

# 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

#### DVD上映会 杉並ゆかりの文化人「渡辺美佐子」

8月11日(祝)午後2時～3時 場高井戸図書館(高井戸東1-28-1) 定40名(先着順) 問高井戸図書館☎3290-3456

#### 映画上映会「そして父になる」

8月25日(土)午後2時～4時 場西荻図書館(西荻北2-33-9) 区内在住・在勤・在学の方 定40名(先着順) 問西荻図書館☎3301-1670 他車での来館不可

### 講演・講座

#### 精神保健学級「統合失調症のメカニズムと治療・回復」

8月27日(月)午後2時～4時 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師都立松沢病院精神科医長・陶山満雄 区内在住・在勤・在学の方 定50名(申込順) 申問電話で、8月21日までに高円寺保健センター☎3311-0116

#### 小児科医からのメッセージ

8月30日(木)午後1時30分～3時 場上井草保健センター(上井草3-8-19) 師石川小児科医院院長・小口美香 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) 申問電話で、上井草保健センター☎3394-1212

#### 親子でクッキング! 野菜をおいしく食べよう

食後はエプロンシアターでバランスのよ

い食事の取り方について学びます。

9月1日(土)午前10時～午後1時 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師JA東京中央杉並中野地区女性部 区内在住で5歳～小学2年生のお子さんとその保護者 定12組(申込順) 申問電話で、高井戸保健センター☎3334-4304 他エプロン・三角巾・布巾・飲み物・筆記用具持参

9月7日(金)＝来て・見て・やって いろいろお口のチェック「歯医者さんから聞けるお得な健口情報」(荻窪あかり歯科歯科医師・与謝野明(右上写真))▶11日(火)＝笑顔が輝くメイク術&フェイスストレッチでイキイキと(かづきれいこりハビリメイクセラピスト・西奈まるか) / いずれも午前10時～正午(計2回) 場荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 区内在住・在勤・在学で64歳以下の女性 定20名(申込順) 申問電話で、荻窪保健センター☎3391-0015 他皮膚疾患等治療中の方、化粧品アレルギー体質の方はご遠慮ください

#### キレイな口もと応援教室

9月12日(水)・26日(水)、10月10日(水) スレッシンです。 9月18日～11月30日の火・金曜日、午後6時30分～8時30分(11月23日(祝)を除く。計21回) 場セッション杉並 師にほんご学習すぎなみの会 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。またははがき(記入例)で、9月12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) 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9月14日(金)午後6時30分からセッション杉並で実施

#### 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

### はがき・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。

※往復はがき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

24日(水)、11月14日(水)・28日(水)午前10時～11時20分(計6回) 師日本ゆる協会公認ゆる体操正指導員中級・川合圭子 区内在住の60歳以上で自立して歩くことができ、あおむけで寝られる方 定25名(抽選) 費1500円 申往復はがき(記入例)で、8月9日(必着)までに同センター 問動きやすい服装で参加。抽選結果は8月10日以降に通知

…… いずれも ……

場高年齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5☎3331-7841)

#### 就労支援センター

#### ◆面接のポイント～マナー・自己PR・想定外の質問への応答

8月18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44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

#### ◆ストレスを「かわす」方法～認知を活用し「真実のつぶやき」を見いだす

8月24日(金)午後1時30分～4時30分 師精神保健福祉士・片柳光昭 区内54歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

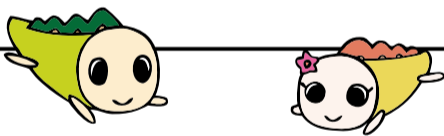
#### ◆時間の上手な使い方～忙しい日々を自分らしく働くために

8月28日(火)午後1時～4時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 区内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) 申問電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー☎3398-1136

## 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
下高井戸館(下高井戸4-19-6 ☎☎3302-2161)	英会話/日常の各場面に応じた適切な表現を習う	9月2日から毎月第1日曜日、午前10時～11時30分 定各12名(申込順) 費1回500円
久我山館(久我山5-8-8 ☎☎3332-2011)	「ふれあい将棋大会」 老若男女みんなで楽しもう	9月1日(土)午前10時～午後5時 定20名(申込順) 費1000円(小学生以下800円)
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎☎3398-8738)	学び直そう中学英語サロン ①中級②上級	毎月第2・4土曜日①午後3時30分～5時②午後1時30分～3時 定各15名(申込順) 費1回600円(別途教科書代)
馬橋館(高円寺南3-29-5 ☎☎3315-1249)	夕食前のヨガ教室	8月11日から毎月第2土曜日・第4水曜日、午後4時～6時 師織笠和美 定15名(申込順) 費1回600円
大宮前館(宮前5-19-8 ☎☎3334-9640)	「書道教室」①鉛筆から始める基本編②筆中級編	毎月第1・3月曜日①午後1時～2時30分②3時～4時30分 定各15名(申込順) 費1回950円(別途教材費)
桃井館(桃井1-35-2 ☎☎3399-5025)	ゆったり楽しく「フラダンスサロン」/初心者大歓迎	毎月第2・4金曜日、午前10時～11時30分 定12名(申込順) 費1回600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木曜日が休館。いずれも長寿応援対象事業。

## 初開催! 燃料電池自動車 「H<sub>2</sub>(エイチツー)なみすけ号」 運転試乗会

8月19日(日)午前10時～正午 場日通自動車学校(宮前5-15-1) 内二酸化炭素や排気ガスを出さないクリーンな燃料電池自動車の乗り心地を体験▶運転時間=1組15分程度▶運転資格=21歳以上で普通自動車運転免許証をお持ちの方(当日免許証持参。アルコールチェックあり)▶同乗可能人数=1組につき運転者・区職員のほかに家族等3名まで(同乗者が6歳未満の場合はチャイルドシート持参) 区内在住・在勤・在学の方 定16組(申込順) 申問電話で、8月17日正午までに環境課環境活動推進係 他なみすけグッズをプレゼント。写真撮影可。自転車・自動車での来場可。日通自動車学校での受け付け不可



運転 できます!



**産業振興センター都市農業係**

**◆農業公園「レイズドベッドを使った農業体験教室」**

しゃがんで行う農作業が困難な高齢者や、車椅子を使用されている方を対象に秋野菜を育てる講座です。



☎9月5日・19日、10月3日・17日・31日、11月14日・28日/いずれも水曜日、午前10時30分～11時30分(計7回。雨天中止) 区内在住の高齢者、車椅子を使用している方 定5名(抽選) 費1000円 申往復はがき(12面記入例)で、8月13日(必着)までに同係 結果は8月中旬に通知

**◆農業公園「子どものための農業体験教室(2018秋冬講座)」**

土作りから秋冬野菜を栽培、調理して食べるまで体験します。  
 ☎9月16日・23日、10月7日・21日、11月4日・18日、12月2日・16日/いずれも日曜日、午前10時～正午(計8回) 区内在住の小学3～6年生 定20名(抽選) 費5000円 申往復はがき(12面記入例)に学校名・学年・保護者氏名(フリガナ)も書いて、8月13日(必着)までに同係 9月16日(説明会)と12月2日(昼食会)は保護者要出席。結果は8月下旬に通知

..... いずれも .....  
 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 産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)

**■家族介護教室**

**◆「生涯学習講座」転倒予防・腰痛予防**

身体セルフケアをシリーズで学び体の鍛え方を学びましょう。  
 ☎8月8日(水)・24日(金)・30日(木)午前10時30分～11時30分(計3回) 場 公益社高円寺会館(高円寺北2-2-5) 師 鍼灸師・進藤知樹 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 費1回100円 申電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151 他1回のみ参加も可

**◆フレイル予防で健口長寿**

☎8月17日(金)午後2時～3時30分 場 永

福ふれあいの家(永福2-14-20) 師 歯科衛生士・小島升子 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、永福ふれあいの家 ☎3327-5811

**◆認知症サポーター養成講座**

☎8月22日(水)午後1時30分～3時 場 方南会館(和泉4-42-5) 師 キャラバン・メイ ト 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24方南 ☎5929-2751



他終了後、サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます

**◆認知症ポジティブ 認知症の方とともに暮らす 家族の負担軽減のヒント**

☎8月24日(金)午後2時～3時30分 場 ケア24善福寺(西荻北4-31-11) 師 認知症介護研究・研修東京センター研究主幹 藤生大我 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

**◆グループホームの生活から認知症の対応を学びませんか**

☎8月26日(日)午後2時～4時 場 ニチイケアセンター荻窪(荻窪1-15-13) 師 杉並区グループホーム連絡会 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ニチイケアセンター荻窪 ☎5349-7982

**◆あんしん・なっとく「有料老人ホームの選び方を学ぼう」**

☎8月28日(火)午後1時30分～3時 場 梅里区民集会所(梅里2-34-20) 師 民間介護施設紹介センターみんかい相談員 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24梅里 ☎5929-1924

**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)。  
 ☎8月19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 8月2日から電話で、同センター

**◆かんきょう講演会・マイクロプラスチックによる海洋汚染と私たちの暮らし**

☎9月1日(土)午後2時～4時 師 東京農工

**動物愛護週間イベント**

☎9月21日(金)午後6時30分～8時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32)

内 講演会、トークショー、ミニライブ、詩の朗読  
 師 獣医師・水越美奈、ミグノプラン代表・友森玲子、作家・町田康、女優・浅田美代子、ミュージシャン・友森昭一、歌手・坂本美雨 定500名(申込順) 申 はがき(12面記入例)に参加人数(1枚3名まで)も書いて、9月7日(必着)までに杉並保健所生活衛生課(〒167-0051荻窪5-20-1)。または、区ホームページから申し込み 申同課 ☎3391-1991



▲浅田美代子

**がん予防講演会**

**女性が気を付けるべき 婦人科がんを知ろう!**

疾患の特徴や予防法、早期発見についてお話しします。  
 ☎9月6日(木)午後1時30分～3時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 加藤産婦人科クリニック・加藤利奈 定60名(申込順)

**食生活の改善で がんになりにくいからだづくり**

☎9月8日(土)午後2時～4時 場 西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師 神奈川工科大学応用バイオ科学部教授・饗場直美 定300名(申込順)



▲饗場直美

..... いずれも .....

区内在住・在勤・在学の方 申電話・ファクス(12面記入例)で、健康推進課健康推進係 ☎3391-1355 FAX 3391-1377

大学農学部環境資源科学科教授・高田秀重 定30名(申込順) 8月2日から電話で、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))。長寿応援対象事業

**◆布ぞうり作り**

☎9月4日(火)午前10時30分～午後3時30分 定10名(抽選) 費1000円 申往復はがき(12面記入例)で、8月15日(必着)までに同センター 他昼食持参。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) 区内在住・在勤・在学の方

**杉並障害者福祉会館**

①料理教室「暑さ知らずで夏バテ解消! エスニックつくねのさわやかランチ」  
 ☎9月9日(日)午前11時～午後1時 師 杉

並・ワーカーズまちの縁がわ なかまの家 定16名(抽選)

**②アロマの楽しみ方教室 「夏の疲れを癒やしてみませんか」**

☎9月16日(日)午前10時～正午 師 大久保まりえ 定18名(抽選)



..... いずれも .....

場 杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5 ☎3332-6121 FAX 3335-3581) 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 費500円 申往復はがき(12面記入例)に障害の状況、介助者も参加の場合は介助者名、在勤・在学の方は勤務先または学校名、手話通訳希望の有無も書いて、①8月15日②20日(いずれも必着)までに同会館事務局

**杉並区総合文化祭 参加者・作品募集**

**◆書道展作品**

☎展示=10月5日(金)～9日(火)午前10時～午後5時 内 漢字・仮名・現代書など。作品が縦の場合は半切、横の場合は半切2分の1以内(幅95cm)の額装または軸装のもの(仮表装・色紙掛不可。1人1点) 区内在住・在勤で18歳以上の方 申往復はがき(12面記入例)に作品名と大きさも書いて、9月10日(消印有効)までに区書道人協会・鳥居冬樹(〒168-0063和泉4-7-7) 場 鳥居 ☎3321-9846

**◆区民写真展作品**

☎展示=10月13日(土)～17日(水)午前10時～午後5時 ▶表彰式=17日(水)午後4時 内 テーマ=自由 ▶サイズ=四ツ切・ワイド四ツ切。A4判は不可。マット台紙(額)は用意します ▶審査=全日本写真連盟関東本部委員・大久保辰朗 費1点1000円(1人2点以内。申込時に持参) 9月8日～10日午前10時～午後5時にセシオン杉並へ作品を持参 場 区フォト連合会・服部 ☎3332-8780 他応募作品は基本的に全て展示。肖像権は出品者の責任とします。入賞は1人1賞

**◆杉並アマ美連盟美術展作品**

☎展示=10月19日(金)～23日(火)午前10時～午後5時 内 日本画または洋画で20号までの額装のもの(1人1点) 区内在住・在勤の方(学生を除く) 申往復はがき(12面記入例)に日本画・洋画の別、作品名と大きさも書いて、9月28日(消印有効)までに杉並アマ美連盟・海津陽子(〒166-0003高円寺南5-27-20-302) 場 海津 ☎5306-1673 他批評会=10月20日(土)(洋画=黒澤信男、日本画=下島洋賢)

**◆短歌大会作品**

☎10月27日(土)午後1時～4時30分 費出詠料1500円(当日) 申はがき(12面記入例)に未発表の作品(1人1首)も書いて、9月20日(必着)までに区短歌連盟事務局(〒168-0081宮前3-14-2渡辺方) 場 渡辺 ☎3332-7160 他10月2日作品集発送。10月20日互選締め切り。大会当日は歌会および講演会あり(歌人・今井恵子)。当日のみの参加費は500円

**◆マジック大会参加者**

☎10月20日(土)午後1時～4時 内 ステージマジックまたはテーブルマジック 費1000円 申はがき(12面記入例)で、8月20日(必着)までに区奇術連盟・松永康男(〒166-0015成田東2-4-22) 場 松永 ☎3315-4847

※会場は、いずれもセシオン杉並(梅里1-22-32)です。



# スポーツ

## 競技大会

### 区民体育祭

#### ◆誰でも参加出来る水上レクリエーション

9月2日(日)午前9時～午後4時(受け付けは3時まで) 場高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 内自由水泳、フィンスイミング、ウォーキングほか 対区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は16歳以上の保護者同伴) 費100円 区アクアレクリエーション協会・野田☎3331-8778(午後1時～7時) 水着・キャップ・タオル持参。オムツのとれていない乳幼児は参加不可

#### ◆弓道(中学生)

9月2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) 内種目=団体・個人の部 対区内在住・在学の方 費中学生200円。高校生300円 往復はがき(12面記入例)で、8月22日(必着)までに区弓道連盟・中田龍治(〒166-0016成田西3-20-32) 同中田☎3391-2587 高校生は弓道着着用

#### ◆ソフトテニス～秋季大会

9月2日(日)午前9時～午後7時(予備日=9日(日)) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内種目(男女別)=一般、シニア1部(45歳以上)、シニア2部(60歳以上)▶チャレンジの部=ベテラン(70歳以上)、初中級者(年齢制限なし)、男女混合(ミックスペアも可) 対区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方(部活動所属の中学生・ジュニア選手を除く) 費1組1000円 往復はがき(12面記入例)に種目も書いて、8月22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) 同毒島☎090-4004-7987(午後7時～9時)

#### ◆バドミントン①団体②小学生

①9月17日(祝)=男子1・2部、女子1部A▶29日(出)=女子1部B～D▶10月12日(金)=女子2部②9月23日(祝)/いずれも午

前9時 場①上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)②高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 内種目=①複(1チーム3組)②単=小学6年生以下、5年生以下、4年生以下の部(男女区別なし) 対区内在住・在勤・在学の方 費①1チーム5000円。高校生4000円②300円をゆうちょ銀行「10010-9-026441区バドミントン連盟」へ振り込み 申込書(区体育館で配布)に振替受領書の写しを添えて、①9月1日②4日(いずれも必着)までに区バドミントン連盟①村本ひろみ(〒168-0081宮前4-8-6)②山本正枝(〒166-0003高円寺南2-20-35)へ郵送 ①村本☎3332-4685②山本☎090-1124-6391

#### ◆アクアスロン大会

9月23日(祝)午前9時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=スイム150m・ラン2600m=一般A男女(高校生～39歳)、一般B男女(40歳以上)▶スイム150m・ラン1950m=中学生男女(学年別)▶スイム150m・ラン1300m=小学生男女(学年別) 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定100名(申込順) 費2000円。中学生1000円。小学生500円 申込書(区体育館で配布)に参加費を添えて、9月18日(必着)までに区トライアスロン連合事務局・中野昭二(〒167-0041善福寺3-13-19フレンド商会内)へ現金書留で郵送・持参 同中野☎3399-3659

#### ◆サッカー～冬季大会

9月24日～12月の日曜日・祝日、午前9時～午後5時 場井草森公園運動場(井草4-12-1)、下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 内種目=高校生、一般、シニアの部 対高校生=区内高等学校の代表▶一般=区内在住・在勤で18歳以上の男子(高校生を除く)▶シニア=区内在住・在勤で40歳以上の男子 費1チーム1万円 申電話で、8月19日までに区サッカー連盟・大槻☎090-9833-5041(午前9時～午後10時)

#### ◆剣道

10月28日(日)午前9時～午後5時 場日本大学第二学園(天沼1-45-33) 内種目=団体戦=高校男女・中学男女▶個人戦=一般男子(年齢別)・一般女子・高校男女・中学男女 対区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 費一人500円をゆうちょ銀行「00100-9-172667杉並区剣道連盟」へ振り込み 申込書(9月7日から区体育館で配布)を、9月28日(必着)までに区剣道連盟事務局(〒168-0073下高井戸1-3-14ハイムMYM201)☎6768-9934へ郵送・ファクス 同事務局・岡田☎080-5094-5415

#### ◆スポーツ教室

##### ■秋季初心者ソフトテニス教室

9月1日～10月20日の毎週土曜日、午後3時～5時(計8回。予備日=10月27日) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 同区ソフトテニス連盟 対区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 定30名(申込順) 費3000円 往復はがき(12面記入例)に性別・経験年数も書いて、8月16日(必着)までに区ソフトテニス連盟・小島晃(〒166-0016成田西3-6-4) 同小島☎3312-0385(午後7時～9時)

##### ■太極拳と呼吸法講習会

9月6日～27日の毎週木曜日、午前9時～10時45分(計4回) 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 対区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申往復はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)で、9月1日(必着)までに区太極拳連盟・下川和久(〒167-0051荻窪5-14-4-304)☎3391-3515✉ yawaragiwushu@gmail.com) 他動きやすい服装で、体育館履き持参

##### ■水曜おためし夜間ヨガ教室

9月12日(水)・26日(水)、10月10日(水)・24日(水)午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(各計4回) 場高井戸温水プール 対区内在住で16歳以上の方 定各10名(抽選) 費各4000円 申往復はがき(12面記入例)に性別も書

いて、8月8日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同プール☎3331-7841

#### ◆テニス教室①ゆったりクラス②基礎強化クラス③ゲームを楽しもう

9月14日～11月2日の毎週金曜日①午前9時～10時②10時15分～11時25分③11時40分～午後1時(各計8回。予備日=11月9日・16日・30日) 場松ノ木運動場 同足田直之 対区内在住・在勤で①おおむね65歳以上の方②初級レベルの方③中級レベルの方(中学生以下を除く) 定各10名(抽選) 費①8000円②③1万円 申往復はがき(12面記入例)または直接、8月15日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22) 同同運動場☎3311-7410 他①～③重複申し込み不可



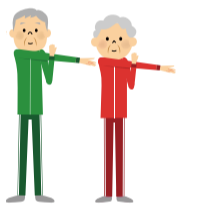
#### ◆ヴィムスポーツアベニュー

##### ◆カラダを動かそう運動教室 丈夫な足腰をつくろう教室 シニア

9月5日(水)・19日(水)・26日(水)午前10時～11時30分=筋力トレーニングマシン運動▶9月3日(月)・10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5回) 対65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 費5400円

##### ◆カラダを動かそう運動教室 運動不足改善 カラダ若えろ教室

9月8日～10月27日の毎週土曜日、午前10時15分～11時5分(計8回) 内バランス&体幹トレーニング 対20～64歳の方 費8640円



…… いずれも …… 場同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) 定15名(申込順) 申電話で、8月20日までに同施設 同同教室受講経験者はご遠慮ください

## 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

原爆と人間展 8月7日(火)～10日(金)午前9時30分～午後5時(7日は1時から。10日は4時まで) / 区役所1階ロビー / 広島・長崎の被爆の実相を伝える写真パネルの展示ほか / 同杉並光友会・原田☎3314-4661

みんなで銭湯に行こう 区内銭湯でレイボスティー湯を実施します 8月12日(日) / 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) / 小学生以下にはジュースをプレゼント(各銭湯48本限定)

座の市 8月18日(土)午前11時～午後6時(売り切れ次第終了) / 座・高円寺 / 交流自治体・山梨県忍野村産とうもろこしなどの物産品販売 / 同座・高円寺☎3223-7500

音楽コンサート「うた、ピアノ、フルート&合唱」 8月18日(土)午後2時～3時30

分 / 浴風会(高井戸西1丁目) / 曲目=シューベルトの子守唄ほか / 200名(先着順) / 同音泉コンサート・松林☎3334-1888 / 車椅子スペースあり

夏休み杉並将棋祭り 8月19日(日)午前10時～午後5時 / セシオン杉並 / 1500円。高校生以下・女性1000円 / 同棋友館☎5377-9123(火～土曜日午後2時～5時30分)

武蔵台ウインドオーケストラアンサンブルコンサート 8月19日(日)午後2時～3時 / 勤労福祉会館 / 金管六重奏ほか / 366名(先着順) / 同内田☎080-6561-4283

午後の室内楽 8月19日(日)午後2時～4時 / 杉並公会堂 / 出演=親子で音楽を楽しむ会▶曲目=ブラームス「クラリネット五重奏曲」ほか / 3歳以上の方 / 190名(申込順) / 3000円。3歳～高校生1500円 / 申電話で、8月18日までに親子で音楽を楽しむ会・石幡☎3395-3480

東京佼成ウインドオーケストラ「夏休みファミリーコンサート」 8月23日(木)午前10時45分～11時45分・午後1時30分～2時30分 / 杉並公会堂 / 出演=藤野浩一(指揮・お話)ほか▶曲目=「アンパンマンのマーチ」ほか / 各1190名(申込順) / 1000円(未就学児膝上無料。特

別支援教育機関に通っている方の同伴者1名無料。子育て応援券利用可) / 申電話で、東京佼成ウインドオーケストラチケットサービス☎0120-692-556(午前9時30分～午後4時30分。土・日曜日、祝日を除く) / 同同団体☎5341-1155

色とりどりのコンサート 9月2日(日)午後2時～6時 / セシオン杉並 / 出演=三谷温ほか▶曲目=ショパン「ポロネーズ第7番作品61」ほか / 500名(抽選) / 3000円。高校生以下1500円(未就学児は入場不可(親子室は可)) / 申往復はがき(12面記入例)で、8月24日(消印有効)までに国民音楽協会(〒168-0074上高井戸2-17-27) / 同同協会・野村☎070-5555-5920 / 区内在住・在勤・在学の方 150組300名を招待(抽選) =往復はがき(12面記入例)に「区民無料招待」、在勤・在学の方は勤務先所在地または学校名も書いて、同協会

#### 講演・講座

「百人力てらこや」 8月16日(木)・23日(木)午後2時～5時30分 / 荻窪家族レジデンス(荻窪4丁目) / 科目=算数(宿題持ち込み・自主勉強など可) / 元立教

大学理学部教授・檜枝光太郎 / 桃井第二小学校および西田小学校区内の小学生 / 10名(申込順) / 100円 / 申電話・Eメール(12面記入例)で、荻窪家族プロジェクト「百人力サロン」・中澤☎090-1659-9237✉ ogikubokazoku.event@gmail.com

杉並書を楽しむ会 色紙展 8月22日(水)～25日(土)午前10時～午後5時(25日は3時30分まで) / かん芸館(荻窪3丁目) / 同杉並書を楽しむ会代表・五十嵐☎3392-7008

#### アートで福祉ボランティアしませんか!

①8月24日(金)午前10時～正午=養成講座②8月28日(火)、9月4日(火)③8月29日(水)、9月19日(水)④9月11日(火)・13日(木)午後1時～4時=アートワークショップ(①要出席。②③④はいずれか選択) / 浴風会(高井戸西1丁目)ほか / 浴風会病院事務局長・君島淳二ほか / 30名程度(申込順) / 1500円 / 申Eメール(12面記入例)に職業・応募動機も書いて、8月15日までにNPO法人芸術資源開発機構☎namikawa@arda.jp / 同機構☎3334-7876 / 詳細は、同機構ホームページ参照



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

8月26日(日)午前9時～10時30分 師 区太極拳連盟・高島和恵 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

◆Sunday!親子体操Ⅱ 子育て

9月2日～11月11日の日曜日①午前10時～11時②11時～正午(9月30日を除く。各計10回) 師Ti Amo 対区内在住で①3～5歳未満②1歳半～3歳未満のお子さんとその保護者(いずれも実施日年齢) 定各16組(抽選) 費各7500円 申往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・性別・年齢も書いて、8月9日(必着)までに同体育館

◆脳トレリズム体操Ⅱ

9月3日～11月19日の月曜日、午前11時～午後0時30分(9月17日、10月8日を除く。計10回) 師齊藤なみ糸 対区内在住・在勤で50歳以上の方 定20名(抽選) 費8000円 申往復はがき(12面記入例)で、8月10日(必着)までに同体育館

◆体幹エクササイズⅡ

9月5日～11月28日の水曜日、午後7時～7時50分・8時～8時50分(第3水曜日を除く。各計10回) 師佐々木達也 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各5500円 申往復はがき(12面記入例)で、8月12日(必着)までに同体育館 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

◆タイ式ヨガ ルーシーダットンⅡ

9月7日～11月9日の毎週金曜日、午前10時～11時・11時～正午(各計10回) 師亜紀 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各5500円 申往復はがき



き(12面記入例)で、8月10日(必着)までに同体育館 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

..... いずれも .....

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

下高井戸運動場

◆葉月「卓球・車いす卓球タイム」

8月18日(土)午前10時～11時50分 師 横尾文代ほか 対区内在住・在勤・在学の方 定25名(申込順) 費600円。障害者・中学生以下350円 申電話で、同運動場

◆ヴェルディサッカースクール下高井戸校 こども

9月7日～31年3月15日の金曜日、午後5時15分～6時30分(計23回) 師 東京ヴェルディ公認コーチ 対区内在住・在園・在学の年少～小学生(保護者同伴) 定各学年若干名(申込順) 費月6000円 申電話で、同運動場



◆のびのび親子体操Ⅱ 子育て

9月8日～11月24日の第2・4土曜日①午前9時～9時50分②10時～10時50分(各計6回) 対区内在住の①4～6歳②2・3歳児とその保護者 定各20組(抽選) 費各4500円 申往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)も書いて、8月16日(必着)までに同運動場

◆元Jリーガー小針清允氏のサッカークリニックⅡ

9月12日～11月7日の水曜日①午後3時～4時②4時～5時30分③5時30分～7時(10月3日を除く。各計8回。予備日=11月14日・21日) 師 小針清允 対区内在住・在学の①小学1年生②2・3年生③4～6年生 定各20名(抽選) 費①6000円②③各8000円 申往復はがき(12面記入例)で、8月21日(必着)までに同運動場

◆かけっこクリニックⅡ

9月12日～11月7日の水曜日①午後3時30分～5時②5時15分～6時45分(10月3日を除く。各計8回。予備日=11月14日・21日) 師 渡辺タカヒロ 対区内在住・在学の①小学1・2年生(保護者同伴)②3～6年生 定各50名(抽選) 費各8000円 申往復はがき(12面記入例)に学年も書いて、8月19日(必着)までに同運動場



..... いずれも .....

場 下高井戸運動場(〒168-0073下高井戸3-26-1 ☎5374-6191)

高円寺体育館

◆ふれあいフットサル教室

8月12日(日)、10月28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

◆親子チャレンジ体操Ⅲ 子育て

9月1日～10月6日の毎週土曜日①午前9時～10時②10時～11時(各計6回) 師Ti Amo 対区内在住で①3歳半～4歳②2歳半～3歳半未満のお子さんとその保護者(いずれも実施日年齢) 定各12組(抽選) 費各4500円 申往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・生年月日・年齢・性別も書いて、8月14日(必着)までに同体育館

◆コアトレーニングⅡ

9月7日～10月26日の毎週金曜日、午後7時～8時30分(計8回) 師 鈴木さやか 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(抽選) 費6400円 申往復はがき(12面記入例)で、8月13日(必着)までに同体育館 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

◆シニア・セルフケア体操Ⅱ

転倒予防、体調改善を目的に行う体操です。 9月11日～10月30日の毎週火曜日、午後1時15分～2時45分(計8回) 師 HIKARU 対区内在住・在勤でおおむね50歳以上の方 定20名(抽選) 費6400円 申往復はがき(12面記入例)で、8月14日(必着)までに同体育館

..... いずれも .....

場 高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313 ☎3312-0312) 他車・バイクでの来館不可

上井草スポーツセンター

◆弓道・アーチェリー認定講習会

弓道場を利用するには利用者証が必要です。講習会に参加し、認定を受けてください。



時 8月18日(土)=アーチェリー▶8月25日(土)=弓道/いずれも午前9時～午後1時 対16歳以上で弓道またはアーチェリー経験者 定各36名(申込順) 他 弓具一式と、弓道は道衣、アーチェリーは運動着持参

◆親子でお祭りダンス

9月8日(土)午前10時30分～正午 対小学生以上のお子さんとその保護者 定20組(申込順) 費920円。1名追加につき460円 他タオル・飲み物・室内用運動靴・運動着持参

..... いずれも .....

場 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

閉館に伴い、長年のご愛顧に感謝!

永福体育館の無料ありがとうイベント

8月31日(金)午前9時～午後9時 場 永福体育館(永福3-51-17) 内卓球・バドミントン・バスケットボール無料使用、無料ヨガ、子ども向けゲームほか 場 永福体育館 ☎3328-3146 他動きやすい服装で、室内用運動靴・飲み物等持参

初心者のための健康マージャン教室

9月4日～31年2月26日の火曜日①午前10時～午後1時②1時30分～4時30分(31年1月1日を除く。各計25回) 麻雀クラブ「東京」(高円寺南1丁目) 日本健康麻将協会認定レッスンプロ/区内在住でおおむね55歳以上のマージャン初心者/各16名(抽選) 1回1500円(初回のみ別途テキスト代1000円) 申往復はがき(12面記入例)で、8月15日(必着)までに日本健康麻将協会杉並統括支部・白壁ひろ子(〒167-0052南荻窪2-6-14-108) 申 ☎090-8620-9425

東京女子大学 夏季特別講座

9月8日(土)①午前10時～正午=ことばと学び～世界を広げる活動を創る(同大学教授・石井恵理子) ②午後1時～3時=多様な言語文化背景の子どもに対することばの支援(早稲田大学大学院日本語教育研究科教授・池上摩希子) ▶9日(日)③午前10時～正午=「結果インクルーシブ」な場を育む(九州大学人間環境学研究院教授・當眞千賀子) ④午後1時～3時=パフォーマンスをととした発達環境づくり(筑波大学副学長・茂呂雄二) 東京女子大学

/各250名(申込順) /各1000円。学生500円/申はがき(12面記入例)に学生か否かも書いて、8月24日(必着)までに同大学教育研究支援課(〒167-8585善福寺2-6-1) 申 ☎5382-6470/託児あり(事前申込制)

腎臓病について～腎臓の機能や腎臓病の症状・予防 9月8日(土)午後2時～4時/高井戸地域区民センター/河北サテライトクリニック院長・岡井隆広/区内在住で60歳以上の方/90名(先着順) /300円/申 杉の樹大学同窓会・塩澤 ☎090-5499-5712

東京衛生病院「根拠に基づいた高血圧治療～最近の動向、特に高齢者の治療」

9月12日(水)午後2時～3時/東京衛生病院(天沼3丁目) /最近改訂されたガイドラインの変更点の解説/同病院循環器内科医師・田中壽英/区内在住・在勤の方ほか/70名(先着順) /申 同病院健康教育科 ☎3392-6151

学校公開講座 パソコン基礎講座(もう一度から)

9月15日(土)・22日(土)・29日(土)、10月13日(土)・20日(土)・27日(土)午後1時30分～3時45分(計6回) /東田中学校/国安忠男/区内在住・在学の方/30

名(抽選) /申往復はがき(12面記入例)で、東田文化スポーツクラブ・中島一彦(〒166-0004阿佐谷南1-25-36) /申 中島 ☎5932-3544/筆記用具持参

オリジナル子守唄制作ワークショップ「わたしのこもりうた」

9月29日(土)午後1時～3時30分/座・高円寺/ワークショップ「世界でひとつだけの子守唄」、解説とミニコンサート▶出演=アンサンブル・レダ(歌・演奏)▶曲目=「シューベルトの子守歌」ほか/100名(申込順) /親子5000円。一般2000円ほか/申 電話で、DA/LEDA ☎090-6484-5492/親子以外はワークショップへの参加不可

ベトナム語講座入門

9月27日～11月29日の毎週木曜日、午後1時30分～3時(計10回) /杉並区交流協会(阿佐谷南1丁目) /グエン・ティ・ビック・ジエップ/12名(申込順) /1万3000円。学生1万2500円 /申 電話・Eメール(12面記入例)に学生は学校名も書いて、杉並区交流協会 ☎5378-8833 info@suginami-kouryu.org

その他

税金なんでも相談会 8月10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 ☎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

清掃工場個人見学会のお知らせ

8月18日(土)午後1時30分～3時/杉並清掃工場(高井戸東3丁目) /50名(申込順) /申 電話で、8月16日午後3時までに杉並清掃工場 ☎3334-5301(月～土曜日午前9時～午後5時) /杉並以外の清掃工場見学については、区もしくは東京二十三区清掃一部事務組合ホームページ参照

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売

8月20日(月)～22日(水)午前11時～午後4時(20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～ /申 リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287

税理士による相続税無料相談会

8月23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、8月22日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028/1人40分程度