

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

特別養護老人ホーム エクレシア南伊豆 入居相談

📅 6月4日(月)・5日(火)午前10時～午後4時
 場 区役所1階ロビー 内 入居相談、エクレシア南伊豆の紹介パネル等展示
 関 高齢者施策課施設整備推進担当

燃料電池自動車「H2なみすけ号」の体験乗車会

📅 6月16日(土)・30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)
 関 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 各12名(申込順)
 申 電話で、開催日の前日正午までに環境課環境活動推進係 他 車での来場不可(無料バス利用可。日通自動車学校ホームページ参照)



環境展

6月は環境月間です。環境に関する相談や展示を行います。
 📅 6月11日(月)～15日(金)午前8時30分～午後5時(相談コーナーは9時から)
 場 区役所1階ロビー 関 省エネ相談窓口、ハクビシンとアライグマの剥製の展示、ごみの分別と減量に関するパネルなどの展示
 関 環境課、ごみ減量対策課

区役所ロビー あじさいコンサート

区と友好提携を結ぶ日本フィル楽員による室内楽編成のコンサートです。
 📅 6月18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弦楽四重奏 定 100名(先着順)
 関 文化・交流課

こども人形劇

📅 6月30日(土)午前10時30分～11時20分、午後1時30分～2時20分
 場 中央図書館 内 出演=人形劇団ブーク▶ 演目=「もりのへなそうる」ほか 関 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10日(必着)までに中央図書館事業係(〒167-0051 荻窪3-40-23) 関 同図書館 ☎3391-5754

異業種交流会 in すぎなみ

📅 8月28日(火)午後2時～5時 場 杉並公会堂(上荻1-23-15)
 関 1部=グループミーティング▶ 2部=自由交流会 定 50事業所(1事業所2名まで。申込順)
 申 申込書(区ホームページから取り出せます)を、7月20日(必着)までに産業振興センター就労・経営支援係(〒167-0043 上荻1-2-1 インテグラルタワー2階 ☎3392-7052) 関 chusho-k@city.suginami.lg.jp)へ郵送・ファクス・Eメール 関 同係 ☎5347-9077
 他 会社案内、製品・商品サンプル等を展示するスペースを設置。参加事業所の資料を事前に配布

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

郷土博物館

◆親子で体験博物館「七夕馬を作ろう」

📅 7月1日(日)午前10時～正午 師 本橋成一 対 区内在住・在学の小学生(3年生以下は保護者同伴) 定 20名(抽選)
 申 往復ハガキ・Eメール(記入例。子ども2名まで連記可)に学校名・学年、参加者全員の氏名(フリガナ)も書いて、6月21日(必着)までに同館



◆7月の年中行事「七夕」

📅 7月1日(日)～8日(日)午前9時～午後5時(2日を除く) 費 100円(観覧料。中学生以下無料)

…… いずれも ……

場 郷土博物館(〒168-0061 大宮1-20-8 ☎3317-0841) 関 kyodo-m@city.suginami.lg.jp)

産業振興センター都市農業係

◆農業公園「麦刈り体験」

麦を刈る、束作り、はざ架けに干す、という工程を体験します。
 📅 6月10日(日)午後1時30分～3時30分(雨天中止) 関 小学3年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 20組(先着順) 他 長袖・長ズボン・汚れてもいい靴・服装で参加

◆農業公園「夏の収穫体験」

📅 6月30日(土)、7月7日(土)・14日(土)・21日(土)・28日(土)午前10時～11時30分(雨天中止) 定 各日20組(抽選) 費 各日500円 申 往復ハガキ(記入例)

に代表者以外の参加者名・年齢も書いて、6月8日(必着)までに同係 他 汚れてもいい靴・服装で参加。6月中旬に結果を通知。小学生以下は保護者同伴

…… いずれも ……

場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 関 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 ☎5347-9136)

講演・講座

うたごえサロン

📅 6月15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 関 区内在住で60歳以上の方 定 90名(申込順) 費 100円
 申 電話で、高齢者活動支援センター ☎3331-7841 他 飲み物持参

妊娠を望む方のための基礎講座

📅 6月15日(金)午後1時30分～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内 「妊娠についての基礎講座」、体験プログラム「ひめトレ&ピラティス」 師 虹クリニック看護師、スタジオサーティープラス指導員 関 区内在住・在勤・在学の方(カップルでの参加可) 定 15名(申込順) 申 電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355 他 動きやすい服装で参加

角川庭園 ホタルの教室

暗くした部屋の中でホタルの光る様子を観賞します。
 📅 6月16日(土)午後5時30分～7時30分
 場 角川庭園(荻窪3-14-22) 師 岩淵晴子、淀川正進 関 角川庭園 ☎6795-6855

講演会「林芙美子と太宰治」

📅 6月17日(日)午後2時～4時 場 高円寺図書館 師 新宿区立新宿歴史博物館学芸員・佐藤泉 関 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 電話または ▲ 居間の林芙美子直接、高円寺図書館(高円寺南2-36-25 ☎3316-2421) 他 車での来館不可▶ 資料提供=新宿区立新宿歴史博物館

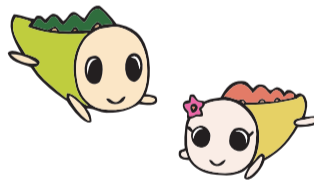


精神保健福祉講座～引きこもりの理解とより良い対応について学びませんか

📅 6月23日(土)午後2時～4時 = 「引きこもりの理解とより良い対応～精神科医の視点から」(精神科医・向山晴子) ▶ 30日(土)午後2時～4時30分 = 相談窓口の紹介および当事者と家族の思いを語り合う/計2回 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 関 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 費 500円 申 電話で、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 他 筆記用具持参▶ 企画・運営=ゆるやかな会杉並

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、関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
方南館(方南1-51-7 ☎3324-1171)	身体のコリをゆるめ、ときほぐす「ゆる体操」	6月13日から毎月第2水曜日、午後5時～6時30分 定 各15名(申込順) 費 1回800円
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎3335-1716)	若返るお顔のリフトアップ講座	6月20日(水)午前10時30分～正午 定 8名(申込順) 費 1000円
大宮前館(宮前5-19-8 ☎3334-9640)	自分でできるリンパケア 姿勢改善で体機能アップ	6月19日から毎月第3火曜日、午前10時～11時45分 定 各15名(申込順) 費 1回500円
下井草館(下井草3-13-9 ☎3396-8882)	「悠ゆうぬり絵」脳を元気に	6月12日から毎月第2火曜日、午後1時30分～3時30分 師 黒川よしたね 定 20名(申込順) 費 1回500円 他 24色色鉛筆持参(購入も可)
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎5378-8179)	「わかる」パソコンサロン (①基礎②初級③中級)	毎月第1・3金曜日①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分③第2・4金曜日午前10時～正午 定 各13名(申込順) 費 1回1200円
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎3395-1667)	「ゆかた着付け講座」 この夏ゆかたで出掛けよう	6月24日(日)、7月1日(日)午前10時～正午(計2回) 定 8名(申込順) 費 1400円
馬橋館(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	「English House For Kids」 幼児英会話	6月8日から毎週金曜日、午前10時～正午 師 高木裕美子 関 2～4歳のお子さん 費 1回1000円 他 サポーターも募集

※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) 関問い合わせ 他その他 関Eメールアドレス HPホームページアドレス

子ども読書月間記念講演会「絵本の育て方～絵本を読むこと・作ること」

時6月23日(土)午後2時～3時30分 場西荻図書館 師絵本作家・いとうひろし(右写真) 対中学生以上の方 定40名(申込順) 申電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)



消費者講座「楽しく食べて健康に」 時6月26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) 師食品会社社員 対区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 申電話で、消費者センター ☎3398-3141 他筆記用具持参。1歳～未就学児の託児あり(定員4名(申込順))。電話で、6月12日までに同センター)

育児講習会「歌と絵本とリトミック」

子育て 音楽に合わせて、親子で一緒に歌ったり、体を動かしたりして遊びます。 時6月30日(土)午前10時～正午 場今川保育園(今川3-3-18) 師吉田敦子、長井静 対0～3歳のお子さんとその保護者 定20組(申込順) 申電話で、子育てサポートセンター今川 ☎3394-3935 他車での来場不可

料理教室「おつかれサマー!ゆで豚温野菜と万能揚げなす」

時7月1日(日)午前11時～午後1時 場杉並障害者福祉会館 師小俣敏枝 対区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定16名(抽選) 費600円 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、介助者も参加の場合は介助者名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、6月14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) 申 ☎3332-6121 FAX 3335-3581

ユネスコ「日本の子どもの貧困-若者など多様な人が支える学習支援」

無料学習塾を通して貧困の連鎖を断ち切ろうとしている若者たちの話を伺います。 時7月1日(日)午後2時～4時 場セッション杉並(梅里1-22-32) 師NPO法人キッズドア事務局長・松見幸太郎 対区内在住・在勤・在学の方 定100名(先着順) 申杉並ユネスコ協会・朝倉 ☎090-5394-4112、社会教育センター ☎3317-6621



▲無料学習塾の様子

子どもの心を育てるコーチング(小学校低・中学年) 子どもが自分で考えて行動する力を引き出し、親子の信頼関係を深めるコミュニケーション技術を学びます。 時7月2日(月)・9日(月)午前9時30分～11時30分(全2回要出席) 場子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 師生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 対区内在住で小学1～4年生のお子さんの保護者 定15名(申込順) 申電話で、子ども家庭支援センター ☎5929-1902(午前9時～午後7時。日曜日、祝日を除く) 他筆記

用具持参

杉並チャレンジ!フレイルチェックイベント

時7月2日(月)、31年1月22日(火)午後1時30分～4時(全2回要出席) 場荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 対身体能力・手足の筋肉量・握力・ふくらはぎ周囲長・片足立ち上がり・パタカ測定、講義「いつまでも元気であるために、だから今からフレイル予防」 対区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 他筆記用具・タオル・飲み物持参

災害ボランティアはじめの一歩

時7月28日(土)午後2時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 対講義、ワークショップ 対区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定50名(申込順) 申電話・ファクス(12面記入例)に参加動機も書いて、杉並ボランティアセンター ☎5347-3939 FAX 5347-2063

下高井戸区民集会所

◆土曜日の音楽会 ヨーデルの夕べ 時6月9日(土)午後6時～7時30分 対出演=ヨード放歌会 ◆宝石石鹸の作り方教室 時6月17日(日)午前10時～正午 師杉原奈菜子 対区内在住で18歳以上の方 定20名(申込順) 費1500円 申電話で、同集会所 …… いずれも ……

場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1 ☎5374-6192)

家族介護教室

◆フレイル予防 食事編～量より質 時6月13日(水)午後1時30分～3時 場方南会館(和泉4-42-5) 師管理栄養士・福島礼子 対区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24方南 ☎5929-2751

◆見直そう!～住みやすい自宅環境のご提案

時6月14日(木)午後2時30分～4時 場ケア24和田(和田3-52-4) 師セントケアリフォーム永福・赤堀祐子 対区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24和田 ☎5305-6024

◆介護の基本 おむつの当て方と種類を学ぶ

時6月15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) 師ユニ・チャーム社員 対区内在住の高齢者、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

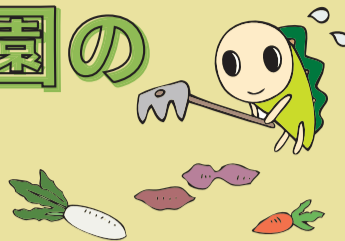
◆あなたにもできる!ボディメカニクスを使う、介助の基本

時6月16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 対区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944

◆グループホームの生活について

時6月17日(日)午後3時～4時 場上井草グループポエンデ(上井草4-3-22) 師杉並区グループホーム連絡会 対区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、上井草グループポエンデ ☎3301-3601 他講座前にリビングコンサート開催(午後2時～3時)

農業体験農園の利用者募集



農園主の指導を受けながら、作付けから収穫までの農作業を体験できます。

内農園名称=今川体験農園(今川4-12、18) ▶利用期間=8月上旬～31年1月下旬(更新は農園主と相談) ▶募集区画=若干数(1区画16.5㎡。抽選) 対20歳以上で定期的に畑に来られる方(家族での参加も可) 費2万5000円(区に住民票がない方は3万円) 申往復ハガキ(12面記入例。1世帯1枚)で、6月20日(必着)までに今川体験農園(農園主)・星野智彦(〒167-0035今川4-5-2) 申産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他区の立ち会いのもと、農園主が抽選を行い、結果を6月末までに全員に通知。種・苗・肥料・農具は農園主が用意(特別な資材等を使う場合は別途料金)。個人情報適正に取り扱います。栽培する作物の選定などは農園主が行います。車での来園不可。区は農業体験農園を直接管理していません

◆上手に選んで上手に使う～おむつの選び方と軽失禁の話

時6月27日(水)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) 師排泄ケア研究所研究員・林博美 対区内在住の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328

◆認知症サポーター養成講座

時7月5日(木)午後2時～3時 場グランドマスト浜田山(成田西3-16-2) 師キャラバン・メイト 対区内在住・在勤・在学の方 定30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



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)。 時6月17日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 場同センター 対区内在住・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

◆牛乳パックで作る子どもイース

時6月29日(金)午前10時30分～午後3時30分 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定12名(申込順) 費1個1500円 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月13日(必着)までに同センター 他昼食持参。長寿応援対象事業

◆あきる野市の「横沢入」でホテルの観察会

時6月30日(土)午後5時～8時30分 場あきる野市横沢地区 ▶集合・解散=JR五日市線武蔵増戸駅 師東京都環境学習リーダー・境原達也 対区内在住・在学の小中学生(小学生は保護者同伴) 定10名(抽選) 費500円(保険料含む) 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月15日(必着)までに同センター 他歩きやすい服装・靴

で、懐中電灯・雨具・軽食・飲み物持参 …… 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)

就労支援センター

◆パソコンを使って簡単!適性・適職診断～変化の時代の自己分析

今の社会を正しく理解し、自分と企業のニーズを擦り合わせる事が大切です。



時6月16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 対44歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

◆頑張り過ぎない自分づくり講座～働き続けるために

時6月19日(火)午後1時～4時 師臨床心理士・間宮基文 対求職中の方 定20名(申込順)

◆もう一度働くために～女性のための復職講座

時6月22日(金)午後1時～4時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 対49歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆採用される応募書類の書き方～自己PRや志望動機の見え方と表現の仕方

時6月26日(火)午後1時～4時 師人事コンサルタント・高橋健太郎 対44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) 申電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

小児救急講座

時6月28日(木)午前10時～11時30分 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師わだファミリークリニック小児科医・和田万里子 対区内在住で第1子が1歳未満の保護者 定30名(申込順) 申電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304

※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

競技大会

区民体育祭

◆軟式野球(中学生の部)

7月1日～11月の日曜日、祝日、午前9時～午後5時 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22)ほか 区内在住・在学の方で編成されたチーム 定40チーム(1チーム10～20名。申込順) 費1チーム5000円 申電話で、6月9日までに区中学生軟式野球協会・吉野☎090-1842-9035(平日午前9時～午後4時) 代表者会議を6月18日(月)午後5時から佼成学園中学校(和田2-6-29)で実施

◆ダンススポーツ

7月16日(祝)午前10時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 団団体戦(スタンダード・ラテン)、ダンスタイム、サークル

紹介ほか 区内在住・在勤・在学の方または区内サークル在籍の方 費団体戦参加者300円 申電話・ファクス(12面記入例)で、6月20日(必着)までに区ダンススポーツ連盟・杉田☎3300-0715 他ダンスシューズまたはスニーカー持参

◆ミニテニス大会

7月22日(日)午前9時～午後5時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 団混合の部、女子の部でリーグ戦(年齢区分あり) 区内在住・在勤・在学の方 定120名(申込順) 費500円(保険料含む) 申往復ハガキ・ファクス(12面記入例)に希望種目も書いて、6月20日(必着)までに区ミニテニス協会・板東信博(〒168-0064永福1-34-19)☎3324-4367 場板東☎3324-4367

◆陸上競技

8月19日(日)午前10時 場味の素ス

タジアム西競技場(調布市西町376-3) 内下表のとおり 区内在住・在勤・在学の方ほか 費一般=1種目1500円▶高校生=1種目1000円▶中学生=1種目600円▶小学生=1種目500円▶リレー=1チーム2000円(一般・小学生～高校生)。いずれもゆうちょ銀行「00130-2-730697杉並区陸上競技協会」へ振り込み 申申込書(区体育館で配布。区陸上競技協会☎http://www.sugi-chiiki.com/286からも取り出せます)を、6月15日(必着)までに区陸上競技協会事務局(〒166-0016成田西2-5-15)☎suginamikurikujou1@yahoo.co.jpへ郵送・Eメール 申同協会☎090-3203-2571(平日午前10時～午後5時)

PTA学校対抗卓球大会

7月8日(日)午前9時～午後9時 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 区内PTA関係者 定45チーム(申込順) 費1チーム4000円をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申申込書(区体育館で配布)を、6月21日(必着)までに三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 区卓球連盟・横尾☎3315-4862(午前10時～午後6時)

杉並区民清流つり大会

7月8日(日)午前5時45分～午後5時 場集合=JR荻窪駅西口南側出口すぐらん通り入り口付近▶会場=静岡県内河川(貸し切りバスで移動) 区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は高校生以上の保護者同伴) 定45名(申込順) 費男性6000円。女性・中学生以下3500円。未就学児200円(当日。保険料含む) 申電話・ハガキ・ファクス(12面記入例)に釣り具貸し出しの有無も書いて、6月30日(必着)までに区釣魚連合会事務所・太田秀治(〒168-0081宮前5-24-8)☎3334-0349(電話は午前9時～午後5時) 他雨具・朝昼食持参。釣り時は長靴着用奨励

バタフライ・ダブルスチームカップ

8月12日(日)午前9時～午後9時 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、東京都卓球連盟登録の方 定70チーム(申込順) 費1チーム4000円をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申申込書(区体育館で配布)を、7月16日～26日(必着)に三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 区卓球連盟・横尾☎3315-4862

ファジアーノ岡山戦にご招待!
東京ヴェルディ杉並区サンクスマッチ

7月7日(土)午後6時 区内在住・在勤・在学の方 費1000円(小中高生・満65歳以上無料(席種=ホーム自由席)) 他チアリーディングチーム「ナミーズ」の発表会、杉並区スポーツ振興財団ブース、物産展なども開催。当日は、申し込み完了メールを印刷したもの、区内在住・在勤・在学が証明できるもの(免許証・保険証・学生証等)持参。詳細は東京ヴェルディ☎http://www.verdy.co.jp/参照

- ①ハイタッチ&ピッチ見学ツアー
 - ②選手と一緒に入場するエスコートキッズ募集!
- 7月7日(土)①午後5時②5時15分 ①区内在住・在勤・在学の方②区内在住の小学生 定①50名②11名(いずれも抽選)

味の素スタジアム(調布市西町376-3) 申申し込みフォーム☎https://f.msgs.jp/webapp/form/20146_wudb_53/index.doから7月2日までに申し込み 場杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161

区民体育祭 陸上競技 種目

クラス	トラック	フィールド
一般男子	60m(60歳以上)、100m(40歳未満、40歳以上)、200m、400m、800m、1500m、5000m(50歳未満・50歳以上)、4×100mリレー	走り高跳び、走り幅跳び、砲丸投げ
一般女子	60m(50歳以上)、100m、800m、5000m、4×100mリレー	
高校男子	100m、800m、5000m、4×100mリレー	
高校女子		

クラス	トラック	フィールド
中学男子	100m(各学年別)、200m、400m、1500m(1年生・共通)、4×100mリレー	走り高跳び、走り幅跳び、砲丸投げ
中学女子	100m(各学年別)、200m、800m(1年生・共通)、4×100mリレー	
小学男子	4年生以上=100m、800m、4×100mリレー	走り幅跳び、ジャベリックスロー
小学女子		
小学男女	1～3年生=60m	

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
阿佐ヶ谷69の日キャンペーン～わが家のカギを見直すロックの日 6月9日(土)午後3時～5時/JR阿佐ヶ谷駅南口駅前広場/防犯チラシの配布、防犯相談/場日本ロックセキュリティ協同組合☎3265-0505
荻窪消防団操法大会 6月10日(日)午前9時30分～午後0時30分/上井草スポーツセンター/場荻窪消防署☎3395-0119
みんなで銭湯に行こう 区内銭湯でラベンダー湯を実施します 6月10日(日)(開催日が異なる銭湯あり)/460円。小学生180円。幼児80円/場杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降)/小学生以下にジュースプレゼント(各銭湯24本限定)
世界のバリアフリー児童図書展in女子美 6月15日(金)～27日(水)午前10時～午後5時(日曜日を除く)/女子美ガレリアニケ(和田1丁目)/場女子美ガレリアニケ☎5340-4688
杉並写水会写真展 6月15日(金)～21日(木)

午前10時～午後5時(21日は4時まで)/セシオン杉並/場写水会・鳥澤☎3313-2754/17日(日)午後2時から指導講師によるワンポイントアドバイス教室開催
座の市 6月16日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了)/座・高円寺/杉並産野菜や区の交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売/場座・高円寺☎3223-7500
青梅市文化財ハイキング「草花かおる初夏の御岳山」 6月16日(土)午前10時15分～午後2時30分(雨天・荒天中止)/集合=ケーブル御岳山駅▶大塚山→富士峰園地→馬場家御師住宅→神代ケヤキ→綾広水道碑→霧の御坂→武蔵御嶽神社→旧本殿→宝物殿前/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/申電話で、青梅市郷土博物館☎0428-23-6859
第30回小曲による杉並舞踊会 6月17日(日)正午～午後3時30分/セシオン杉並/日本舞踊▶演目=「藤娘」ほか/400名(先着順)/場区舞踊連盟・藤間☎3301-1974
朝採り野菜と草花の直売 6月18日(月)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了)/区役所中杉通り側入り口前/場杉並グリーンセンター☎5349-8791/買い物袋持参

城西病院ホスピタリティコンサート 6月21日(木)午後7時～9時/城西病院(上荻2丁目)/出演=田村優輝子(マリンバ)ほか▶曲目=ピアソラ「リベルタンゴ」ほか/70名(先着順)/場城西病院・平木☎3390-4166
すぎなみ産業マルシェ 6月24日(日)午前10時～午後4時/産業商工会館/杉並産の野菜・パン・和洋菓子・食品、都立農芸高校の野菜・加工品の販売、手作り雑貨のワークショップ・販売ほか/場産業商工会館運営協議会☎3393-1501
大人のための読み語り 6月24日(日)午後2時～3時30分/中央図書館/出演=やよいの会▶演目=遠藤周作作品ほか/40名(先着順)/場やよいの会・三浦☎3313-8045
ほんわか合奏団のみんなおいでコンサート 7月1日(日)午前11時～正午、午後2時～3時/杉並公会堂/出演=なかもむらりえ(ソプラノ)ほか▶曲目=「ダッタン人の踊り」ほか/乳幼児とその保護者/各回190名(申込順)/各回2500円。2歳～小学生500円(膝上無料。子育て応援券利用可)/申電話で、6月30日までにほんわか村事務局・高橋☎090-9809-8428
杉並ぞうれっしゃ合唱団ファミリーコンサート 7月1日(日)午後2時～4時/セシオ

ン杉並/区内在住の方/500名(申込順)/1000円。3歳～高校生500円/申電話・ファクス(12面記入例)で、6月30日までに杉並ぞうれっしゃ合唱団・服部☎5373-0906
講演・講座
荻窪病院 みんなの健康講座「閉塞性動脈硬化症について」 6月16日(土)午後3時～4時/荻窪病院(今川3丁目)/荻窪病院循環器内科医長・小金井博士/区内在住・在勤・在学の方/80名(申込順)/申電話または直接、荻窪病院地域連携室☎3399-0257
家庭教育講座「子どもが『学校に行きたくない』といったら」 6月23日(土)午前10時～午後1時/阿佐ヶ谷地域区民センター/特別講演「通信制高校ってどんなところ?～明聖高等学校の事例を中心に」、情報交換会/明聖高等学校中野キャンパス長・花澤悟史/不登校のお子さんを持つ保護者/30名(申込順)/申Eメールに氏名(フリガナ)、電話番号、ファクス番号、お子さんの学年・性別を書いて、6月20日までにミモザの花～子どもの不登校を考える会・小川☎mashuw82@gmail.com/場同会・小川☎3303-1617/筆記用具持参

スポーツ教室

スポーツチャレンジ イン 久我山

6月9日(土)午後1時～5時 場久我山・都道5号線岩崎橋周辺 内スローターゲット、サッカーボールでのリフティング競争、ボッチャ体験 対小学生～高校生 間文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当 他久我山ホテル祭り会場内。景品あり

ジュニアライフル射撃講習会

初級者から中級者を対象に講習会を実施します。

6月24日(日)午前9時～午後0時30分=エアライフル種目▶1時～5時=ビームライフル・ピストル種目 場中央区立総合スポーツセンターAR射撃場(中央区日本橋浜町2-59-1) 師区ライフル射撃協会講師 対区内在住・在学の中高校生 定10名(申込順) 申Eメール(12面記入例)で、ライフル射撃協会・松本 matsumototsi@jcom.zaq.ne.jp 間同協会・松本 080-3020-3421

チャレンジ卓球教室①初心者②経験者

7月2日～9月3日の月曜日、午後3時～5時(7月16日、8月13日を除く。計8回) 場荻窪体育館 師国広哲弥ほか 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く。①は卓球を始めて1年未満の方) 定各30名(抽選) 費各6400円 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月11日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2) 間同体育館 03220-3381 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

スポーツハイツ

◆ノルディック・ウォークで善福寺川緑地を楽しもう

7月1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 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) 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16日(祝)①午前10時～11時=パパといっしょに泳ごう(親子水泳)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 対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)

6月24日(日)午前9時～午後0時30分=エアライフル種目▶1時～5時=ビームライフル・ピストル種目 場中央区立総合スポーツセンターAR射撃場(中央区日本橋浜町2-59-1) 師区ライフル射撃協会講師 対区内在住・在学の中高校生 定10名(申込順) 申Eメール(12面記入例)で、ライフル射撃協会・松本 matsumototsi@jcom.zaq.ne.jp 間同協会・松本 080-3020-3421

◆たっぷりストレッチとフォームメンテナンス ノルディックウォーキング教室

6月14日(木)午前9時～11時 場松ノ木運動場ほか 師NPO法人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 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1000円(保険料含む。別途ポールレンタル料300円) 申電話または直接、6月13日までに同運動場 他リハビリ等を目的とされる方は度合いによって介助人が必要

◆星空ナイトテニス

7月3日～8月7日の毎週火曜日、午後7時～9時(計6回。予備日=8月21日(火)・28日(火)) 場松ノ木運動場 師疋田直之 対区内在住・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7500円 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月14日(必着)までに同運動場

6月16日(土)午前10時～11時50分 師横尾文代ほか 対区内在住の方

◆水無月「卓球・車いす卓球タイム」

6月16日(土)午前10時～11時50分 師横尾文代ほか 対区内在住の方

25名(申込順) 費600円。障害者、中学生以下350円

◆土曜の夜のエクササイズ

毎月第2土曜日午後7時～8時、8時～9時(8月を除く) 6月=「正しく美しい歩き方」▶7月=「肩・首凝り予防のストレッチ」 師志村龍紀ほか 対区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は保護者同伴) 定各日各回15名(申込順) 費1回350円。連続受講600円

6月24日(日)・7月22日(日)午前11時～午後1時 師区サッカー連盟 対区内在住・在学・通所で知的障害のある方(自己管理ができる方、簡単な指示のもと集団行動ができる方) 定各30名

◆ふれあいフットサル教室

6月24日(日)・7月22日(日)午前11時～午後1時 師区サッカー連盟 対区内在住・在学・通所で知的障害のある方(自己管理ができる方、簡単な指示のもと集団行動ができる方) 定各30名

(申込順) 費各100円 申電話・ファクス(12面記入例)で、同体育館

◆いきいきスポーツ教室

7月6日～9月28日の金曜日、午前9時～11時(8月10日を除く。計12回) 師宮崎輝美、中野千賀子 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定60名(抽選) 費6600円 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月11日(必着)までに同体育館

6月24日(日)午前10時～午後1時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 間すぎなみ体操まつり実行委員会事務局・渡邊 06338-2947 他団体発表あり。見学可

◆第10回すぎなみ体操まつり

6月24日(日)午前10時～午後1時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 間すぎなみ体操まつり実行委員会事務局・渡邊 06338-2947 他団体発表あり。見学可

次世代育成基金活用事業 チャレンジ・アスリート オリンピック選手と楽しくスポーツしたり、パラリンピックの種目を体験するなど多様な体験を通じて、子どもたちのスポーツへの夢を育むことを目的にした事業です。 7月1日(日)午前9時30分～午後4時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内師オリンピック種目体験「水球」(2016年リオ大会出場・志水祐介)、パラリンピック種目体験「ボッチャ」(2008年北京大会出場・海沼理佐)、「アーチェリー」(2008年北京大会出場・神谷千恵子、1976年モントリオール大会出場・穂苅美奈子) 対区内在住・在学の小学4年生～中学生 定40名(抽選) 申申込書(区立学校で配布。区ホームページからも取り出せます)を、6月18日(必着)までにスポーツ振興課(区役所東棟6階 05307-0693)へ郵送・ファクス・持参 間同課 他運動できる服装で、体育館履き・水着・水泳帽・ゴーグル・タオル・弁当・飲み物持参。保護者も見学可

井の頭公園第二公園・玉川上水での自然環境観察会 6月27日(水)午前10時～正午/井の頭公園・玉川上水ほか▶集合=京王井の頭線井の頭公園駅改札出口(三鷹市)/樹木医・石井誠治/区内在住・在勤・在学の方/30名(申込順)/300円/申ファクス(12面記入例)で、NPO法人善福寺水と緑の会・中島 03396-4505/間同会・小谷 03392-8066 異文化理解講座(ドバイ) 6月29日(金)午後1時30分～3時30分/杉並区交流協会(阿佐谷南1丁目)/すぎなみ観光大使・針貝結花里/25名(申込順)/200円/申電話・Eメール(12面記入例)で、杉並区交流協会 05378-8833 info@suginami-kouryu.org シニアのための健康エアロビクス・インストラクター養成講座 6月30日(土)、7月14日(土)・21日(土)午前10時～正午(全3回要出席)/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55歳以上の方/15名(申込順)/3000円/申ハガキ(12面記入例)に応募の動機も書いて、6月20日(必着)までに高嶋千恵子(〒167-0054松庵2-13-10)/間ラビアンローズ・高嶋 080-6533-

2141/動きやすい服装・靴で、飲み物持参 東京女子大学比較文化研究所主催公開講演会 7月5日(木)午前10時55分～午後0時25分/東京女子大学(善福寺2丁目)/フランスから見る現代の日本文学「～その光と影～」/日仏会館・フランス国立日本研究所所長 坂井セシル/500名(先着順)/間東京女子大学比較文化研究所 05382-6413 東京衛生病院「ウエルネス操体法教室」 7月13日(金)・27日(金)、8月10日(金)・24日(金)、9月14日(金)・28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/各25名(申込順)/各1000円/申電話で、東京衛生病院健康教育科 03392-6151 河北健康教室 40代女性からの乳がん検診(触診模型体験) 7月14日(土)午後2時～3時30分/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/河北総合病院乳腺外科医師・安田秀光/50名(申込順)/申電話で、河北総合病院広報課 03339-5724(月～土曜日午前9時～午後5時。祝日を除く)

シルバー人材センター ◆シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 6月18日(月)～20日(水)午前11時～午後4時(販売初日は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)/間同作業所 03327-2287(土・日曜日、祝日を除く) ◆シルバー人材センター英会話教室①入門②初級③初級 7月1日(日)～31日3月31日(日)の①木曜日、午後6時～7時15分②7時30分～8時45分③日曜日、午前9時～10時15分(いずれも月3回)/シルバー人材センター(阿佐谷南1丁目)/各10名(申込順)/月額4000円(別途テキスト代)/申電話で、同センター本部事務局 03317-2217 その他 相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 6月11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/間東京都行政書士会杉並支部 0120-567-537 都立練馬特別支援学校 学校公開 6月15日(金)午前9時50分～正午/都立練馬特別支援学校(練馬区)/学校概要説明、

校内見学、質疑応答/入学希望者とその保護者/申ファクス(12面記入例)に学校名も書いて、6月8日までに同学校 05393-3550/間同学校・森田 05393-3524/上履き・ビニール袋持参 税金なんでも相談会 6月15日(金)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、東京税理士会荻窪支部 03391-0411(平日午前9時30分～午後5時。正午～午後1時を除く)/1人45分程度 税理士による相続税無料相談会 6月21日(木)午後1時～4時30分/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/申電話で、6月20日までに東京税理士会杉並支部 03391-1028/1人40分程度 関東総合通信局からのお知らせ 総務省では、6月1日～10日を「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、電波を正しく利用していただくための周知・啓発活動および不法無線局の取り締まりを強化します 間関東総合通信局(不法無線局による混信・妨害 06238-1939、テレビ・ラジオの受信障害 06238-1945、地上デジタルテレビ放送の受信相談 06238-1944)