



**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<sup>①</sup>で確認ください。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

**【重要なお知らせ】**

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙および過去の「広報すぎなみ」掲載の催しや募集の内容等が変更・延期または中止になる場合があります。最新情報は、各問い合わせ先にご確認いただくか、区ホームページをご覧ください。



**① 感染症防止対策**

下記の対策にご協力をお願いいたします。

- 体調不良時の利用自粛
- マスク着用や手洗い・手指消毒の励行
- ソーシャルディスタンスの十分な確保
- 室内の定期的な換気
- 大声での発声、歌唱、声援等が生じる活動の自粛

**催し**



**シニアのための就業・起業・地域活動個別相談**

5月18日(木)午前9時～午後5時 中央図書館 高円寺南館(高円寺南4-44-11) 相談員・久野哲、小川裕子ほか 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 takebouki\_suginami@tempo.ocn.ne.jp 1人45分程度

**聞いて楽しむお話の世界**

昔話等の語りを楽しめます。 5月21日(土)午後2時～3時30分 中央図書館 中学生以上の方 30名(申込順) 電話または直接、中央図書館(荻窪3-40-23 ☎3391-5754) 後援=おはなしの会「三つものりんご」

**講演・講座**



**犬のしつけ方教室**

5月15日(日)②6月12日(日)いずれも午前10時30分～11時30分・午後1時～2時 ①塚山公園(下高井戸5-23-12) ②井草森公園(井草4-12-1) ヒューマン財団 飼い犬1頭につき飼主2名まで▶参加犬の条件=生後6カ月以上、飼犬の登録を行っている(犬鑑札の装着必須)、狂犬病予防注射済票の交付を受けている(注射済票の装着必須)、生理中の雌を除く 各10組(申込順) 電話で、①5月

12日②6月9日までに杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991 見学可

**消費者講座「シニア向けスマートフォン教室(Android)」**

5月17日(火)午後2時～4時 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 基本操作、「不当請求」の体験・対策 KDDI認定講師 スマートフォンを持っていない方、初心者 20名(申込順) 電話で、消費者センター ☎3398-3141 スマートフォン貸し出し。長寿支援対象事業

**大田黒公園「みんなで作ろうたねダンゴ」**

5月28日(土)①午前10時～10時40分 ②11時15分～11時55分 ③午後1時30分～2時10分 同公園 ①③4歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) ②中学生以上の方 各10組(抽選) 各1組500円 往復はがき・Eメール(記入例)に希望時間も書いて、5月10日までに同公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12 ☎otaguro1@cyber.ocn.ne.jp) 同事務所 ☎3398-5814

**郷土博物館 古文書講座 初級**

6月5日～26日の毎週日曜日、午後2時～4時(計4回) 同博物館 早稲田大学講師・久保貴子 区内在住・在勤・在学の方 24名(抽選) 400円 往復はがき・Eメール(記入例)に在勤・在勤の方は勤務先・学校名も書いて、5月17日までに同博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎kyodo-m@city.suginami.lg.jp) 同

同博物館 ☎3317-0841

**初心者向け男性料理教室「カロテンやビタミンたっぷりの料理を作ろう」**

6月6日(月)午前9時30分～午後0時30分 高齢者活動支援センター 献立=ショウガご飯、ポークピカタ、豆腐のサラダ、新タマネギのスープ 米養士・奥本典子 区内在住で60歳以上の男性 30名(抽選) 700円(保険料を含む) 往復はがき(記入例)で、5月10日までに高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同センター ☎3331-7841 工エプロン・三角巾・布巾持参。抽選結果は5月11日以降に通知

**杉並視覚障害者会館①点字教室(前期・初級)②三療研修会**

①6月15日・22日・29日、7月13日・20日・27日、9月14日・21日・28日、10月19日、午後1時30分～3時30分(計10回) ②8月10日、5年2月8日、午前10時～正午(計2回) /いずれも水曜日 同会館(南荻窪3-28-10) 区内在住・在勤・在学で①視覚障害がある方ほか②三療資格を有する視覚障害のある方 ①5名②10名(いずれも申込順) 電話で、同会館 ☎3333-3444(月～金曜日午前9時～午後4時(第3月曜日を除く)) 点字器をお持ちでない方は購入可

**勤労者の健康講座「Yogaromaでカラダメンテナンス！」**

6月18日(土)午前10時～正午 勤労福祉会館(桃井4-3-2) Bon22代表取締役・栗原冬子(右上写真) 同

区内在住・在勤の方 50名(申込順) 電話・はがき・ファクス(記入例)に職業も書いて、6月10日までに産業振興センター就労・経営支援係(〒167-0043 上荻1-2-1Daiwa 荻窪タワー2階 ☎5347-9077 ☎3392-7052) ヨガマットまたはバスタオル持参



**家族介護教室**

◆理学療法士が教える!むくみ予防教室 5月12日(土)午後1時30分～3時 永福和泉地域センター(和泉3-8-18) ベストリハ訪問看護ステーション中野支店・前川慶亮 区内在住・在勤の方 20名(申込順) 電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328

◆シニア期になると起こる体の変化・病気を知る 5月19日(木)午前10時～11時30分 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 河北ファミリークリニック南阿佐谷院長・塩田正喜 区内在住・在勤の方 40名(申込順) 電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588

◆大切な足のためにフットケアのプロから伝えたいこと 5月31日(火)午後1時30分～3時 ゆうゆう西荻北館(西荻北2-27-18) トータルライフケア杉並・美濃茨三代 区内在住・在勤の方 20名(申込順) 電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

**コミュニティふらっとの講座・催し**



コミュニティふらっとは、乳幼児親子を含む子どもから高齢者まで、誰もが身近な地域で気軽に利用でき、世代を超えて交流・つながりが生まれる新たな地域コミュニティ施設です。施設ごとに、さまざまな講座や多世代交流イベントも開催しています。

施設名	内容	日時等
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	KIDS DANCE CLASS	5月14日から毎月第2・4土曜日、午後1時30分～2時30分 年中～小学3年生 各16名(申込順) 各1000円
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	みんなが知っている曲で楽しくダンス	毎週金曜日①入門編=午後3時30分～4時20分②初級編=4時30分～5時20分/いずれも第5金曜日を除く ①4歳以上の方②小学生 各10名(申込順) 各月7700円
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	コミふら馬橋 新緑まつり	5月8日(日)午前9時30分～午後3時30分(寄席は1時から) 師柳家一琴 企画みずけ撮影会あり。寄席は事前申込制
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	ストレッチ&コンディショニング 元気な体作りを	毎月第2・4火曜日、午前10時～11時 鈴木剛生 各20名(申込順) 各1000円
成田(成田西1-28-18 ☎3318-2061)	コミふら成田オープン記念 夜ヨガ無料体験会	5月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)午後7時～8時 各30名(申込順)

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。



凡例 日時 場所 内容 講師 対象 定員 参加費(記載のないものは無料) 申し込み(記載のないものは直接会場へ) 問い合わせ その他 Eメールアドレス ホームページアドレス

**荻窪保健センター**

**◆うつ病等患者の家族のための個別無料相談会**

図5月16日(月)午後1時～4時 同センター  
 図うつ病等患者の家族会「北風と太陽」会員、社会保険労務士・橋本幸雄 図区内在住・在勤・在学の方 図4名(申込順) 図電話で、5月13日までに同センター 図企画=うつ病等患者の家族会「北風と太陽」

**◆介護予防・フレイル予防のための65歳からの身体能力測定会**

図5月17日(火)▶受け付け=午後2時～2時40分 同TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 図基本チェックリスト、身体能力測定「身長・筋肉量(体組成)・握力・5m通常歩行ほか」、フレイルチェック 図区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 図お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。長寿応援対象事業

**◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命**

図6月15日(水)・22日(水)・29日(水)午後2時～4時(計3回) 同センター 同NPO法人杉並さわやかウォーキング 図区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 図10名(抽選) 図はがき(12面記入例)で、5月20日までに同センター 図お持ちの方は「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 ……………

図荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

**就労支援センター**

**◆企業研究のコツ(オンライン講座)～あなたの志すべき適職の発見法**

図5月17日(火)午前10時～正午 同オンラインで実施 同人事コンサルタント・高橋健太郎 図54歳以下で求職中の方 図20名(申込順)

**◆テレワークを知り新しい働き方を発見～コロナ後の大きな変化を予測**

図5月21日(土)午後1時～4時 同ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 同プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 図54歳以下で求職中の方 図18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**

図5月24日(火)午前10時～11時30分 同ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)

図おおむね60歳以上で求職中の方 図18名(申込順)

**◆職業訓練に関する説明会～ハローワーク新宿の専門窓口担当者による解説**

図5月26日(木)午前10時～11時30分 同ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 図54歳以下で求職中の方 図18名(申込順)

**◆ミドルシニアのための45歳から考える～人生100年時代の働き方**

図5月27日(金)午後1時～4時 同ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 同1級キャリアコンサルティング技能士・江森富雄 図おおむね45歳以上で求職中の方 図18名(申込順)

…………… いずれも ……………

同電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

**高齢者施策課いきがい活動支援係**

**◆杉の樹大学「スマホデビュー・スマホ活用応援します」**

図6月1日(水)午後1時30分～4時 図20名(抽選) 図電話・はがき(12面記入例)で、5月19日までに同係 図貸出機(原則、らくらくスマートフォン)を使用



**◆杉の樹大学「シニアのためのスマホ・タブレット等の個人相談会」**

図6月7日(火)・18日(土)午後1時30分～4時25分 図各5名(申込順) 図電話で、同係 図1人30分

…………… いずれも ……………

同高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 図区内在住で60歳以上の方 同高齢者施策課いきがい活動支援係

**環境活動推進センター**

**◆コアジサイ薫る勝沼城跡で自然観察会と吹上しようぶ公園散策**

図6月5日(日)午前9時30分～午後3時 同集合・解散=JR青梅線東青梅駅北口 同すぎなみ環境ネットワークみどり事業委員・山室京子ほか 図区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 図20名(抽選) 図500円(保険料を含む) 図往復はがき・Eメール(12面記入例)で、5月12日までに同センター 同昼食持参

**◆再生ガラスのおはじきで作るテラリウム**

図6月5日(日)・12日(日)午前10時～正午(計2回) 同同センター 同NPO法人

晴天で風が弱く気温が高いときに発生しやすくなります

**光化学スモッグにご注意ください**



— 問い合わせは、環境課公害対策係へ。

**光化学スモッグが発生したら**

光化学スモッグが発生し、注意報が発令されたときは、防災行政無線でお知らせします。そのほか、区の施設や学校・薬局などに「光化学スモッグ注意報発令中」の垂れ幕を掲出します。

注意報が発令されたときは、なるべく屋外へ出ないようにしましょう。また、できるだけ自動車の使用も控えてください。注意報が発令が解除されたときも、防災行政無線でお知らせします(屋外放送塔からの放送は午後7時まで)。

**もし目や喉が痛くなったら**

目がチカチカしたり、喉が痛くなったりしたときは、すぐに屋内に入り洗眼やうがいをしましょう。息苦しいときは、涼しいところで安静にし、回復しない場合は医師の診察を受けましょう。また、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ連絡してください。

光化学スモッグ情報は、東京都大気汚染テレホンサービス ☎5640-6880や東京都光化学スモッグ情報ホームページ(右2次元コード)でも入手できます(杉並区は、都内8つの発令地域のうち西部地域に属します)。



日本渚の美術協会・市川真澄 図区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 図10名(抽選) 図1200円 図電話・Eメール(12面記入例)で、5月26日までに同センター 図車手持参。長寿応援対象事業

**◆善福寺川感謝祭～川ごみ拾い(上流)**

図6月18日(土)午後2時～4時(雨天中止) 同集合=善福寺公園下の池あずまや前▶コース=①上の池周りと遼野井川親水施設②下の池周りと新町橋往復 同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 図区内在住・在勤・在学で

小学4年生以上の方 図30名(申込順) 図100円(保険料) 図電話・Eメール(12面記入例)で、6月14日までに同センター 図車手持参。長寿応援対象事業

…………… いずれも ……………

同環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352) kouza@ecosuginet.jp)

**杉並障害者福祉会館**

**◆アロマ教室「サマーボディローションとジュエルソープを作ってみよう」**

図6月5日(日)午前10時～正午 同AEAJ認定アロマセラピーインストラクター・大久保まりえ 図18名(抽選) 図600円

**◆障害者のための「リトミック教室」(前期)**

図6月12日(日)、7月10日(日)、8月7日(日)、9月11日(日)午前10時30分～正午(計4回) 同音楽療法士・小方久美子、及川飛鳥 図15名(抽選)

…………… いずれも ……………

同杉並障害者福祉会館 図区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 図往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者も参加の場合は介助者名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、5月18日までに同会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 同事務局 ☎3332-6121



**杉並区シルバー人材センター**

**パソコン教室(少人数制)**



図場6月=3日(金)～30日(木)▶7月=1日(金)～28日(木)(祝日を除く) / 清水教室=月～金曜日▶阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐谷ビル7階)=火・水・金～日曜日(火・水・金曜日は夜間のみ) / いずれも開催時間はお問い合わせください 図右表のとおり 同同センター会員 図各1・2名 図4回コース=1万2000円▶3回コース=9000円▶2回コース=6000円▶1回コース=3000円 図はがき・ファクス(12面記入例)にコース名・教室名・曜日・時間帯・屋間の連絡先も書いて、6月講座は5月15日、7月講座は6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 ☎3394-5004)。または同センターホームページ(右2次元コード)から申し込み 同同分室 ☎3394-2253 図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・環境設定)を1時間2200円で受け付け

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・写真加工	各4回
	プレゼンテーション	
	エクスペローラー	3回
	Zoomを使おう	2回
趣味	お絵かき	2回
	名刺作成	2回
	名前シール	1回

\*申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。  
 \*申込締め切り日に(消印有効)の記載がない場合は必着です。  
 \*紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

### スポーツ

#### 競技大会

##### 【杉並区選手権(卓球)

【6月12日(日)午前9時～午後1時＝男子 〇荻窪体育館(荻窪3-47-2) 〇区内在住・在勤・在学の方、区卓球連盟登録者 〇170名(申込順) 〇区卓球連盟登録者1000円(未登録者1500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 〇申込書(区体育施設で配布。区卓球連盟ホームページからも取り出せます)を、5月26日までに三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 〇同連盟・倉持 〇3390-8845

##### 【杉並区チャリティゴルフ大会

【7月15日(金)午前7時～午後6時 〇小金井カントリー倶楽部(小平市御幸町331) 〇18ホールストロークプレー(新ペリア方式) 〇区内在住・在勤・在学で20歳以上の方(男性は35歳以上) 〇80名(申込順) 〇会員3000円。非会員5000円(別途プレー代2万130円) 〇はがき・ファクス(12面記入例)に性別・生年月日・ハンディキャップ・交通手段も書いて、6月4日までに区ゴルフ連盟事務局・本山徳裕(〒167-0022下井草5-13-10) 〇3390-0067 〇同連盟・馬場敏彦 〇5930-2277(午前8時～午後10時)

##### 【区民体育祭

##### ◆リズムダンス交流会～身体と心をほぐす生き生きダンス

【6月4日(土)午前10時～午後0時30分 〇荻窪体育館(荻窪3-47-2) 〇東京都女子体育連盟会長・布施典子 〇区内在住・在勤・在学の方 〇80名(申込順) 〇200円(保険料を含む) 〇はがき・ファクス(12面記入例)で、5月20日までに東京都女子体育連盟杉並・笠原武子(〒168-0063和泉4-17-33) 〇3313-5296 〇同団体・飯島 〇6319-1339 〇上履き持参。車での来場不可

##### ◆軟式野球(学童の部)

【6月5日～12月上旬の土・日曜日、祝日 〇下高井戸運動場(下高井戸3-26-1)ほか 〇区内に活動拠点を置く学童軟式野球チーム 〇1チーム高学年5000円。低学年3000円 〇申込書(Eメールで、区軟式野球連盟学童少年部連絡会・太田雅光 〇0151493101@jcom.home.ne.jpへ請求)を、5月7日までに同連絡会・太田(〒168-0072高井戸東3-33-19-201) 〇6750-8640)へ郵送・ファクス・持参 〇太田 〇6750-8640

##### ◆ソフトボール

【6月12日(日)午前9時～午後7時 〇TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 〇フリー・混合(コート内男子2名以下)・レディース・シニア&ビギナー 〇区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 〇1チーム3000円 〇申込書(区体育館で配布)を、5月24日までに区ソフトボール連盟・飯島典子(〒168-0062方南1-52-33-107)へ郵送 〇飯島 〇090-4733-2886

##### ◆インドアカ交流大会

【7月24日(日)午前9時～午後5時 〇大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 〇区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 〇70名(申込順) 〇500円 〇往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、6月24日までに区インディアカ協会事務局・川崎哲也(〒352-0012埼玉県新座市畑中2-17-14) 〇川崎 〇090-1668-0713(午前10時～午後8時) 〇上履き・屋食持参。車での来場不可

##### 【弓道・アーチェリー認定講習会

【5月21日(土)＝アーチェリー▶28日(土)＝弓道/いずれも午前9時～午後1時 〇TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 〇16歳以上の弓道またはアーチェリー経験者 〇各36名(申込順) 〇電話で、TAC杉並区上井草スポーツセンター 〇3390-5707 〇弓具一式、弓道は道衣、アーチェリーは運動着持参

##### 【丈夫な足腰をつくろう教室

【6月1日～22日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 〇ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 〇65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 〇15名(申込順) 〇6000円 〇電話で、5月20日までにヴィムスポーツアベニュー 〇3335-6644(午前11時～午後5時)

##### 【ノルディック・ウォークで足腰げんき

【6月5日(日)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 〇スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 〇全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 〇3km程度歩ける方 〇20名(申込順) 〇1100円(保険料を含む) 〇別途ボールレンタル料550円) 〇電話で、6月3日までにスポーツハイツ 〇3316-9981 〇長寿応援対象事業

##### 【親子チャレンジ体操教室

【6月11日～8月6日の土曜日①午前9時～10時②10時～11時(6月18日、7月2日・30日を除く。各計6回) 〇高円寺みんなの体育館 〇HEROKIDS 〇区内在住で①3歳半～4歳②2歳半～3歳半のお子さんとその保護者 〇各10組20名(抽選) 〇各1組4500円 〇往復はがき(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、5月16日までに高円寺みんなの体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) 〇同体育館 〇3312-0313

##### 【障害者のためのわいわいスポーツ教室「ボールで遊ぼう」

【7月2日(土)午前10時～11時 〇大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 〇区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方とその介助者 〇10組(抽選) 〇申込書(スポーツ振興課(区役所東棟6階)、福祉事務所、区体育施設、区障害者施設で配布。区ホームページからも取り出せます)を、6月1日までに同課へ郵送・持参 〇同課 〇家族の参加可

##### 荻窪体育館

##### ◆子どもチャイロディンクスクール体験会

【5月22日(日)午前9時30分～10時30分

### 仮想美術館スギナミ・ウェブ・ミュージアム

## 「阿佐ヶ谷住宅の記憶展」の資料を募集します

スギナミ・ウェブ・ミュージアムでは、奇跡の団地ともうたわれた阿佐ヶ谷住宅を紹介する展示のため、阿佐ヶ谷住宅の思い出、写真、資料など公開可能なものを募集しています。募集条件に則りご寄稿いただいた原稿は原則展示します。

#### ◆応募方法

募集内容(スギナミ・ウェブ・ミュージアムホームページ参照(右2次元コード))をご確認の上、Eメールで、6月10日までにNPO法人TFF 〇asa@npo-tff.org



#### ◆問い合わせ

NPO法人TFF 〇5397-3400(月～金曜日午前10時～午後5時30分(祝日を除く))

〇諏訪千尋、濱名和美 〇区内在住・在勤・在学の年中～小学4年生 〇10名(申込順) 〇電話で、5月2日正午から同体育館

#### ◆①ビギナーヨガ②ベーシックヨガ③ビギナーヨガII

【7月1日～9月16日の金曜日①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分③11時30分～午後0時20分(7月8日・29日、8月12日・26日を除く。各計8回) 〇梅田可織 〇区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 〇各15名(抽選) 〇各4800円 〇往復はがき(12面記入例)で、5月27日までに同体育館

#### ◆転倒予防イ体操

【7月1日～9月16日の金曜日、午後1時30分～2時30分(7月8日・29日、8月12日・26日を除く。計8回) 〇齋藤美香子 〇区内在住・在勤のおおむね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 〇15名(抽選) 〇4800円 〇往復はがき(12面記入例)で、5月27日までに同体育館

#### ◆脳トレリズム体操①ベーシック②エクササイズ

【7月4日～9月26日の月曜日①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分(7月11日、8月8日・15日、祝日を除く。各計8回) 〇齋藤なみ糸 〇区内在住・在勤で50歳以上の方 〇各15名(抽選) 〇各4800円 〇往復はがき(12面記入例)で、5月27日までに同体育館

#### ◆ピラティスナイト

【7月4日～9月26日の月曜日、午後6時45分～7時45分・7時50分～8時50分(7月11日、8月8日・15日、祝日を除く。各計8回) 〇小澤純子 〇区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 〇各15名(抽選) 〇各4800円 〇往復はがき(12面記入例)で、5月27日までに同体育館

#### ◆タイ式ヨガ ルーシーダットン

【7月5日～9月27日の火曜日、午前9

時30分～10時20分・10時30分～11時20分・11時30分～午後0時20分(7月19日、8月9日・16日、9月20日を除く。各計9回) 〇師紀 〇区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 〇各15名(抽選) 〇各5400円 〇往復はがき(12面記入例)で、5月27日までに同体育館

#### ◆体幹エクササイズ

【7月6日～9月28日の水曜日、午後6時～6時50分・7時～7時50分・8時～8時50分(7月20日、8月10日・17日・24日、9月21日を除く。各計8回) 〇佐々木達也 〇区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 〇各15名(抽選) 〇各4800円 〇往復はがき(12面記入例)で、5月27日までに同体育館

#### ◆①はじめて②かろやか③しなやかバレエ

【7月14日・21日・28日、8月4日・25日、9月1日・8日・15日・22日/いずれも木曜日①午前9時～10時20分②10時30分～11時50分③正午～午後1時20分(各計9回) 〇川村智由美 〇区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で①初心者②はじめてバレエ経験者で初級者③はじめて・かろやかバレエ経験者で中級者(いずれも中学生を除く) 〇各12名(抽選) 〇各9450円 〇往復はがき(12面記入例)で、5月27日までに同体育館

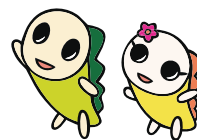
#### ◆土曜の朝活ヨガ①スリミングヨガ②リラクゼーションヨガ③スローフローヨガ

【7月16日～9月24日の土曜日①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分③11時30分～午後0時20分(8月13日・20日を除く。各計9回) 〇Yumi 〇区内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く) 〇各15名(抽選) 〇各5400円 〇往復はがき(12面記入例)で、5月27日までに同体育館

…………… いずれも …………… 〇荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2) 〇3320-3381)



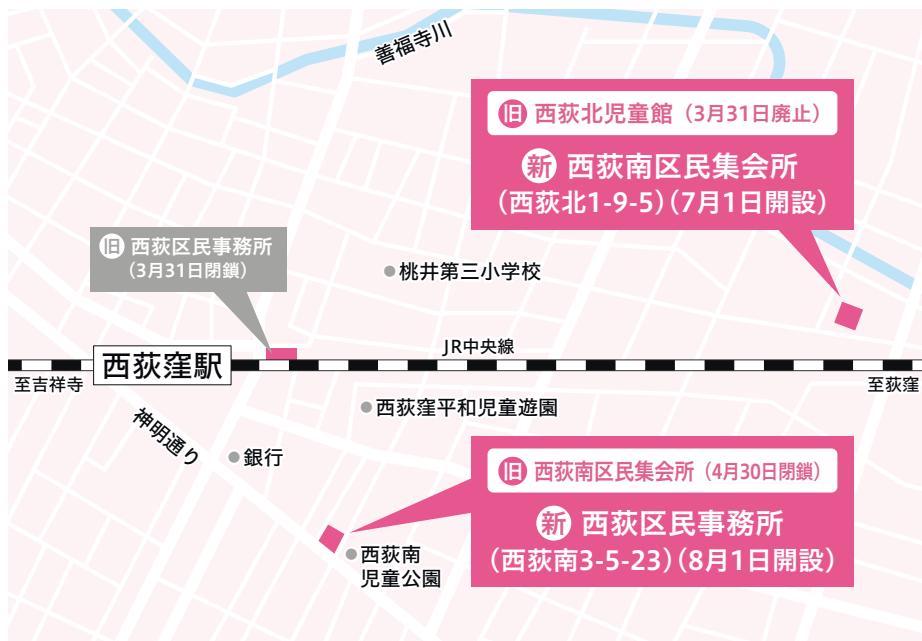
# 西荻区民事務所・西荻南区民集会所の移転のお知らせ



西荻区民事務所は、入居しているビルの管理者から耐震性能が不足しているとの報告があったことを受け、3月31日をもって閉鎖しましたが、現在の西荻南区民集会所(西荻南3-5-23)の施設・スペースを転用・改修して、8月1日に移転・開設することになりました。

これに伴い、現在の西荻南区民集会所は、4月30日に閉鎖し、旧西荻北児童館(西荻北1-9-5)の施設・スペースを転用・改修して、7月1日に移転・開設します。7月以降の利用予約は、さざんかねっとのシステム改修を行った上で、6月下旬から開始する予定です。

詳細は、広報すぎなみ・区ホームページ等でお知らせしますので、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



問い合わせ 区民事務所については区民課管理係、区民集会所については地域課地域施設係

## 区の後援・その他の催し・講座など 情報ぱけっと 申し込みは、各団体へ

**催し**  
あさがや能・狂言の会 阿佐谷新能 5月20日(金)午後5時30分～8時/阿佐ヶ谷神明宮(阿佐谷北1丁目)/区内小学生能講座受講生による連吟・仕舞の披露ほか  
▶出演=観世流・小早川修ほか/小学生以上の方(中学生以下は保護者同伴)/400名(申込順)/3000円。小中学生1000円/📄チケット販売窓口=阿佐ヶ谷神明宮、コミュからショップ、Peatix/📄同会事務局・小田☎080-3242-9145  
**座の市** 5月21日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了)/座・高円寺/杉並でとれた野菜や交流自治体の物産品、地方の逸品などを販売/📄座・高円寺☎3223-7500  
**集まれ!体験集会!楽しい野外ゲームでボーイスカウトを体験しよう!** 5月22日(日)午後1時～3時/桃井幼稚園(清水2丁目)/区内在住・在学中小学1～4年生のお子さんとその保護者/20組(申込順)/📄Eメール(12面記入例)で、5月11日までにボーイスカウト杉並第3団☎taiken201801@yahoo.co.jp/📄同団・植松☎5934-8130(午後7時以降)  
**中央フィルハーモニア管弦楽団 定期演奏会** 5月22日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/出演=鈴木織衛(指揮)ほか▶**曲目**=ブルックナー「交響曲第4番変ホ長調「ロマンティック」」ほか/4歳以上の方/492名(先着順)/1000円/📄

同楽団・菊地☎090-4176-5438/区民50組100名を招待(申込順)=Eメール(12面記入例)に人数も書いて、5月15日午後11時までに同楽団☎cpo\_en\_jun@yahoo.co.jp  
**荻窪音楽祭・春の交流コンサート** 6月1日(水)午後7時～8時45分/杉並公会堂/ピアノで聴く「運命」と「田園」▶**出演**=山内のり子(ピアノ)ほか/小学生以上の方/170名(申込順)/2000円/📄チケット販売窓口=杉並公会堂☎5347-4450/📄同催し事務局☎5347-0244  
**荻窪祝祭管弦楽団 ファミリーコンサート2022** 6月19日(日)午後1時～2時・3時～4時/勤労福祉会館/となりのトロロモデルほか/未就学児/小学校低学年ほか/各300名(申込順。指定席)/📄同楽団ホームページで、5月8日から申し込み/📄同楽団☎050-3134-5747  
**講演・講座**  
**学習会「化学物質と発達障がい」** 5月14日(土)午後2時～4時/ウェルファーム杉並/環境脳神経科学情報センター副代表木村・黒田純子/40名(先着順)/200円/📄同杉並区消費者グループ連絡会・木村☎090-9231-3321/主催=同連絡会  
**認知症サポーター養成講座** ①5月20日(金)②21日(土)午後1時30分～3時/①永福和泉地域区民センター②リバービレッジ杉並(清水3丁目)/キャラバン・メイト/区内在住・在勤の方/①15名②10名(いずれも申込順)/📄📄電話で①ケア24堀/内☎5305-7328②ケア24清水☎5303-5823/受講終了後に認知症サポーターの証「オレンジリング」を差し上げます

**善福寺川「春の帰化植物観察会」** 5月21日(土)午前10時～正午(雨天中止)/**集合**=善福寺川緑地尾崎橋/環境カウンセラー・山室京子/区内在住・在勤・在学の方/20名(抽選)/400円(小学生以下は無料)/📄往復はがき(12面記入例)で、5月12日までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会(〒167-0051荻窪5-15-7白鳳ビル202号)/📄同会・井上☎090-1128-8666/長寿応援対象事業  
**認知症サポーター養成講座「知っておきたい身近な認知症とその対応」** 5月22日(日)午後1時30分～3時30分/ゆうゆう大宮前館/キャラバン・メイト 中目昭男/区内在住・在勤・在学の方/10名(申込順)/📄📄電話で、ゆうゆう大宮前館☎3334-9640/受講終了後に認知症サポーターの証「オレンジリング」を差し上げます  
**風薫る武蔵野を訪ねて(野草観察)** 5月26日(木)午前9時30分～午後2時/**集合**=JR吉祥寺駅南口丸井前▶**解散**=調布野草園/山室京子ほか/区内在住・在勤・在学の方/20名(抽選)/500円(保険料を含む。別途交通費)/📄往復はがき(12面記入例)で、5月13日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)/📄石原☎3392-5998  
**石けん作り体験** 6月3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・在学中高校生以上の方/10名(申込順)/📄📄電話・Eメール(12面記入例)で、5月23日までにNPO法人すぎなみ環境ネットワーク☎5941-

8701☎kouza@ecosuginet.jp(午前9時～午後5時(水曜日を除く))  
**その他**  
**税金なんでも相談会(電話相談)** 5月10日(火)午前10時～正午・午後1時～4時、21日(土)午前9時30分～午後1時/📄📄電話で、各実施日前日までに東京税理士会杉並支部☎3391-1028/1人40分程度  
**税金なんでも相談会** 5月11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、同支部☎3391-0411(月～金曜日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時、祝日を除く)/1人45分程度  
**相続・不動産・空き家無料相談会** 5月12日(木)午後1時～5時/永福和泉地域区民センター/区内に土地や建物を所有の方ほか/15組(申込順)/📄📄電話で、5月11日までに日本地主家主協会事務局☎3320-6281(月～金曜日午前9時～午後4時30分)/1組1時間程度  
**相続・離婚・金銭問題等書類・手続無料相談会** 5月23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/📄東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537  
**シルバー人材センターリサイクル自転車の販売** 5月23日(月)～25日(水)午前11時～午後4時/リサイクル自転車作業所(永福2丁目)/**販売価格**=7000円/📄23日のみ往復はがき(12面記入例)で、5月11日(消印有効)までに同センター(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル6階)/📄リサイクル自転車作業所☎3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)