

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

☎8月24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

初心者スポーツウエルネス 吹矢教室

最終日はミニ大会を実施します。
☎8月27日(火)、9月3日(火)・10日(火)午前10時～正午(計3回) 師日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員・青海川應美 定25名(抽選) 費500円(保険料含む) 往復はがき(12面記入例)で、8月21日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

井草センターまつり

☎①9月7日(土)②8日(日)午前10時～午後4時(8日は3時まで) 内①ビンゴ大会、おもちゃの病院(受け付けは2時まで)ほか②ピエロ風船、ガラポン、工作教室ほか▶両日=模擬店、芸能発表、作品展示、お茶席、缶バッジ、ゲームほか

ボイストレーニング 懐かしい歌謡曲、演歌を楽しみながら...

☎9月12日(木)午後1時～2時30分 師元ビクター歌謡音楽研究会講師・神谷幸彦 定30名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、8月27日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業



..... いずれも

井草地域区民センター

西荻地域区民センター協議会

〒167-0043上荻3-29-5杉並会館地下1階
☎3301-0815

HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>
得々スマホ初心者講座・災害時活用法も学びましょう

☎8月28日(水)午前10時～正午 師NPO法人竹箒の会 マネジャー・橋詰信子 定24名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、8月21日(必着)までに同協議会 他デモ機を用意

講演会「知って得する民法改正 相続トラブルの解消」★

☎9月7日(土)午前10時～正午 師司法書士・小関研太郎、河井正人 定30名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、8月28日(必着)までに同協議会 他共催=東京司法書士会杉並支部

..... いずれも

場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23)
他筆記用具持参。長寿応援対象事業

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/>
野外講座 井の頭池の魚たちを捕って観察しよう

水生生物館の見学もします。

☎9月21日(土)午後1時～3時 場井の頭自然文化園(武蔵野市御殿山1-17-6) 師井の頭自然文化園・金原功ほか 定20組(抽選) 費入園料 往復はがき(12面記入例)で、9月8日(必着)までに同協議会 他小学校低学年以下のお子さんは保護者同伴

楽しい朗読教室

☎10月10日～31日の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分(計4回) 場同センター 師ドラマティック・リーディング講師 岡掇子 定20名(抽選) 費300円 往復はがき(12面記入例)で、9月15日(必着)までに同協議会 他筆記用具持参

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/>
ボイストレーニングをして楽しく歌おう

☎9月27日(金)、10月4日(金)▶10月17日(木)・24日(木)／いずれも午後2時～4時(各計2回) 師二期会・浜田めぐみ 定各30名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、9月10日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

阿佐谷ジャズストリート応援ライブ

ジャズ、ポピュラー、ラテンなどの曲をおしゃべりとお届けします。

☎9月28日(土)午後2時～4時 内出演=小田陽子&ilusion 定70名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、9月10日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

ワクワク!どきどき?科学で遊ぼう2019★

☎9月29日(日)午後1時～4時 内燃料電池自動車「H2なみすけ号」の展示、くるくるレインボー、バルーンカー、日時計を作ろう、ネイチャーゲーム、手品かな?科学かな?、プラネタリウムほか 師サイエンスホッパーズ、NPO法人子ども理科教育振興会ほか 定4歳～小学生(保護者同伴可)

防災・減災まちづくり2019～あなたの行動が家族を守る★

☎10月6日(日)午後2時～4時30分 内講演「助かる命を助けるために!」 師



日本防災教育訓練センター代表理事・サニーカミヤほか 定90名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、9月13日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

..... いずれも

阿佐谷地域区民センター

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/>
子どもフェア2019 みんなが集まる夢広場!だいすき杉並!

☎9月14日(土)午前10時～午後3時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内チャリーディング、ストリートダンス、こども阿波おどり、プラバンキーホルダー作り、おもちゃの病院、鉄道模型運転会、将棋道場、サルベージ・パーティ、屋台村、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」

☎9月18日(水)・25日(水)、10月2日(水)午後1時30分～3時30分(計3回) 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 師高尾周二郎 区内在住・在勤・在学の方 定40名(抽選) 費各回100円(保険料) 往復はがき(12面記入例)で、8月29日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

高円寺の多彩な魅力を再発見する「高円寺まち歩き」

古着・古本・ライブハウスの店主の話聞きながら、高円寺駅周辺を散策します。

☎9月19日(木)午後2時～4時 場集合・解散=高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 費100円(保険料) 往復はがき(12面記入例)で、8月29日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

高井戸地域区民センター協議会

〒168-0072高井戸東3-7-5
☎3331-7980

HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>
みんなで歌おう!高井戸ドレミファタイム

☎9月12日(木)・19日(木)午前10時～正午(計2回) 定40名(抽選) 師安部当麻子 費100円 往復はがき(12面記入例)で、8月29日(必着)までに同協議会 他飲み物持参。長寿応援対象事業

バルーンアートの世界を体験してお部屋を飾ってみましょう!

☎9月21日(土)午後1時30分～3時 師 BooBaa・朝枝晴美 定30名(抽選) 費100円(保険料含む) 往復はがき(12面記入例。複数名連記可)に全員の名(フリガナ)も書いて、9月2

日(必着)までに同協議会 他持ち帰り用の袋持参。小学2年生以下は保護者同伴(2名まで。往復はがきに人数を明記)



..... いずれも

高井戸地域区民センター

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/>
健康フォーラム2019 健康ハッピーみんなであつなろう!★

脳と体を刺激して健康寿命を延ばしましょう。

☎9月8日(日)正午～午後4時 場同センター 師健康運動指導士・あめのもりようこ 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 他動きやすい服装で参加 永福和泉地域の近世

☎9月20日(金)午後1時30分～3時30分 場同センター 師郷土博物館学芸員 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定40名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、9月12日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

三原色と白色だけで絵を描こう!初心者あつまれ!

☎9月29日(日)午後1時30分～3時30分 場同センター 師キミ子方式講師・松本一郎 区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 費250円 往復はがき(12面記入例)で、9月13日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

相続税が大きく変わりました

配偶者居住権の新設など大改正された相続法を学びます。

☎10月4日(金)午後1時30分～3時30分 場同センター 師法テラス東京法律事務所弁護士・米山清貴 区内在住・在勤・在学の方 定50名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、9月18日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

下高井戸区民集会所まつり発表団体・模擬店募集

内開催日時=10月14日(祝)午前10時～午後3時▶場所=下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 区内民集会所を利用しているグループまたは周辺地域にお住まいの方(業者出展不可) 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・発表内容(音楽・ダンスなどは1グループ30分程度)・希望時間帯(発表は午後のみ)、参加人数、必要備品を書いて、8月27日(必着)までに同協議会 他応募多数の場合は抽選。後日参加者説明会あり

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はなく、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。



イベント情報や区からのお知らせをSNSで発信中!ぜひフォローしてね♪
杉並区広報課ツイッター: @suginami_koho 杉並区広報課フェイスブック: @suginamikukohoka



杉並区 ツイッター





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

こども映画会 はらぺこあおむし
 8月24日(土)午後2時45分～3時20分
 場 西荻図書館(西荻北2-33-9) 定40名(先着順) 西荻図書館 ☎3301-1670

講演・講座

消費者講座「カラーリングABC～正しい使い方、髪美しく」
 9月10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 日本ヘアカラー工業会・田島洋一 区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 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、8月22日までに同センター)

ケア24からの提案～地域で支え合い
 9月11日(水)午前10時～正午 場 ゆうゆう高円寺南館 師 ケア24高井戸・尾関久子ほか 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 定20名(抽選) 申込はがき・ファクス・Eメール(記入例)で、8月31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

福祉セミナー「視覚障害者への情報提供その無限の可能性と広がり」
 9月14日(土)午前10時～正午 場 高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 師 バリアフリー活弁士・檀鼓太郎 区内在住の方 定40名(申込順) 電話で、杉並視覚障害者会館 ☎3333-3444 (8月19日(月)、土・日曜日、祝日休館)

休日パパママ学級

10月5日(土)・13日(日)・20日(日) (午前=9時30分～正午、午後=1時30分～4時。20日は午前のみ) 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内容 お産の進み方、もく浴実習、パパの妊婦体験、赤ちゃんの抱っこと着替え、産後の心の変化ほか 師 助産師ほか 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) 申込並区休日パパママ学級 https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から9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 他結果は9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。持ち物は通知決定書を参照。車での来場不可

家族介護教室

◆知っておきたい! 認知症予防
 8月25日(日)午後2時～4時 場 高井戸西二丁目アパート1号棟(高井戸西2-5-1) 師 杉並区グループホーム連絡会 区内在住の方 定20名(先着順) 場 杉並区グループホームなごみ高井戸 ☎3247-0753

◆自宅でできる家事の工夫(作業療法)
 8月26日(月)午後1時30分～2時30分 場 ふれあいの家しもいぐさ正吉苑(下井草4-22-4) 師 作業療法士・鈴木志乃 区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 電話で、ふれあいの家しもいぐさ正吉苑 ☎3390-8074

◆ゆとり介護でいこう～認知症ケアを学ぼう
 8月28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 河北総合病院認知症看護認定看護師・八木裕美子 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 電話で、

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)	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)	

ケア24松ノ木 ☎3318-8530

◆人生100年時代の親と子 生き方、暮らし方を考える

8月29日(木)午後2時～4時 場 ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5) 師 ケア24高井戸職員 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

◆介護予防～加齢に負けない身体づくりのヒント

9月3日(火)午後2時～3時 場 さんじゅく我山(久我山3-47-16) 師 永研会クリニックリハビリテーション科理学療法士・濱畑百合子 区内在住の方 定32名(申込順) 電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348

和泉保健センター

◆赤ちゃんの病気と手当て

9月11日(水)午前11時～午後0時30分 内容 急病時の適切な対処方法、上手な小児科医へのかかり方ほか 師 杉並堀ノ内クリニック医師・糸川好男 0歳児(第1子)の保護者 定25名(申込順) 8月26日から電話で、同センター

◆知って納得! 美味しい地元野菜と地産地消

9月13日(金)午後2時～4時 師 JA東京中央ファーマーズマーケット荻窪店長・吉田知弘 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 費100円 電話で、9月12日までに同センター 他長寿応援対象事業

下高井戸区民集会所

◆美文字講座

9月15日(日)午前10時～正午 師 中村波響 区内在住で15歳以上の方(中

学生を除く) 定25名(申込順) 費500円 電話で、同集会所 他託児あり(定員あり。事前申込制)

◆話せる「韓国語教室」

9月15日～2年3月15日の第3日曜日、午後1時～2時40分(10月は第4日曜日。計7回) 師 許完國 区内在住の15歳以上で、ハンゲルが読める初級の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費4000円 往復はがき(記入例)で、8月31日(必着)までに同集会所

就労支援センター

◆パソコンを使って簡単! 適性・適職診断～変化の時代の自己分析

企業の業務目的を正しく理解し、自分と企業のニーズをすり合わせてみます。 9月5日(水)午後1時～4時 師 2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 54歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

◆コミュニケーションエクササイズ～上手に伝えるスキルを身につける

職場での不安・焦り・混乱を上手に伝えるスキルをトレーニングします。 9月6日(金)午後1時30分～4時30分 師 公認心理師・片柳光昭 54歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

◆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7日(土)午前10時～11時 師 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 エクセル①基礎②応用

9月9日(月)②30日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・長沢春子、前田ふみ子 44歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

求人票で注意すべき求人条件やポイントについて解説します。 9月11日(水)午前10時～正午 師 求職中の方 定20名(申込順)

◆会社の調べ方をマスターしよう～目からウロコ企業研究のWebテクニック

名前や業態だけでは見えてこない会社の本当の姿を見いだす方法を学びます。 9月13日(金)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 44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

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
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎3337-2266)	筋力アップ体操教室★	9月6日から毎月第1・3金曜日、午後2時～3時 定各12名(申込順) 費1回300円
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎3335-1716)	ゆっくり&楽しく みんなでパソコン★	9月4日から毎月第1・3水曜日、午後1時30分～4時 区内在住の方 定5名(申込順) 費1回1250円
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎3306-0441)	シニア交流ダーツゲーム大会(301ゲーム)	10月22日(祝)午後1時～4時30分 場 富士見丘中学校(久我山2-20-1) 50歳以上の方 定60名(申込順) 費500円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎3313-4319)	よみちライブ「ソロ・ヴァイオリン演奏会」★	8月31日(土)午後2時～3時 出演=長谷川淳一 定30名(申込順) 費500円
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎3394-8963)	やってみよう「デンマーク体操」★	8月24日(土)午後2時～4時 師 柿澤好治 定50名(申込順) 費200円。中学生以下無料
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎3317-9156)	漢字かな書道教室★	9月6日から毎月第1・3金曜日、午後1時～3時 定各12名(申込順) 費1回600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。★は長寿応援対象事業。

環境活動推進センター

◆**絹地で作る二つの小さなコサージュ**
 時9月2日(月)午前10時30分～午後0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500円 申電話で、同センター 他長寿応援対象事業

◆**捨てずに活用 日用品を使った応急手当**

時9月14日(土)午後1時30分～3時30分 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 定16名(申込順) 申電話で、同センター 他長寿応援対象事業

◆**講演会「気になること」は世界とつながっている -SDGsとまちづくり**

時9月21日(土)午前10時～正午 場同センター 区NPO法人エコ・コミュニケーションセンター代表 森良 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申電話で、同センター 他2歳～就学前の託児あり(定員あり。100円〈保険料〉。事前申込制)。長寿応援対象事業

◆**フリーマーケットIN杉並清掃工場**

時10月6日(日)午前10時～午後3時30分(荒天中止) 場杉並清掃工場(高井戸東3-7-6) 募集区画=26区画(抽選)▶1区画=2.1m×2m 区内在住・在勤・在学の方(業者不可) 往復はがき(12面記入例)で、8月31日(必着)までに同センター 他当選権利の譲渡不可。出店者が区画分のブルーシートを用意。車での搬出入・来場不可

…… 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)

産業振興センター就労・経営支援係

◆**コミュニケーション講座～アサーションで自分の気持ちを適切に伝えよう**

時9月25日(水)、10月2日(水)午後6時30分～8時30分(全2回要出席) 内「アサーションスキルで意思疎通を円滑にしよう」「5つの学びで怒りの感情と上手に付き合おう」 区シニア産業カウンセラー・松崎優佳(上写真) 区内在住・在勤の勤労者 定24名(申込順) 申電話・はがき・ファクス(12面記入例)に職業も書いて、同係



◆**女性と若者のための創業セミナー**
 時10月5日～26日の毎週土曜日、午前10時～午後1時(26日は午後2時まで。全4回要出席) 内起業の心得、人材育成、販路開拓、資金計画の基礎、事業計画の作り方 区キャリア・ママ代表取締役・堤香苗、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、ノーブルウェブ代

表取締役社長・松原伸禎、ブレイクポイント代表取締役・若山泰親 区内で創業を目指す女性、若者 定25名程度(申込順) 申電話で、同係 他筆記用具持参

…… いずれも ……

場産業振興センター 区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 ☎5347-9077 ☎3392-7052)

荻窪保健センター

◆**足腰げんき教室** シニア
 時場内下表のとおり 区健康運動指導士 定各15名(抽選) 申はがき(12面記入例)に番号、希望会場(1カ所)も書いて、8月30日(必着)までに同センター 他飲み物・タオル・ボール・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

番号	会場	日時(全4回要出席)
13	杉並保健所(荻窪5-20-1)	10月1日～29日の火曜日、午前9時30分～11時30分(22日を除く)
14	高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	10月8日～11月5日の火曜日、午後1時30分～3時30分(22日を除く)
15	新泉サナホーム(和泉1-44-19)	10月8日～11月5日の火曜日、午後1時30分～3時30分(22日を除く)

◆**「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命** シニア

時10月7日(月)・21日(月)・28日(月)午後1時30分～3時30分(全3回要出席) 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 区NPO法人杉並さわやかウォーキング 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、9月17日までに荻窪保健センター 他筆記用具・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。ウォーキング記録ノートを差し上げます。長寿応援対象事業

…… いずれも ……

区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 区荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

スポーツ①

競技大会

区民体育祭

◆**アクアスロン大会**
 時9月23日(祝)午前9時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=スイム150m・ラン2600m=一般A男女(高校生～39歳)、一般B男女(40歳以上)▶スイム150m・ラン1950m=中学生男女(学年別)▶スイム150m・ラン1300m=小学生男女(学年別) 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定100名(申込順) 費2000円。中学生1000円。小学生

500円 申申込書(区体育館で配布)に参加費を添えて、9月18日(必着)までに区トライアスロン連合事務局・中野昭二(〒167-0041善福寺3-13-19フレンド商会内)へ現金書留で郵送・持参 区中野 ☎3399-3659

◆**ハゼ釣り**

時9月29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 区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は高校生以上の同伴者が必要) 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(12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22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

◆**卓球**

時10月13日(日)午前9時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=男女別シングルス=小学生、中学生、一般、40歳代、50歳代、60歳代、70歳以上 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16日～26日(必着)に区卓球連盟・三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 区同連盟・横尾 ☎3315-4862

◆**バドミントン(一般の部)**

時①10月13日(日)②27日(日)午前9時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 内種目=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歳以上トリプルス1・2部②複=男子1・2・3部、女子1・2部 区内在住・在勤・在学の方 費単1000円。複1組2000円。トリプルス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21日②は10月4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 区石塚 ☎080-3256-0736

◆**柔道**

時10月27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) 内種目=小学生(男女混合で学年別)、中学生男性、一般男性(段外、初段、二段、三段、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) 区内在住・在勤・在学または区内団体所属の小学生以上の方 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日までに日本大学第二高等学校・大石 ☎oishi@nichidai2.ac.jpへEメール 区大石 ☎3391-9700 他詳細は、区柔道会ホームページ参照

◆**陸上競技**

時11月4日(休)午前9時30分 場武蔵野陸上競技場(武蔵野市吉祥寺北町5-11-20) 内下表のとおり 区内在住・在勤・在学の方ほか 費一般=1種目2000円▶高校生=1種目1000円▶中学生=1種目600円▶小学生=1種目500円▶リレー=1チーム2400円(一般・小学生～高校生)。いずれもゆうちょ銀行「00130-2-730697杉並区陸上競技協会」へ振り込み 申申込書(区体育館で配布。区陸上競技協会 ☎http://www.sugi-chiiki.com/286からも取り出せます)を、9月14日(必着)までに区民体育祭担当・伊藤(〒166-0002高円寺北4-4-2 ☎sugirik.tf@gmail.com)へ郵送・Eメール 区伊藤 ☎080-5479-0399(午前10時～午後9時) 他記録会同時開催

クラス	トラック	フィールド
一般男子	60m(60歳以上)、100m(40歳未満、40歳以上)、200m、400m、800m、1500m、5000m(50歳未満・50歳以上)、4×100mリレー	走り高跳び、走り幅跳び、砲丸投げ
一般女子	60m(50歳以上)、100m、800m、5000m、4×100mリレー	
高校男子	100m、800m、5000m、4×100mリレー	
高校女子	100m(各学年別)、200m、400m、1500m(1年生・共通)、4×100mリレー	
中学男子	100m(各学年別)、200m、800m(1年生・共通)、4×100mリレー	走り幅跳び
中学女子	100m(各学年別)、200m、800m(1年生・共通)、4×100mリレー	
小学男子	4年生以上=100m、800m、4×100mリレー	
小学女子	1～3年生=60m	

スポーツ教室

出張教室 大田黒公園で太極拳

時9月10日(火)午前9時～11時 場同公園(荻窪3-33-12) 区高島和恵 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

交流自治体からの お知らせ



自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
福島県北塩原村	物産展	時9月5日(休)・6日(金)午前10時～午後3時 場区役所中杉通り側入り口前 内新鮮野菜、温泉を煮詰めて作った「山塩」や「花豆」など特産品の販売	文化・交流課
北海道名寄市	一足早い秋の収穫祭	時9月12日(木)・13日(金)午前10時～午後2時 場区役所中杉通り側入り口前 内とうもろこし、カボチャ、タマネギの販売	

※いずれも売り切れ次第終了。買い物袋持参。混雑時は人数制限あり。

社会教育セミナー

自分流でSDGs時代を 駆け抜ける!

最近よく聞く「SDGs(持続可能な開発目標)」。その理念を基に、持続可能な世界の実現に向けた活動や取り組みが、国や自治体、企業などを中心に始まっています。これまでに身に付けた知識やスキル、キャリアを生かして、自分にできる活動は何かを一緒に考えてみませんか。

この講座では、都市と地方と自然との共生を前提に、さまざまな目線で活動に取り組む方のお話を聞き、その手掛かりを探ります。

時内師下表のとおり 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 申問電話・Eメール(12面記入例)で、9月5日までに社会教育センター☎3317-6621✉shakyo-c@city.suginami.lg.jp 他各回の申し込みも可(申し込み時に希望回を明記)



▲ナビゲーター・古川柳蔵

日時	テーマ	講師
9月19日(木)	知っておきたいSDGs	東京都市大学環境学部教授・佐藤真久
10月3日(木)	都市と地方をつなぐ コミュニケーター	MORIUMIUS理事・油井元太郎
11月7日(木)	社会変革をおこす 「コレクティブインパクト」	ローカルサミット事務局局長・今井良治
12月3日(火)	子どもが伸びる・大人が活きる SDGsプログラムの設計術	東北大学大学院環境科学研究科助手・三橋正枝
2年1月16日(木)	バックキャスト思考で 「自分流」を磨く	東京都市大学環境学部教授・古川柳蔵

※いずれも午後7時～9時(計5回)。

スポーツ②

小学生チャレンジスイム教室2(子ども)

回9月17日～11月26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1日・22日、11月5日を除く。計8回) 場杉十小温水プール 師パオパオスポーツほか 区内在住の小学①1・2年生②3～6年生 定各25名(抽選) 費各8000円 申往復はがき(12面記入例)で、8月24日(必着)までに杉十小温水プール(〒166-0012和田3-55-49) 問同プール☎3318-8763 他保護者の送迎が必要。車での上校不可

下高井戸運動場

◆手話で太極拳

回9月6日～12月20日の第1・3金曜日、午前10時10分～11時40分 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 師高島和恵 区内在住・在勤で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(先着順) 費600円。障害者手帳をお持ちの方は300円

◆お月見のんびりストレッチ

回9月14日(土)午後7時10分～8時40分 場下高井戸おおぞら公園(下高井戸2-28-23) 師志村龍紀 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 他お子さんの同伴可

…… いずれも ……

問下高井戸運動場☎5374-6191

高井戸温水プール

◆初心者水泳教室

回9月30日、10月7日・28日、11月11日・25日、12月2日・9日/いずれも月曜日、午前10時～10時50分(計7回) 区内在住で16歳以上の方 定20名(抽選) 費6300円 申往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、8月22日(必着)までに、同プール

◆小学生12.5メートル完泳教室(子ども)

回9月30日、10月7日・28日、11月11日・25日、12月2日・9日/いずれも月曜日、午後4時30分～5時20分(計7

回) 区内在住でクロールの泳力が12.5m以下の小学生(保護者の送迎が必要) 定20名(抽選) 費9800円 申往復はがき(12面記入例)に性別・身長も書いて、8月22日(必着)までに同プール

◆幼児水泳教室(子ども)

回9月30日、10月7日・28日、11月11日・25日、12月2日・9日/いずれも月曜日、午後3時30分～4時20分(計7回) 師区水泳連盟指導員 区内在住で4～6歳の未就学児(保護者の送迎が必要) 定20名(抽選) 費9800円 申往復はがき(12面記入例)に性別・身長も書いて、8月22日(必着)までに同プール

◆障害者水中歩行教室

回10月5日(土)・26日(土)、11月16日(土)、12月7日(土)午前10時～11時(計4回) 区内在住・在勤・在学で、障害者手帳をお持ちの小学生以上の方 定5名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に性別、障害の箇所・等級も書いて、8月22日(必着)までに同プール

◆障害者水慣れ水泳教室

25m完泳を目指します。 回10月12日(土)、11月2日(土)・23日(例)、12月14日(土)午前10時～11時(計4回) 区内在住・在勤・在学で、障害者手帳をお持ちの小学生以上の方 定5名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に性別、障害の箇所・等級も書いて、8月22日(必着)までに同プール

◆障害者水泳スキルアップ教室

回10月19日(土)、11月9日(土)・30日(土)、12月21日(土)午前10時～11時(計4回) 区内在住・在勤・在学で、障害者手帳をお持ちの25m以上泳げる小学生以上の方 定5名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に性別、障害の箇所・等級も書いて、8月22日(必着)までに同プール

…… いずれも ……

場高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5)☎3331-7841

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

東京佼成ウインドオーケストラ「夏休みファミリーコンサート」 8月21日(水)午前10時45分～11時45分・午後1時30分～2時30分/杉並公会堂/指揮者体験ほか▶出演=藤野浩一(指揮)ほか/各1190名(申込順)/各1000円(子育て応援券使用可)/申電話で、同オーケストラチケットサービス☎0120-692-556/問同コンサート実行委員会☎5341-1155

あかりフェスタ2019 8月26日(月)午後6時30分～8時30分(雨天中止)/梅里公園/区内在住・在勤・在学の方/問あかりフェスタ実行委員会事務局・浜田☎3315-5960

夏休み杉並将棋祭り 8月31日(土)午前10時～午後5時/セシオン杉並/平手戦、指導対局/小学生以上の方/2000円。高校生以下・女性1000円/問棋友館☎

5377-9123(8月25日～31日を除く)

石けん作り体験 9月6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(水曜日を除く))

杉並ヒーロー映画祭 9月7日(土)正午～午後8時/座・高円寺/映画上映、自主制作映画コンペティション、講評会▶出演=加藤綾佳ほか/250名(申込順)/2000円ほか/申Eメール(12面記入例)に希望枚数も書いて、NPO法人COSMO FEST☎cosmofestjapan@gmail.com/問塘☎080-5254-9978/詳細は、同祭ホームページ参照

コール・フロイント定期演奏会 9月15日(日)午後2時/杉並公会堂/出演=下田正幸(指揮)ほか▶曲目=「ヘンデル『メサイア』より」ほか/小学生以上の方/1000円/問関☎090-8854-2539/区民10組20名を招待(申込順)=Eメール(12面記入例)で、関☎chorf1972@gmail.com

家庭教育講座「映画『星に語りて』①上映会②アフタートーク」 9月24日(火)

午前9時45分～午後1時30分/セシオン杉並/障害のあるお子さんの保護者、当事者、支援者ほか/①550名(先着順)②100名(抽選)/申②Eメールに氏名(フリガナ)、電話番号、保護者の場合はお子さんの学校名等を書いて、9月10日までに済美養護学校PTA☎kyouyou.seibi@gmail.com/問同学校PTA・藤木☎5370-0675(平日午前10時～午後5時)/配慮が必要な方は事前に連絡

藤山大樹自主公演「江戸手妻」 10月30日(水)午後7時30分～9時・31日(木)午後6時30分～8時/座・高円寺/小学生以上の方/各日256名(申込順)/各日5000円ほか/申電話で、藤山☎070-5085-3916/区民各日25組を招待(抽選)=往復はがき(12面記入例)で、8月30日(必着)までに藤山大樹(〒166-0016成田西4-11-10)

講演・講座

東京女子大学夏季特別講座 8月31日(土)①午前10時～正午=「生態系のなかのヒト」②午後1時～3時=「人間と動物の関係史、家畜の起源」▶9月1日(日)③午前10時～正午=「日本の野生生物

管理:現状とこれから」④午後1時～3時=「野生動物の商業利用とその保全」/東京女子大学/①中央大学教授・鷲谷いづみ②早稲田大学名誉教授・三浦慎悟③東京農工大学名誉教授・梶光一④東京女子大学教授・石井信夫/各250名(申込順)/各回1000円。学生500円/申はがき(12面記入例)に学生か否かも書いて、8月22日(必着)までに同大学教育研究支援課(〒167-8585善福寺2-6-1)/問同課☎5382-6470/託児あり(有料。8月22日までに申し込み)

河北健康教室 変形性膝関節症のこれまでの治療とこれからの治療 9月6日(金)午後2時30分～4時10分/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/河北総合病院整形外科部長・吉岡太郎ほか/60名(申込順)/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))

歴史講演会「明智光秀の生涯と事跡」 9月8日(日)午後1時30分～3時30分/セシオン杉並/歴史学者・柴辻俊六/500円/問杉並郷土史会・新村☎3397-0908

荻窪体育館

◆気軽にフィットネスⅡ ステップアップヨガ

9月1日～29日の毎週日曜日、午後1時～2時30分 講師 山本美也子 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員20名(申込順) 費各550円 申込実施日の7日前の午後4時から電話で、同体育館

◆Saturday Brunch TimeⅡ (自由参加型) ～リセットヨガ

9月14日(土)・28日(土)午前11時15分～午後0時45分 講師 梅田可織 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員各50名(先着順) 費各550円

◆障がい者ユニカール体験教室

基礎から試合まで指導します。 9月16日(祝)午前11時～午後1時 講師 日本ユニカール協会理事・石井功樹 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員20名(先着順) 費100円

◆ヨガⅡ

9月17日～12月10日の火曜日、午前10時～11時・11時～正午(10月1日・29日、11月26日を除く。各計10回) 講師 畑ひろみ 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定員各20名(抽選) 費各5500円 申込往復はがき(12面記入例)で、8月26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)

◆障がい者サウンドテーブルテニス体験教室

9月21日(土)午後1時～3時 講師 佐野守 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員15名(申込順) 費100円 申込電話で、開催日の5日前までに同体育館

…… いずれも ……

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

松ノ木運動場

◆ノルディックウオーキング教室～2の腕スッキリ

9月12日(木)午前10時～11時30分 場

同運動場ほか 講師 NPO法人日本ノルディックウオ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) 定員20名(申込順) 費1000円(保険料含む。別途ポールレンタル料300円) 申込電話または直接、9月11日までに同運動場 他リハビリ等を目的とされる方は度合いによって要介助人

◆ベースボール教室①未就学児②ビギナー③レギュラー

9月24日～11月19日の火曜日①午後3時15分～4時15分②4時25分～5時55分③6時5分～7時35分(10月22日を除く。計8回。予備日=11月26日、12月3日) 場 同運動場 講師 FUN 区内在住・在学の①4月1日現在4～6歳で就学前のお子さん②小学1～3年生③野球経験のある小学生 定員各20名(抽選) 費①6000円②6400円③9600円 申込往復はがき(12面記入例)で、9月10日(必着)までに同運動場

◆星空ナイトテニス 秋

9月26日～10月31日の毎週木曜日、午後7時～9時(計6回。予備日=11月7日・14日) 場 同運動場 講師 中嶋慶太 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) 定員10名(抽選) 費7500円 申込往復はがき(12面記入例)で、9月5日(必着)までに同運動場

…… いずれも ……

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

子育て

9月4日(水)・11日(水)・18日(水)午前10時～10時50分=2歳児▶11時～11時50分=3・4歳児 講師 FC東京普及部コーチ 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 定員各日各回20組(申込順) 費1組510円(子育て応援券利用可) 申込電話または直接、同センター

◆初めてラッコ

子ども

水深の浅いプールで水遊び・水慣れ

男女そろって金メダル 杉並出身のラグビー選手が 区長を表敬訪問

7月2日(火)～14日(日)にイタリアのナポリで開催された「第30回ユニバーシアード夏季競技大会2019」において、ラグビー男子セブンズ日本代表、女子セブンズ日本代表ともに優勝しました。



この結果を受け、8月2日(金)に、セブンズ日本代表で杉並少年ラグビースクール出身の齊藤大朗さん(明治大学<右上写真。右から1人目>)と平野優芽さん(日本体育大学<上写真。左から1人目>)が、区長を表敬訪問しました。

7人制ラグビー(セブンズ)は、2016年夏季オリンピックより正式種目に採用され、東京2020大会でもメダルが期待されています。 場 文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当

杉並方南歌謡祭& みんなで踊ろうエイサー

エイサー踊りや歌謡ショー(午後6時から)などのイベントを行います。

8月24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」ほか 出演=庄野真代、祭小春、野路由紀子ほか 場 方南銀座商店街振興組合 ☎3311-7143 他詳細は、同組合 https://www.honancho.net/参照



の練習をします。 9月12日～12月20日の木・金曜日、午前11時～11時40分(第3木曜日を除く) 定員2歳半～3歳でおむつがとれたお子さん 定員各回10名(先着順) 費各回320円(初回無料。別途指定帽子代308円。10月以降各回330円、指定帽子代310円) 他水着・タオル持参 ◆スマイルサッカー教室 障害がある子どもない子どもみんな一緒

にサッカーを楽しみます。 9月26日(土)午後5時30分～6時40分 講師 FC東京普及部コーチ 区内在住の小学生、走ることができる障害児 定員20名(申込順) 費610円 申込電話または直接、同センター …… いずれも …… 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)

よくわかる税金～女性のためのプチ起業・副業

9月12日(木)午前10時～11時30分/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/100・103・106・130万円の壁についてほか/杉並青色申告会職員/区内在住・個人事業を営む方、起業予定者/15名(申込順)/申込電話で、9月9日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831/長寿応援対象事業

認知症ケアの正しい理解と安心の備え～長寿社会に備えて

9月14日(土)午後1時30分～3時30分/高井戸地域区民センター/浴風会ケアスクール校長・服部安子/区内在住で60歳以上の方/90名(先着順)/300円/申込電話・杉の樹大学同窓会・原山 ☎090-9973-6587

暮らしに役立つ法律・税金セミナー

9月14日(土)午後2時～3時=相続の法律(弁護士)▶3時～4時=相続の税金(税理士)/産業商工会館/区内在住・在勤・在学の方/各50名(申込順)/各500円/申込電話・ファクス(12面記入例)で、中大学員会杉並・太田 ☎090-9248-0845 ☎3332-0672

魅力発見!杉並の豆知識と三庭園めぐり 9月20日(金)午後2時～3時30分・27日(金)

午前10時～11時30分(全2回要出席)/浴風会コミュニティホール(高井戸西1丁目)ほか/すぎなみ文化協会まちづくり部会会員・本田稔/区内在住の方/20名(申込順)/30円(保険料)/申込往復はがき(12面記入例)で、8月31日(必着)までに浴風会ケアハウス(〒168-0071 高井戸西1-12-1)/同施設 ☎3334-2597 東京衛生病院

◆子育て学級(幼児クラス) 8月21日(水)、9月18日(水)午前10時～正午/同病院(天沼3丁目)/健康・基礎体力維持の方法ほか/同病院小児科医師・保田典子/各日10名(申込順)/各日2000円

◆減量ステップアップ講座 9月30日(月)、10月7日(月)・21日(月)・28日(月)、11月11日(月)・18日(月)正午～午後3時30分(計6回)/同病院(天沼3丁目)/血液検査、身体測定、講話ほか/同病院内科医師・佐々木温子/10名(申込順)/3万9960円 …… いずれも ……

申込電話で、同病院健康教育部 ☎3392-6151

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(木)～9月4

日(水)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/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30日(金)午後6時～9時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/申込電話で、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 9月3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)/申込電話で、9月2日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028/1人40分程度

土曜無料公証相談 9月7日(土)、10月5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/申込電話・ファクス(12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

シルバー人材センター入会説明会 9月10日(火)・12日(木)、10月10日(木)・15日(火)午後1時30分～4時30分/同センター(阿佐谷南1丁目)/センターでの働き方を説明/区内在住のおおむね60歳以上で臨時的、短期的または軽易な仕事を希望の方/申込電話で、同センター ☎3317-2217/希望者には入会手続きも実施。毎月最終木曜日午前9時30分～11時30分に就業相談ができるサロンを開催 東京衛生病院 マンモグラフィーイブニング 9月19日(木)、10月17日(木)、11月21日(木)、12月19日(木)、2年1月16日(木)、2月20日(木)▶受け付け=午後6時～7時30分/同病院(天沼3丁目)/区乳がん検診を夕方実施/区乳がん検診対象者/各20名(申込順)/各500円/申込電話で、同病院健診センター ☎3392-6189(平日午前10時～午後4時<金曜日は2時まで>) 沖縄戦没者遺骨のDNA鑑定の実施 沖縄県の10地域(真嘉比、幸地、大里字高平、経塚、前田、伊原、米須、喜屋武、真壁、具志頭須武座原)で収容された戦没者の遺骨のDNA鑑定を希望者に実施/申込電話で、8月30日までに厚生労働省社会・援護局事業課調査第一係 ☎5253-1111