

# 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

#### 女性のためのお話し体験

4月9日(月)、5月14日(月)、6月11日(月) 午前10時・10時45分・11時30分 (各30分) 場 西荻図書館 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 各日各回1名(申込順) 問 電話または直接、各開催日の前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670) 他 主催=NPO 法人はっとハート心の健康づくり推進会

#### 子ども読書の日記念 「のまりんの紙芝居劇場」

4月14日(土) ①午前10時30分～11時30分=方南児童館(方南1-51-7) ②午後2時30分～3時30分=永福図書館(永福4-25-7) 師 野間成之 定 ①100名②60名(いずれも先着順) 問 ①方南図書館 ☎5355-7100 ②永福図書館 ☎3322-7141 他 ①は方南児童館との協働で実施

#### 区役所ロビー スプリングコンサート

区と友好提携を結ぶ日本フィル楽員による室内楽編成(オーボエ・クラリネット・ファゴット)のコンサートです。4月16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木管トリオ 定 100名(先着順) 問 文化・交流課

#### 科学技術週間記念行事 展示「小柴昌俊博士とニュートリノ天文学」

ニュートリノやカミオカンデのパネルと光電子増倍管を展示し、杉並名誉区民・小柴昌俊博士の業績を紹介します。4月17日(火)～20日(金)午前8時30分～午後5時 ▶ 展示解説=19日(水)・20日(金)午後1時～4時(元東京大学宇宙線研究

所 広報担当・福田蓉子) 場 区役所1階ロビー 問 社会教育センター ☎3317-6621

#### 大人のためのやさしいヨーガ

4月17日(火)午後2時30分～4時15分 場 高井戸図書館 師 友永ヨーガ学院講師・上田邦子 定 20名(申込順) 申 問 電話または直接、高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456) 他 ハンドタオル、飲み物持参

#### 大田黒公園 「桜茶と和菓子を楽しもう」

4月20日(金)～22日(日)午前10時～午後4時(売り切れ次第終了。21日は午後1時から) 場 大田黒公園(荻窪3-33-12) 費 300円 問 大田黒公園管理事務所 ☎3398-5814 他 22日は琴の演奏も実施(雨天中止。午後1時30分・3時(各30分程度))



### 講演・講座

#### 杉並でくらす外国人のための にほんご教室

日常生活に必要な基本的な日本語の会話や読み書きを学ぶ、レベル別クラスレッスンです。4月13日～7月6日の毎週火・金曜日、午後6時30分～8時30分(計21回。5月4日(祝)・18日(金)、6月1日(金)を除く) 場 セシオン杉並 師 にほんご学習すぎなみの会 対 区内在住・在勤・在学の外国人 費 月2000円×3回(別途テキスト代) 申 Eメール(記入例)に携帯電話番号も書いて、にほんご学習すぎなみの会 ☎ suginaminihongo@gmail.com。ま

### 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

たはハガキ(記入例)で、社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32 セシオン杉並内) ▶ 申込期限=4月9日(必着) 問 にほんご学習すぎなみの会 ☎090-7212-7909、社会教育センター ☎3317-6621 他 1歳～就学前の託児あり(事前申込制)。クラス分けのための面接を4月10日(火)午後6時30分からセシオン杉並で実施

#### 初めてのテーブル茶道

暮らしに生かせる茶の湯体験を提案します。

4月15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 表千家不白流竹花宗淡・竹花元木 対 区内在住の方(小学生以下保護者同伴) 定 22名(申込順) 費 1000円 申 問 電話で、下高井戸運動場 ☎5374-6192



#### 小児救急普及事業 赤ちゃんの病気と手当て

4月17日(火)午前11時～午後0時30分 場 和泉保健センター(和泉4-50-6) 内 急病時の適切な対処方法、上手な小児科医へのかかり方など 師 はら医院医師・原みさ子 対 0歳児(第1子)の保護者 定 25名(申込順) 申 問 電話で、和泉保健センター ☎3313-9331

#### 家族介護教室 介護と仕事の両立～これからの介護保険活用

4月18日(水)午後1時30分～3時 場 方南会館(和泉4-42-5) 師 ベネッセシニアサポート法人事業部・井木みな恵、中池祐子 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 問 電話で、ケア

24方南 ☎5929-2751

#### うたごえサロン

懐かしいフォークソングなどの名曲を、ピアノ伴奏に合わせて、一緒に楽しく歌いませんか。

4月20日(金)午前10時～11時30分 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師 ボーカルトレーニングコーチ・金澤敏子 対 区内在住で60歳以上の方 定 90名(申込順) 費 100円 申 問 電話で、高齢者活動支援センター ☎3331-7841 他 飲み物持参

#### はじめてのボランティア説明会

4月21日(土)午後1時30分～3時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 定 15名(申込順) 申 問 電話で、4月18日までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939

#### 消費者講座 「最近の高齢者住宅事情について」

4月24日(火)午後1時30分～3時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 全国有料老人ホーム協会・稲田順一 対 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(申込順) 申 問 電話で、消費者センター ☎3398-3141 他 筆記用具持参

#### ウォーキング講座～歩いて延ばそう健康寿命

5月11日(金)・18日(金)・25日(金)午後1時30分～3時30分(全3回要出席) 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 NPO法人杉並さわやかウォーキング 対 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 定 20名(抽選) 申 往復ハガキ(記入例)で、4月16日(必着)までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) 問 同センター ☎3391-0015 他 長寿応援対象事業。ウォーキング記録ノートを差し上げます

## 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
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎3335-1716)	小林雅子の「みんなで歌うシャンソン教室」★	毎月第1・3水曜日、午後1時～2時30分 定20名(申込順) 費1回700円
下井草館(下井草3-13-9 ☎3396-8882)	包丁研ぎ講座～親切、丁寧にコーチします★	4月14日(土)午前10時～正午 定10名(申込順) 費1000円 他 包丁・砥石持参
和泉館(和泉4-16-22 ☎3323-5663)	四季折々の草花・鳥達などを水墨画に★	毎月第2金曜日、午後3時～4時30分 定12名(申込順) 費1回500円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎3313-4319)	「奥の細道」を声を出して読む講座★	4月7日から毎月第1土曜日、午前10時～正午 定12名(申込順) 費1回500円
馬橋館(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	春まつり/協働事業発表会、阿波おどり「杉小六with菊水連」	4月15日(日)午前9時30分～午後3時
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎5378-8179)	還暦を迎えた昭和基地・南極の氷に触れます★	4月21日(土)午後2時～3時30分 定30名(申込順) 費500円
桃井館(桃井1-35-2 ☎3399-5025)	日本の伝統文化の楽しみ「長唄三味線演奏」★	4月14日(土)午後3時～4時30分 定30名(先着順) 費500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。馬橋館は第1・3木曜日は休館。★は長寿応援対象事業。

### 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

4月26日(木)午後1時 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 内 出演=ピエタリ・インキネン(首席指揮者。下写真)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽) ▶ 曲目=ワーグナー「言葉のない《指環》」 対 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



©堀田力丸

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



**5月の休日パパママ学級**

5月13日(日)・20日(日)・27日(日)午前9時30分～正午、午後1時30分～4時(20日は午前のみ) 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内 もく浴実習、赤ちゃんの抱っこ着替え、パパの妊婦体験、お産に向けた話ほか 師 助産師ほか 区 区内在住で開催日現在妊娠24週から36週6日までの初産のカップル 定 各回24組 申 杉並区休日パパママ学級 [https://poppins-education.jp/parentsclass\\_suginami/](https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/) から4月14日までに申し込み 圃 ポピンズ杉並区休日パパママ学級担当 ☎3447-5826 冊 母子手帳・筆記用具持参。結果は4月25日までに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。車での来所不可。車椅子等をご利用の方はご相談ください

**30年度すぎなみ詩歌館(角川庭園) 講座受講生募集**

圃 内 師 下表のとおり 場 角川庭園ほか 区 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 各16名(抽選) 費 各5500円 申 ハガキ(12面記入例)で、角川庭園(〒167-0051荻窪3-14-22)。または申込書(同庭園で配布)を、同庭園へ郵送 ▶ 申込締め切り日=4月15日(必着) 圃 同庭園 ☎6795-6855 冊 結果は後日ハガキで通知

講座名	開講日時(各計11回)・講師
やさしい俳句講座	5月～31年3月の毎月第1金曜日、午後1時～3時(31年3月は1日午前10時～午後2時) 師 橋本直
やさしい短歌講座	5月～31年3月の毎月第1月曜日、午前10時～正午 師 錦見映理子
やさしい川柳講座	5月～31年3月の毎月第3月曜日、午前10時～正午 師 古川澄子
景観建築講座	5月～31年3月の毎月第4火曜日、午前10時～正午 師 松本祐介
すぎなみ景観ある区講座	5月～31年3月の毎月第4木曜日、午前10時～正午 師 淀川正進

**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、おもちゃドクターが修理します(1人1点まで)。 圃 4月15日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 定 10名(申込順) 費 部品代

**◆我が家の屋根に乗せるなら 太陽光発電or太陽熱温水器**

それぞれの特徴、価格、助成金などの情報からあなたの家庭にぴったりのものを探しましょう。 圃 4月21日(土)午後2時～4時 師 矢崎エナジーシステム環境システム事業部・西谷栄師 定 20名(申込順)

**◆和布で作るシアワセ(四合わせ)巾着袋**

圃 4月24日(火)午前10時30分～午後3時30分 定 12名(申込順) 費 1個500円 冊 昼食持参。長寿応援対象事業 …… いずれも ……

場 圃 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4 ☎5336-7352) 区 区内在住・在勤・在学の方 圃 電話で、同センター

**就労支援センター**

**◆転職・再就職市場の最新求人情報～いい企業の選び方**

圃 4月18日(水)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 区 44歳以下で求職中の方 定 20名(申込順)

**◆働くために!「かわす力」養成セミナー～職場での嫌な出来事をかわす術**

圃 4月20日(金)午後1時30分～4時30分 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)

**◆「コミュニケーションセミナー」フェイスエクササイズ～話し方と伝え方**

圃 4月21日(土)午後1時～4時 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 区 おおむね44歳以下で求職中の方 定 20名(申込順)

**◆社会人としてのココロとカラダの自己管理～あなたの望む自分になる**

圃 4月25日(水)午後1時～4時 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 20名(申込順)

… いずれも …

場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 圃 電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

**杉並障害者福祉会館**

**◆障害者のためのユニカル教室**

年齢・障害に関係なく楽しめる新しいスポーツです。

圃 5月5日(祝)・6日(日)午後1時～3時30分(計2回) 師 日本障害者スポーツ指導員・石井功樹 区 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその家族・支援者 定 18名(抽選) 申 往復ハガキ(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、4月16日(必着)までに同会館運営協議会事務局

**◆障害者のための各種教室**

圃 内 圃 費 右上表のとおり 区 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定 各15名(抽選) 申 往復ハガキ(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、4月14日(必着)までに同会館運

営協議会事務局

教室名	日時・講師・費用
絵画	5月6日～10月21日の原則毎月第1・3日曜日、午後1時～3時 師 南部千幸 費 2500円
陶芸	5月5日～10月20日の原則毎月第1・3日曜日、午後1時30分～3時30分 師 陶芸家・高橋朋子、足立夏代 費 2000円
エンジョイスports	5月13日～31年3月10日の原則毎月第2日曜日、午後1時30分～3時30分 師 日本障害者スポーツ協会上級指導員・山本明子

※いずれも8月を除く。各計10回。

… いずれも …

場 圃 杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5 ☎3332-6121 圃 3335-3581)

**東京しごとセンター**

**◆女性再就職支援セミナー!私らしく働くための自己理解と仕事の探し方**

自分自身のこと、社会のことを整理した上で、具体的な仕事の探し方などを学びます。

圃 4月26日(木)午前10時～正午 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師 キャリアコンサルタント・滝澤理砂 区 就職活動中またはこれから働きたいと思っている女性 定 50名(申込順) 冊 セミナー終了後にキャリアカウンセラーとの個別相談可(事前申込制。10名〈申込順〉)

**◆女性再就職サポートプログラム「再就職 はじめの一歩」コース**

希望者は、6月に実施する職場体験に参加できます。

圃 5月28日(月)～6月1日(金)午前10時～午後4時(計5回) 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区 結婚・出産・育児・介護などで離職中の、パソコンの基本的な入力ができる25～54歳の女性求職者 定 25名(選考)

… いずれも …

申 圃 4月2日から電話で、東京しごとセンター ☎5211-2855 冊 1歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり〈申込順〉)。当日、杉並区就労支援センター・東京しごとセンターの利用登録が必要

**スポーツ①**

**競技大会**

**ターゲット・バードゴルフオープン大会**

圃 4月20日(金)午前11時～午後3時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区 区内在住・在勤・在学の高中生以上で、ターゲット・バードゴルフ経験者 定 50名(申込順) 費 500円 申 往復ハガキ(12面記入例)

で、4月13日(必着)までに浅妻信弘(〒168-0071高井戸西1-5-32) 圃 浅妻 ☎5344-9143(午前8時～午後8時)

**◆新人戦(卓球)**

圃 5月13日(日)午前9時～午後9時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区 種目=男女別シングルス(一般、初級)、男女別ダブルス(一般、初級) / 一般=全国大会出場経験がない方、区市町村大会で優勝経験がない方 ▶ 初級=初級で優勝経験がない方 区 区内在住・在勤・在学または区内のクラブに所属し、東京都卓球連盟に登録がある方 定 300名(申込順) 費 シングルス1000円(高校生以下500円)、ダブルス1組2000円(高校生以下1000円)をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 圃 申込書(区体育施設で配布)を、4月16日～23日(必着)に三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 圃 区卓球連盟・横尾 ☎3315-4862(平日午前10時～午後5時)

**スポーツ教室**

**◆ゴルフ基礎講座**

圃 4月11日～5月18日、5月30日～6月29日 ①水曜日午前10時30分～11時50分 ②金曜日午前10時30分～11時50分 ③水曜日午後7時30分～8時50分(各計5回) 場 西荻ゴルフセンター(西荻北2-37-8) 区 区内在住・在勤で20歳以上の方 定 各6名(申込順) 費 各1万2500円(当日) 圃 往復ハガキ・ファクス(12面記入例)で、各開催日の3日前(必着)までに大友和男(〒166-0011梅里2-8-3 ☎042-463-5750) 圃 畔蒜 ☎090-5560-0424 冊 振り替え受講可。無料貸し出しクラブあり

**◆杉並子どもラグビー体験教室**

圃 4月22日(日)午後1時～3時 場 井草森公園(井草4-12-1) 区 区内在住・在学の3歳～中学生 定 100名(先着順) 圃 杉並少年ラグビースクール・宮島 ☎090-4706-8075 冊 運動できる服装で、飲み物持参。教室の詳細は、同スクール <http://www.suginami-rs.com/> 参照

**ノルディック・ウォークで新緑の中を歩こう**

圃 5月6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 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) 申 圃 電話で、スポーツハイツ ☎3316-9981 冊 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 冊 長寿応援対象事業

**4月7日(土)オープン 荻窪つどい公園**

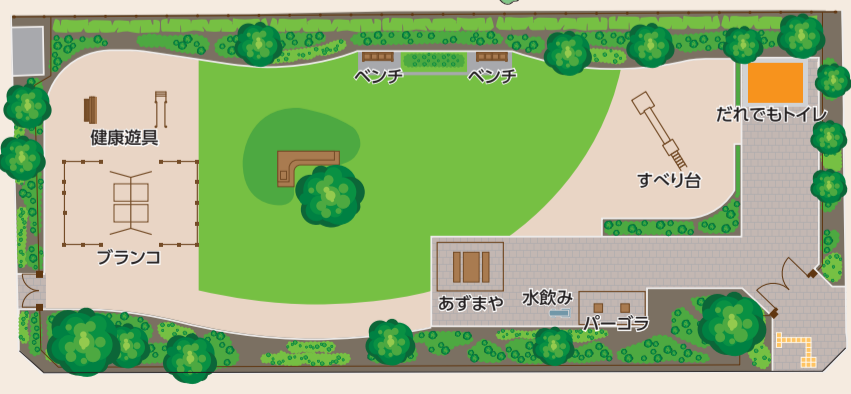
— 問い合わせは、みどり公園課公園整備係へ。



圃 概要=荻窪つどい公園(荻窪4-15-27) ▶ 主な施設=すべり台、ブランコ、健康遊具、あずまや、だれでもトイレほか ▶ 開園時間=午前8時～午後6時 ◆開園式 圃 4月7日(土)午前10時～11時 場 荻窪つどい公園 区 式辞、来賓祝辞、テープカットなど 冊 開園式終了後、花鉢を配布(200鉢〈先着順〉)。整理券を午前9時30分から配布。車での来場はご遠慮ください

**◆関連イベント**

- 四季折々の写真展示 圃 4月7日(土)午前9時～午後5時 場 大田黒公園(荻窪3-33-12)
- 北側敷地一部公開(建物内部除く) 圃 4月7日(土)午前10時～正午 場 (仮称)荻外荘公園(荻窪2-43-36)
- すぎなみ詩歌館の2階案内 圃 4月7日(土)午前11時30分・正午(各回30分程度) 場 角川庭園(荻窪3-14-22) 定 各回10名程度(先着順)



※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。



**スポーツ②**



**障害者のためのわいわいスポーツ教室「スポーツデビュー」**

開5月12日(土)午前10時～正午(ボランティアは午前9時～午後0時30分) 場高井戸小学校(高井戸西2-2-1) 内ペットボトルボウリング、ディスクッターほか 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、区体育施設、障害者施設、障害者福祉会館、障害者交流館で配布。区ホームページからも取り出せます)を、4月17日(必着)までにスポーツ振興課へ郵送・持参 同課 他公共交通機関の利用が困難な方は、リフト付き送迎バスを利用可▶**ボランティア募集** = 申込書(スポーツ振興課で配布。区ホームページからも取り出せます)を、同課へ郵送・持参

**初心者区民乗馬教室**

開①5月16日(水)・23日(水)・30日(水)、6月6日(水)②5月17日(木)・24日(木)・31日(木)、6月7日(木) / いずれも午前10時～午後0時30分。各全4回要出席 場東京乗馬倶楽部

(渋谷区代々木神園町4-8) 区内在住・在勤・在学の方 定各10名(抽選) 費各2万円 申往復ハガキ(12面記入例)に性別・職業・馬歴(くら数)も書いて、4月24日(必着)までに区馬術連盟・平野光子(〒168-0064永福2-18-18) 同連盟・平野☎3327-1749(午後6時～9時)

**区民のための卓球教室**

開6月6日(水)・8日(金)・13日(水)・15日(金)午後1時30分～4時(計4回) 場バタフライ卓球道場(阿佐谷南1-7-1) 区内在住・在勤・在学の方 定35名(先着順) 費3000円(当日) 場横尾☎3315-4862(午前10時～午後5時) 他シューズ・ラケット持参。車での来場はできません

**フォークダンス初心者講習会**

開6月4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)午後3時～5時(計4回) 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 師吉井美千子 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申往復ハガキ(12面記入例)で、4月20日(必着)までに大原洋子(〒168-0064永福2-9-14) 同大原☎3324-2721 他動きやすい服装で、上履き持参

**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** 開5月2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水) 午前10時～11時30分 = 筋力トレーニングマシン運動▶5月7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)午後1時～2時 = 無理のない体操&身体の機能改善運動 / 計8回 区65歳以上で医者から運動制限を受けていない方 費8640円

◆**運動不足改善 カラダ若がえろう教室** 開5月12日～6月23日の毎週土曜日、午前10時15分～11時5分(計7回) 区バランス&体幹トレーニング 区20～64歳の方 費7560円

…… いずれも ……

場区ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4☎3335-6644(午前11時～午後5時)) 区各15名(申込順) 申電話で、4月25日までに同施設 同講座の受講経験者はご遠慮ください

**大宮前体育館**

◆**機能調整～腰痛ケア**

開4月9日～6月25日の月曜日、午前11時～午後0時15分(祝日、休日を除く。計11回) 師横山弘美 区16歳以上の方 定10名(申込順) 費1万1000円 申直接、同体育館

◆**優しいヨガ**

開4月9日～6月25日の月曜日、午前10時～10時45分(祝日、休日を除く) 区16歳以上の方 定各10名(先着順) 費1回500円

◆**ピラティス**

開4月10日～6月26日の火曜日、午前9時10分～9時55分(第3火曜日を除く) 区16歳以上の方 定各30名(先着順) 費1回500円

◆**ボディバランス**

開4月11日～6月27日の水曜日、午前11時～午後0時15分(5月2日を除く。計11回) 師北村ともみ 区16歳以上の方 定25名(申込順) 費1万1000円 申直接、同体育館

◆**健康レクリエーションタイム**

開4月11日(水)・18日(水)・25日(水)午前10時～11時 区16歳以上の方 定各10名(申込順) 費1回500円 申電話または直接、同体育館

◆**エアロビクス(脂肪燃焼系)**

開4月7日～6月30日の毎週土曜日、午前10時45分～11時45分 区16歳以上の方 定各25名(先着順) 費1回500円

…… いずれも ……

場区大宮前体育館(〒167-0052南荻窪2-1-1☎3334-4618)

**環境課のイベント** 図環境課

**燃料電池自動車「H2なみすけ号」の体験乗車会**

開①4月21日(土)②28日(土)午後1時30分～3時30分 場日通自動車学校(宮前5-15-1) 区内在住・在勤・在学の方(小学生は保護者同伴) 定各12名(申込順) 申電話で、各開催日の前日までに環境課環境活動推進係 同車での来場不可。運転はできません。未就学児は乗車できません。日通自動車学校のスクールバスを利用できます。詳細は、日通自動車学校ホームページ参照。参加者には、なみすけグッズを差し上げます



**省エネなんでも相談・機器展示会**

開4月9日(月)～13日(金)午前8時30分～午後5時(相談窓口は午前9時から) 場区役所1階ロビー 区助成対象となる低炭素化推進機器等(太陽光発電、ソーラーシステム、太陽熱温水器、蓄電池、エコキュート、エネファーム、断熱ガラスなど)の展示・機器説明、省エネなんでも相談窓口の開設 区内在住・在勤・在学の方 同省エネなんでも相談は電気・ガス・水道の検針票を持参すると、より詳しい相談ができます。期間中はゴーヤー・アサガオの種を配布



**情報ぽけっと**

申し込みは、各団体へ

**催し**

**サイエンスホッパーズ科学実験教室** 4月～31年3月の主に土曜日午後(計12回) / 松溪中学校ほか / 小学4年生～中学生 / 各24名(申込順) / 各500円 / 申Eメール(12面記入例)に「メールお知らせ配信希望」、学年も書いて、4月10日までにサイエンスホッパーズ☎s-hopper@jd5.so-net.ne.jp / 同藤井☎090-7210-7315 / 詳細は、同団体ホームページ参照

**昭和文化的の香る杉並まち歩きガイド養成・荻窪編** 4月21日(土)、5月19日(土)、6月16日(土)、7月21日(土)、9月15日(土)、10月20日(土)、11月17日(土)、12月15日(土)、31年2月16日(土)、3月16日(土)午前10時～正午(計10回) / ウェルファーム杉並ほか / 講義「まち歩きの意義～市民ガイドと荻窪南トライアングル(大田黒公園・角川庭園・荻外荘公園)について考える～」 / 首都大学東京名誉教授・高見澤邦郎 / 24名(申込順) / 1000円 / 申電話で、4月14日までにすぎなみ文化協会・土屋☎070-5577-8358

**みんなで銭湯に行こう 区内銭湯でリボスティー湯を実施します** 4月8日(日)(開催日が異なる銭湯あり) / 460円。小学生180円。幼児80円 / 同杉並浴場組合

加盟銭湯(午後1時以降)

**ニケキュレーターズセレクション 帆足枝里子展** 4月13日(金)～5月23日(水)午前10時～午後5時(日曜日、祝日を除く。4月15日(日)は特別開廊) / 女子美ギャラリーニケ(和田1丁目) / 同女子美ギャラリーニケ☎5340-4688

**小金井桜と春の野草を愛でる** 4月18日(水)午前10時～午後2時30分 / 都立小金井公園(小金井市)とその周辺▶**集合** = 小金井公園西口 / 山室京子ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 30名(抽選) / 500円(保険料含む) / 申往復ハガキ(12面記入例)で、4月7日(必着)までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0051荻窪5-26-3-302石原方) / 同事務局・石原☎3392-5998

**杉並野草展** 4月20日(金)～22日(日)午前10時～午後4時(22日は3時まで) / 大田黒公園 / 同杉並野草の会事務局☎3399-5634 / 野草の種を無料配布

**杉並書道人協会展** 4月20日(金)～23日(月)午前10時～午後6時(20日は午後1時から。23日は5時まで) / セシオン杉並 / 同書道人協会☎3321-9846 / 写経体験も開催(4月22日(日)午後1時15分～2時30分。小学生以上の方。60名(先着順)。持ち物の詳細は、区ホームページ参照)

**座の市** 4月21日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了) / 座・高円寺 / 杉並でとれた野菜や区の交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売 / 同座・高円寺☎3223-7500

**阿佐谷スウィングウオーク** 4月22日(日)午後1時～5時 / 阿佐谷パールセンター商店街 / アコースティック楽器による街角生演奏イベント / 同阿佐谷商店街振興組合☎3312-6181

**武蔵野室内合奏団定期演奏会** 4月22日(日)午後2時～4時 / 杉並公会堂 / 出演 = 佐々木雄一(指揮) ▶ **曲目** = ベートーベン「交響曲第3番 変ホ長調『英雄』Op. 55」ほか / 小学生以上の方 / 1190名(先着順) / 2000円 / 同武蔵野室内合奏団・田中☎090-2308-6551 / **区民75組150名(抽選)を招待** = 往復ハガキ(12面記入例)で、4月13日(必着)までに同合奏団広報すぎなみ招待係(〒186-0004国立市中3-11-1-1015大内方)

**チャリティー杉並文化フォーラム「童謡・唱歌コンサート」** 4月30日(休)午後3時30分～5時30分 / 杉並公会堂 / 出演 = 作曲家・伊藤幹翁ほか ▶ **曲目** = 「赤い鳥小鳥」ほか / 小学生以上の方 / 全席指定4000円 / 同チケット販売窓口 = 杉並公会堂☎5347-4450 / 同NPO杉並文化村☎5397-5503 / **区民20名を招待(抽選)** = 往復ハガキ(12面記入例)。2名まで連記可)で、4月16日(必着)までにNPO杉並文化村事務局(〒166-8577阿佐谷南3-35-21リボン館内)

**新空間&山田とうしパントマイム** 5月12日(土)午後7時～8時30分・13日(日)午後1時～2時30分 = 「心ゆくまで」▶13日(日)午後5時～6時30分 = ソロ公演「Pantomime POWER」 / 座・高円寺 / 出演 = 山田とうしほか / 小

学生以上の方 / 280名(申込順) / 3500円。連続6000円 / 申Eメール(12面記入例)にチケット枚数も書いて、新空間☎mimesinkukan@gmail.com / 同三神☎090-6951-3500 / 各回区民5組10名を招待(抽選) = Eメール(12面記入例)で、4月25日までに新空間☎mimesinkukan@gmail.com。当日券あり(3800円) **阿佐谷新能** 5月18日(金)午後5時40分～7時30分 / 阿佐ヶ谷神明宮(阿佐谷北1丁目)。雨天時は杉並第一小学校 / 区内小学生による仕舞・狂言▶**出演** = 人間国宝・野村四郎ほか▶**演目** = 能「土蜘蛛」、狂言「附子」ほか / 小学生以上の方 / 350名(申込順) / 3000円。小中学生1000円 / 同チケット販売窓口 = 区役所1階コミュかるショップ / 同あさがや能・狂言の会☎080-0170-7700

**講演・講座**

**東京衛生病院「ウエルネス操体法教室」** 4月13日(金)・27日(金)、5月11日(金)・25日(金)、6月8日(金)・22日(金)午後0時30分～2時 / 東京衛生病院(天沼3丁目) / 東京学芸大学名誉教授・池田克紀 / 区内在住・在勤の方ほか / 各25名(申込順) / 各日1000円 / 申電話で、東京衛生病院健康教育科☎3392-6151

**歴史講演会「飛鳥の女帝たち(2)～持統天皇」** 4月14日(土)午後1時30分～3時30分 / セシオン杉並 / 古典文学研究者・貝瀬弘子 / 区内在住の方 / 120名(先着順) / 300円 / 同杉並区歴史研究団体連絡会会長・新村☎3397-0908



上井草スポーツセンター

◆みんなでアクア!

時4月28日(土)午前11時~11時45分 師樋口リリィ 函16歳以上の方 定18名(申込順) 費610円 他水着・キャップ・タオル持参

◆夏まえにカラダ引き締め教室

時4月29日(祝)午前10時45分~11時35分=初めての体幹トレーニング▶11時45分~午後0時35分=格闘技シェイプ 師谷口博史 函16歳以上の方 定各40名(申込順) 費各510円 他室内履き持参

◆チャレンジマット運動

こども

時4月30日(休)①午前9時45分~10時30分②10時45分~11時30分③11時45分~午後0時30分④0時45分~1時30分 師海老澤恭介ほか 函①小学3・4年生②4歳~未就学児③小学1・2年生④3・4歳/4歳のお子さんは②④どちらでも参加可 定各14名(申込順) 費各610円 他運動しやすい服装、タオル・飲み物持参

..... いずれも .....

場同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

その他

◆ふれあいスポ・レクまつり いつでも!どこでも!だれとでも!

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・スポレク太極拳▶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) 函区内在住・在勤・在学の方 場杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

4月1日発行「マイスポーツすぎなみ」

スポーツ教室などの関連情報は「マイスポーツすぎなみ」をご覧ください。

函配布方法=新聞折り込み。区体育施設でも配布。杉並区スポーツ振興財団HP http://sports-suginami.org/からもご覧になれます 場杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

毎年 4月2日は

世界自閉症啓発デー

毎年 4月2日~8日は

発達障害啓発週間です

■自閉症とは?

脳の発達の仕方の違いから「他の人の気持ちや感情を理解すること」「言葉を適切に使うこと」「新しいことを学習すること」などが苦手であり、一般的に「常識」と思われることを身に付けることも苦手です。このため、真面目に取り組んでいても、誤解されることがあります。

■こうしてもらえると助かります

自閉症の人には、会話が苦手な人が多くいます。また、過敏で、人混みや大きな音、光といった刺激を苦手とする人も多くいます。新しい事をするときや、いつもとやり方が違うときは、困って混乱することがあります。

どうすればよいのか、正しい方法をできるだけ具体的にし、穏やかに根気よく接して、良い関係をつくるようにしてください。

「世界自閉症啓発デー」関連講演会

「アスペルガーであるあなたの生き方のほうが、人間としては本来自然」

「ずっと生きづらかった私だからこそわかるアスペルガーの子の『本当の気持ち』」の著者が、どうしたら生きやすくなるかを徹底研究してきた体験談を伝えます。 時4月28日(土)午後2時~4時 場女子美術大学(和田1-49-8) 師アズ代表取締役・アズ直子(右写真) 定200名(申込順) 申電話・ファクス(12面記入例)で、障害者施策課管理係 ☎3312-8808



発達障害児地域支援講座

「ペアレント・プログラム」~子どもの行動を理解しよう

子育てに難しさを感じる保護者と子育てに関わる支援者が、お子さんの「行動」をよく観察・分析してその子の理解につなげられるようにします。 時5月12日(土)・26日(土)、6月16日(土)・23日(土)、7月21日(土)・28日(土)▶保護者=午前10時~11時30分▶支援者=午前9時15分~正午(全6回要出席) 場東京女子大学(善福寺2-6-1)、東京立正短期大学(堀ノ内2-41-15) 師中京大学現代社会学部教授・辻井正次 定幼児~小学生の保護者20名、支援者20名(いずれも申込順) 申電話4月9日から電話・ファクス(12面記入例)で、こども発達センター ☎5317-5661 ☎5317-5664

荻窪病院 みんなの健康講座~大腸内視鏡検査を受けてみよう 4月14日(土)午後3時~4時/荻窪病院(今川3丁目)/同病院内科部長・中村雄二/区内在住・在勤・在学の方/80名(申込順) 申電話または直接、同病院地域連携室 ☎3399-0257

区民健康フォーラム2018 4月15日(日) ①午前11時30分~午後1時=無料体験コーナー(整形外科ヨガ、血圧測定ほか) ②1時15分~2時45分=講演「骨粗鬆症といつものまにか骨折~寝たきりにならない為に~」ほか(久我山整形外科ペインクリニック・佐々木政幸ほか) ③3時~4時=講演「自立した女子の生き方、育て方」(西原理恵子)/セッション杉並/区内在住・在勤・在学の方/①整形外科ヨガのみ20名(申込順) ②③各500名(いずれも先着順) 申電話①は電話で、杉並区医師会 ☎3392-4114

複式簿記説明会 ①4月16日(月)②17日(火)▶事業所得の方=午前10時~11時30分▶不動産所得の方=午後2時~3時30分/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/複式簿記に必要な帳簿とその記帳方法/区内在住の方ほか/各日各回20名(申込順)/各日各回1000円/申電話・ファクス(12面記入例)で、①は4月13日②は4月16日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎3393-2864/長寿応援対象事業

伝統文化いけばなこども教室 4月28日~31年1月26日の土曜日、午前9時30分

~10時30分(月1回。計10回)/杉並第八小学校/小原くみ子ほか/区内在住・在学の小中学生とその保護者/60名(申込順)/1万円/申往復ハガキ(12面記入例)に学校名・学年、保護者の氏名も書いて、4月15日(必着)までに小原くみ子(〒166-0001阿佐谷北5-44-15)/申小原 ☎3310-5350

河北健康教室 10年後も元気であるために運動を始めましょう 5月12日(土)午後2時30分~4時/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/河北健診クリニック保健師ほか/30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)

学校開放公開講座「万葉集を読む」 6月7日~12月6日の毎月第1木曜日、午後1時30分~3時30分(8月を除く。計6回)/向陽中学校/御製歌ほか/元都立西高等学校教諭・牧野玲子/区内在住・在勤の方/40名(抽選) 申往復ハガキ(12面記入例)で、5月10日(消印有効)までに向陽スポーツ文化クラブ(〒168-0073下高井戸3-24-1)/申同団体 ☎3329-3935(日曜日のみ)

明治大学 ◆公開講座「神社と祭りの日本精神史」 5月12日(土)・19日(土)、6月2日(土)・16日(土)・30日(土)、7月14日(土)・28日(土)、8月4日(土)午後1時~2時30分(計8回)/同大学和泉キャンパス(永福1丁目)/元同大学文学部兼任講師・水谷類/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/120名(申込順)/4000円/申電話で、5月11日までに同大学リバティアカデミー事務局

◆公開講座「中国思想と西洋思想の出会い」 6月9日(土)午後1時~2時30分/同大学和泉キャンパス(永福1丁目)/同大学文学部准教授・志野好伸/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/120名(申込順) 申電話で、6月8日までに同大学リバティアカデミー事務局

..... いずれも .....

申明治大学リバティアカデミー事務局 ☎3296-4423(月~土曜日午前10時30分~午後7時。土曜日は3時30分まで)

都立農芸高校 ◆一般向けコース 5月12日(土)・19日(土)、6月2日(土)・23日(土)、9月8日(土)午前9時~午後1時(全5回要出席)/都立農芸高等学校/①園芸基礎講座②やさしい小さな庭園づくり③食品加工コース/都内在住・在勤で20歳以上の方/①25名②20名③12名(いずれも申込順)/各5000円/複数科目の受講不可

◆中学生向けコース 5月13日(日)・20日(日)、6月3日(日)午前9時~午後1時(全3回要出席)/都立農芸高等学校/①ジャムづくり②洋菓子づくり③うどんづくり/中学生/各10名(抽選)/各2000円/複数科目の受講不可

..... いずれも .....

申往復ハガキ(12面記入例)に一般向けコースは性別も書いて、4月2日~13日(消印有効)に都立農芸高等学校公開講座担当(〒167-0035今川3-25-1)/申

同担当 ☎3399-0191

その他

税金なんでも相談会 4月11日(水)午後1時~4時/東京税理士会荻窪支部(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)/1人45分程度

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 4月16日(月)~18日(水)午前11時~午後4時(荒天延期。販売初日は午前9時30分から整理券配布)/リサイクル自転車作業所(永福2丁目)/販売価格=6700円~(先着順)/申同作業所 ☎3327-2287(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 4月23日(月)午後1時~4時/高円寺パルプラザ(高円寺南3丁目)/区内在住・在勤・在学の方/申東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

東京税理士会杉並支部 ◆税金なんでも相談会 4月17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、4月16日までに同支部/1人40分程度

◆税理士による相続税無料相談会 4月26日(休)午後1時~4時30分/同支部(阿佐谷南3丁目) 申電話で、4月25日までに同支部/1人40分程度

..... いずれも .....

申東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028

※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。