



# 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

#### シニアのための就業情報展示とミニ相談会

時 6月10日(月)～12日(水)午前10時～午後3時 ▶ 相談受け付け＝午前10時～11時30分・午後1時～2時30分 場 区役所1階ロビー 師 キャリアコンサルタント、シルバー人材センター理事 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 問 ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 他 事前予約可。電話で、同館

#### 親子おりがみ教室 海の生き物

時 6月15日(土)午後2時～3時 場 高井戸図書館 師 日本折紙協会講師・藤本祐子 対 4歳以上のお子さんとその保護者 定 18組(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)

#### 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。  
 時 6月17日(月)～21日(金) 午前8時30分～午後5時(相談コーナーは9時～) 場 区役所1階ロビー 対 省エネ相談コーナー、ハクビシンとアライグマのはく製の展示、食品ロス削減などのパネル展示 問 環



▲ハクビシン(出典＝東京都環境局)

境課、ごみ減量対策課

#### 大田黒公園「チェロとピアノのコンサート」

時 6月23日(日)午後1時・3時(各回60分程度) 場 同公園 内 出演＝宮坂拓志(チェロ)、須関裕子(ピアノ) ▶ 演目＝シューベルト「アヴェ・マリア」ほか 対 区内在住の方 定 各45名(抽選) 費 各2000円 申 往復はがき(記入例。連記可)で、6月15日(必着)までに同公園管理事務所(〒167-0051 荻窪3-33-12) 問 同事務所 ☎3398-5814

#### こども人形劇

時 6月29日(土)午前10時30分～11時15分、午後1時30分～2時15分 場 西荻図書館 内 出演＝人形劇団ブーク ▶ 演目＝「がんばれローラーくん」ほか 対 3歳以上のお子さんとその保護者 定 各50名(申込順) 申 6月3日から電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)

#### 運転できます！燃料電池自動車「H2なみすけ号」の体験乗車会

時 6月29日(土)午後1時30分・2時30分・3時30分(各50分程度) 場 日通自動車学校(宮前5-15-1) 内 排ガスを出さないクリーンな車の乗り心地を体験 ▶ 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(当日持参。アルコールチェックあり) 対 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 定 9名(申込順) 申 電話で、6月28日正午までに環境課環境活動推進係 他 運転せず同乗のみも可。なみすけグッズをプレゼント。車での来場不可。自転車・バイクでの来場は

### 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、各記事の用紙でご確認ください。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

可。無料スクールバスあり(日通自動車学校ホームページ参照)

#### すぎなみ協働プラザ・講演会～日本のアニメの礎

時 ①6月30日(日)②7月7日(日)午後1時30分～3時30分 場 細田工務店(阿佐谷南3-35-21) 内 ①鈴木伸一が語るわたしのアニメ史②アニメーション作家 手塚治虫の志を検証する(虫プロ第1作目「ある街角の物語」を上映) 師 ①東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム館長・鈴木伸一②アニメメディア・ドット・コム代表取締役 黒川慶二郎 定 各80名(申込順) 申 電話・ファクス(記入例)で、①6月23日②30日までに、すぎなみ協働プラザ ☎3314-7260 ☎3314-7265 他 杉並区NPO支援基金普及事業



#### 異業種交流会inすぎなみ

時 8月29日(木)午後1時30分～4時＝グループミーティング(自社・製品・商品・サービスの紹介)▶4時10分～5時＝自由交流会(情報交換・商談) 場 区役所第4会議室(中棟6階) 対 区内、区外近隣の事業所(個人事業を含む) 定 50社(1社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26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 ☎chusho-k@city.suginami.lg.jp)へ郵送・ファクス・Eメール 問 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あり。参加事業所の

資料を事前に配布

#### 郷土博物館

#### ◆7月の年中行事「七夕」

時 6月29日(土)～7月7日(日)午前9時～午後5時 費 100円(観覧料。中学生以下無料)



#### ◆親子で体験！博物館「七夕馬を作ろう」

時 6月30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 往復はがき・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18日(必着)までに同館

#### ◆準常設展「杉並文学館」

時 6月30日(日)までの午前9時～午後5時 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 ☎kyodo-m@city.suginami.lg.jp) 他 月曜日・第3木曜日は休館

#### 産業振興センター都市農業係

#### ◆農業公園「麦刈り体験」

時 6月9日(日)午後1時30分～3時30分(雨天中止) 対 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」

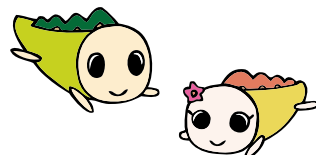
時 7月6日(土)・13日(土)・20日(土)・27日(土)・8月3日(土)午前10時～11時30分(雨天中止) 対 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定 各20組(抽選) 費 各500円 申 往復はがき(記入例)に代表者以外の参加者名・年齢も書いて、6月10日(必着)までに同係 他 汚れてもいい靴・服装で参加。6月中旬に結果を通知

…… いずれも ……

場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 問 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)

## ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、用紙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)	至福の味 カカオ豆から作るチョコレート講座★	6月12日(水)午後1時30分～3時 定12名(申込順) 費300円(別途材料費700円)
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎3337-2266)	鉛筆デッサン教室★	毎月第4日曜日、午後2時～3時30分 定10名(先着順) 費1回400円
今川館(今川4-12-10 ☎5303-1501)	シニアのためのスマホ体験サロン★	6月8日(土)・22日(土)午後1時30分～3時30分 定各20名(申込順) 費各500円
馬橋館(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	健康チェックで若返り★	6月17日(月)午前10時～正午 定25名(申込順)
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎3306-0441)	「特技さん」集まれ音楽編 発表会出演者募集	説明会＝6月22日(土)午後7時～8時▶特技披露日＝23日(日)午前10時～午後3時 定15名(抽選)
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎3394-8963)	大病克服体験のお話を聞きましょう★	6月22日(土)午後2時～4時 定50名(申込順) 費300円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎3317-9156)	パステルアート教室★	毎月第1日曜日、午前10時～正午 師 戸塚薫 定12名(申込順) 費1回1500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。馬橋館は第1・3木曜日休館。今川館は第1日曜日・第3木曜日休館。★は長寿応援対象事業。

### 特別養護老人ホーム「エクレス南伊豆」入居相談

時 6月13日(木)・14日(金)午前10時～午後4時 場 区役所1階ロビー 問 高齢者施策課施設整備推進担当 他 エクレス南伊豆の紹介パネル等も設置



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



講演・講座

角川庭園 ホタルの教室

ヘイケボタルを観察しながら、ホタルについての解説を聞きます。ホタルの光る様子も観賞します。
時6月15日(土)午後5時30分～7時30分
場同庭園(荻窪3-14-22) 師岩淵晴子、淀川正進 問同庭園☎6795-6855

うたごえサロン

時6月21日(金)午前10時～11時10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 区内在住で60歳以上の方 定90名(申込順) 費300円 申時6月2日から電話で、高齢者活動支援センター☎3331-7841 他飲み物持参

バスで楽々「秩父、川越へ！」～ユネスコ無形文化遺産「山車」探訪

時6月27日(木)午前8時15分～午後5時30分 場秩父まつり会館、秩父神社、川越まつり会館ほか▶集合=セシオン杉並 師世界遺産アカデミー会員・村治笙子 区内在住・在勤・在学の方 定40名(抽選) 費4500円(保険料含む) 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、6月12日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内)shakyo-city.suginami.lg.jp 問同センター☎3317-6621、杉並ユネスコ協会・朝倉☎090-5394-4112

地域とつながろう講座～チャレンジ! ボランティア

時6月27日(木)午後1時30分～4時 場杉並ボランティアセンター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並) 定15名(申込順) 申問電話・ファクス・Eメール(12面記入例)で、6月24日までに杉並ボランティアセンター☎5347-3939 5347-2063 info@borasen.jp

育児講座「ベビーダンス」 子育て

抱っこひもで抱っこをしながら赤ちゃんと一緒にダンスです。
時6月29日(土)午前10時～正午 場子育てサポートセンター今川(今川3-3-18今川保育園内) 師寿々ともみ 対3～18カ月の首が据わっているお子さんとその保護者 定20組(申込順) 申問電話で、子育てサポートセンター今川☎3394-3935 他普段使用している抱っこひも、体温計ほか持参。車での来場不可

杉並チャレンジ! フレイルチェックイベント

時7月1日(月)午後1時30分～4時 場荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 因講義「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」、身体能力測定(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) 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申時6月3日から電話で、杉並保健所健康推進課☎3391-1355 他運動しやすくふくらはぎを出しやすい服装で、タオル・飲み物持参

料理教室「食べてびっくり! リゾットチャーハンと油揚げピザ」

時7月14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 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 申往復はがき(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、介助者名、手話通訳を希望の場合はその旨も書いて、6月20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) 問同事務局☎3332-6121 3335-3581



家族介護教室 ◆音楽で心も身体もリフレッシュ! ～認知症のための音楽療法 時6月15日(土)午前10時30分～正午 場介護老人保健施設シーダ・ウオーク(桃井3-4-9) 師Leaf音楽療法センター代表取締役・藤井洋平 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申問電話で、ケア24上荻☎5303-6851

◆高齢者住宅の選び方とポイント

時6月19日(水)午後1時30分～3時 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師民間介護施設紹介センターみんかい相談員 区内在住の方 定30名(申込順) 申問電話で、ケア24浜田山☎5357-4944

◆講師 田辺鶴瑛の「聞いてスッキリ! 本音の介護」

時6月22日(土)午後1時30分～3時30分 場四宮区民集会所(上井草2-28-13) 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申時6月3日から電話で、ケア24上井草☎3396-0024

◆認知症の医療と介護

時6月23日(日)午後2時～4時 場上井草グループポエンデ(上井草4-3-22) 師医師・入倉哲郎ほか 区内在住・在勤の方 定20名(先着順) 問上井草グループポエンデ☎3301-3601

荻窪保健センター

◆家族・関係者向け 口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」

時6月15日(土)午後2時～4時 場同セ

ンター 師歯科衛生士、管理栄養士 区内在住・在勤・在学で高齢者の家族・関係者 定30名(先着順) 他筆記用具・飲み物・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

◆65歳からの身体能力測定会 シニア

時6月18日(火)▶受け付け=午後1時30分～1時50分、3時15分～3時35分 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 因基本チェックリスト、運動能力測定(筋肉量・握力・片足立ち・5m歩行・タイムアップアンドゴー)、口腔機能測定(パタカ測定)、フレイルチェック、健康運動指導士による健康体操 区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 他運動しやすくはだしになりやすい服装で、飲み物・上履き・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。平成31年3月11日以前に配布した同イベントのチラシの記載会場に誤りがありましたので、ご注意ください

◆高血圧予防教室

時7月4日(木)午前9時30分～午後3時30分 場同センター 因講義「家庭でできる高血圧予防法! 高血圧の原因と治療」「食べて納得の栄養学! 美味しいランチ付」「さらばリスク! 続けて得する運動のコツ」ほか 師成宗診療所院長・加藤章、管理栄養士・深谷清、運動実践指導者・手塚紀理子 区内在住・在勤・在学で65歳未満の方(運動制限のある方や降圧剤内服中の方を除く) 定20名(申込順) 費500円 申電話で、同センター 他動きやすい服装・靴で、筆記用具・飲み物持参

◆いずれも

問荻窪保健センター☎3391-0015(荻窪5-20-1)

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。
時6月16日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 場同センター 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 他1人1点まで

◆牛乳パックで作る子どもイス

時6月24日(月)午前10時30分～午後3時30分 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費1個1300円 申電話で、同センター 他昼食持参。長寿応援対象事業

◆バスで行く、三浦半島「小網代の森」

時6月25日(火) 午前7時45分～午後5時30分 場小網代の森(神奈川県三浦市三崎町小網代)▶集合・解散=同センター 区内在住・在勤・在学で小学3年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定40名(抽選) 費2500円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)で、6月10日(必着)までに同センター

◆自分でできる「我が家の省エネDIY」

時6月29日(土)午前10時～正午 場同センター 師杉並・地域エネルギー協議会 市川好子ほか 区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費200円 申電話で、同センター 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制)。



100円(保険料)

◆あきる野市の「横沢入」でホタルの観察会

時6月29日(土)午後5時～8時30分(荒天中止) 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 区内在住・在学の小中学生(小学生は保護者同伴) 定10名(申込順) 費500円(保険料含む) 申電話で、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

◆すぎなみの息づく緑で草木染 季節の色を染める

時7月6日(土)午後1時30分～3時30分 場同センター 師小枝のフレディ代表・横山ひろこ 区内在住・在勤・在学の方 定12名(申込順) 費1600円 申電話で、同センター 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制) 100円(保険料)

◆ネイチャーゲーム 善福寺川の川調べ(上流、遅野井川)

川の中の生き物や水質を調べて、スケッチをし、生き物マップを作ります。
時7月7日(日)午前10時～午後3時30分(荒天中止) 場集合=善福寺公園下池あずまや前(善福寺2-31) 師すぎなみシェアリングネイチャーの会 区内在住・在学で小学生以上のお子さんとその保護者 定16名(申込順) 費100円(保険料) 申電話で、同センター 他昼食持参

◆いずれも

問環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4)☎5336-7352)

宮前図書館

◆古典講座「方丈記」

時6月13日(土)午後1時30分～3時30分 師元杉森中学国語科教諭・貝瀬弘子 高校生以上の方 定40名(申込順) ◆身近なモチーフで描く～かんたん絵手紙講座

時6月24日(月)午後1時30分～3時30分 師日本版画協会会員・栗原みちえ 小学生以上の方(小学校低学年のお子さんは保護者同伴) 定15名(申込順)

◆いずれも

場宮前図書館(宮前5-5-27)☎3333-5166) 申電話で、宮前図書館

就労支援センター

◆臨床心理士が解説する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18日(火)午後1時～4時 因求職中の方 定20名(申込順)

◆自己理解講座～ビジネスタイプ診断とキャリアアンカー

時6月21日(金)午後1時～3時 因44歳以下で求職中の方 定12名(申込順)

◆面接のポイント～マナー・自己PR・想定外の質問への応答

時6月25日(火)午後1時～4時 師人事コンサルタント・高橋健太郎 因44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「60歳からの再就職」～杉並の事例紹介

時6月27日(木)午前10時～11時30分 因おむね60歳以上で求職中の方 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

まきみスクール 杉並の野菜を食べてみよう! 区内の農家を訪問し、新鮮でおいしい杉並産の野菜を使った健康料理を作りました。動画は右下2次元コードからご覧いただけます。 問広報課 YouTubeで配信中! 杉並区公式チャンネル

※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。 杉並区役所 ☎3312-2111(代表) 〒166-8570阿佐谷南1-15-1



スポーツ



競技大会

杉並区バウンドテニスシニア交流大会

6月30日(日)午前9時～午後5時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内 ダブルス(組み合わせは抽選) 対 区内在住・在勤・在学で60歳以上の方 定 72名(申込順) 費 1人1000円 申 申込書(区体育施設で配布)を、6月15日(必着)までに区バウンドテニス協会事務局・森重文子(〒167-0035今川1-2-3 ☎3394-2663)へ郵送・ファクス ☎森重 ☎3394-2663 他 上履き・昼食持参。車での来場不可

区民体育祭 軟式野球(中学生の部)

7月7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 対 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8日までに区軟式野球連盟学童少年部連絡会・吉野 ☎090-1842-9035(平日午前9時～午後4時) 他 代表者会議を6月17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15日(祝)午前10時から 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内 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 対 区内在住・在勤・在学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

区民友好バタフライ・ダブルスチームカップ

8月11日(祝)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) 内 男女別3ダブルスの団体戦 対 区内在住・在勤・在学の方ほか 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。区卓球連盟 ☎ http://www.suginami-tta.org/からも取り出せます)を、7月25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

スポーツ教室

出張教室 ステキにヨガ&ストレッチ

6月8日(土)午前10時～正午 場 細田工務店(阿佐谷南3-35-21) 師 中橋めぐみ 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(申込順) 費 500円 申 電話で、杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 他 タオル・飲み物持参(更衣室はありません)



シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

6月23日(日)午前9時～10時30分 場

荻窪体育館(荻窪3-47-2) 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 場 同体育館 ☎3220-3381



ジュニアアーチェリー初心者教室

6月23日(日)、7月14日(日)・28日(日)、8月11日(祝)・25日(日)、9月8日(日)午前9時～正午(計6回) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 都内在住の小学4年生～高校生 定 20名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)に性別・学年も書いて、6月19日(必着)までに区アーチェリー協会・小杉英雄(〒167-0042西荻北4-33-12) ☎小杉 ☎3390-6839(午前9時～午後9時) 他 弓具の貸し出しあり

健康づくりフェスタ 施設開放デー

健康の大切さや、運動の楽しさを知っていただき、よりよい生活のお手伝いをします。 6月26日(水)午前10時～午後4時 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 内 各教室(スタジオ・プール)、トレーニングマシンほか 対 区内在住で16歳以上の方 定 200名(申込順) 申 電話で、



ヴィムスポーツアベニュー ☎3335-6644(午前11時～午後5時) 他 詳細は、同施設 ☎ http://vimsports.net参照

スマイルサッカー教室 こども

障害がある子もいない子も、一緒にサッカーを楽しみます。 6月27日(休)午後5時30分～6時40分 場 上井草スポーツセンター 師 FC東京普及部コーチ 対 区内在住の小学生、走ることができる障害児 定 20名(申込順) 費 610円 申 電話または直接、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ☎3390-5707

杉並こどもラグビー体験教室

6月29日(土)午後1時～3時 場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 対 区内在住・在学の3歳～中学生 定 100名(先着順) 場 杉並ラグビースクール・宮島 ☎090-4706-8075 他 運動ができる服装で、飲み物持参。詳細は、同スクール ☎ http://suginami-rs.com/参照

水中ポールウォーキング・エクササイズ教室

7月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)午前11時30分～午後0時30分(3日は10時45分から。計4回) 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専門講師・大方孝 対 参加の目安=血圧95～160mmHg、脈拍100回以下の方 定 15名(申込順) 費 8640円(保険料含む) 申 電話で、スポーツハイツ ☎3316-9981 他 長寿応援対象事業

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

ショーン・タンの世界展 どこでもないどこかへ 7月28日(日)までの午前10時～午後5時/ちひろ美術館・東京(練馬区)/800円。高校生以下無料/ 場 ちひろ美術館・東京 ☎3995-0612

阿佐谷グリーンマーケット 6月8日(土)・9日(日)午前10時～午後4時(売り切れ次第終了)/阿佐ヶ谷神明宮(阿佐谷北1丁目)/ 場 阿佐ヶ谷神明宮 ☎3330-4824

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8日(土)午後2時～4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

荻窪消防団消防操法大会 6月9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9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をプレゼント(数量限定)

座の市 6月15日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了)/座・高円寺

／杉並産の野菜、杉並区の交流自治体の物産品、地方の逸品の販売/ 場 座・高円寺 ☎3223-7500

小曲による杉並舞踊会 6月16日(日)正午～午後4時/セシオン杉並/日本舞踊▶ 演目=「吾妻八景」ほか/400名(先着順)/ 場 舞踊連盟・藤間 ☎080-5434-4270

城西病院ホスピタリティコンサート 6月21日(金)午後7時～9時/城西病院(上荻2丁目)/ 出演=谷辺昌央(ギター)▶ 曲目=ソル「モーツァルト『魔笛』からの6つのアリアop.19」ほか/70名(先着順)/ 場 同病院・平木 ☎3390-4166

二大話芸 杉並協演会 6月22日(土)午後1時～4時/馬橋稲荷神社(阿佐谷南2丁目)/ 出演=古今亭文菊(落語)ほか/中学生以上の方/88名(申込順)/3000円/ 申 電話で、美輝すこやか協会・北谷 ☎090-7170-1489

すぎなみ彩楽ウインドシンフォニー定期演奏会 6月23日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/ 出演=福田洋介(指揮)▶ 演目=「マードックからの最後の手紙」ほか/区内在住・在勤・在学の方/1000名(先着順)/ 場 同団体・廣瀬 ☎090-6165-0718(土・日曜日午前11時～午後6時)/親子席あり(未就学児)

リキ・フィルハーモニック・オーケストラ定期演奏会 6月29日(土)午後6時30分～9時/杉並公会堂/ 出演=長野力哉(指揮)▶ 曲目=ブルックナー「交響曲第8番ハ短調」ほか/小学生以上の方/800名(申込順)/1000円

ほか/ 申 電話で、同団体事務局 ☎0463-78-5593/区民20組40名を招待(申込順)=往復はがき(12面記入例。2名まで連記可)で、同団体事務局(〒168-0064永福3-3-1)

杉並短歌連盟「夏の短歌大会(歌会)」6月30日(日)午後1時30分～4時30分/セシオン杉並/歌会形式

◆短歌作品募集 出詠料1000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、6月10日(必着)までに杉並短歌連盟事務局(〒168-0081宮前3-14-2渡辺方)/ 場 同事務局・渡辺 ☎3332-7160/高得点の歌の表彰あり。6月中旬に作品集を送付

ほんわか合奏団のみんなおいでコンサート 7月7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(うた)ほか▶ 曲目=「聖者の行進」ほか/乳幼児とその保護者/各回190名(申込順)/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、7月6日までにほんわか村事務局・高橋 ☎090-9809-8428

日本ピアノ研究会 西関東地区予選会 8月24日(土)午前10時～正午/杉並公会堂/ピアノコンクール、オーディション予選会/160名(先着順)/ 場 同会事務局 ☎050-3591-4309

ファーマーズマーケット荻窪 ◆JA東京中央城西地区・杉並中野地区夏季農産物品評会、農産物即売会 6月18日(火)午後3時～5時=品評会的一般観覧▶19日(水)午前10時から=出品作品(野菜と草花)の販売(売り切れ次第終了)/JA東京中央城西支店(成田東5丁目)

◆朝採り野菜と草花の直売 杉並中野生産部会 6月21日(金)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/買い物袋持参

…… いずれも ……

場 ファーマーズマーケット荻窪 ☎5349-8791

講演・講座

美術フォーラム「ギリシャ・エーゲ海的美を味わいつくす」6月5日(水)=クレタ文明とクノッソス宮殿▶19日(水)=パルテノン神殿とアクロポリス美術館▶26日(水)=ギリシャの粋を集めたアテネ博物館(いずれも午後2時～4時30分)/産業商工会館/美術評論家・谷岡清/小学生以上の方/各60名(申込順)/各2000円ほか/ 申 電話・ファクス(12面記入例)で、NPO法人美術教育支援協会 ☎3398-9155 ☎3398-9158

認知症サポーター養成講座 6月14日(金)午後2時～3時30分/ケア24和田/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/15名(申込順)/ 申 電話で、ケア24和田 ☎5305-6024/終了後、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

住宅デー 6月15日(土)午前10時～午後3時ほか/久我山駅周辺ほか/住宅改造を中心とする住宅相談会、包丁研ぎなどの奉仕活動、親子を対象とした木工教室ほか/ 場 東京土建杉並支部 ☎3313-1445



星空ナイトテニス

7月4日～8月8日の毎週木曜日、午後7時～9時(計6回。予備日=8月15日・22日) 場松ノ木運動場 師村上えい子 区内在住・在勤・在学の15歳以上で、ラリーを続けられ、試合ができる方(中学生を除く) 定10名(抽選) 費7500円 申さざんかねっと、または往復はがき(12面記入例)で、6月14日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22) 同運動場 ☎3311-7410



ジュニアライフル射撃講習会

7月7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(中央区日本橋浜町2-59-1) 師区ライフル射撃協会講師 区内在住・在学の中高校生で、初級者・中級者ほか 定10名程度 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 同松本 ☎080-3020-3421

区ジュニアバドミントン講習会

子ども

7月15日(例)午前9時～午後5時 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 区内在住・在学の小学3～6年生

定60名(申込順) 費300円 申往復はがき(12面記入例)に性別、学校名・学年も書いて、7月1日(必着)までに区バドミントン連盟・菅原千恵子(〒167-0022下井草5-4-12) 同菅原 ☎090-2657-5356(午前9時～午後9時) 他区内小学校に要項配布

高円寺体育館

ふれあいフットサル教室

6月23日(日)、7月28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・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



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。 7月9日～8月20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・在勤でおおむね50歳以上の方 定20名(抽選) 費5600円 申往復はがき(12面記入例)で、6月11日(必着)までに同体育館

…… いずれも ……

場同高円寺体育館(〒166-0003高円

イタリアビーチバレーボールチーム 事前キャンプ 誘致決定記念イベント

イタリアオリンピック委員会と東京2020オリンピックにおけるビーチバレーボール事前キャンプに関する協定を締結したことを受け、誘致決定記念イベントを開催します。ビーチバレーボール日本代表強化指定選手らのエキシビジョンマッチ(午前10時～11時)や、パナソニックパナサーズ選手によるバレーボール教室などを実施します。



▲越川優(ビーチバレーボール日本代表強化指定選手)

時内定 6月23日(日)①ビーチバレーボールボランティア教室=午前9時15分～9時45分②ビーチバレーボール体験教室=11時30分～午後0時30分③バレーボール教室=1時～2時30分(各60名(抽選)) 場永福体育館(永福1-7-6) 区内在住・在勤・在学の方 申Eメール(12面記入例)に希望するイベント番号も書いて、6月12日までに文化・交流課 ☎TIKIKASSEI-T@city.suginami.lg.jp 同文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当

寺南2-36-31) ☎3312-0313 ☎3312-0312 他車での来館不可

その他

ラグビーワールドカップまであと100日!すぎなみラグビーフェスタ

6月10日(月)～21日(金)午前9時～午後5時(16日(日)を除く。21日は3時まで) 場区役所2階区民ギャラリー 内パネル展示 同文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当 同6月15日(土)にトークショー

開催▶時間=午後0時10分～0時50分▶場所=区役所1階ロビー▶出演=パナソニックワイルドナイツ・谷田部洸太郎(下写真)▶定員=50名(先着順)



韓国の政治文化を考える～3・1独立運動100年 6月15日(土)午後1時45分～5時30分/セシオン杉並/千葉大学教授・趙景達/区内在住・在勤・在学で高校生以上の方/50名(先着順)/600円。学生300円/同杉並歴史を語りあう会・山本 ☎090-1804-5971

マンション管理セミナー 6月15日(土)午後2時～3時50分 = 「マンションの終活に向けて～今から準備しておくこと!」▶午後4時～5時 = 個別相談会/産業商工会館/一級建築士・塚部彰/区内の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、6月13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 浜田山病院公開講座「健康長寿セミナー」 6月16日(日)午前10時～午後4時/同病院(浜田山4丁目)/小瀬忠男ほか/500名(先着順)/同同病院総務企画部 ☎3311-1198

古民家講座 ①6月16日(日)②7月27日(土)午前10時～正午/郷土博物館/①「杉並の古民家」②「江戸近郊の杉並」/①稲葉和也②寺田史朗/区内在住・在勤・在学の方/各50名(申込順)/各300円(別途入館料100円)/申同電話・ファクス(12面記入例)で、6月12日までにNPO法人すぎなみムーサ代表・石田 ☎3310-3243

家庭教育講座「子どもが『学校に行きたくない』と言ったら」 6月22日(土)午前10時～午後1時/阿佐谷地域区民センター/特別講演、質疑応答、情報交換/河北総合病院小児科科長・鹿島

京子/小学校高学年～中学生の不登校のお子さんを持つ保護者/90名(申込順)/申Eメールに氏名(フリガナ)、電話番号、お子さんの学年を書いて、6月19日までにミモザの花 子どもの不登校を考える会・五十嵐 ☎mashuw82@gmail.com/同同団体・小川 ☎3303-1617/筆記用具持参 歴史講演会「鎌倉歴史散歩～源氏ゆかりの地をめぐる」 6月22日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/坂出市史編さん調査員・磯川いづみ/500円/同杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

イタリア文化理解講座～ティラミス作りとお話 6月27日(木)午後2時～3時30分/杉並区交流協会(阿佐谷南1丁目)/ラウラ・グロッセツレ/15名(申込順)/500円/申同6月3日午前9時から電話・Eメール(12面記入例)で、杉並区交流協会 ☎5378-8833 ☎info@suginami-kouryu.org

税理士によるそこが知りたかったシリーズ 7月4日(木)午前9時30分～11時30分/産業商工会館/新・事業承継税制対応(株価対策)セミナー/税理士・斎藤英一/区内在住・在勤の方/30名(申込順)/2000円/申同電話で、7月1日までに杉並法人会 ☎3312-0912/筆記用具・電卓持参

講演会「バッハ音楽と西洋美術史、聖母マリアを主題として」 7月6日(土)午後3時30分～5時30分/荻窪教会(荻窪4丁目)/「マリアの3大祝日とバッハ音楽」(加藤拓未)、「聖母マリアの美術史」(諸川春樹)/100名(申込順)

/申同電話・Eメール(12面記入例)で、東京バッハ合唱団事務局 ☎3290-5731 ☎office@bachchor-tokyo.jp

河北総合病院 河北健康教室 ◆これだけは知っておきたい!介護保険と認知症のお話 7月11日(木)午後2時～3時/同病院(阿佐谷北1丁目)/医療介護専門ファイナンシャルプランナー・木村誠/80名(申込順)

◆高齢者の肺疾患について 7月17日(水)午後2時30分～4時/座・高円寺/河北健診クリニック財団顧問・金澤貴/256名(申込順)

◆とても気になる子宮系疾患について～正しく知って自己管理しよう 7月20日(土)午後1時30分～2時30分/暮らしの処方箋(阿佐谷南1丁目)/同病院産婦人科部長・三島みさ子/40名(申込順)

◆脳卒中の最新治療 7月27日(土)①午後1時30分～2時45分 = 講演会②午後3時～3時45分 = 茶話会/細田工務店(阿佐谷南3丁目)/同病院脳血管内科部長・泉本一/①80名②20名(いずれも申込順)

…… いずれも ……

申同電話で、河北医療財団広報課 ☎3339-5724(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

その他

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/同関東総合通信局(不法無線局による混信・妨害

☎6238-1939、テレビ・ラジオの受信障害 ☎6238-1945、地上デジタルテレビ放送の受信相談 ☎6238-1944)

税金なんでも相談会 6月12日(水)午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/申同電話で、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

シルバー人材センター リサイクル自転車の販売 6月17日(月)～19日(水)午前11時～午後4時(荒天延期。初日は9時30分から整理券を配布)/リサイクル自転車作業所(永福2丁目)/販売価格=6700円~/同リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287(土・日曜日を除く)

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 6月24日(月)午後1時～4時/庚申文化会館(高円寺北3丁目)/区内在住・在勤・在学の方/同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 6月11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)/申同電話で、6月10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 6月20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)/申同電話で、6月19日までに同支部/1人40分程度

…… いずれも ……

同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。