

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

杉並産野菜の即売会

8月から開催時間が変わります。
 8月6日～2年3月31日の毎週火曜日、正午（売り切れ次第終了）
 場 FikaFika永福町店（和泉3-8-18）
 産産振興センター都市農業係 ☎5347-9136
 買い物袋持参。天候により中止

運転できます！水素で動く次世代自動車「H2なみすけ号」の体験乗車会

8月24日(土)午後1時30分～4時
 場 日通自動車学校（宮前5-15-1）
 区内在住・在勤・在学の方（小学生以下は保護者同伴）
 定15名（申込順）
 申電話で、8月23日正午までに環境課環境活動推進係
 他車での来場不可。自転車・バイクでの来場は可。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）。乗車時間は1組あたり20～30分

講演・講座

「杉並から始まった原水爆禁止署名運動」パネル展示、講演会

◆パネル展示

8月16日(金)～20日(火)午前9時～午後5時

◆講演会

8月18日(日)午後2時～2時30分＝長崎被爆者のお話
 2時45分～3時45分＝杉並から始まった原水爆禁止署名運動
 師 立野季子、竹内ひで子
 対 小学3年生以上の方
 定30名（申込順）
 申電話または直接、高円寺図書館

…… いずれも ……
 場 高円寺図書館（高円寺南2-36-25）
 ☎3316-2421

塚山公園で植物あそび 葉っぱや木の実で工作しよう

8月18日(日)午前10時～11時・11時～正午
 場 同公園（下高井戸5-23-12）
 対 5歳～小学生のお子さんとその保護者
 定 各回10組（申込順）
 申電話で、同公園管理事務所 ☎3302-8989（午前8時30分～午後5時）

小児科医からのメッセージ

8月22日(木)午前10時～11時30分
 場 上井草保健センター（上井草3-8-19）
 対 初めてのお子さんの病気の対応や、上手な小児科へのかかり方ほか
 師 石川小児科医院院長・小口美香
 対 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）
 申電話で、8月22日までに上井草保健センター ☎3394-1212

環境講演会「太陽光発電FIT終了後の選択～売電先と蓄電池の選び方」

8月24日(土)午後2時～5時
 場 ウェルファーム杉並（天沼3-19-16）
 師 NPO法人太陽光発電所ネットワーク・田中稔
 対 区内在住・在勤・在学の方
 定50名（先着順）
 場 杉並エネルギー会議・樋口 ☎3390-1025、区環境課環境活動推進係
 他講演会後、なんでも相談（設置相談を含む）を実施▶実施＝杉並エネルギー会議

大田黒公園「竹細工ワークショップ」

8月25日(日)午前10時～正午
 場 同公園（荻窪3-33-12）
 師 同公園職員
 対 小学3年生以上のお子さんとその保護者
 定10組（抽選）
 費1組1500円
 申電話で、8月15日までに同公園管理事務所 ☎3398-5814

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

男女平等推進センター講座 すぎなみパパと学ぶ・考える 思春期の子育て

9月1日(日)午後1時30分～3時30分
 場 杉並第四小学校（高円寺北2-14-13）
 対 講演「学校に行かない、行きたくない」
 師 NPO法人青少年自立援助センター常務理事・河野久忠
 対 子育て中の父親、家族支援者ほか
 定20名（申込順）
 費300円
 申ファクス・Eメール（記入例）で、creo ☎3397-6884
 info@creo-kosodate.com
 同団体 ☎3397-6884
 他 上履き・靴袋持参。生後7カ月～就学前の託児あり（定員あり。8月21日までに申し込み）

妊娠を望むあなたへ 妊活ひろば

9月1日(日)午後1時30分～4時30分
 場 杉並保健所（荻窪5-20-1）
 対 師ミニ講座「妊活なんでも相談」（生殖心理カウンセラー・小倉智子（右上写真））、体験プログラム「妊娠力を高めるヨガ（足圧法）」（友永ヨーガ学院指導員）、お話し会「ピアカウンセラーとみんなで語るつどい」
 対 区内在住・在勤・在学の方（カップルでの参加も可）
 定15名（申込順）
 申電話・ファクス（記入例）で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355
 ☎3391-1377
 他 動きやすい服装で参加▶協力=PICA妊活サポート

キレイな口もと応援教室

9月6日(金)・10日(火)午前10時～正午（全2回要出席）
 場 荻窪保健センター（荻窪5-20-1）
 対 師1日目＝来て・見て・やって いろいろお口のチェック「歯周病専門医から聞けるお徳な健口情報」（やまむら歯科医院院長・山村加奈子（右上写真））▶2日目＝メディ

カルアロマで輝く お口・体・心の健康「ハンドトリートメントで免疫カアップ」
 (アロマセラピーサロン「Lavandula」アロマセラピスト・仲俣千鶴)
 対 区内在住・在勤で64歳以下の方
 定20名（申込順）
 申電話で、9月5日までに荻窪保健センター ☎3391-0015
 他 筆記用具・飲み物持参

育児講演会「親子で楽しむベビーマッサージ」

9月7日(土)午前10時～正午
 場 子育てサポートセンター宮前（宮前2-24-38）
 師 山口あやこ
 対 2歳以下のお子さんとその保護者
 定15組（申込順）
 申電話で、子育てサポートセンター宮前 ☎3333-4699
 他 車での来場不可

親子でクッキング！～野菜をおいしく食べよう

料理を食べた後は食育推進ボランティアがエプロンシアター・紙芝居をします。
 9月7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 管理栄養士・奈良理香子
 対 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）
 申電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304
 他 エプロン・三角巾・飲み物・筆記用具持参

発達障害児地域支援講座 ワークショップ「発達障がいと災害」

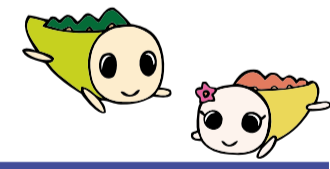
受講者には災害時などに発達障害のある方々をサポートする目印となるバッジを差し上げます。
 9月18日(水)・25日(水)午後7時～9時（全2回要出席）
 場 東京女子大学（善福寺2-6-1）
 師 東京女子大学教授・前川あさ美
 対 発達支援に携わる方、保護者
 定30名（申込順）
 申電話で、こども発達センター ☎5317-5661
 他 車・自転車での来校不可

杉並でくらす外国人のためのにほんご教室

9月20日～12月3日の火・金曜日、午後6時30分～8時30分（10月22日を除く。計21回）
 場 セッション杉並
 師 にほんご学習すぎなみの会
 対 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）に携帯番号も書いて、社会教育センター（〒166-0011梅里1-22-32セッション杉並内）
 場 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17日(火)午後6時30分からセッション杉並で実施

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対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
今川館（今川4-12-10） ☎☎5303-1501	「やさしいYoga」 ゆっくり心と身体を整えます	毎月第1・3土曜日、午前10時～11時30分 定各20名（申込順） 費1回600円
高井戸西館（高井戸西1-17-5） ☎☎3332-1076	日曜日のアロマ・セラピー ～自分の体質に合わせて	8月25日(日)、9月8日(日)・22日(日)・29日(日)午前10時30分～正午（計4回） 定10名（申込順） 費2000円（別途材料費）
上荻窪館（上荻3-16-6） ☎☎3395-1667	「転倒防止・筋力アップ」 金曜健康体操	毎週金曜日、午後1時30分～2時45分 師 迎里時江、斉藤路子 定20人（申込順） 費1回300円
和田館（和田1-41-10） ☎☎3384-3751	「はッピーランチ」 地域のみんなでいただきます	毎月第4金曜日、午前11時～午後1時 定30名（申込順） 費1回300円（中学生以上）
西荻北館（西荻北2-27-18） ☎☎3396-8871	からだのコリをゆるゆるに ゆるめる「ゆる体操」	毎月第1・3水曜日、午後3時30分～5時 定15名（申込順） 費1回800円
馬橋館（高円寺南3-29-5） ☎☎3315-1249	おしゃべり夕食会	8月29日(木)午後5時～7時 定20名（申込順） 費700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。今川館は第1月曜日・第3木曜日休館。馬橋館は第1・第3木曜日休館。いずれも長寿応援対象事業。

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。
📅8月18日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 📍同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 📄部品代 申電話で、同センター 他1人1点まで

◆布ぞうり作り

📅9月7日(出)午前10時30分～午後3時30分 📍同センター 定10名(抽選) 費1000円 申往復はがき(12面記入例)で、8月13日(必着)までに同センター 他昼食持参。長寿応援対象事業

◆すぎなみの昆虫探検 どんな虫が住んでいるかな

📅9月8日(日)午前10時～正午(荒天中止。予備日=22日(日)) 📍都立和田堀公園(大宮2-23) ▶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 📍杉並区自然環境調査調査員・宮内隆夫 区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学4年生以下は保護者同伴) 定20名(申込順) 費100円(保険料) 申電話で、同センター 他帽子・水筒持参。要防虫対策

◆フリーマーケットin高井戸 出店者募集

📅9月8日(日)午前10時～正午 📍同センター 募集区画=16区画(抽選) 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 他業者出店不可。当選権利譲渡不可。車での搬出入・来場不可。出品物は衣類・子ども用品・アクセサリー・雑貨

………… いずれも ………

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

高齢者活動支援センター

◆初心者向け男性料理教室「敬老の日を祝おう」

📅9月9日(月)午前9時30分～午後0時30分 献立=かやくご飯、ひじきおかからバーグ、ブロッコリーうま煮、豆乳ごまぐす餅ほか 師すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・中村直美 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) 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 他エプロン・三角巾・布巾・筆記用具持参

◆ゆる体操

📅9月11日・25日、10月9日・23日、11月13日・27日/いずれも水曜日、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(12面記入例)で、8月9日(必着)までに同センター 他動きやすい服装で参加

………… いずれも ………

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

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(2019秋冬講座)」

しゃがんで行う農作業が困難な高齢者や車椅子を使用している方を対象にした秋冬野菜を育てる講座です。
📅9月4日・18日、10月2日・16日・30

日、11月13日・27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10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 他結果は8月中旬に通知

◆農業公園「子どものための農業体験教室(2019秋冬講座)」

📍**こども** 土作りから秋冬野菜を栽培、調理して食べるところまでを体験します。
📅9月15日(日)・23日(祝)、10月6日(日)・20日(日)、11月3日(祝)・17日(日)、12月1日(日)・15日(日)午前10時～正午(全8回要出席) 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 他9月15日(説明会)と12月1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 ………

📍成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 区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)

就労支援センター

◆業界研究～講師と企業のディスカッションを通して知る「物流のおしごと」

📅8月17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54歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆しごと選びの確かな道標～ライフ・キャリアデザインを体験しましょう

📅8月20日(火)午後1時～4時 師人事コンサルタント・高橋健太郎 対54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

📅8月22日(木)午前10時～11時30分 対おおむね60歳以上で求職中の方 定20名(申込順)

◆働き続けるための「ためない」「くさらない」コミュニケーション対応力

📅8月23日(金)午後1時30分～4時30分 師公認心理師・片柳光昭 対44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

◆グループワークを通して学ぶ「体験したことを活かせる自分づくり講座」

📅8月27日(火)午後1時～4時 対求職中の方 定20名(申込順)

◆IT業界への就職メリットと未経験から専門スキルを得るトレーニング法

📅8月29日(木)午後1時～3時 師パーソナルテクノロジースタッフ・西山幸佑 対おおむね29歳以下で求職中の方 定20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!

📅8月30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54歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

………… いずれも ………

📍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

杉並障害者福祉会館

◆アロマ教室「オリジナルの香りを楽しむアロマヘアケア3点を作ります!」

📅9月15日(日)午前10時～正午 師AEAJ認定アロマセラピーインストラク

ター・大久保まりえ 定18名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に障害者の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、介助者名、手話通訳をご希望の方はその旨も書いて、8月20日(必着)までに同会館運営協議会事務局

◆料理教室「食欲の秋を先取り!チーズが決め手のチキンカツレツランチ」

📅9月22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) 申往復はがき(12面記入例)に障害者の状況、介助者名、在勤・在学の方は勤務先または学校名、手話通訳をご希望の方はその旨も書いて、8月27日(必着)までに同会館運営協議会事務局

………… いずれも ………

📍杉並障害者福祉会館 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 費600円 区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 ☎3332-6121 ☎3335-3581)

スポーツ ①

競技大会

区民体育祭

◆誰でも参加できる水上レクリエーション

📅9月1日(日)午前9時～午後4時(受け付けは3時まで) 📍高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 区自由水泳、フィンスイミング、ウォーキングほか 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) 他水着・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1日(日)午前9時～午後5時 区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区種目=団体・個人の部 区内在住・在学の方 費中学生200円。高校生300円 申往復はがき(12面記入例)で、8月19日(必着)までに区弓道連盟・中田龍治(〒166-0016成田西3-20-32) 区中田 ☎3391-2587 他高校生は弓道着着用

◆ソフトテニス～秋季大会

📅9月1日(日)午前9時～午後7時(予備日=8日(日)) 📍松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 区種目(男女別)=一般、シニア45(45歳以上)、シニア60(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) 区内在

住・在勤・在学中で中学生以上の方(部活動所属の中高校生、ジュニア選手を除く) 費1組2000円 申はがき(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) 区毒島 ☎090-4004-7987(午後7時～9時)

◆ユニカール

📅9月8日(日)午前9時～午後5時 区荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学中で小学3年生以上の方 定70名(申込順) 費500円(保険料含む) 申はがき・ファクス(12面記入例)に団体の場合はチーム名と連絡責任者の氏名(フリガナ)・住所・電話番号も書いて、8月15日(必着)までに区ユニカール協会・石井功樹(〒167-0051荻窪3-5-5 ☎5932-3655) 区石井 ☎5932-3655 他運動できる服装で、上履き持参

◆バドミントン ①小学生 ②団体

📅①9月23日(祝)②9月29日(日)=男子1・2部、女子1部A ▶10月5日(土)=女子1部B～D ▶10月11日(金)=女子2部/いずれも午前9時 区①高円寺体育館(高円寺南2-36-31) ②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) 区種目=①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)②複(1チーム3組) 区内在住・在勤・在学の方 費①300円②1チーム5000円。高校生4000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)に振替受領書の写しを添えて、①9月4日②10日(いずれも必着)までに区バドミントン連盟①山本正枝(〒166-0003高円寺南2-20-35) ②村本ひろみ(〒168-0081宮前4-8-6)へ郵送 区①山本 ☎090-1124-6391②村本 ☎3332-4685

◆サッカー～冬季大会

📅9月23日～12月の日曜日・祝日、午前9時～午後5時 区井草森公園運動場(井草4-12-1)、下高井戸運動場(下高井戸3-26-1)、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区種目=高校生、一般、シニアの部 区高校生=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)



来年、ついに東京2020オリンピック・パラリンピックが開幕します。このたびは聖火リレーのランナー募集が始まりました。申し込み方法および詳細は、東京2020オリンピック聖火ランナー募集サイト <https://tokyo2020.org/jp/special/torch/olympic/torchbearer/> (右2次元コードからもアクセス可) ▶締め切り=8月31日 区文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当



※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②



◆剣道

10月27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 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 費1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 申込み書(9月7日から区体育館で配布)を、9月18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 区事務局・岡田 ☎080-5094-5415

スポーツ教室

シニアのためのはじめてトレーニング

下半身・足腰をメインに器具を使わない運動をします。

8月3日(土)・17日(土)・31日(土)午前9時30分～10時30分 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1)



野中茂光(右上写真) 区内在住・在勤のおおむね50歳以上で、医師から運動制限を受けていない方 定10名(先着順) 費各400円 場 大宮前体育館 ☎3334-4618

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。

8月17日(土)=アーチェリー▶24日(土)=弓道/いずれも午前9時～午後1時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区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) 区電話で、上井草スポーツセンター ☎3390-5707 他弓具一式と、弓道は道衣、アーチェリーは運動着持参

チャレンジ鉄棒(逆上がり)教室 子どものこども

8月31日(土)午前9時30分～10時10分=小学1年生▶10時20分～11時=年中長▶11時10分～11時50分=小学2・3年生 場 妙正寺体育館 師 潘鎮浩 定各6名(申込順) 費各610円 区電話または直接、妙正寺体育館(清水3-20-12 ☎3399-4224) 他運動できる服装で参加。はだしで実施

秋季ソフトテニス教室

8月31日～10月19日の毎週土曜日、午後3時～5時(計8回。予備日=10月26日) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 区ソフトテニス連盟 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15日(必着)までに区ソフトテニス連盟・福浦貴子(〒167-0035善福寺4-5-6-209) 区福浦 ☎090-5524-0971 (午後7時～9時)

ゴルフ基礎講座

9月4日～10月4日、10月16日～11月15日の①水曜日午前10時30分～11時50分②水曜日午後7時30分～8時50分③金曜日午前10時30分～11時50分(各計5回) 場 西荻ゴルフセンター(西荻北2-37-8) 区内在住・在勤で20歳以上の方 定各6名(申込順) 費各1万2500円 往復はがき・ファクス(12面記入例)で、各開講日前日(必着)までに大友和男(〒166-0011梅里2-8-3 ☎042-463-

5750) 区荻窪 ☎090-5560-0424 他振り替え受講可。無料貸し出しクラブあり

太極拳講習会

9月5日～26日の毎週木曜日、午前9時15分～10時45分 場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 往復はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)で、8月31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) 区下川 ☎3391-3515 他動きやすい服装で、体育館履き持参

秋のテニス教室①アクティブシニア②初級

9月6日～10月11日の毎週金曜日①午前9時30分～11時②11時20分～午後0時50分(計6回。予備日=10月18日・25日) 場 松ノ木運動場 師 高橋遼 区内在住・在勤・在学で①65歳以上でサーブ、ラリーができる方②15歳以上の初級者(中学生を除く) 定各10名 費各9000円 往復はがき(12面記入例)で、8月14日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22) 区同運動場 ☎3311-7410 他テニスシューズ持参。ラケットの貸し出しあり



シニアライフル射撃講習会

9月29日(日)午前9時～午後0時30分=エアライフル▶1時～5時=ビームライフル 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) 区ライフル射撃協会 区内在住で60歳

以上の方 定10名程度(申込順) 区Eメール(12面記入例)で、区ライフル射撃協会・松本 ☎matsumototsi@jcom.zaq.ne.jp 区松本 ☎080-3020-3421

弓道一般講習会

9月29日(日)午後1時30分～5時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学の高校生以上で弓道経験者 定30名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、9月16日(必着)までに区弓道連盟・中田龍治(〒167-0016成田西3-20-32) 区中田 ☎3391-2587 (午前8時～正午) 他弓道着着用

下高井戸運動場

◆かけっこクリニックII 子どものこども

9月18日～11月6日の毎週水曜日①午後3時30分～5時②5時15分～6時45分(各計8回。予備日=11月13日・20日) 師 渡邊夕カヒロ 区内在住・在学の①小学1・2年生②3～6年生(いずれも小学3年生以下は保護者同伴) 定各50名(抽選) 費各8000円 往復はがき(12面記入例)で、8月15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II 子どものこども

9月18日～11月6日の毎週水曜日①午後4時～5時30分②5時30分～7時(各計8回。予備日=11月13日・20日) 師 JOIN代表・小針清允ほか 区内在住・在学の小学①1～3年生②4～6年生(①は保護者同伴) 定各20名(抽選) 費各8000円 往復はがき(12面記入例)で、8月17日(必着)までに同運動場

………… いずれも …………

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

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

ちひろさんの子どもたち 谷川俊太郎 xトラフ建築設計事務所 8月2日(金)～10月27日(日)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/ちひろ美術館・東京 ☎3995-0612

家族みんなで銭湯に行こう 区内銭湯でルイボスティー湯を実施します 8月11日(祝)(開催日が異なる銭湯あり)/460円。小学生180円。幼児80円/区杉並区浴場組合加盟銭湯(午後1時以降)/小学生以下にはジュースをプレゼント(各銭湯数量限定)

座の市 8月17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の販売ほか/区座・高円寺 ☎3223-7500

音泉コンサート「うた、ピアノ、フルート&合唱」 8月17日(土)午後2時～3時/浴風会ケアハウス(高井戸西1丁目)/出演=松林良晴ほか▶曲目=「落葉松」ほか/200名(先着順)/区音泉コンサート・松林 ☎3334-1888/車椅子のスペースあり

城西病院ホスピタリティコンサート 8月23日(金)午後7時～9時/城西病院(上荻2丁目)/出演=ミハヤエル・ハーゲマンほか▶曲目=ショパン「マズルカ集」ほか/70名(先着順)/区城西病院・平木 ☎3390-4166

東京バンドネオン倶楽部 演奏会 8月31日(土)午後2時～4時/杉並公会堂/出演=東京バンドネオン倶楽部 with小松亮太unit▶演目=「パリのカナロ」ほか/1190名(申込順)/全席指定3000円(当日券あり。幼児膝上無料)/区イーラスホームページから申し込み/区荻窪 ☎3399-1933 (午前10時～午後8時)

ニッポン・ハーモニカ・クラブコンサート 8月31日(土)午後3時～6時30分/セッション杉並/出演=NHCサロンポップスほか▶曲目=「夜のタンゴ」ほか/500名(申込順)/2500円/区電話で、8月30日までにパルケ・デ・ボスケ/区同団体・芝 ☎090-4819-9971/当日券あり(3000円)▶区民50名を招待(申込順)=はがき(12面記入例)で、8月20日(必着)までに同団体(〒166-0003高円寺南2-40-38)

いずみまつり 9月7日(土)午前10時～午後3時/杉並いずみ第一(和泉4丁目)/パザー、自主製品の販売、イベントほか/区杉並いずみ第一 ☎5377-2121 (午前9時～午後5時〈土・日曜

日、祝日を除く)/車で来場不可。パザー品(衣料品・タオル(いずれも新品のみ)、日用品、雑貨、おもちゃ)を募集

オペレッタ「こうもり」公演 9月8日(日)午後5時15分～8時/セッション杉並/出演=小林勉ほか/区内在住の方/450名(申込順)/4000円/区電話で、9月7日までに美しい日本の歌の会・青木 ☎090-8510-1281▶区民100名を招待(抽選)=往復はがき(12面記入例)で、8月20日(必着)までに同団体(〒166-0004阿佐谷南3-34-15池川方)

WMAコンサート「オペラ・オペレッタの魅力」 9月22日(日)午後4時～6時/セッション杉並/出演=島田美香(ソプラノ)ほか▶曲目=レハール「オペレッタ『くちづけより熱く』」ほか/578名(申込順)/3000円。当日券3500円/区電話で、福祉音楽協会事務局 ☎3335-8629/区内在住・在勤・在学の方ペア券70組、一人券60名、身体障害者50名を招待(抽選)=往復はがき(12面記入例)に、在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、8月20日(消印有効)までに区事務局(〒167-0052南荻窪1-41-4三木方)

講演・講座 初心者の方大歓迎!会計ソフト体験会 8月13日(火)▶事業=午前10時～

11時30分▶不動産=午後2時～3時30分/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/ウィンドウズ専用の会計ソフトを使用した記帳方法、減価償却/杉並青色申告会事務局職員ほか/各回6名(申込順)/区電話・Eメール(12面記入例)で、8月12日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☕ seminar@aioiro.org/長寿応援対象事業

里親制度について学ぼう! 8月21日(水)午前11時30分～午後1時30分/organ(西荻南2丁目)/25名(申込順)/500円/区電話・Eメール(12面記入例)に参加人数も書いて、8月20日までにすぎなみ里親プロジェクト・山田 ☎3338-1849 ☕ info@satooya-project.com

認知症サポーター養成講座 8月24日(土)午後1時30分～3時/すぎなみ正吉苑(清水2丁目)/キャラバン・メイトほか/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/区電話で、8月23日までにケア24清水 ☎5303-5823

認知症サポーター養成講座 8月30日(金)午後1時30分～3時/介護老人保健施設ウェルファー(堀ノ内1丁目)/キャラバン・メイトほか/区内在住・在勤・在学の方/10名(申込順)/区電話で、8月29日までにケア24堀ノ内 ☎5305-7328

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

※内下表のとおり 費各1080円 申
①③④⑥は直接、②⑤は電話で、同施設
開催日前日までに登録が必要

クラス名	日時(9月1日~14日)
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15分~2時15分、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ピギナー(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

◆かんたん健康講座付ノルディック・ウオーク講座

善福寺川緑地で2本のポールを持ってノルディック・ウオークをします。
開9月8日(日)午前10時30分~11時45分(雨天中止) 申全日本ノルディック・ウオーク連盟ウオーキングライフマイスター 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、9月6日までに同施設 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▶最小催行人数=5名

..... いずれも

場開スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 費3316-9981) 他長寿応援対象事業

荻窪体育館

◆HIPHOPスクール新規入会者向け体験会 **こども**

開8月17日(土)午後1時30分~2時30分 師emi 対区内在住・在学の小学2~5年生 定15名(申込順) 申開電話で、同体育館

◆シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

開8月25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Ⅰ①そら②ほし **子育て**

開9月1日~11月17日の日曜日①午前9時~10時②10時~11時(9月29日、11月3日を除く。各計10回) 師みやざき由実 対区内在住で①3・4歳②1歳半~2歳のお子さんとその保護者(いずれも教室初日の年齢) 定各16組(抽選) 費各1組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14日(必着)までに同体育館

◆脳トレリズム体操Ⅱ

開9月2日~12月2日の月曜日、午前11時~午後0時30分(9月16日・23日、10月14日、11月4日を除く。計10回) 師斉藤なみえ 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15日(必着)までに同体育館

◆シニア・チャレンジスポーツ教室 初めてのソシアルダンス

開9月3日~10月8日の毎週火曜日、午後1時~3時(計6回) 師区ダンススポーツ連盟 対区内在住・在勤で50歳以上の方 定男女各10名 費3300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

◆体幹エクササイズⅡ

開9月4日~11月27日の水曜日①午後7時~7時50分②8時~8時50分(第3水曜日を除く。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13日(必着)までに同体育館 他2歳~就学前の託児あり(定員あり。1回500円。事前申込制)

◆タイ式ヨガ ルーシーダットンⅡ

開9月6日~11月8日の毎週金曜日①午前10時~11時②11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(12面記入例)で、8月9日(必着)までに同体育館 他2歳~就学前の託児あり(定員あり。1回500円。事前申込制)

..... いずれも

場開 荻窪体育館(〒167-0051 荻窪 3-47-2 費3220-3381)

ヴィムスポーツアベニュー

◆丈夫な足腰をつくろう教室 **シニア**

開内9月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25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9日(月)・30日(月) 午後1時~2時=無理のない体操&から

だの機能改善運動(計6回) 対65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 費6480円

◆運動不足改善 カラダ若がえろう教室

開9月7日~10月26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

高円寺体育館

◆親子チャレンジ体操Ⅲ **子育て**

開9月7日~10月12日の毎週土曜日①午前9時~10時②10時~11時(各計6回) 師野辺洋和 対区内在住で①3歳半~4歳②2歳半~3歳半のお子さんとその保護者(いずれも開始日年齢) 定各12組(抽選) 費各1組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

◆親子太極拳教室 **子育て**

開9月7日~10月12日の毎週土曜日、午後1時15分~2時45分(計6回) 師区太極拳連盟常任理事・高島和恵 対小学1~3年生のお子さんとその保護者 定12組(抽選) 費1組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)・学年・性別も書いて、8月15日(必着)までに同体育館

..... いずれも

場開高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 費3312-0313)

初心者のための健康マージャン教室

9月4日~2年2月26日の水曜日①午前10時~午後1時②1時30分~4時30分(1月1日を除く。各計25回) 師麻雀クラブ「東京」(高円寺南1丁目) 師日本健康麻将協会認定レッスンプロ 師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) 師白壁 費090-8620-9425

スクエアダンス無料体験講座 9月10日(火)・17日(火)・24日(火)午後1時~2時 / 方南会館 / 日本フォークダンス連盟指導者1級・和田勝 / 区内在住の方 / 各日10名(申込順) 申開電話で、各開催日の前日までに杉並スクエアダンスクラブ・小関 費3390-6218

税理士によるそこが知りたかったシリーズ 9月11日(水)午前9時30分~11時30分 / 産業商工会館 / 消費税軽減税率・増税対策セミナー / 税理士・斎藤英一 / 区内在住・在勤の方 / 20名(申込順) / 2000円 / 申開電話で、9月9日までに杉並法人会 費3312-0912 / 筆記用具・電卓持参

学校開放公開講座 パソコン基礎講座「もう一度から」 9月14日(土)・21日(土)・28日(土)、10月5日(日)・19日(日)・

26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・在勤・在学の方 / 30名(抽選) / 申往復はがき(12面記入例)で、8月20日までに東田文化スポーツクラブ・中島一彦(〒166-0004阿佐谷南1-25-36) / 中島 費5932-3544 / 筆記用具持参

東京衛生病院

◆ウエルネス体操法教室 8月9日(金)・23日(金)、9月13日(金)・27日(金)午後0時30分~2時 / 同病院(天沼3丁目) / 東京学芸大学名誉教授・池田克紀 / 区内在住・在勤の方 / 各25名(申込順) / 各1000円 / 開電話で、同病院健康教育科

◆健康セミナー「薬の飲み方について」 9月4日(水)午後2時~3時 / 同病院(天沼3丁目) / 同病院薬剤科長・板東麗 / 区内在住・在勤の方ほか / 70名(先着順)

..... いずれも

場開 東京衛生病院健康教育科 費3392-6151

杉並区交流協会

◆日本語ボランティア~はじめての一步 8月20日(火)午後6時30分~8時 / 区役所分庁舎 / やさしい日本語の実習ほか / 日本語教師・山形美保子 / 40名(申込順) / 300円ほか

◆英語コミュニケーション講座(初級・初中級) 9月30日(月)、10月7日

(月)・21日(月)・28日(月)、11月11日(月)・18日(月)・25日(月)午後1時30分~3時=初級▶午後3時30分~5時=初中級(各計7回) / 同協会(阿佐谷南1丁目) / クリス・ストロール / 各12名(申込順) / 各9000円

..... いずれも

申開 電話・Eメール(12面記入例)で、杉並区交流協会 費5378-8833 info@suginami-kouryu.org

河北総合病院

◆河北健康教室 膠原病を知る会「膠原病の症状ってなあに？」(体操付き)

9月8日(日)午前11時~午後0時30分 / 同病院(阿佐谷北1丁目) / 当病院副院長・岡井隆広ほか / 30名(申込順)

◆河北健康教室 すい臓の腫瘍を知ろう(糖尿病の食事) 9月28日(土)午前11時~午後0時30分 / 同病院(阿佐谷北1丁目) / 同病院消化器外科科長・勝野暁ほか / 80名(申込順)

..... いずれも

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

その他

税金なんでも相談会 8月9日(金)午後1時~4時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / 開電話で、東京税理士会荻窪支部 費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17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) / 開電話で、8月15日午後3時までに杉並清掃工場 費3334-5301(月~土曜日午前9時~午後5時) / 杉並清掃工場以外の清掃工場見学会は、ホームページまた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19日(月)~21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~ / 開リサイクル自転車作業所 費3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

税理士による相続税無料相談会 8月22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) / 開電話で、8月21日までに東京税理士会杉並支部 費3391-1028 / 1人40分程度

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ズボンすそ丈直し②スカートウエスト直しほか / ①1000円~②2200円~ほか / 開直接、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) / 開工房 費5378-8028