

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))。

毎月15日に掲載

井草地域区民センター協議会

〒167-0022下井草5-7-22
☎3301-7723
HP<http://www.igusahome.sakura.ne.jp/>
おもちゃの病院
4月13日(土)▶受け付け=午後1時30分～3時 講師 岡末廣ほか 費用 実費
1家族3個まで
いきいき美容教室「春・夏の紫外線対策とメイクアップ」
春夏の紫外線対策と口紅・眉の引き方を学びます。
4月15日(月)午後2時～3時 講師 資生堂ライフクオリティ事業部専門スタッフ
定員30名(抽選) 費用500円 申込 往復はがき(12面記入例)で、3月26日(必着)までに同センター 申込 長寿応援対象事業

…… いずれも ……
場 井草地域区民センター

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127
HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
杉並区民と語る平成史
4月11日(木)午後1時30分～3時 場 同センター 講師 「報道ステーション」コメンテーター・後藤謙次 定員50名(抽選) 費用200円 申込 往復はがき(12面記入例)で、4月1日(必着)までに同センター

パネル展示「荻窪の記憶Ⅱ～天沼100年の歴史」
5月6日(休)まで/午前9時～午後9時(休館日を除く) 場 同センター
協議会設立40周年記念「荻窪の記憶」を伝える道に愛称をつけよう
日本全国から578通の応募をいただき、選考委員会で協議の結果、愛称は

「荻外荘通り」に決定しました。
詳細は、同協議会ホームページおよび広報紙「わたしのおぎくぼ」をご覧ください。
ご応募、ご協力ありがとうございます。

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0004阿佐谷南1-47-17
☎3314-7215
HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>
季節の料理教室「春のイギリス料理を作ろう～イースターの家庭料理」
4月11日(休)午後1時30分～3時30分
内容 メニュー=イースターのスコッチエッグ、ジャケットポテト、CHEDDARズサラダほか 講師 フードマネジメント協会・武川圭子 定員16名(抽選) 費用1300円 申込 往復はがき(12面記入例)で、4月1日(必着)までに同センター
申込 エプロン、タオル持参

川柳講座「現代川柳への誘い」
5月10日(金)・17日(金)・31日(金)午後2時～4時(全3回要出席) 講師 川柳の成り立ちと近代・現代の川柳、創作演習、今後の活動の仕方ほか 講師 全日本川柳協会常任幹事・竹田光柳 定員40名(抽選) 申込 往復はがき(12面記入例)で、4月15日(必着)までに同センター

…… いずれも ……
場 阿佐谷地域区民センター 申込 長寿応援対象事業

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614
HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>
ハーバリウム作り
4月12日(金)午後1時30分～3時 講師 高倉理子 定員20名(抽選) 費用2000円

申込 往復はがき(12面記入例)で、3月28日(必着)までに同センター 申込 長寿応援対象事業
セシオン杉並まつり2019出展・出演者募集
4月21日(日)午前10時～午後2時 場 同センター 申込 初期消防訓練、AED訓練、消防用ポンプ操作訓練、模擬店ほか
申込 車での来場不可▶共催=高井戸町会
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/>
方南まつり展示作品・出演者・模擬店の募集
5月19日(日)午前10時～午後3時 場 方南区民集会所(方南1-27-8) 申込 方南区民集会所を利用しているグループ、周辺地域に住んでいる方(業者出展不可) 申込 往復はがき(12面記入例)に展示内容・出店内容・出演内容(1グループ30分以内)・参加人数・希望時間・必要備品とその数も書いて、4月15日(必着)までに同センター 申込 応募多数の場合は抽選。後日、参加者説明会を実施

春の草花・植木、野菜等の即売会

3月29日(金)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前・青梅街道側入り口前 申込 区内産のトマト、カブ、ネギ、小松菜、ホウレンソウ、ダイコン、キャベツなど旬の野菜、草花・植木の販売 申込 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 申込 出品者の状況により、販売内容が異なる場合があります

杉並グリーンセンターでの買い物さらに便利になります!

区内産野菜と草花の直売所(旧称=あぐりーん)が、「杉並グリーンセンター」として新たに生まれ変わり、4月からは土曜日にも営業します。区内の新鮮な野菜や果物、色とりどりの草花などを販売しています。
申込 住所・電話番号=阿佐谷南3-13-2 ☎5349-8791▶営業時間=午前10時～午後4時30分▶4月からの定休日=日・月曜日、祝日、年末年始



毎月15日号は「すぎなみ学倶楽部」からちょっといい話をお届けします。/

すぎなみ学倶楽部



悲劇のパイロットから航空学校の校長に～飯沼金太郎

芝生ではしゃぐ子どもたちや、ジョギングやウォーキングに汗を流す人たちにぎわう桃井原っぱ公園。ここはかつて、世界に誇る航空エンジンを設計・製造した中島飛行機東京工場でしたが、その青梅街道を挟んだ南側には、現在の日本航空業界の発展の礎となる飯沼金太郎が設立した航空機関士や飛行士を養成する学校がありました。
飯沼は20歳の時に飛行機操縦修業証書を取得し、やがて中島飛行機付属の飛行学校の助教官になります。そこで社長の中島知久平と知り合い、「オヤジ」と呼ぶほどに親交を深めました。
大正9年、東京・大阪間無着陸周回飛行競技に出場した飯沼に悲劇が襲います。機体が山林に墜落し大破、奇跡的に命は助かりましたが左足が不自由になり、航空界から

退くことになったのです。その後、趣味の油絵に慰みを見いだす日々を送る中、仲間の飛行士たちの相次ぐ事故死を聞き、「志半ばで倒れた彼らの遺志を継がなければならない。それは、後進のパイロットを育てることではないか」と一念発起。昭和8年4月、飛行機の製作・修理組み立てなどで得た資金や、中島知久平からの支援をもとに、「亜細亜航空学校」と「亜細亜航空機関学校」を設立しました。そして、女性飛行士を含む700名以上ともいわれる卒業生を輩出し、日本航空業界の人材育成に貢献したのです。
すぎなみ学倶楽部では、飯沼金太郎をはじめ、あまり歴史の表舞台に立つことは無かった杉並ゆかりの偉人にもスポットを当て紹介しています。ドラマチックな彼らの人生記をぜひ、ご覧ください。(小)



大げばを乗り越えて
航空学校を作ったんだね

すぎなみ学倶楽部ホームページ

ゆかりの人々▶知られざる偉人▶飯沼金太郎さん



場 産業振興センター観光係 ☎5347-9184

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

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

おはなしの国で、抹茶を楽しもう **こども**
 時 3月25日(月)午前10時～正午 場 角川庭園(荻窪3-14-22) 師 NPO法人むさしの児童文化協会 対 小学生以下(保護者同伴可) 定 20名(申込順) 申 電話で、角川庭園 ☎6795-6855

映画会「おくりびと」
 時 3月30日(土)午後2時～4時15分 場 下井草図書館(下井草3-26-5) 対 小学生以上の方 定 40名(申込順) 申 電話で、下井草図書館 ☎3396-7999

図書館で話そう
 時 ①4月8日(月)午前10時～11時30分=グループトーク「生き方・生きがい」 ②5月13日(月)、6月10日(月)午前10時・10時45分・11時30分(各30分)=個別トーク

場 西荻図書館 師 産業カウンセラー 対 区内在住・在勤・在学の方 定 ①15名②各日各回1名(申込順) 申 電話または直接、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法人ほっとハート心の健康づくり推進会

講演・講座

語り継ぐ高井戸の記憶と歴史
 時 3月24日(日)午後2時～3時30分 場 高井戸図書館 師 郷土博物館職員 対 高校生以上の方 定 40名(申込順) 申 電話または直接、高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)

スマホ・タブレットインストラクター養成講座
 シニア向けに、IT機器の取り扱い

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)	1人1枚
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)	

を分かりやすく教えるコツを学ぶ講座です。
 時 4月8日(月)・15日(月)・22日(月)午前10時～正午(計3回) 場 ゆうゆう高円寺南館 師 NPO法人竹箒の会モバイルインストラクター 対 区内在住のおおむね55歳以上で、スマートフォンを使っている方 定 15名(抽選) 申 はがき・ファクス・Eメール(記入例)で、3月29日(消印有効)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11 ☎5378-8179)takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp 同館 ☎5378-8179



ど 師 助産師等 対 区内在住で開催日現在妊娠24週～36週6日の初産のカップル(各回24組) 申 杉並区休日パパママ学級 ☎https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から4月5日までに申し込み 場 ポピンズ杉並区休日パパママ学級担当 ☎3447-5826 母 母子健康手帳・筆記用具持参。結果は4月15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。車での来場不可

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(記入例)に希望会場(1カ所)・番号も書いて、3月30日(必着)までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) 同センター ☎3391-0015 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)
1	ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)	5月10日～31日の金曜日、午後1時30分～3時30分
2	高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	5月13日～6月3日の月曜日、午後1時30分～3時30分
3	マイルドハート高円寺(高円寺北1-28-1)	5月7日～28日の火曜日、午後1時30分～3時30分

消費者講座「豊かな老後の生活設計～高齢者破綻を防ぐために」

介護、住まいにかかる費用等を知り、豊かな老後の暮らし方を考えます。
 時 4月9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 東京都金融広告委員会金融広報アドバイザー・音川敏枝 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～就学前の託児あり(定員4名。電話で、3月25日までに同センター)

5月の休日パパママ学級
 時 5月12日(日)・25日(土)・26日(日)午前9時30分～正午・午後1時30分～4時(25日・26日は午前の部のみ) 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 対 もく浴実習、赤ちゃんの抱っここと着替え、パパの妊婦体験、お産に向けた話など

家族介護教室

◆「薬の正しい使い方」薬が効く仕組み、飲み合わせ、保管方法について

時 3月23日(土)午後2時～3時 場 松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3) 師 杉並区薬剤師会・藤井美枝、高橋裕久子 対 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申 電話で、松ノ木ふれあいの家 ☎3318-2660



◆リズム体操で体を動かそう
 時 3月27日(水)午後1時30分～3時 場 ゆうゆう堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) 師 PCJ認定ダンス介護指導士インストラクター・鈴木幸造 対 区内在住の方 定 25名(申込順) 申 電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530

◆薬剤師が教える薬との上手な付き合い方

時 3月29日(金)午後2時～3時 場 和泉ふれあいの家(和泉4-40-31) 師 杉並区薬剤師会・藤井美枝ほか 対 区内在住・在勤の方、介護をしている方 定 12名(申込順) 申 電話で、和泉ふれあいの家 ☎3321-4808

4月から ゆうゆう大宮堀ノ内館の協働事業者が変わります

●住所=堀ノ内1-27-9 ●事業者=NPO法人ゆるゆるま〜ま

初回イベント～春のひととき
 時 4月28日(日)午前10時30分～午後1時 内 コンサート(懐メロ、童謡、唱歌など)、協働事業の紹介、体験ワークショップ 定 60名(先着順) 場 3月31日まではゆうゆう和田館 ☎3384-3751、4月1日からはゆうゆう大宮堀ノ内館 ☎3317-9156

臨時休館のお知らせ
 準備のため、3月29日(金)～31日(日)は休館します。

…………… いずれも ……………
 同 高齢者施策課施設担当

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
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会 お茶の初心者講座	4月10日から偶数月の第2水曜日、午後2時～3時30分 定 各12名(申込順) 費 1回500円(別途茶菓子代300円)
大宮前館(宮前5-19-8) ☎☎3334-9640	特別な味わいを楽しむ「煎茶道講座」	3月22日から毎月第2・4金曜日、午後2時～4時 定 各8名(申込順) 費 2カ月4000円(別途茶菓子代1回500円)
方南館(方南1-51-7) ☎☎3324-1171	みんなで歌う「歌声さろん」	4月3日から毎月第1・3水曜日、午後3時～4時30分 定 各28名(申込順) 費 1回600円
今川館(今川4-12-10) ☎☎5303-1501	「春祭り」今川館開催講座の披露・体験会	3月30日(土)午前11時～午後3時
高井戸西館(高井戸西1-17-5) ☎☎3332-1076	みんなで歌おう「唱歌や懐かしい歌を」	4月5日から毎月第1・3金曜日、午前10時～正午 定 各20名(申込順) 費 1回100円
久我山館(久我山5-8-8) ☎☎3332-2011	「スマホ教室」	4月9日(火)午後2時～3時=相談会、3時30分～4時30分=災害対策 定 各15名(申込順)

※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。今川館は第1月曜日、第3木曜日休館。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

環境活動推進センター

◆勝沼城跡森林ボランティア(前期)

時4月21日、5月19日、6月16日、7月21日、9月15日/いずれも日曜日、午前9時30分～午後3時(計5回。雨天中止) 場東京都勝沼城跡歴史環境保全地域(青梅市)▶集合=JR青梅線東青梅駅マルフジスーパー前 区森林の下草刈り・間伐作業などの森林保全作業 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 費1回100円(保険料) 申電話で、参加希望日の3日前までに同センター 他作業用の服装・靴・手袋(軍手可)・雨具・着替え・昼食・飲み物等持参。1回のみ参加も可

◆1年を通して川と遊ぼう「川ガキ復活講座」

時参加希望者説明会=4月21日(日)午前10時～正午▶講座=5月12日(日)午前9時～午後0時30分、6月9日(日)午前9時～正午、7月7日(日)午前10時～午後3時30分、8月20日(火)午前7時45分～21日(水)午後2時(1泊2日)、10月14日(祝)午前9時～正午、11月10日(日)午前9時～午後0時30分、12月8日(日)午前9時～午後0時30分、32年1月12日(日)午前9時～正午/計8回 場同センター、善福寺川流域のフィールド、秋川流域ほか 区東京都環境学習リーダー・境原達也、環境カウンセラー・浅岡八枝子ほか 区内在住・在学の小学3年生～中学生(小学生は保護者同伴) 区10名(抽選) 費1万円(別途テント宿泊費・バーベキュー代) 申電話で、同センター

..... いずれも 区環境活動推進センター(高井戸東3-7-4 ☎5336-7352)

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

時4月6日(土)午前10時～11時 区求職中の方 区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ワード基礎②エクセル基礎 時①4月8日(月)②15日(月)午前10時～午

後3時 区PC専任講師・小林理佳、前田ふみ子 区54歳以下で求職中の方 区各14名(申込順)

◆時代に振りまわされない働き方～今の時代を生き抜くために!

時4月9日(火)午後1時～4時 区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 区20名(申込順)

◆「かわすチカラ」養成セミナー～職場で起こる嫌な出来事をかわす技を学ぶ

職場で起こる嫌な出来事からの影響を最小限にとどめる技術を身に付けましょう。

時4月12日(金)午後1時30分～4時30分 区精神保健福祉士・片柳光昭 区44歳以下で求職中の方 区10名(申込順)

..... いずれも 区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

高齢者活動支援センター

◆ゆる体操

時4月10日(水)・24日(水)、5月8日(水)・22日(水)、6月12日(水)・26日(水)午前10時～11時20分(計6回) 区日本ゆる協会公認ゆる体操正指導員中級・川合圭子 区区内在住の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 区25名(抽選) 区1500円 申往復はがき(12面記入例)で、3月22日(必着)までに同センター 他動きやすい服装で参加



◆うたごえサロン

時4月19日(金)午前10時～11時10分 区ボーカルトレーニングコーチ・金澤敏子 区区内在住で60歳以上の方 区90名(申込順) 区300円 区4月2日から電

東京しごとセンター共催 女性再就職支援セミナー in 荻窪

私らしいライフキャリアを作る! 仕事を探す前に準備すること

自分自身の理解を深め、具体的な仕事の探し方のポイントをお伝えします。

時4月23日(火)午前10時～正午 区ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区国家資格キャリアコンサルタント・滝澤理砂(右写真) 区就職活動中またはこれから働きたいと考えている女性 区50名(申込順) 申電話で、東京しごとセンター女性しごと応援テラス ☎5211-2855 区1歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり)。当日、東京しごとセンターと杉並区就労支援センターの利用登録が必要。セミナー終了後にキャリアカウンセラーとの個別相談あり(事前申込制。定員あり)



話で、同センター 他飲み物持参

..... いずれも 区高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

スポーツ①



スポーツ教室

前期基礎水泳指導員養成教室

時①4月9日～9月10日の第2・4火曜日(計11回)②4月16日～9月3日の第1・3火曜日(7月30日を含む。6月18日、7月16日を除く。計9回) / いずれも午後7時～9時 区①杉小温水プール(和田3-55-49)②高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 区区内在住・在勤・在学中で18歳以上の方 区各20名(抽選) 区①1万1000円②9000円 申往復はがき(12面記入例)に性別・泳力(泳型・距離)も書いて、3月25日(必

着)までに区水泳連盟(〒168-8799 浜田山4-5-5杉並南郵便局留)。または同連盟ホームページから申し込み 区同連盟 ☎090-2251-5992

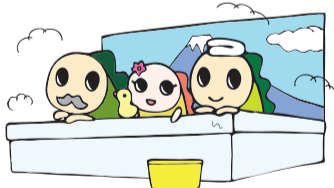
かんたん健康講座付ノルディック・ウォーク講座

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。 時4月14日(日)午前10時30分(雨天中止) 区スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 区全日本ノルディック・ウォーク連盟ウォーキングライフマイスター大方孝 区3km程度歩ける方 区20名(申込順) 区1300円ほか(保険料含む。別途ポールレンタル料540円) 申電話で、4月12日までにスポーツハイツ ☎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

ま ち の 湯 健 康 事 業

身近なまちのお風呂屋さんで 楽しく健康づくり

区内在住で60歳以上の方を対象に、区が杉並浴場組合に委託して行う健康事業です。参加した方は、当日100円で入浴できます。



時場内下表のとおり 区杉並区シルバー人材センターほか 区定会場により異なります(先着順。★印は予約制) 区各公衆浴場(午後1時以降) 区てぬぐい体操は手拭い持参。満員の場合は、安全上お断りすることもあります。長寿応援対象事業

4～6月のまちの湯健康事業

Table with 3 columns: 浴場名(所在地), 電話番号, 内容・日時. Lists various hot springs and their schedules.

Table with 3 columns: 浴場名(所在地), 電話番号, 内容・日時. Lists various hot springs and their schedules.

※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。 ※新しい元号が決定していないため、すべて平成表記としています。

スポーツ②



荻窪体育館

◆楽しく健康タイム 楽しくダンスエクササイズ〜目指せカーヴィボディ

時 4月3日～6月26日の水曜日①午前11時～正午=じわじわ身体を温めます②正午～午後1時=気持ちよく汗をかこう(第3水曜日を除く) 師 Yumi 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定 各日各回70名(先着順) 費 各回350円。①②連続受講600円

◆①マタニティヨガI②産後エクササイズI

時 4月6日～7月6日の土曜日①午前9時30分～11時②11時～午後0時30分(4月20日、5月4日、6月1日・29日を除く。各計10回) 師 Yumi 区内在住・在勤で①妊娠4カ月～出産直前の方②出産後1年以内の方 定 ①18名②20名(いずれも抽選) 費 各8000円 申 往復はがき(12面記入例)で、3月22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)

◆集まれ!小学生ソフトバレーボール

時 4月7日(日)午前9時～11時 師 区ソフトバレーボール連盟 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 Time I (自由参加型) ~体幹ボディコンディショニング

時 4月13日(土)・27日(土)午前11時15分～午後0時45分 師 佐々木縁 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

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

下高井戸運動場

◆夜寝ヨガ

時 4月6日(土)午後7時10分～8時40分 場 下高井戸児童遊園(下高井戸3-25-5) 師 山本美也子 区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は保護者同

伴) 定 30名(申込順) 費 600円。中学生以下350円 申 電話で、同運動場

◆かけっこクリニックI

時 4月17日～6月12日の水曜日①午後3時30分～5時②5時15分～6時45分(5月1日を除く。各計8回。予備日=6月19日・26日) 場 同運動場 師 渡邊夕カヒロ 区内在住・在学で31年度①小学1・2年生②3～6年生(3年生以下は保護者同伴) 定 各50名(抽選) 費 各8000円 申 往復はがき(12面記入例)に4月からの学年も書いて、3月30日(必着)までに同運動場

◆元Jリーガーが教える サッカークリニックI

時 4月17日～6月12日の水曜日①午後4時～5時30分②5時30分～7時(5月1日を除く。計8回。予備日=6月19日・26日) 場 同運動場 師 JOIN代表・小針清允ほか 区内在住・在学の①小学1～3年生②4～6年生 定 各20名(抽選) 費 各8000円 申 往復はがき(12面記入例)で、4月1日(必着)までに同運動場

◆土曜の夜のエクササイズ

時 毎月第2土曜日午後7時10分～8時40分 場 同運動場 師 志村龍紀 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各日15名(先着順) 費 1回600円

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

◆楽しく健康タイム 春

時 4月2日～6月18日の第1・3火曜日①午前11時～正午=リフレッシュエアロビクス②正午～午後1時=エアロビクス&ストレッチ 師 宮崎輝美 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各70名程度(先着順) 費 1回350円①②連続受講600円

◆ふれあいフットサル教室

時 4月28日(日)、5月26日(日)午前11時～午後1時 師 区サッカー連盟 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

◆体育が好きな子どもスポーツ教室

時 4月28日(日)、5月12日(日)・26日(日)、6月9日(日)・23日(日)・30日(日)午前9時15分～10時45分(計6回) 師 8D子ども教室 区内在住・在学の小学1～3年生 定 50名(抽選) 費 4500円 申 往復はがき(12面記入例)に学年も書いて、3月28日(必着)までに同体育館 他 上履き・タオル・飲み物持参

◆シニアセルフケア体操I

時 5月7日～6月18日の毎週火曜日、午後1時15分～2時45分(計7回) 師 HIKARU 区内在住・在勤のおおむね50歳以上で、医師から運動を制限されていない方 定 20名(抽選) 費 5600円 申 往復はがき(12面記入例)で、4月4日(必着)までに同体育館

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

松ノ木運動場

◆ノルディックウォーキング教室～気軽に美姿勢

時 4月11日(木)午前10時～11時30分 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 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、4月10日までに同運動場

◆ベースボール教室①未就学児②ビギナー③レギュラー

時 5月7日～7月2日の火曜日①午後3時15分～4時15分②4時30分～6時③午後6時15分～7時45分(6月4日を除く。計8回。予備日=7月9日・16日) 師 勝貴嘉亙ほか 区内在住で31年度①4～6歳の未就学児②小学1～3年生③小学生で経験者 定 各20名(抽選) 費 ①6000円②6400円③9600円 申 往復はがき(12面記入例)で、4月10日(必着)までに同運動場

◆キッズテニス教室

時 5月8日～11月20日の水曜日①午後3時～3時50分=小学1・2年生クラス②3時55分～4時45分=小学3～6年生クラス③4時50分～5時50分=すてっぷあっぷクラス(レベルC)④5時55分～6時55分=すてっぷあっぷクラス(レベルAB)(8月を除く。月3回。各計18回。予備日あり) 師 村上えい子 区内在住・在学の小学生で①②テニス未経験者③④30年度同教室受講者(レベルは修了書参照) 定 各12名(抽選) 費 各1万8000円 申 往復はがき(12面記入例)に4月からの学年も書いて、4月15日(必着)までに同運動場

場 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

時 4月10日(水)・17日(水)・24日(水)午前10時～10時50分=2歳児▶11時～11時50分=3・4歳児 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(申込順) 費 各日各回1組510円(子育て応援券利用可)

◆大人のサッカー教室①入門クラス②試合たくさん

時 4月21日(日)①午後1時20分～2時50分②3時20分～4時50分 区内在住・在勤・在学の20歳以上で①サッカー未経験・初心者②サッカー、フットサルの元経験者 定 各20名(申込順) 費 各510円 他 ①②連続受講不可

◆親子サッカー70

時 4月27日(土)①午前9時20分～10時30分=年中長クラス②11時～午後0時10分=小学1～3年生 区内在住・在勤(保護者)・在学(在園)で、年中～小学3年生のお子さんとその保護者 定 各30組(申込順) 費 各720円

場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 師 FC東京普及部コーチ 申 電話または直接、上井草スポーツセンター

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 西荻商店街落語会 3月20日(水)午後7時30分～9時30分/そば処田中屋(西荻北4丁目)/出演=濱乃志隆ほか/40名(申込順)/1000円/申 電話で、女子大通り商和会・清水 ☎080-3412-2439 オペラ歌手と歌おう!0歳～親子コンサート 3月30日(土)午前11時～午後0時15分/浜田山会館/出演=天野ひかりほか▶演目=モーツァルト「魔笛」ほか/区内在住・在勤・在学の方/195名(申込順)/1500円(子育て応援券利用可)/申 Eメール(12面記入例)で、NPO法人親子コミュニケーションラボ ☎info@oyakom.com/ 同団体・小林 ☎090-1767-9830 三庭園めぐりと春の催し 3月30日(土)午前10時10分～10時40分・午後1時～1時30分=ミニ・コンサート「懐かしの童

謡・唱歌コンサート」▶午前10時30分・11時30分・午後1時30分・2時30分(各1時間)=荻窪南まち歩き▶午前10時40分～正午・午後1時30分～3時=みんなで遊ぼう 昔あそび(けん玉、紙芝居ほか)/ (仮称) 荻外荘公園/ 同すぎなみ文化協会・土屋 ☎070-5577-8358 杉並アマ美連盟美術展 4月5日(金)～9日(火)午前10時～午後5時/セシオン杉並/ 会員による美術作品展、講師による批評会(6日(土)午後1時30分～4時30分。洋画=黒澤信男、日本画=下島洋貴)/ 同連盟・原田 ☎5938-6728 エウフォニア合唱団・混声合唱団TCC ジョイントコンサート 4月14日(日)午後2時～4時/セシオン杉並/ 出演=小崎雅弘ほか▶曲目=ベートーベン「ミサ曲ハ長調」ほか/小学生以上の方/578名(先着順)/2500円/ 同合唱団・北地 ☎090-8176-8989/ 区民100名を招待(申込順)=往復はがき(12面記入例)で、3月31日(必着)までに同合唱団(〒168-0073下高井戸4-5-14-101) 蘇るあの歌この歌・童謡・唱歌を歌う 4月20日(土)午後2時～4時/細田工務店

(阿佐谷南3丁目)/ 出演=塩野雅子(ソプラノ)ほか▶曲目=「早春賦」ほか/ 区内在住・在勤・在学の方/80名(申込順)/1000円/ 申 電話・ファクス(12面記入例)で、4月19日までに美しい日本の歌の会・池川 ☎3391-8253 荻窪祝祭管弦楽団定期演奏会 4月20日(土)午後2時～4時/杉並公会堂/ 出演=高橋誠一郎(指揮)ほか▶曲目=ブラームス「交響曲第1番ハ短調op.23」ほか/1100名(先着順)/ 同楽団・中村 ☎090-4374-6318 武蔵野室内合奏団定期演奏会 4月21日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/ 出演=佐々木雄一(指揮)▶曲目=シベリウス「交響曲第3番ハ長調」ほか/小学生以上の方/1190名(先着順)/2000円ほか/ 同合奏団・田中 ☎090-2308-6551/ 学生の方は学生証を持参▶ 区民75組150名を招待(抽選)=はがき(12面記入例)で、4月12日(必着)までに同合奏団(〒186-0004国立市中3-11-1-1015大内方) アメリカン・ジャズ、ポピュラーの「クラシックス」を聴く会 4月6日～32年3

月7日の第1土曜日、午後6時～7時30分/MANHATTAN(阿佐谷北2丁目)/1925年～45年を中心とした音楽鑑賞/各30名程度(先着順)/ 同会・伊勢谷 ☎3310-9120/ 詳細はMANHATTANホームページ参照 講演・講座 マンション管理セミナー 3月30日(土)午後2時～4時30分/細田工務店(阿佐谷南3丁目)/ 講演「築30年超マンションを今後どうするか?」、個別相談会/杉並マンション管理士会会長・田村晃清/ 区内在住でマンション管理組合の役員・区分所有者等/50名(申込順)/ 申 ファクス(12面記入例)で、3月28日までに杉並マンション管理士会事務局 ☎3393-3652/ 同事務局 ☎3393-3680 石けん作り体験 4月5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)

3月31日(日)午前10時～午後3時

蚕糸の森まつり

場 蚕糸の森公園 (和田3-55-30)、杉並第十小学校 (和田3-55-49) 内容 模擬店、アトラクション、お楽しみコーナー、体験見学コーナーほか 問い合わせ 蚕糸の森まつり協議会事務局長・網川 ☎070-1383-0915

マイバッグキャンペーン

環境に良い事を考えてみませんか。

☑スタンプラリー (風呂敷包み体験、水素カークイズなど) 環境課環境活動推進係 ☑スタンプを集めた方には、なみすけグッズを差し上げます (なくなり次第終了)。燃料電池自動車「H₂なみすけ号」の展示あり

ごみ収集体験をしませんか「ごみぱっくん号」

実物の清掃車を使用したごみの収集体験では、ごみ(サンプル)を清掃車に積み込み、圧縮板を動かすボタン操作を行うことができます。



☑杉並清掃事務所方南支所 ☎3323-4571 ☑雨天中止

交流自治体合同物産展

☑北海道名寄市(大福餅、ひまわり油、菓子など)、新潟県小千谷市(米、笹団子、米菓など)、福島県北塩原村(焼き団子、農産物など)、福島県南相馬市(海産乾物、漬物など)、青梅市(青梅銘菓、団子など)、静岡県南伊豆町(海産加工品、野菜など) ☑文化・交流課交流推進担当 ☑買い物袋持参



起震車体験

揺れを体験し、適切な減災行動を身に付けましょう。感震ブレーカー、保存食、家具等転倒防止用品やトイレ・衛生用品などのあっせん防災用品も展示します。

☑防災課 ☑雨天中止

フードドライブ

家庭で使い切れない食品を持ち寄り、広く地域の福祉団体や施設などに寄付するボランティア活動です。集まった食品は、区内の子ども食堂、社会福祉協議会、NPO法人セカンドハーベスト・ジャパンに提供します。

☑食品の条件=①未開封で、包装・外装が破損していない②瓶詰でない③冷凍・冷蔵食品でない④賞味期限が2カ月以上あり明記されている(米・塩等を除く)④商品説明が外国語のみでない▶食品例=国産米(精米から2年以内であることが分かるもの)、インスタント・レトルト食品(カップ麺、カレー、スープ、米飯など)、缶詰、乾物・乾麺(パスタ・そうめんなど)、粉物(小麦粉、片栗粉など)、調味料(食用油、しょうゆ、みそ、塩、砂糖など)、菓子、飲料(アルコール類を除く)、乳児用食品(粉ミルク、離乳食など) ☑ごみ減量対策課事業計画係 ☑受け取りの際に賞味期限や条件などを確認します。状態によってはお持ち帰りいただく場合があります

使用済み小型家電15品目を回収

区は、東京2020組織委員会が主催する「都市鉱山からつくる!みんなのメダルプロジェクト」に参加しています。

☑回収品目=携帯電話、デジタルカメラ、ポータブルビデオカメラ、携帯音楽プレーヤー、携帯ゲーム機、電子辞書、ポータブルカーナビ、電卓、ACアダプター等コード類、電話機、ファクシミリ、ラジオ受信機、ヘッドライヤー、電気かみそり、炊飯器▶注意事項=最大辺が30cmを超えるものは粗大ごみ受付センターへお申し込みください。携帯電話等の個人情報は消去してください。SDカード等の記憶媒体や電池類は取り除いてください ☑ごみ減量対策課事業計画係 ☑水銀体温計・水銀血圧計・水銀温度計も回収

ボッチャ体験会

東京2020パラリンピックの開催に向け、パラリンピック競技の一つである「ボッチャ」を体験できるブースを設けます。パラスポーツについて見て学び触れることができます。

☑文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当 ☑雨天中止

シニアのための健康エアロビクス 4月8日～32年3月23日の毎月第2・4月曜日、午後1時30分～3時(8月を除く) / 高齢者活動支援センター / ラビアンローズインストラクター / 区内在住でおおむね60歳以上の方 / 各40名(先着順) / 1回300円 / ☑ラビアンローズ・高嶋 ☎080-6533-2141 / 運動できる服装で、飲み物持参
小金井桜と春の野草を愛でる 4月12日(金)午前10時～午後2時30分 / 都立小金井公園(小金井市) ▶集合=都立小金井公園西口 / 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) / ☑往復はがき(12面記入例)で、4月1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
認知症サポーター養成講座 4月13日(土)午前10時～11時30分 / 浴風会(高井戸西1丁目) / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤の方 / 40名(申込順) / ☑☑電話で、4月12日までに浴風会第三南陽園 ☎3334-2193 / 終了後に「浴風会構内歴史探索案内」あり(約1時間)

きずなサロン運営のい・ろ・は 4月19日(金)午後1時30分～3時 / ウェルファーム杉並 / 「きずなサロン」新規立ち上げについての説明会 / 20名(申込順) / ☑☑電話で、4月16日までに杉並区社会福祉協議会地域福祉推進係 ☎5347-1017
河北健康教室「子どもの食物アレルギー」 4月24日(水)午後2時～3時45分 / 暮らしの処方箋(阿佐谷南1丁目) / 河北総合病院小児科医師・戸張公貴ほか / 40名(申込順) / ☑☑電話で、河北医療財団広報室 ☎3339-5724 (月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))
杉並青色申告会
◆複式簿記説明会 4月4日(木)・5日(金)▶午前10時～11時30分=事業所得者▶午後2時～3時30分=不動産所得者 / 同会(阿佐谷南3丁目) / 同会職員 / 各日各回20名(申込順) / 各日各回1000円 / ☑☑電話・ファクス(12面記入例)で、開催日の前日までに同会 / 長寿応援対象事業
◆消費税軽減税率説明会 4月16日(火)・17日(水)午後2時～3時30分 / 同会(阿佐谷南3丁目) / 区内在住の方 / 各25名(申込順) / ☑☑電話・Eメール(12面記入例)で、4

月15日までに同会 / 長寿応援対象事業
…… いずれも ……
☑杉並青色申告会 ☎3393-2831 FAX 3393-2864 ✉seminar@aoiro.org
都立農芸高等学校
◆公開講座 5月11日(土)・25日(土)、6月1日(土)・22日(土)、9月7日(土)午前9時～午後1時(計5回) / 同校 / ①園芸基礎講座(草花・野菜・果樹)コース②やさしい小さな庭園づくりコース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(いずれも抽選) / 各5000円
◆中学生食品教室 5月12日(日)・26日(日)、6月9日(日)午前9時～正午(6月9日は午後1時まで。計3回) / 同校 / ジャムづくり、洋菓子づくり、うどんづくり / 都内在住の中学生 / 10名(抽選) / 2000円
…… いずれも ……
☑往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、4月5日(消印有効)までに都立農芸高等学校公開講座担当(〒167-0035今川3-25-1) / ☑☑同担当 ☎3399-0191
その他
税金なんでも相談会 3月27日(水)午後1

時～4時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / ☑☑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
税金なんでも相談会 4月9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) / ☑☑電話で、4月8日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度
自衛官等募集 種目・資格=①自衛官候補生=18～32歳②予備自衛官補一般=18～34歳、技能=18歳以上で国家免許資格等を有する方③一般曹候補生=18～32歳④幹部候補生=22～26歳ほか▶**受付期間**=①通年②4月12日まで③④5月1日まで / ☑☑自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所 ☎3318-0818
シルバー人材センター洋服のお直し 月～金曜日午前10時～午後4時(祝日を除く) / ①ズボン裾丈直し②スカートウエスト直しほか / ①1000円～②2200円～ほか / ☑☑直接、シルバー人材センターしろがね工房(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)へ持ち込み / ☑☑同工房 ☎5378-8028

※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。
※新しい元号が決定していないため、すべて平成表記としています。