

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8月25日(土)、9月22日(土)▶受け付け
=午後1時30分～3時 師片岡末廣ほか
費実費 他1家族3個まで
井草センターまつり
時①9月8日(土)②9日(日)午前10時～午後
4時(9日は3時まで) 内①おもちゃの
病院(受け付けは2時まで)ほか②ピ
エロ風船ほか▶両日=模擬店、芸能発
表、作品展示ほか
古典教養講座「源氏物語」
時9月14日(金)・21日(金)・28日(金)、10月
5日(金)午後2時～3時30分(計4回) 師
古典文学研究者・貝瀬弘子 定50名
(抽選) 費200円 申往復はがき(13
面記入例)で、8月28日(必着)まで
に同センター 他長寿応援対象事業
………… いずれも ………

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/>
「ポリパン®」ポリ袋とフライパンでパンを焼こう!
時9月4日(火)午前10時～午後1時 師ポリ
パン®スマイル協会代表理事・梶晶
子 定20名(抽選) 費1000円(保険
料含む) 申往復はがき(13面記入
例)で、8月24日(必着)までに同セ
ンター 他エプロン、三角巾、筆記用
具、生地持ち帰りのための牛乳パック
またはペットボトル、保冷材持参。長
寿応援対象事業
空き家の勉強会★
空き家問題の現状と、予防としての
遺言・相続・後見制度についてお話し
します。
時9月8日(土)午前10時～正午 師司法
書士・安斎忍、浜田玉代、後藤三樹子
定60名(抽選) 申往復はがき(13面
記入例)で、8月28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▶**共催=東京司法書士会杉並支部**
男の料理教室～秋のごちそうメニュー
時9月19日(水)午前9時30分～午後0時
30分 内献立=秋の食材を使った炊
き込みご飯ほか 師茶道表千家不白流
教授・竹花元木 定20名(抽選) 費
1000円(保険料含む) 申往復はがき
(13面記入例)で、9月12日(必着)ま
でに同センター 他エプロン、三角巾、
布巾、手拭きタオル、飲み物持参。長
寿応援対象事業
………… いずれも ………

西荻地域区民センター

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/>
荻窪の記憶を伝える道に愛称をつけよう
荻窪地域区民センター設立40周年を
記念し、大田黒公園や荻外荘がある同
センター前の道の愛称を募集します。
申応募用紙(同センターなどで配布)
を、11月30日までに同センター☎3398-
9128へ持参・ファクス 他詳細は、同
センター協議会ホームページ参照
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/>
阿佐谷界隈 今昔物語
時9月13日(木)・20日(木)午後2時～4時
(計2回) 師郷土博物館職員 定50
名(抽選) 申往復はがき(13面記入
例)で、8月31日(必着)までに同セ
ンター 他長寿応援対象事業
ジェンダーと多様性
時9月22日(土)午後1時30分～3時 師明
治大学教授・中江桂子 定60名(抽
選) 申往復はがき(13面記入例)で、
9月6日(必着)までに同センター 他
長寿応援対象事業
ボイストレーニングをして楽しく歌おう!!
時9月28日(金)、10月5日(金)午後2時～
4時(計2回) 師二期会・濱田めぐみ
ほか 定35名(抽選) 申往復はがき
(13面記入例)で、9月13日(必
着)までに同センター 他長寿応援
対象事業
防災・減災まちづくり2018★
「東京くらし防災」に携わった委員の
講演、ライフラインの防災対策について
お話しします。
時9月30日(日)午後1時30分～4時30分
師市民防災研究所理事・池上三喜子
ほか 定90名(抽選) 申往復はがき
(13面記入例)で、9月14日(必着)ま
でに同センター 他長寿応援対象事業
………… いずれも ………

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/>
ブックトーク「命を吹き込む!」
時内師9月7日(金)=[「数字ミステリー」
(前大正大学講師・池田茂都枝)▶21
日(金)=[「気がつけば」(日本子どもの
本研究会選定委員・廣畑環)/いずれ
も午後2時～3時30分 内高校生以上
の方 定各60名(抽選) 費各回100
円 申往復はがき(13面記入例)で、

8月27日(必着)までに同センター
他長寿応援対象事業
**子どもフェア2018 みんなが集まる夢
広場!だいすき杉並!**
時9月15日(土)午前10時～午後3時 内
チアリーディング、こども阿波おどり、
プラバンキーホルダー作り、親子でお
茶会、プラネタリウム、こども消防服、
屋台、スタンプラリーほか
**背骨のゆがみを矯正する「背骨コン
ディショニング」**
時9月19日(水)・26日(水)、10月3日(水)午後
1時30分～3時30分(計3回) 師高尾
周二郎 定40名(抽選) 費各回100
円(保険料) 申往復はがき(13面記
入例)で、9月6日(必着)までに同セ
ンター 他長寿応援対象事業
………… いずれも ………

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/>
バルーンアートを作ってみましょう
時9月8日(土)午後1時30分～3時 場同
センター 師BooBaa・朝枝晴美 定
30名(抽選) 費1人100円(保険料含
む) 申往復はがき(13面記入例)に
参加人数、付き添い人数も書いて、8月
27日(必着)までに同センター 他作
品持ち帰り用袋持参。小学2年生以下は
保護者同伴(2名まで)
**暮らしに緑を!お部屋で緑を楽しみま
しょう!**
時9月28日(金)午後1時30分～3時30分
場同センター 師園芸農家・内藤万
里 定20名(抽選) 費2500円(保
険料含む) 申往復はがき(13面記入
例)で、9月10日(必着)までに同セ
ンター 他エプロン、作品持ち帰り用
袋、花切りばさみ、軍手持参。長寿
応援対象事業
ゴルフ初心者講座
時10月1日(月)・15日(月)・22日(月)・29
日(月)午後0時15分～1時30分(計4回)
場ハイランドセンター(高井戸東3-11-

7) 師ゴルフスクールインストラク
ター・清水礼二郎 内18歳以上の初心
者 定12名(抽選) 費6500円(保険
料含む) 申往復はがき(13面記入例)
で、9月10日(必着)までに高井戸地
域区民センター 他運動しやすい服装
で、スポーツシューズ持参。クラブの
無料貸し出しあり。長寿応援対象事業

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412
HP<https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>
現役俳優と一緒に演じてみませんか
時9月30日(日)、10月6日(土)午後1時～4
時(計2回) 場同センター 師藤井太
一 定20名(抽選) 費100円 申往
復はがき(13面記入例)で、9月14日
(必着)までに同センター 他長寿
応援対象事業
世界のみならず日本の文化を体験★
時9月30日(日)午後1時～4時 場同セ
ンター 内日本語での国際交流、茶道
体験、日本舞踊の見学ほか 定40名(抽
選) 費1000円 申往復はがき(13面
記入例)で、9月5日(必着)までに同セ
ンター 他共催=互楽会、チームわ
茶
絵本と大人の素敵な関係
絵本の語り部が読み語ります。
時10月2日(火)午後1時30分～3時30分
場同センター 師山本潤子 定30名
(抽選) 申往復はがき(13面記入例)
で、9月18日(必着)までに同セ
ンター 他長寿応援対象事業
**下高井戸区民集会所まつり出演者・模
擬店募集**
時10月8日(祝)午前10時～午後3時 場
下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-
1) 内同集会所を利用しているグル
ープまたは周辺地域に在住の方(業者
出展不可) 申往復はがきに「まつり
参加希望」と代表者氏名・住所・電
話番号・参加内容・出演内容(1グル
ープ30分以内)・参加人数・希望時
間を書いて、8月27日(必着)までに
同センター 他詳細は、同センター
協議会ホームページ参照

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。



第20回
**杉並方南歌謡祭&
みんなで踊ろうエイサー**

100名を超えるエイサー踊りやプロの歌
手による歌謡ショー(午後6時から)など、
さまざまなイベントを行います。

時8月25日(土)午前11時～午後9時 場東京メトロ丸ノ内線方南町駅東
口「リパーク駐車場」 内出演=冠二郎、芹洋子、祭小春ほか 内
方南銀座商店街振興組合☎33311-7143 他詳細は、同振興組合HP
<https://www.honancho.net/>参照



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

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

足踏みミシンを使ってみよう

8月25日(土)午後2時～4時 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 定15名(先着順) 郷土博物館分館 ☎5347-9801 未就学児は保護者同伴

DVD上映会 杉並ゆかりの文化人「佐々木苑子」

8月25日(土)午後2時～3時 高井戸図書館(高井戸東1-28-1) 定40名(先着順) 高井戸図書館 ☎3290-3456

秋風コンサート

9月3日(月)午後0時10分～0時50分 区役所1階ロビー 出演=日本フィルハーモニー交響楽団楽員 定100名(先着順) 文化・交流課

土曜日の音楽会 ウタのパレット

9月8日(土)午後6時～8時 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 出演=女声アンサンブルYellow Sox 同下高井戸区民集会所 ☎5374-6192

大田黒公園 ピアノのコンサート

9月9日(日)午後1時～3時(各60分) 大田黒公園 出演=松岡直子 区内在住の方 定各40名(抽選) 費各2000円 往復はがき(記入例。連記可)で、8月31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

杉並名誉区民・石井桃子没後10年「子どもに本をー石井桃子の挑戦」DVD上映会

9月24日(休)午後1時30分～4時 高円寺図書館(高円寺南2-36-25) 区内在住・在勤・在学の方 定30名(先着順) 高円寺図書館 ☎3316-2421 車での来館不可



講演・講座①

口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」

8月28日(火)午前10時～正午 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 師 歯科衛生士、管理栄養士 区内在住で65歳以上の方 定30名(先着順) 荻窪保健センター ☎3391-0015 筆記用具・飲み物・はつらつ手帳(お持ちの方)持参

職業能力アップ講座「仕事に必要なパソコン教室・Excel活用編」

9月8日(土)・10日(月)・15日(土)・17日(祝)午前10時～正午(計4回) 場 ゆうゆう高円寺南館 作表、簡単な関

数、データの扱い方など NPO法人竹箒の会パソコンインストラクター 区内在住のおおむね55歳以上で、就業者または求職中の方 定13名(抽選) 往復はがき・ファクス(記入例)で、8月31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

初心者向け 男性料理教室「簡単&ひと工夫 秋の味覚の一汁三菜」

9月10日(月)午前9時30分～午後0時30分 高齢者活動支援センター 献立=きのこのご飯、サケのレンジ酒蒸し、サツマイモのチーズ焼き、イカ薫製と青菜のあえ物、菊花豆腐の澄まし汁 すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・梅山朋子 区内在住で60歳以上の男性 定30名(抽選) 費700円(保険料含む) 往復はがき(記入例)で、8月22日(必着)までに高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同センター ☎3331-7841 エプロン・三角巾・布巾・筆記用具持参



食生活改善普及運動月間「みんなの栄養展 フレイル予防講座」

フレイル予防の食生活をテーマにお話します。フレイルの簡易チェック体験も行います。 9月15日(土)午前10時～正午 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 河北総合病院管理栄養士・武田朝子 区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 同電話で、健康推進課健康推進係 ☎3391-1355 主催=杉並区集団給食研究会

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

声に出して英語をしゃべってみよう!～こんな時なんて言う?

9月16日(日)午前10時～11時30分 宮前図書館(宮前5-5-27) 師 Jun International Preschool校長・榛谷都、Grow More English Salon主宰 マイケル・ネルセツエン 18歳以上の方 定30名(申込順) 同電話で、宮前図書館 ☎3333-5166

消費者講座「食品ロスにさようなら! 余った食材使い切り」

9月21日(金)・22日(土)午後1時30分～4時 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 料理研究家・行長万里 区内在住・在勤・在学の方 定各18名(抽選) 同電話で、9月5日までに消費者センター ☎3398-3141 エプロン・三角巾・お手拭き・飲み物持参。1歳～未就学児の託児あり(事前申込制(9月5日まで)。定員4名)。結果ははがきで通知

男女平等推進センター講座 パパとママの素敵なパートナーシップ

相手の愚痴、不満との向き合い方を考えます。

9月29日(土)午前10時～正午 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 親業インストラクター・田中満智子(右上写真) 子育て中の親、プレパパ・プレママ 定40名(申込順) 往復はがき・ファクス・Eメール(記入例)で、ゴードン・メソッド「親業」@すぎなみ ☎3394-3076 katou.noriko@nifty.com 同団体 ☎3394-3076 生後7カ月～就学前の託児あり(事前申込制(9月18日まで)。定員あり)



女性と若者のための創業セミナー

10月6日(土)=起業の心得・事業

計画の作り方(キャリア・ママ代表取締役 堤香苗) ▶13日(土)=資金計画の基礎を学ぶ(ブレイクポイント代表取締役 若山泰親) ▶20日(土)=ITを活用して地域で起業しよう(ノーブルウェブ代表取締役社長・松原伸禎) ▶27日(土)=地域のつながりを活用した起業(跡見学園女子大学マネジメント学部マネジメント学科准教授・許伸江)、交流会/いずれも午前10時～午後1時(27日は2時まで。全4回要出席) 場 産業振興センター(上荻1-2-1インテグラルタワー2階) 区内で創業を目指す女性、若者 定25名程度(申込順) 同電話で、産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077 特定創業支援等事業



10月の休日パパママ学級

10月14日(日)・21日(日)午前9時30分～正午、午後1時30分～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内容もく浴実習、赤ちゃんの抱っこと着替え、パパの妊婦体験、お産に向けた話など 師 助産師等 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 往復はがき・ファクス・Eメール(記入例)で、ゴードン・メソッド「親業」@すぎなみ ☎3394-3076 katou.noriko@nifty.com 同団体 ☎3394-3076 生後7カ月～就学前の託児あり(事前申込制(9月18日まで)。定員あり)

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
方南館(方南1-51-7) ☎☎3324-1171	ゆるやか筋トレ&ストレッチ★	毎月第2土曜日、午前10時30分～11時30分 定各20名(申込順) 費1回600円
荻窪館(南荻窪2-25-17) ☎☎3335-1716	シニアが楽しく学ぶ パソコン探検教室★	9月5日から毎月第1・3水曜日、午後1時30分～4時 定各5名(申込順) 費1回1250円
天沼館(天沼2-42-9) ☎☎3391-8540	百人一首かるた体験★	8月29日(休)午後3時30分～5時 定20名(申込順) 費300円
上高井戸館(高井戸東2-6-17) ☎☎3306-0441	シニアグッズ301ゲーム大会と初心者体験会	10月13日(土)午後1時～5時 場 富士見丘中学校(久我山2-20-1) 60歳以上の方 定60名(申込順) 費500円(体験会無料)
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) ☎☎3313-4319	身近にある草・木で染める「草木染講座」★	9月10日から奇数月の第2月曜日、午前11時～午後3時 定各6名(申込順) 費1回500円(別途材料費)
下井草館(下井草3-13-9) ☎☎3396-8882	初級英会話教室～基本文法をベースに楽しく学ぶ★	9月12日から毎月第2・4水曜日、午前10時～11時30分 定各10名(申込順) 費1回800円(別途教材費)

※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。★は長寿応援対象事業。

講演・講座②

荻窪保健センター

◆よく噛んでおいしく食べてメタボ予防
 9月21日(金)午前10時～午後1時 場同センター 師 歯科衛生士・古賀登志子、東京衛生病院管理栄養士・渡邊恵一 対 区内在住で30～74歳の方 定 20名(申込順) 費 500円 申 電話で、同センター

◆足腰げんき教室 **シニア**
 時 場 下表のとおり 師 健康運動指導士 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 各15名(抽選) 申 はがき(13面記入例)に希望会場(1カ所)・番号も書いて、8月25日(必着)までに同センター 他 飲み物・タオル、お持ちの方はボール・はつらつ手帳持参

番号	会場	日時(全4回要出席)
13	ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)	10月5日～26日の毎週金曜日、午後1時30分～3時30分
14	高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	10月2日(火)・9日(火)・23日(火)・30日(火) 午後1時30分～3時30分
15	新泉サナホーム(和泉1-44-19)	10月1日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月) 午後1時30分～3時30分

…… いずれも ……
 荻窪保健センター(〒167-0051 荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

就労支援センター

◆あなたの働きたいを全力でサポート～就労支援センターの上手な活用法
 9月1日(土)午前10時～11時 対 求職中の方 定 20名(申込順) 他 当日参加可

◆求職者のためのパソコンセミナー① エクセル基礎② エクセル応用
 9月3日(月)②10日(月) 午前10時～午後3時 師 PC専任講師・小林理佳、木内恵理子、前田ふみ子 対 ①54歳以下②44歳以下でいずれも求職中の方 定 各14名(申込順)

◆もう一度働きたい!を実現しよう～女性のための復職講座
 9月7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歳以下で求職中の女性 定 20名(申込順) 他 1歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり(申込順))

◆採用される応募書類の書き方～自己PRや志望動機の考え方と表現の仕方
 9月11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)

下で求職中の方 定 20名(申込順)
 ◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」
 9月12日(水)午前10時～正午 対 求職中の方 定 20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つける
 9月14日(金)・21日(金) 午後1時30分～4時30分(計2回) 師 精神保健福祉士・片柳光昭 対 44歳以下で求職中の方 定 10名(申込順)

◆会社の調べ方をマスターしよう～あなたにもできるWeb企業研究法
 9月15日(土)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 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

環境活動推進センター

◆フリーマーケットin高井戸
 9月9日(日)午前10時～正午 場 同センター 対 募集区画=13区画(抽選) 対 区内在住・在勤・在学の方 申 往復はがき(13面記入例)で、8月25日(必着)までに同センター 他 業者出店不可。車での搬出入・来場不可。当選権利譲渡不可。出品物は衣類・子ども用品・アクセサリ・雑貨

◆夜の生きもの観察会 五感をすまして感じてみよう
 9月14日(金)午後6時30分～8時30分 場 集合=都立和田堀公園内ひょうたん池と釣り堀(武蔵野園)の間の広場(大宮2-23) 師 プロ・ナチュラリスト 佐々木洋 対 区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定 40名(申込順) 費 100円(保険料) 申 8月16日から電話で、同センター 他 長袖・長ズボンで、懐中電灯持参

◆手縫いで帽子作り(秋冬物の新作キャスケット)
 9月25日(火)、10月2日(火) 午後1時30分～3時30分(計2回) 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(抽選) 費 1500円 申 往復はがき(13面記入例)で、8月30日(必着)までに同センター 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)

家族介護教室

◆夏の暑さを吹き飛ばそう!お食事のポイントと食中毒予防
 8月29日(水)午後1時30分～3時 場 ゆうゆう高井戸東館(高井戸東3-14-9) 師 ベネッセパレット・宇野恵子 対 区内在住・在勤の方 定 25名(申込順) 申 電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944

◆人生100年時代 あと何年?どうしましょう…
 8月31日(金)午後2時～4時 場 ゆうゆう高井戸館(高井戸東2-6-17) 師 ケア24高井戸職員 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

◆「生涯学習講座」転倒予防・腰痛予防
 9月5日(水)・28日(金) 午前10時30分～11時30分(計2回) 場 高円寺会館(高円寺北2-2-5) 師 理学療法士・田中亮 対 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

◆補聴器で認知症予防～高齢者介護のための聞こえの知識と補聴器装着
 9月13日(土)午後2時～3時 場 和田ふれあいの家(和田3-52-4) 師 パナソニック補聴器社員 対 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申 電話で、和田ふれあいの家 ☎3312-9556 他 聴力の測定あり

◆介護の基本 困った時の人の手、ヘルパーさんの力!
 9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 ウォームハート杉並管理者・戸嶋哉寿男 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

◆転倒予防教室～転ばぬ先の「知識」と「運動」
 9月16日(日)午前10時～11時30分 場 上荻ふれあいの家(上荻2-26-7) 師 神谷病院リハビリテーションセンター理学療法士・徐建為、新津有祐 対 区内在住の方、デイサービスを利用している方とその家族 定 20名(申込順) 申 電話で、上荻ふれあいの家 ☎3301-2256

スポーツ

競技大会

区民体育祭

◆ペタンク大会
 9月29日(土)午前9時～午後4時(予備日=10月1日(月)) 場 桃井原つば公園(桃井3-8-1) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(先着順) 費 300円 申 区ペタンク連盟・溝田 ☎090-7016-7006

◆ハゼ釣り
 9月30日(日)午前6時 場 千葉県木更津市木更津漁港 ▶ 集合=JR荻窪駅西口南側すずらん通り入り口付近 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4000円。中学生以下3000円(保険料含む) 申 電話・はがき・ファクス(13面記入例)に参加人数と参加者全員の氏名・年齢も書いて、9月23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・長靴・弁当持参

◆弓道(一般)

9月7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) 対 種目=団体・個人の部 対 区内在住・在勤・在学の方ほか 費 1人500円 申 往復はがき(13面記入例)で、9月20日(必着)までに区弓道連盟・中田龍治(〒166-0016 成田西3-20-32) 申 電話 ☎3391-2587 他 弓道着で参加

◆卓球
 10月14日(日)午前9時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対 種目=男女別シングルス=小学生、中学生、一般(順位トーナメントあり)、40歳代、50歳代、60歳代、70歳以上 対 区内在住・在勤・在学の方 費 1種目1000円(高校生以下500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、9月17日～27日(必着)に、区卓球連盟・三浦弘子(〒168-0065 浜田山2-11-9)へ郵送 申 同連盟・横尾 ☎3315-4862

◆バドミントン(一般の部)

9月10月14日(日)②28日(日) 午前9時 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 対 種目=①単=男子1・2部、女子1・2部 ▶ 複=女子シニア45歳以上1・2部 ▶ 女子55歳以上トリプル1・2部②複=男子1・2・3部、女子1・2部 対 区内在住・在勤・在学の方 費 単1000円。複1組2000円。トリプル1組2400円をゆうちょ銀行「10010-9-026441 杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申 申込書(区体育館で配布)に振替受領証の写しを添えて、①は9月22日②は10月7日(いずれも必着)までに区バドミントン連盟・石塚秀之(〒166-0013 堀ノ内1-17-10)へ郵送 申 石塚 ☎080-3256-0736

◆柔道

10月28日(日) 午前9時 場 日本大学第二中学校・高等学校(天沼1-45-33) 対 種目=小学生(男女混合で学年別)、中学生男性、一般男性(段外・初段、式段、参段、選手権〈初～参段とシニアから選抜〉、シニアの部)、一般女性(中学生以上) 対 区内在住・在勤・在学または区内団体所属で小学生以上の方 定 200名(申込順) 費 1人500円をゆうちょ銀行「店番008普通預金4530360 杉並区柔道会」へ振り込み 申 申込書(区柔道会 ☎http://www.sugiju.com/から取り出せます)を、9月15日(必着)までに日本大学第二高等学校・大石 ☎oishi@nichidai2.ac.jpへEメール 申 大石 ☎3391-9700 他 詳細は、区柔道会ホームページ参照

スポーツ教室

①幼児水泳教室2 **こども**
 ②小学生水泳教室2
 9月18日～11月20日の火曜日①午後4時30分～5時30分②5時30分～6時30分(10月2日、11月6日を除く。各計8回) 場 杉十小温水プール 師 日本スイミングクラブ協会インストラクターほか 対 区内在住で①5・6歳の未就学児②小学1～3年生 定 各15名(抽選) 費 各8000円 申 往復はがき(13面記入例)で、8月27日(必着)までに杉十小温水プール(〒166-0012 和田3-55-49) 申 同プール ☎3318-8763 他 保護者の方の送迎が必要。駐車場はありません

FC東京
『AJINOMOTO Day』
にご招待!

親子でFC東京を応援しよう!
 スタジアムで生のサッカー観戦をお楽しみください! ©F.C.TOKYO

時 9月2日(日)午後7時 場 味の素スタジアム(調布市西町376-3) 対 サガン鳥栖戦 対 区内在住の小学生とその親 定 100組200名(抽選) 費 別途券手数料216円(チケット1枚につき) 申 FC東京 ☎fctokyo4@am.mdに空メール。自動返信のメールから8月20日午後11時までに申し込み。 申 電話 ☎3635-8960、杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161(平日午前9時30分～午後5時) 他 申込締め切り後7日以内に当落を通知



スポーツハイツ

◆健康アクティブげんき チャレンジ・フィットネス

時間 下記のとおり 費各1080円 申 ②⑤は電話で、同施設 他開催日前日までに登録が必要

クラス名	日時(9月15日(土)~28日(金)。祝日を除く)
①アクアエクササイズ(体力増進・筋力向上)	月・木曜日午前10時15分~11時15分、火曜日午後1時~2時、金曜日午前11時15分~午後0時15分
②流水健康(流水機を利用した軽有酸素運動。予約制)	月・木・土曜日午後0時15分~1時15分
③ビギナー(初心者水泳)	日曜日午前11時30分~午後0時45分、火・木曜日午後6時30分~7時45分
④マスターズ(成人水泳。初心者~上級)	月~土曜日午後1時~2時15分、火・水・金曜日午後7時30分~8時45分、土曜日午後6時30分~7時45分
⑤骨盤エクササイズ30(骨盤のゆがみとストレス解消。予約制(全2回要出席))	月・木曜日午後1時30分~2時、金曜日午後1時~1時30分
⑥ナイトフリー(プール・ジム・ジャグジーの自由利用)	月~土曜日午後5時~8時、日曜日午後4時~6時

◆ノルディック・ウォークをはじめよう

時間 9月16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) 申 電話で、同施設 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

…………… いずれも ……………

場 間 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981) 他 長寿応援対象事業

下高井戸運動場

◆土曜の夜のエクササイズ

時間 9月8日(土)=足首は代謝のかなめ、自宅でするフットケア▶10月13日(土)=膝、腰の痛みの元、股関節の正しい動き/いずれも午後7時~7時50分・8時~8時50分 師 志村龍紀 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各日各回15名(先着順) 費 1回350円。連続受講600円

◆お月見ヨガ 秋

時間 9月29日(土)午後7時15分~8時50分 師 中野千賀子 対 区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は保護者同伴) 定 60名(申込順) 費 600円。中学生以下350円 他 お子さん連れでの参加可

…………… いずれも ……………

場 間 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1 ☎5374-6191) 申 電話で、同運動場

荻窪体育館

◆集まれ!小学生ソフトバレーボール

こども

時間 9月2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

◆気軽にフィットネスII リラックスヨガ

時間 9月2日~30日の毎週日曜日、午後1時~2時30分 師 山本美也子 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各20名(申込順) 費 各550円 申 実施日の7日前から電話で、同体育館

◆Saturday Brunch TimeII(自由参加型)~楽しくダンス&ボディストレッチ

時間 9月8日(土)・22日(土)午前11時15分~午後0時45分 師 めめ 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

時間 9月9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

◆ヨガII

時間 9月18日~12月11日の火曜日①午前10時~11時②11時~正午(10月2日・30日、11月27日を除く。各計10回) 師 畑ひろみ 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(13面記入例)で、8月25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)

◆親子リトミック 秋

子育て

時間 10月4日~11月22日の毎週木曜日、午前9時30分~10時30分(計8回) 師 みやざき由実 対 区内在住で2・3歳のお子さんとその保護者 定 16組(抽選) 費 6000円 申 往復はがき(13面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・性別・年齢も書いて、9月12日(必着)までに同体育館

…………… いずれも ……………

場 間 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

松ノ木運動場

◆小学生チャレンジ広場ボール投げ教室

こども

時間 9月12日(水)午後3時20分~4時50分(予備日=19日(水)) 対 区内在住・在学の小学生 定 30名(申込順) 費 500円 申 電話または直接、9月11日までに同運動場

◆①はじめてのベースボール②すてっぷあっぷベースボール

こども

時間 9月25日~11月6日の火曜日①午後3時15分~4時15分②4時30分~6時(10月9日を除く。各計6回。予備日=11月13日・20日・27日) 師 飯島雅晴ほか 対 区内在住で①4~6歳の就学前のお子さん②小学1~3年生 定 各

20名(抽選) 費 ①4500円②4800円 申 往復はがき(13面記入例)で、9月10日(必着)までに同運動場

◆かけっこ教室

こども

時間 9月26日~10月24日の毎週水曜日、午後3時30分~5時(計5回。予備日=10月31日、11月7日・14日) 師 前エスピー食品陸上競技部監督・武井隆次 対 区内在住・在学の小学2~6年生 定 30名(抽選) 費 4000円 申 往復はがき(13面記入例)で、9月10日(必着)までに同運動場

…………… いずれも ……………

場 間 松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22 ☎3311-7410)

上井草スポーツセンター

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

子育て

時間 9月5日(水)・12日(水)・19日(水)▶2歳児=午前10時~10時50分▶3・4歳児=11時~11時50分 師 FC東京普及部コーチ 対 区内在住・在勤(保護者)・在園で2~4歳のお子さんとその保護者 定 各日各回20組40名(申込順) 費 各日各回1組510円(子育て応援券利用可)

◆フライングディスク教室

障害のある方も楽しめます。時間 9月9日(日)午後1時10分~2時40分 対 小学生以上の方 定 30名(申込順) 費 200円 他 運動できる服装で、室内履き持参

◆スポーツ栄養講座~秋の食材を使った栄養満点料理と運動の関係性

時間 9月17日(祝)午前9時10分~10時50分 師 FC東京栄養アドバイザー・久保田尚子 対 区内在住・在勤・在学で20歳以上の方 定 30名(申込順) 費 200円

…………… いずれも ……………

場 間 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

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

アートカードゲーム体験会&ボランティア募集 8月20日(月)・23日(木)、9月5日(水)・19日(水)午前10時~11時30分/ゆうゆう高円寺南館/小口弘史ほか/各回5名程度/申 電話で、NPO法人竹箒の会 ☎5378-8179/詳細は、すぎなみ地域コム「アートカード&コミュニティ研究会」ホームページ参照

あかりフェスタ2018 8月28日(火)午後6時30分~8時30分(雨天中止)/梅里公園/平和への祈りを込めた短冊をつくるイベントほか/間 あかりフェスタ実行委員会事務局・浜田 ☎3315-5960

コール・フロイント定期演奏会 9月16日(日)午後4時/杉並公会堂/出演=下田正幸(指揮)ほか▶曲目=混声合唱曲「島よ」ほか/小学生以上の方/1190名(先着順)/1500円/間 コール・フロイント 関 ☎090-8854-2539/区民10組20名を招待(申込順)=Eメール(13面記入例)で、コール・フロイント 関 ☎chorf1972@gmail.com

韓国伝統音楽と舞踊「韓絃楽・滅紫月」

9月17日(祝)午後5時~7時/ザムザ阿佐谷(阿佐谷北2丁目)/出演=チャン・リヒャン(カヤグム、コムンゴ)ほか▶曲目=「ハムドンチョンゴル流・カヤグムサンジョ」ほか/150名(申込順)/5000円/申 電話で、滅紫月・原田 ☎090-4240-7562

ポールウォーキング体験会 9月27日(木)午前10時~正午(雨天中止)/善福寺川緑地(杉二小前広場)/区内在住で65歳以上の方/20名(申込順)/100円(別途ポールレンタル代200円)/申 電話で、9月20日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・飯島 ☎090-4733-2886/飲み物・帽子・手袋・健康保険証持参。長寿応援対象事業

講演・講座

石けん作り体験 9月7日(金)午前10時30分~正午/環境活動推進センター/区内在住・在勤・在学の方/10名(申込順)/申 電話で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701(午前9時~午後5時)

区民健康講座 9月9日(日)午後1時~3時30分/セシオン杉並/「食育」健康のためおいしく食べる/服部栄養専門学校 校長・服部幸應/区内在住の方/500名(先着順)/間 杉並区歯科医師会 ☎3393-0391

善福寺川 あまみずと緑でまちづくり

グリーンインフラ計画合同発表会 9月9日(日)午後2時~5時/西荻地域区民センター/善福寺川最上流域の雨水の利活用/九州大学大学院教授・島谷幸宏ほか/区内在住・在勤・在学の方/75名(先着順)/間 善福寺川を里川にカエル会・三田 ☎090-7425-2717

新規開業者向け!初めての記帳説明会

9月10日(月)午後2時~3時30分/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/提出すべき届け出、65万円控除をとるための記帳方法/杉並税務署職員ほか/区内在住の方、区内に事業所を有する方/15名(申込順)/申 電話で、9月6日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831/長寿応援対象事業

労働衛生協会 健康づくり講座「脳が若返る快眠術」

9月28日(金)午後2時30分~4時30分/吉祥寺東急REIホテル(武蔵野市)/「ぐっすり眠って認知症予防」/三橋美穂/区内在住・在勤の方/80名(申込順)/申 電話・ファクス(13面記入例)で、9月7日までに労働衛生協会 ☎3331-2271 ☎3331-0027(電話は午前9時~午後5時)

小学生~大人の発達障害(自閉症スペクトラム)を理解しよう

9月29日(土)午後2時~3時/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/河北総合病院小児科医師/40名(申込順)/申 電話で、河北総合

病院広報課 ☎3339-5724(月~金曜日午前9時~午後5時(祝日を除く))

その他

全国一斉「子どもの人権110番 ☎0120-007-110」強化週間 8月29日(水)~9月4日(火)午前8時30分~午後7時(土・日曜日は午前10時~午後5時)/小中学生/間 東京法務局人権擁護部第二課 ☎5213-1234/相談は人権擁護委員、法務局職員が担当

税金なんでも相談会 8月29日(水)午後6時~9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

土曜無料公証相談 9月1日(土)、10月6日(土)午前9時30分~午後0時30分/杉並公証役場(天沼3丁目)/遺言、離婚、尊厳死宣言、任意後見、贈与、金銭貸借、弁済、示談などの公正証書の作成に関する相談/区内在住・在勤の方/申 電話・ファクス(13面記入例)で、各開催日の前日午後5時までに杉並公証役場 ☎3391-7100 ☎3391-7103/1人45分程度

税金なんでも相談会 杉並支部 9月4日(火)午前10時~正午、午後1時~4時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/申 電話で、9月3日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028/1人40分程度

※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。