ別途ポールレンタル料540円) 申 ①～③は電話で、スポーツハイツ ☎3316-9981

〈ここからはじめよう運動習慣〉

内容・定員	日程(3月)
① 骨盤エクササイズ(各5名(申込順))	2日(金)・7日(水)午前11時/各30分
② ノルディック・ウォーク(20名(申込順))	4日(日)午前10時～11時30分
③ 流水健康(各5名(申込順))	1日(木)・3日(土)・5日(月)午後0時15分/各60分
④ アクアエクササイズ	1日(木)・5日(月)・8日(木)午前10時15分、2日(金)午前11時15分、6日(火)午後1時/各60分
⑤ はじめて水泳	1日(木)午後6時30分、4日(日)午前11時30分/各75分
⑥ 成人水泳(初級・中級・上級)	1日(木)～3日(土)、5日(月)～8日(木)午後1時/各75分

※④～⑥は30分前までに受け付け(先着順)。

■日高スキー研究所少年スキー教室(初心者～上級者)

開 3月25日(日)午後7時～28日(水)午後7時 場 菅平高原スキー場(長野県) ▶ 集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅 対 区内在住の小学2年生～高校生(兄弟と参加の場合は小学1年生も可) 定 40名(申込順) 費 4万5000円(用具・ウェアレンタルは各2600円) 申 日高スキー研究所 ☎http://h-shonenski.jp/から3月18日までに申し込み 問 市川 ☎090-8879-3148 他 保護者説明会を3月初旬に実施

■水曜おためし夜間ヨガ①②

開 4月11日(水)・25日(水)、5月9日(水)・23日(水)①午後6時15分～7時15分②7時30分～8時30分(各計4回) 場 高井戸温水プール 師 ヨガイストラクター・糸ゆう子 対 区内在住で16歳以上の方 定 各10名(抽選) 費 各4000円 申 往復ハガキ(12面記入例)に性別も書いて、3月14日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 問 同プール ☎3331-7841



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

開 2月25日(日)午前9時～10時30分 師 区太極拳連盟 対 区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定 30名(先着順) 費 550円

◆小学生集まれ!ソフトバレーボール

開 3月4日(日)午前9時～11時 師 区ソフトバレーボール連盟 対 区内在住・在

学の小学生 定 15名(先着順) 費 100円 他 体育館履き持参

◆Saturday Brunch TimeⅢ(自由参加型)

開 3月10日(土)・24日(土)午前11時15分～午後0時45分 師 HIKARU 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各60名(先着順) 費 各550円

◆障がい者ユニカール体験教室

開 3月11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 対 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

◆ゴールドキッズ・スポーツクラブ

こども

さまざまなスポーツに対応できる基礎的な身体能力向上を目指します。開 4月9日～31年3月18日の月曜日、午後5時30分～7時(計40回) 師 成國晶子&GOLD KID'Sコーチングスタッフ 対 区内在住・在学で30年度新小学1～6年生 定 15名(抽選) 費 月5000円 申 往復ハガキ(12面記入例)に新学年も書いて、3月1日(必着)までに同体育館

◆チアリーディングスクール

こども

開 4月10日～31年3月22日の①火曜日②金曜日/いずれも(1)午後4時～5時(2)5時～6時(3)6時～7時。各計36回 師 諏訪千尋、濱名和美 対 区内在住・在学・在園の30年度(1)年長・小学1年生(2)小学2・3年生(3)小学4・5年生 定 各クラス15名(①(2)は若干名)/いずれも抽選 費 3カ月1万2000円 申 往復ハガキ(12面記入例)で、2月28日(必着)までに同体育館 他 別途ユニホーム等を購入



◆HIPHOPスクール

開 4月12日～31年3月14日の木曜日①午後5時～6時=プライマリー②6時～7時=ジュニア(各計36回) 師 emi、Aya 対 区内在住・在学の30年度①小学2～4年生②小学5年生～中学生 定 各15名(抽選) 費 各月4000円 申 往復ハガキ(12面記入例)で、3月1日(必着)までに同体育館 他 別途ユニホームを購入

◆bjジュニアバスケットボールスクール(通年教室)

こども

開 4月12日～31年3月14日の木曜日、午後5時～7時(計36回) 師 bjリーグアカデミーコーチングスタッフ 対 区内在住・在学の30年度新小学3～6年生 定 若干名(抽選) 費 月4000円 申 往復ハガキ(12面記入例)で、3月2日(必着)までに同体育館



…… いずれも ……

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

ヴィムスポーツアベニュー

◆丈夫な足腰をつくろう教室 シニア
◆カラダ若がえろう教室

◆プレキッズ&マミーサッカー教室
子育て



場 園ヴィムスポーツアベニュー (宮前2-10-4 ☎3335-6644)

上井草スポーツセンター

◆体力測定会
◆心肺蘇生法&AEDについて学ぼう

回20組40名(申込順) 費各回1組510円
◆成長期の子どもの為の栄養講座~食事と運動の関係性

バランスの良い食事の取り方や留意点について、日々の食事から簡単にできることをお話しします。



場 園FC東京栄養アドバイザー・久保田尚子
◆個人向け泳法ワンポイントレッスン

◆泳力アップ初級コース
◆指導者講習会~親から子へ

実際にダミー人形や練習用AEDを使用して、講習・実技を行います。



分(都合の良い時間にご来場ください)
園小学生以上の方

場 園上井草スポーツセンター (上井草3-34-1 ☎3390-5707)

◆水中運動

場 園杉十小温水プール

◆初心者ビギナースイム

場 園3月1日(休)午前11時~11時55分

◆個人向け泳法ワンポイントレッスン

場 園3月4日(日)・18日(日)午前10時~10時55分

◆泳力アップ初級コース

場 園3月4日(日)午前11時~11時55分

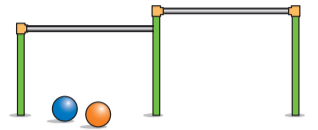
◆指導者講習会~親から子へ

場 園杉十小温水プール (和田3-55-49 ☎3318-8763)

◆指導者講習会~親から子へ

場 園妙正寺体育館

方法) ②17日(土)=ボール運動(ボールを使って親子で運動) / いずれも午前10時~11時30分。計2回



◆健康運動セミナー
場 園妙正寺体育館 (清水3-20-12 ☎3399-4224)

◆その他
◆新宿~青梅43キロメートル かけ歩き大会

場 園集合=新宿西口中央公園水の広場
園43km歩ける方 (10歳以下は保護者同伴)

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

大田黒公園「春のお茶会」①茶室②休憩室
3月3日(土)午前10時・11時・午後1時・2時・3時

ボーイスカウトあすなろ地区「楽しい歌とゲームの教室」
3月4日(日)午前9時~正午

やまももシンフォニックバンド 第5回定期演奏会~GO TO THE FUTURE
3月4日(日)午後2時~4時

城西病院ホスピタリティコンサート~新鋭ピアノトリオによる究極の音色
3月9日(金)午後7時~9時

70名(先着順) / 園同病院・平木 ☎3390-4166

市民劇 桃園川のせせらぎをよびよせろプロジェクト
3月10日(土)午後1時・5時/座・高円寺/250名(申込順)

プリオプラスバンド定期演奏会
3月11日(日)午後2時~4時/杉並公会堂

Dance Company Nect
3月16日(金)午後7時30分~8時40分/座・高円寺

よくふう学ぼう会「自分の身体は自分で守る!生活習慣病対策健康講座」
①2月23日(金)②3月23日(金)午前10時30分~11時30分

マンション管理セミナー「マンションの保険を考えよう!」
2月24日(土)午後2時~4時=講演

講演と映画の会
2月28日(水)午後1時30分~4時30分

石けん作り体験
3月2日(金)午前10時30分~正午

講座「球根からサギソウを育ててみよう」
3月4日(日)午後1時30分~2時30分

東京衛生病院健康セミナー
3月7日(水)午後2時~3時

なところ?~緩和ケアについて~ / 同病院緩和ケア内科医師・尾阪咲弥花

善福寺川フォーラム「オリンピックから考える東京湾と善福寺川」
3月10日(土)午後2時~4時30分

東京スクエアダンスクラブ初心者講習会
3月10日~7月7日の土曜日、午後6時~8時30分

◆その他
東京二十三区清掃一部事務組合議会定例会
2月27日(火)午後2時30分

土曜無料公証相談
3月3日(土)、4月7日(土)午前9時30分~午後0時30分

※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。