



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

障害者のつくる品物フェア
 7月4日(木)・5日(金)午前11時～午後3時
 場 区役所1階ロビー 内 手作り商品の販売
 関 障害者生活支援課 他 主催=すぎなみ仕事なっと

土曜日の音楽会 ピアノの伴奏による歌唱コンサート

7月13日(土)午後6時30分～7時30分
 場 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1)
 内 出演=ムジカフローラ
 関 下高井戸区民集会所 ☎5374-6192

犯罪も事故も「ゼロ杉並」キャンペーン

7月15日(祝)午前10時～正午(荒天、重大事件発生時は中止)
 場 阿佐谷パールセンター商店街、阿佐ヶ谷駅南口駅前広場
 内 パレード、防犯・交通安全啓発イベント
 出演=ドラマ「警視庁ゼロ係～生活安全課なんでも相談室～SEASON4」出演者
 関 危機管理対策課

東京2020大会に向けた1年前イベントinすぎなみ

7月16日(火)～19日(金) 7月22日(月)～26日(金) 午前9時～午後5時(19日・26日は3時まで)
 場 区役所1階ロビー、2階区民ギャラリー
 内 ①1964年東京オリンピックの記念展示ほか ②「バリアフリーに向けて～片手でクッキング」の展示・体験ほか
 関 文化・交流課

上荻窪青少年育成委員会「万歩会」

7月22日(月)～28日(日) 午前5時50分～7時30分
 場 集合=荻窪八幡神社(上荻4-19-2)
 関 区内在住の青少年とその保護者ほか
 申 電話または直接、7月12日までに西荻地域活動係(上荻3-29-5 ☎3301-0981)
 他 開催期間中は集合場所でも参加を受け付け

水素で動く次世代自動車「H2なみすけ号」の体験乗車会

7月27日(土) 午後1時30分・2時30分・3時30分(各回50分)
 場 日通自動車学校(宮前5-15-1)
 関 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴)
 ▶ 運転資格=21歳以上で普通自動車運転免許を有する方
 定 9名(申込順)
 申 電話で、7月26日正午までに環境課環境活動推進係
 他 運転せず乗車のみ可。車での来場不可。チャイルドシート2台あり。日通自動車学校の無料バス利用可

杉並障害者福祉会館

◆福祉会館夏まつり

7月28日(日) 午前11時～午後3時30分
 内 手話ダンス、作業所製品の販売、杉並産野菜の販売ほか
 他 車での来館不可。障害者は送迎バスあり

◆障害者のためのストレッチポールとヨガの楽しみ方教室

8月18日(日) 午後1時30分～3時
 師 齋藤なみ糸
 関 区内在住・在勤・在学で障害のある方
 定 18名(抽選)
 費 100円(保険料)
 申 往復はがき(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、手話通訳を希望の方はその旨、介助者の有無も書いて、7月20日(必着)までに同会館運営協議会事務局
 …… 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)

講演・講座

シニアのための介護の仕事説明会～小規模多機能介護施設って？

7月17日(水) 午前10時～正午 場

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

ゆうゆう高円寺南館 師 大地の郷みたち・久保山慎之介 関 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 定 20名(抽選)
 申 はがき・ファクス・Eメール(記入例)で、7月13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 関 同館 ☎5378-8179 他 希望者に就職相談・施設見学を実施

うたごえサロン

7月19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
 関 区内在住で60歳以上の方 定 90名(申込順)
 費 300円
 申 7月2日から電話で、高齢者活動支援センター ☎3331-7841

英語教育講座「英語を得意科目にしよう！」

7月20日(土) 午前10時～11時
 場 宮前図書館(宮前5-5-27)
 師 JUN International Preschool 校長・榛谷都
 関 中学生以上の方 定 30名(申込順)
 申 電話で、宮前図書館 ☎3333-5166

わかりやすい高次脳機能障害 ご家族、支援者を対象に豊富な事例で学ぶ

7月20日(土) 午後1時30分～4時
 場 杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5)
 師 国立障害者リハビリテーションセンター主任研究官・今橋久美子
 定 60名(先着順)
 関 障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 他 手話通訳などの配慮が必要な方は電話・ファクス(記入例)で、7月9日までに同担当 ☎

3332-1826

一緒に作ろう草木染め 自由研究に最適 自由研究 小ども

7月24日(水)～26日(金) 午前9時45分～11時40分
 場 こそす生活園(堀ノ内1-27-9)
 関 区内在住・在学の小学生(低学年は付き添いが必要)
 定 各日3名(申込順)
 費 マイバッグ(A4サイズ)190円。ハンドタオル99円
 申 電話で、7月10日までにこそす生活園 ☎3317-9312 (平日午前9時～午後5時)

スペシャル工作会「牛乳パックで音づくり」 小ども

7月28日(日) 午後2時～3時30分
 場 下井草図書館 師 科学読物研究会
 関 小学生 定 20名(申込順)
 申 7月2日から電話または直接、下井草図書館(下井草3-26-5 ☎3396-7999)

夏休み！親子でオリジナルマイバッグを作ろう 子育て

7月29日(月) 午前10時～午後2時
 場 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4)
 関 区内在住・在勤(保護者)で、小学生以下のお子さんとその保護者 定 200名(先着順)
 関 環境課環境活動推進係 他 マイバッグは持ち帰れます

本気ではじめる血圧改善！

7月30日(火) 午前9時20分～午後3時30分
 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)
 内 「家庭でできる高血圧予防法」「食べて納得の栄養学！美味ランチ付！」「さらばリスク！続けて運動するコツ」ほか
 師 ニューハート・ワタナベ国際病院院長 大竹裕志、城西病院管理栄養士・神田共美子、東京医科大学八王子医療センター健康運動指導士・天川淑宏ほか
 関 区内在住・在勤・在学で74歳以下の方とその家族(運動制限のある方を除く)
 定 20名(申込順)
 費 500円
 申 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304

毎日おいしく高血圧予防

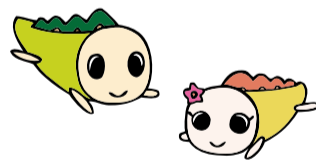
7月30日(火) 午後1時30分～3時30分
 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)
 内 講義、実演(試食あり)
 師 救世軍ブース記念病院管理栄養士・金子攻
 関 区内在住・在勤で74歳以下の方 定 25名(申込順)
 申 電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116

妊娠を望む方のための基礎講座

7月31日(水) 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運動指導員
 関 区内在住・在勤・在学の方 定 15名(申込順)
 申 電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355。または申込書(区ホームページから取り出せます)を同課へファクス ☎3391-1377 関 同課

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
下高井戸館(下高井戸4-19-6 ☎3302-2161)	夜間に優雅な踊りませんか フラダンス教室	毎月第2・4火曜日 午後6時～7時30分 定12名(申込順) 費1回300円
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎3304-9573)	パソコンで困っていたら 「ITひろば」へ	毎月第1・3金曜日 午後3時30分～5時30分 定各6名(申込順) 費1時間500円
浜田山館(浜田山4-18-31 ☎3315-7815)	囲碁教室(①初級②中級)	毎月第1～4①水②月曜日/いずれも午後1時30分～4時30分 関小学生以上の方 定各12名(申込順) 費1回700円
阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13 ☎3338-0436)	楽しく学ぼう 夏休みキッズプログラミング講座	8月14日(水)・21日(水)・28日(水) 午後1時30分～3時30分(計3回) 定15名(申込順) 費4500円(別途教材費500円)
四宮館(上井草2-28-3 ☎3396-7692)	手作り広場①木工鉛筆②アロマ虫よけ③たたき染め	7月30日(火) 午前10時～午後3時 定①10名②18名③20名(いずれも申込順) 費①600円②700円③500円
天沼館(天沼2-42-9 ☎3391-8540)	AEDの使い方教室	7月29日(月) 午後1時30分～2時30分 師 荻窪消防署天沼出張所職員 定20名(申込順)
西田館(荻窪1-57-4 ☎3391-8747)	「川柳を作ってみよう」 初歩から楽しく教えます	毎月第2月曜日 午後1時30分～3時30分 定5名(申込順) 費1回1300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。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 ☒Eメールアドレス HPホームページアドレス

サイエンスワークショップ ロボットプログラミング研究室①基礎②応用

時①8月19日(月)・20日(火)②21日(水)／いずれも午前10時～午後5時 場セシオン杉並 師 Truth Academy・中島晃芳 区内在住・在学の①小学4年生～中学生で、パソコンの簡単な基本操作ができる方②小学5年生～中学生で、30年度「初級」または①受講者またはプログラミングをやったことがある方 定各日各回30名(抽選) 費各日1000円 申はがき(12面記入例)に、学校名・学年、①は②の受講希望の有無も書いて、7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) 同センター ☎3317-6621 他パソコン、ロボットキットは貸し出し。ロボットの持ち帰りはできません

家族介護教室

◆痛みとO脚知らずで転ばぬ体～靴から歩きを見直そう

時7月11日(木)午前10時～11時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師理学療法士・江黒亮介 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

◆境界線を引くという新しい認知症ケアの考え方

時7月20日(土)午前10時～11時30分 場河北総合病院(阿佐谷北1-6-25) 師つむぐケア永福認知症ケア専門士・平野道代 区内在住・在勤の方 定35名(申込順) 申電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588

◆認知症になったらどうなる? コミュニケーションの仕方

時7月21日(日)午後1時30分～3時 場グループホームきらら荻窪(清水1-28-1) 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(先着順) 同グループホームきらら荻窪 ☎5311-7180

◆自分の介護、親の介護～来るべき「介護」と上手く付き合うには

時7月22日(月)午後1時30分～3時 場リバービレッジ杉並(清水3-3-13) 師終活コンシェルジュ理事・菊地徳光 区内在住の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24清水 ☎5303-5823

◆耳の聞こえが気になったら～補聴器について知っておこう

時7月26日(金)午前10時～11時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 師フジ医療器職員 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

◆建築士と福祉用具専門家が教える住宅改修のポイント

時7月26日(金)午後2時～3時30分 場介護老人保健施設ウェルファー(堀ノ内1-6-6) 師パナソニックエイジフリー・佐藤友美 区内在住の方 定12名(申込順) 申電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328

◆今から始める私の終活 あなたの終活～親子・夫婦でも

時7月27日(土)午後2時～3時30分 場四宮区民集会所(上井草2-28-13) 師僧彩レモニー・工藤圭太 区内在住・在勤の方とその家族ほか 定30名(申込順) 申電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

荻窪保健センター

◆口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」 シニア

時7月17日(水)午前10時～正午 場高

井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 区内低栄養予防、一日当たりの食事量の目安、口腔機能の説明ほか 師歯科衛生士、管理栄養士 区内在住で65歳以上の方 定50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

◆家族・関係者向け「おいしく食べよう 噛むかむ講座」

時7月20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

◆新米パパママへ小児科医からのメッセージ

時7月23日(火)午後1時30分～3時 場同センター 師救急時の対処法など小児救急に関すること 師荻窪子どもクリニック医師・山田直人 区内0歳児(第1子)の保護者 定30名(申込順) 申電話で、同センター

荻窪保健センター(荻窪5-20-1) ☎3391-0015

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

時7月21日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 場同センター 師故障したおもちゃをおもちゃドクターが修理 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

◆親子で作る卓上ミニ織り機 子育て

時7月25日(木)午前10時30分～午後3時30分 場同センター 区内在住・在学の小学生とその保護者 定10組(抽選) 費1組500円 申往復はがき(12面記入例)で、7月11日(必着)までに同センター

◆シーボーン(海岸漂着物)他で作るフォトスタンド こども

時7月26日(金)午前10時～正午 場同センター 区内在住・在学の小学生(2年生以下は保護者同伴) 定20名(申込順) 費500円 申電話で、同センター

◆セミの羽化を観察しよう

時7月26日(金)午後6時30分～8時30分(雨天中止) 場都立善福寺川緑地・緑陰広場 ▶集合=成園橋付近(成田東2-7) 師東京都環境学習リーダー・境原達也 区内在住・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定30名(申込順) 費100円(保険料) 申電話で、同センター

◆親子で木工教室(イス作り) 子育て

時7月27日(土)午前10時30分～午後3時30分 場同センター 区内在住・在学の小学生とその保護者 定10組(抽選) 費2000円 申往復はがき(12面記入例)で、7月11日(必着)までに同センター

◆フリーマーケットin高井戸

時7月28日(日)午前10時～正午 場同センター 区内在住・在勤・在学の方(業者出店不可) 定募集区画=16区画(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、7月12日(必着)までに同センター 他車での来場・搬出入不可。当選権利譲渡不可。出品物は衣類・子ども用品・アクセサリー・雑貨

◆布ぞうり作り

時7月30日(火)午前10時30分～午後3時30分 場同センター 区内在住・

在勤・在学で小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定10名(抽選) 費1000円 申往復はがき(12面記入例)で、7月11日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

◆エコ(手動式)せんぷうきを作ろう こども

時8月3日(土)午前10時30分～午後0時30分 場同センター 区内在住・在学の小学生(2年生以下は保護者同伴) 定10名(申込順) 費300円 申電話で、同センター

◆日時計を作ろう! 「太陽で時間がわかるよ」

時8月4日(日)午前10時～正午 場同センター 師日時計作家・小野行雄 区内在住・在学で小学生以上の方(2年生以下は保護者同伴) 定28名(申込順) 費200円 申電話で、同センター

◆子どもクラフト教室～木や木の実など自然の素材を使って小物作り こども

時8月6日(火)午前10時～正午 場同センター 師制作品目=ブンブンゴマ、えんぴつブローチほか 区内在住・在学の小学生(2年生以下は保護者同伴) 定20名(申込順) 費500円(保険料含む) 申電話で、同センター

◆ペットボトルと風船で作る空気砲口ケット こども

時8月10日(土)午前10時～正午 場同センター 師NPO法人子ども理科教育振興会・猪狩寛 区内在住・在学の5歳～小学生(3年生以下は保護者同伴) 定16名(申込順) 費150円 申電話で、同センター

◆「かんきょうアイデア展」作品募集

時展示期間=10月4日(金)～14日(祝) ①リサイクル作品部門=不用になった物を材料として使用した作品②レポート部門=環境を守るために役立つアイデア・活動例・研究など③自然の恵み部門=緑のカーテン・打ち水・雨水利用などの実践、写真、レポート、アイデアなど/①は表現方法自由。ただし工作物は縦横高さの合計が100cm程度②③はファイルまたは模造紙(模造紙

の場合は原則1枚まで) 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(グループでの参加も可) 申作品に住所・氏名(フリガナ)・年齢・学校名・学年・電話番号を書いて、9月17日～30日(必着)に同センターへ郵送・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

◆しごと研究セミナー～杉並の企業から聞いて・見て・感じてみませんか

時7月17日(水)午後1時～4時 場区内事業者 区内44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆経験者に聞いてみよう定年前後の再就職～想定される各種不明点の整理

時7月19日(金)午後1時～4時 場おおむね55歳以上で求職中の方 定10名(申込順)

◆仕事の苦手意識を解消!～電話対応やメールの書き方、言葉づかいを学ぶ

時7月20日(土)午後1時～4時 場プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 区内54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や志望動機の考え方と表現の仕方

時7月22日(月)午後1時～4時 場人事コンサルタント・高橋健太郎 区内54歳以下で求職中の方 定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

時7月26日(金)午後1時30分～4時30分 場公認心理師・片柳光昭 区内44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

◆社会人としてのココロとカラダの自己管理～あなたの望む自分になる

時7月30日(火)午前10時～午後0時30分 場プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 区内54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

交流自治体関連の催し

自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
群馬県 東吾妻町	吾妻の朝市	7月25日(木)午前10時～午後1時 場区役所中杉通り側入り口前 内高原野菜や加工品の販売	文化・交流課
新潟県 小千谷市	おぢやフェア	7月28日(日)午前11時～午後1時30分 場小千谷学生寮(井草4-16-23) 内笹団子や小千谷そば、魚沼産コシヒカリ米ほか特産品の販売 他車での来場不可	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800

※売り切れ次第終了。買い物袋持参。混雑時は人数制限あり。

自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
北海道 名寄市	サンピラー 国体記念 サマージャンプ 大会 観覧	7月28日(日)午前9時～午後3時 場名寄市ピヤシリシャンツェ(北海道名寄市日進) 内ノーマルヒル競技観戦	名寄地方スキー連盟 ☎01654-3-8693
群馬県 東吾妻町	THE 岩櫃城 忍び登山	8月18日(日)午前7時30分～午後1時 場受付場所=東吾妻町コンベンションホールふれあいの館(群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町1046) 他コース、申し込み方法、定員、費用の詳細は、お問い合わせください	「岩櫃城忍びの乱」実行委員会事務局 ☎0279-70-2110

スポーツ

競技大会

集まれ！レフティ野球大会

全員レフティで試合を行います。走塁は時計回り（通常の逆）です。

8月7日(日)午前9時～午後1時 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 対 野球経験がある左投げ左打ちの30歳以上で、小学生以上のお子さんがある方 定30名(申込順) 申 電話・Eメール(12面記入例)で、同大会実

行委員・池谷 ☎090-1998-3285 k.ikeya62@gmail.com 詳細は、杉並区立小学校PTA野球連合協議会ホームページ参照

夏季弓道大会

8月4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 区内在住・在勤・在学の方 定40名(抽選) 費500円 申 往復はがき(12面記入例)で、7月27日(必着)までに中田龍治(〒166-0016成田西3-20-32) 申 中田 ☎3391-2587(午前8時～正午)

他弓道着・はかま着用

サマースマイルカップ ソフトバレーボール大会

8月31日(土)午前9時～午後7時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 区ソフトバレーボール連盟登録チームほか 定36チーム(申込順) 費1チーム3000円(当日) 申 申込書(区体育施設で配布)を、7月29日(必着)までに区ソフトバレーボール連盟事務局・飯島典子(〒166-0013堀ノ内1-8-3-202)へ郵送 申 飯島 ☎3311-1415

区民体育祭

◆バドミントン 中学生の部

8月20日(火)・22日(木)午前9時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)、荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内 種目=男女単・複、中学1年生の男女単 対 区内在住・在学の中学生 費 単=400円。複=800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(区立体育館で配布)と振替受領書の写しを、7月24日(必着)までに区バドミントン連盟・草場律(〒167-0032天沼2-34-2)へ郵送 申 同連盟・山口 ☎090-8491-5663

◆バドミントン①高校生②レディースの部

8月23日(金)・25日(日)②9月12日(木)いずれも午前9時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2)、大宮前体育館(南荻窪2-1-1)、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内 種目=①男女単・複②1・2・3部複 費 ①単=600円。複=1200円②2000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)と振替受領書の写しを、①は7月31日②は8月17日(いずれも必着)までに区バドミントン連盟①菅原千恵子(〒167-0022下井草5-4-12)②尾崎恵子(〒168-0081宮前3-3-26)へ郵送 申 同連盟・山口 ☎090-8491-5663



杉並区シルバー人材センター

パソコン教室 (少人数制1~3名)

8月=1日(休)~30日(金)(12日(休)を除く) 9月=1日(日)~30日(月)(16日(祝)・23日(祝)を除く) / 清水教室=月~金曜日、阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)=火・水・金・土・日曜日(火・水・金曜日は夜間のみ)、荻窪教室(荻窪2-29-3)=火・金曜日(8月は講座の開催はありません) / いずれも開催時間はお問い合わせください 申 右表のとおり 申 同センター会員 定 各1~3名(申込順) 費 4回コース=9170円 3回コース=6900円 2回コース=4635円 1回コース=2470円 申 はがき・ファクス(12面記入例)にコース名・教室名・曜日・時間帯・昼間の連絡先も書いて、8月講座は7月16日、9月講座は8月15日(いずれも消印有効)までに同センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4 2階 ☎3394-5004)。または同センターホームページから申し込み 申 同分室 ☎3394-2253 他 個別のオーダー講座もあり。自宅への出張サービス(パソコン、スマートフォン、タブレットの指導・設定など)を1時間2040円で受け付けています

種別	コース名	回数
初歩	入門1・入門2	各4回
	インターネット・メール	各3回
ワード	入門・初級・中級	各4回
エクセル	初級・中級	各4回
活用	デジカメ入門	3回
	写真加工	各4回
	エクスペローラー	
	プレゼンテーション	
趣味	名刺作成	各2回
	お絵かき	
	お名前シール	1回

※詳細は、区ホームページをご覧ください。

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

女子美術大学短期大学部1年前期 基礎造形展 7月5日(金)~31日(水)午前10時~午後5時(7日(日)・21日(日)・28日(日)は休廊。14日(日)は6時まで) / 女子美ギャラリーニケ(和田1丁目) / 申 女子美ギャラリーニケ ☎5340-4688

長泉寺ほおずき市 7月7日(日)午前10時~午後3時(売り切れ次第終了) / 長泉寺(上高井戸1丁目) / 地元農産物の直売、模擬店 / 申 長泉寺 ☎3304-9825

家族みんなで銭湯に行こう 区内銭湯で緑茶の湯を実施します 7月14日(日)(開催日が異なる銭湯あり) / 460円。小学生180円。幼児80円 / 申 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差し上げます(各銭湯24本限定)

オフィス・アプローズ2019サマーコンサート 7月15日(日)午後3時~6時 / 杉並公会堂 / 児童オペラ「小さな煙突そうじ屋さん」ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 700名(申込順) / 4000円 / 申 電話で、7月14日までにオフィス・アプローズ 稲見 ☎090-7110-8016 / 当日券あり(4500円) ▶ 区民20組40名を招待(申込順) = 電話で、稲見

座の市 7月20日(土)午前11時~午後6時(売り切れ次第終了) / 座・高円寺 / 杉並産の野菜、区の交流自治体の物

産品、地方の逸品などの販売 / 申 座・高円寺 ☎3223-7500

杉並区民オペラ公演 オペレッタ「こうもり」 7月20日(土)午後5時~8時・21日(日)午後1時30分~4時30分 / 杉並公会堂 / 出演=大久保真(指揮)ほか / 小学生以上の方 / 各回900名(申込順) / 各8000円ほか / 申 電話で、杉並区民オペラ事務局 ☎3380-1042 / 区民各日50組100名招待(抽選) = 往復はがき(12面記入例)で、7月10日(消印有効)までに同事務局(〒166-0012和田1-11-15)

パントマイム公演 7月20日(土)午後7時~8時30分・21日(日)午後1時~2時30分 = 新空間公演「Born 生」▶ 21日(日)午後5時~6時30分 = 山田とうしソロ公演「酒」 / 座・高円寺 / 小学生以上の方 / 各回200名(申込順) / 各3500円。通し券6000円 / 申 Eメール(12面記入例)にチケット枚数も書いて、新空間 mimesinkukan@gmail.com / 申 三神 ☎090-6951-3500 / 当日券あり(3800円) ▶ 区民各回5組10名を招待(抽選) = Eメール(12面記入例)で、7月15日までに新空間

よくふう学ぼう会「はじめてのテーブル茶道」 7月26日(金)午前10時30分~11時30分 / 浴風会(高井戸西1丁目) / 裏千家・舟橋宗昌 / 区内在住の方 / 20名(申込順) / 1000円 / 申 電話で、浴風会ケアスクール ☎3334-2149 朗読劇「月光の夏」特攻隊員の奏でたピアノソナタ 7月27日(土)午後3時~4時40分・7時~8時40分 / 座・高円寺 / 出演=アナウンサーグループSwimmy(朗読)ほか / 小学生以上の方 / 各回200名(申込順) / 各3500円。学生

1500円。中学生以下1000円 / 申 Eメール(12面記入例)で、スイミー事務局 ask@swimmy.co.jp / 申 同事務局・長谷川 ☎090-7189-6567

Y.P.A.ピアノ名曲コンサート 7月29日(月)①午後3時~5時②7時~9時 / 杉並公会堂 / 出演=遠藤綾美ほか ▶ 曲目=リスト「ラ・カンパネラ」ほか / ②は小学生以上の方 / 各回190名(申込順) / 各2000円ほか / 申 チケット販売=杉並公会堂 ☎5347-4450 / 申 Y.P.A.事務局 ☎090-1776-5860 / 区民各回10組を招待(抽選) = 往復はがき(12面記入例)に人数(1人または2人)も書いて、7月15日までに同事務局(〒168-0064永福3-3-1)

音楽劇「レクイエム・知覧の花」 8月3日(土)午後2時~4時 / 細田工務店(阿佐谷南3丁目) / 出演=丸山博(指揮)ほか / 80名(申込順) / 1000円 / 申 電話で、8月1日までに美しい日本の歌の会・池川 ☎3391-8253

ジャズコンサート 8月10日(土)午後1時30分~3時30分 / 高井戸地域区民センター / 出演=スーパー・ベーシック・クラブ ▶ 曲目=「イパネマの娘」ほか / 区内在住でおおむね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

福島の子と交流しませんか? 8月12日(休)~14日(水)(2泊3日) / 富士学園(山梨県) / 区内在住で2~15歳のお子さんとその保護者 / 10名(申込順) / 1人1万3800円 / 申 Eメール(12面記入例)で、福島子ども保養プロジェクト・杉並の会 ☎Khisadk2.sonet.ne.jp / 申 同団体・小林 ☎3314-2720

大宮前体育館

◆折り紙教室 7月17日(水)、8月21日(水)午後1時~3時 / 同体育館 / 各20名(先着順) / 各500円

◆健康サロンコンサート 弦の響きに包まれて心なごむひとときを 8月14日(水)午前11時30分~午後0時30分 / 同体育館 / 50名(先着順)

..... いずれも

申 大宮前体育館 ☎3334-4618

大田黒公園

◆自然と遊ぼう ネイチャーゲーム 7月28日(日)午前10時・11時・午後1時・2時(各回1時間程度) / 同公園 / 区内在住・在勤(保護者)・在園・在学で4歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) / 各回10名(申込順)

◆木登り体験 ツリークライミング® 7月28日(日)午前10時・11時・午後1時・2時・3時(各1時間程度) / 同公園 / ツリークライミング®ジャパンオフィシャルインストラクター / 区内在住・在勤(保護者)・在学の6歳以上で、体重が100kg以内の方(小学生以下は保護者同伴) / 各回10名(申込順) / 各回1500円

..... いずれも

申 電話で、箱根植木・北村 ☎3303-2215(月~金曜日午前9時~午後5時(祝日を除く))

講演・講座

東京衛生病院「健康セミナー特別編・医師、看護師の語る終活」 7月6日(土)・7日(日)午後2時~3時 / セブンスデー・アドベンチスト天沼教会(天沼3丁目) / 同病院副院長・平野美理香ほか / 各日100名(先着順) / 申 同病院健康教育科 ☎3392-6151

◆フェンシング

8月25日(日)午前10時 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 種目=シニア(高校生以上)、中学生、小学5・6年生、小学3・4年生、小学1・2年生の部(いずれも男女別) 区内在住・在勤・在学の方 定200名(申込順) 費2000円(保険料含む) 申電話・Eメール(12面記入例)で、8月10日までに区フェンシング協会・高橋 ☎090-6519-6953✉fencer@suginami-fencing.org 保険証持参。車での来場不可

◆バスケットボール(一般男子・女子・シニアの部)

8月25日~11月4日の日曜日・祝日午前9時~午後9時(うち9日間) 場 区内体育館 区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(学連登録チーム、高校生以下を除く) 1チーム3000円(代表者会議で集めます) 申はがきに希望の部、チーム名、代表者の氏名・住所・電話番号を書いて、7月12日(必着)までに区バスケットボール連盟・鈴木富則(〒167-0043上荻2-15-8) 申電話☎3399-6226 保シニアの部(40歳以上)と一般の部の両方への参加不可。代表者会議を8月3日(午後7時から荻窪体育館(荻窪3-47-2)で開催。車での来場不可。ユニホームはJBA規則に準じます

◆バレーボール

9月8日(日)・15日(日)・22日(日)・29日(日)午前9時 場 区立小中学校、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)

種目=①一般男子・女子(6人制)②家庭婦人(9人制)③PTA(9人制) ①区内在住・在勤および区内学校(中・高・専・大)在学・卒業の方②区内在住の方③区内学校のPTA現役会員 費1チーム4000円(代表者会議で集めます) 申 申電話(区立体育館で配布)を、8月9日(必着)までに区バレーボール協会・内藤由季(〒168-0072高井戸東2-25-2)へ郵送 申電話☎3332-6458 保代表者会議を8月31日(土)午後6時から荻窪体育館(荻窪3-47-2)で開催。車での来場不可

◆空手道

9月29日(日)午前9時~午後5時 場 日本大学鶴ヶ丘高等学校(和泉2-26-12) 種目=組手・形個人戦(年齢別、男女別) 申 申電話(電話で、区空手道連盟・判澤☎0422-53-0822へ請求)に参加費を添えて、8月1日(必着)までに同連盟・判澤秀久(〒180-0022武蔵野市境3-14-1)へ現金書留で郵送 保詳細は、お問い合わせください

スポーツ教室

ジュニアボウリング教室(夏期)

7月26日(金)・27日(土)・8月1日(木)・15日(木)・16日(金)・22日(木)・23日(金)午後4時~6時 場 笹塚ボウル(渋谷区笹塚1-57-10) 区内在住・在学の小学生 定各回36名(申込順) 費各1000円 申電話で、笹塚ボウル☎3374-1300 保区ボウリング連盟・井口☎090-4370-5753

杉並区小・中学生バレーボール教室

7月27日(土)②8月4日(日)午前9時~正午・午後1時~4時 場①井草中学校(上井草3-20-11)②阿佐谷中学校(阿佐谷南1-17-3) 保FC東京バレーボールチーム 区内在住・在学の①中学生②小学生 定各80名(申込順) 申Eメールに氏名、学校名・学年、性別、電話番号、希望時間を書いて、①7月12日②19日までに区バレーボール協会・高津☎akira-madoka-yutaka@way.ocn.ne.jp 保杉並和泉学園・高津☎3322-7671

障害者のためのわいわいスポーツ教室「プールで遊ぼう」

9月14日(土)午前10時~正午 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15歳以上で障害の程度が重い方 定30名(抽選) 申 申電話(スポーツ振興課(区役所東棟6階)、福祉事務所、体育施設、障害者施設、障害者福祉会館、障害者交流館で配布。区ホームページからも取り出せます)を、8月13日午後5時(必着)までにスポーツ振興課へ郵送・持参 保同課 保公共交通機関の利用が困難な方は、リフト付き送迎バスが利用可。見学も随時受け付け(事前予約制) ▶ボランティアも募集=電話で、同課。または申電話(区ホームページから取り出せます)を、8月13日(必着)までに同課☎5307-0693へ郵送・ファクス

杉並トップアスリート観戦 DAY ~FC東京の試合観戦にご招待!

8月3日(土)午後7時 場味の素スタジアム(調布市西町376-3) 区内在住の小中学生とその保護者 定250組500名(抽選) 申7月17日午後11時までに申し込みフォーム https://www.members.jleague.jp/members/auth/index/TO/20158_ivdb_142 から申し込み(右下2次元コードからも申し込み可) 保杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161、FC東京☎3635-8960(平日午前10時~午後5時) 保7月26日までに当落結果をメールで通知



©F.C.TOKYO



認知症サポーター養成講座 7月10日(水)午後1時30分~3時/介護老人保健施設シーダ・ウオーク(桃井3丁目)/キャラバン・メイトほか/区内在住・在勤・在学の方/30名(申込順)/申電話で、7月9日までにケア24上荻☎5303-6851/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
分譲マンション管理セミナー 7月17日(水)午後1時40分~3時=セミナー「給水管・排水管改修工事の進め方」・3時~4時=交流会/荻窪タウンセブン(上荻1丁目)/一級建築士・呼子政史/区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者ほか/40名(申込順)/申 申電話(区ホームページから取り出せます)を、7月16日までに荻窪マンション管理士会事務局☎5397-0686へファクス/保同会事務局☎5397-0686
JASOマンション耐震セミナー 7月20日(土)正午~午後1時=個別相談会(各組30分)▶1時30分~4時40分=セミナー「あきらめないで大地震のとき命を守る段階補強」ほか/すまい・るホール(文京区)/マンション管理組合、区分所有者、賃貸マンションオーナーほか/300名(申込順)/申 申電話(区ホームページから取り出せます)を、7月19日までにJASO事務局へファクス☎6912-0773/保同事務局☎6912-0772/個別相談希望者は図面等持参
河北健康教室「自宅で最期を迎える」向いている人、向いていない人 7月23日(火)午前10時~11時30分/暮らしの処方箋(阿佐谷南1丁目)/講師・

田辺鶴英/40名(申込順)/申 申電話で、河北医療財団広報☎3339-5724(月~金曜日午前9時~午後5時(祝日を除く))
環境教育インストラクター応募資格取得セミナー 7月27日(土)・28日(日)午前10時~午後5時(28日は3時まで。計2回)/高井戸地域区民センター/区内在住の方/20名(申込順)/5000円ほか/申 申電話・ファクス(12面記入例)で、7月20日までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会☎3392-0606(電話は午前10時30分~午後4時30分)
分譲マンション管理セミナー 7月27日(土)午後2時~5時/産業商工会館/講演「直上がりに備えたマンション火災保険(共用部分)の上手な選び方」、個別相談会ほか/FEA首都圏支社・吉田克彦ほか/区内在住のマンション管理組合役員・区分所有者ほか/40名(申込順)/申 申電話・ファクス(12面記入例)で、7月22日までに東京都マンション管理士会杉並支部☎090-7820-5307☎5941-6020
ユネスコカフェ「変わりゆく/変わらざるマンマー」 7月28日(日)午後2時~4時40分/セッション杉並/国立民族学博物館名誉教授・田村克己/30名(先着順)/500円/保ミンガラバー・ユネスコクラブ 小泉☎090-3518-9557
認知症サポーター養成講座 7月31日(水)午後1時30分~3時/方南会館/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/30名(申込順)/申 申電話で、ケア24方南☎5929-2751/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

親子で石けん作り体験 8月2日(金)午前10時30分~正午/環境活動推進センター/小学生以上の方とその保護者/10組(申込順)/申 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(水曜日を除く))
シルバー人材センター
◆夏休みこそ勉強しよう「中学生のための夏期学習教室」 ①7月25日(木)・26日(金)・29日(月)~31日(水)午後1時15分~4時15分②8月5日(月)~9日(金)午後1時15分~3時15分③8月19日(月)~23日(金)午後1時15分~3時15分(いずれも計5回)/同センター荻窪分室(荻窪2丁目)/英語、数学、国語/教師・塾講師の経験のある同センター会員/区内公立学校に通う中学生/各10名程度(申込順)/①1万825円②③各7250円/8月中に模擬試験(学力テスト)実施予定(日程外)
◆夏休みに勉強しよう「小学生のための夏期学習教室」 前期=8月5日(月)~9日(金)▶後期=19日(月)~23日(金)いずれも午前9時30分~11時30分=小学3・4年生▶午後4時~6時=小学5・6年生(いずれも全5回)/同センター荻窪分室(荻窪2丁目)/国語、算数、読書感想文/教師・塾講師の経験のある同センター会員/区内公立小学校に通う小学3~6年生/各10名程度(申込順)/各5760円
..... いずれも
申 申電話・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、7月16日(必着)までにシルバー人材センター荻窪分室(〒167-0051荻窪2-29-3)☎3220-9804/保

同センター荻窪分室
その他
税金なんでも相談会 7月10日(水)午後1時~4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/申 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
税理士による相続税無料相談会 7月20日(土)午前9時30分~午後1時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/申 申電話で、7月19日までに東京税理士会杉並支部☎3391-1028/1人40分程度
シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 7月22日(月)~24日(水)午前11時~午後4時(荒天延期。初日は9時30分から整理券配布)/リサイクル自転車作業所(永福2丁目)/販売価格=6700円~/保リサイクル自転車作業所☎3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)
相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 7月22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/保東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537
あなたの力を地域でいかしてみませんか?「ささえあいサービス」 日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方への掃除や食事作りほか▶謝礼=1時間800円(家事)、1000円(介護)/18歳以上の方/申 申電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係☎5347-3131/会員登録後、研修を受講(7月26日(金)午後1時30分~3時30分)。ウェルファーム杉並で随時会員登録を実施(要電話予約)