



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

夏のボランティア体験2022

ボランティアの体験活動をしませんか。
 8月30日(火)まで 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)ほか 内 手話・点字体験ほか 師 杉並ボランティアセンター職員ほか 対 区内在住・在勤・在学の方 申 杉並ボランティアセンターホームページ専用フォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み 問 杉並ボランティアセンター ☎5347-3939 他 時間は、同センターホームページ参照

朝採り野菜と草花の即売会

7月8日(金)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前 内 出店=JA東京中央杉並中野生産部会 問 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他 マイバッグ持参

分館企画展「杉並の源氏伝説」

7月16日(土)～9月4日(日)午前9時～午後5時(月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)は休館) 場 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 問 同館 ☎5347-9801

すぎのき生活園 陶芸作品展

7月19日(火)・20日(水)午前9時～午後5時(20日は4時まで) 場 区役所1階ロビー 問 同園 ☎3399-8953

すぎなみ仕事ねっとフェア

7月21日(木)・22日(金)午前11時～午後

3時 場 区役所1階ロビー 内 施設通所者が作るお菓子・パン・雑貨、各施設のお菓子詰め合わせ・雑貨セットなどの販売 問 障害者生活支援課就労支援担当

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

7月20日(水)午前9時～午後5時 場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師 相談員・久野哲、小川裕子ほか 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 問 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 問 takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp 他 1人45分程度



夏休み！子ども博物館教室

① 勾玉 ② 竹の水鉄砲をつくろう！
 ① 7月30日(土)・31日(日) ② 8月20日(土)・21日(日) 午前10時～正午 場 郷土博物館 対 区内在住・在学の小中学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定 各10名(抽選) 申 往復はがき(記入例)で、郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8)。または東京共同電子申請・届出サービス(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み/申込締め切り日=①7月16日②31日 問 同博物館 ☎3317-0841

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、各記事の申 問 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

【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。



世界に触れる夏「ユネスコ教室2022」

杉並ユネスコ協会と教育委員会の共催による中学生のための国際プログラムです。

8月7日(日)=開級式▶8日(月)=JICA地球ひろば▶9日(火)=国際交流プログラム▶10日(水)=閉級式/7・9・10日=午後1時45分～4時30分▶8日=午前9時～午後1時30分 場 高円寺学園(高円寺北1-4-11) 対 区内在住・在学の中学生 定 20名(抽選) 費 2000円 申 Eメール(記入例)に学校名・学年・保護者氏名も書いて、7月15日までに杉並ユネスコ協会 ☎ UNESCOsuginami@gmail.com 問 同協会・西野 ☎090-3471-6680、社会教育センター ☎3317-6621

大田黒公園

◆大田黒公園で自然と遊ぼう ネイチャーゲーム

7月23日(土)午前10時・11時・午後1時・2時(各40分程度。雨天中止) 対 区内在住・在勤(保護者)・在学で4歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定 各10名(申込順)

◆大田黒公園で木登り体験 ツリークライミング®

7月23日(土)午前10時・11時・午後1時・2時・3時(各1時間程度。雨天中止) 師 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 対 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) 定 各6名(抽選) 費 各1500円(保険料を含む)

…… いずれも ……
 場 大田黒公園(荻窪3-33-12 ☎3398-5814 ☎otaguro1@cyber.ocn.ne.jp) 申 Eメール(記入例)で、7月14日までに同公園事務所

講演・講座

すぎなみで働くセミナー 区内企業との交流・説明会

7月22日(金)午後1時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 対 4歳以下で求職中の方 定 20名(申込順) 申 問 電話で、就労支援センタージョブトレーニングコーナー ☎6383-6500

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

7月22日(金)▶受け付け=午後2時～2時40分 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 内 基本チェックリスト、身体能力測定(身長・筋肉量・握力・5m通常歩行など)、フレイルチェック 対 区内在住の65歳以上で、当日に介助を必要としない方 問 杉並保健所保健サービス課管理係 ☎3391-0015 他 お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業



コミュニティふらっとの催し

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	内容	日時等
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	ヨーロッパの歴史・文化講座	8月3日(水)午後1時～3時 定 30名(申込順) 費 1000円
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	初めてでも大丈夫～皆で歌って踊るミュージカル	毎月第2・4日曜日、午後1時～2時 定 各10名(申込順) 費 月4000円
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	ボイストレーニング	毎月第2・4木曜日、午後1時～2時30分 費 各1100円
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	キッズHIPHOP&K-POP・カバーダンス	毎月第1・3土曜日=午後2時～3時▶第2・4土曜日=午前11時～正午 定 各30名 費 各1000円
成田(成田西1-28-18 ☎3318-2061)	アンダー40スティールダーツ大会	8月28日(日)午後2時～5時30分 定 36名 費 1000円。中高生500円。小学生以下無料

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

**夏休み親子消費者講座
「レモン電池を作ろう！」**

時7月25日(月)午後1時30分～3時 場消費者センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内) 師関東電気保安協会・小栗孝弘 区小学1～3年生のお子さんとその保護者 定10組20名(申込順) 申電話で、消費者センター☎3398-3141 他1歳～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。7月14日までに同センター)

杉の樹大学「スマートフォン講座」

時①8月4日(木)=基礎講座②18日(休)=活用講座/いずれも午後1時30分～4時 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 区区内在住で60歳以上の方 定各20名(抽選) 申往復はがき(16面記入例)で、①7月21日②8月4日までに高齢者施策課いきがい活動支援係 同係 他貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用

ヨガ教室～ストレッチボールとヨガを楽しもう

時8月21日(日)午後1時30分～3時 場杉並障害者福祉会館 師齋藤なみ 区区内在住・在勤・在学で障害のある方 定9名(抽選) 費100円(保険料) 申往復はがき(16面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者の有無、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、7月20日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) 同会館☎3332-6121



家族介護教室

◆認知症の人の世界を知り、対応方法を理解する

時7月9日(土)午後1時30分～3時 場リバービレッジ杉並(清水3-3-13) 師シャローム本天沼・若宮和子 区区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24清水☎5303-5823

◆知っておきたい! 自分らしい施設選びのポイント

時7月21日(休)午後2時～3時30分 場荻窪会議室(南荻窪2-28-13) 師大和ライフネクスト・高田亮一 区区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24南荻窪☎5336-3724

◆はじめての傾聴講座～やさしい聴き手になるために

時7月22日(金)午前10時～11時30分 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師ケアプランえんケアマネジャー・小林善和 区区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24松ノ木☎3318-8530

◆今さら聞けない高齢者施設の基礎知識

時7月22日(金)午後1時30分～3時 場永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師介護施設研究所・齋藤弘毅 区区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24堀ノ内☎5305-7328

◆健康寿命をのばすためのセルフケア～腰痛・膝痛はもむだけでは治りません

時7月27日(水)午前10時～11時30分 場ゆうゆう永福館(永福2-4-9) 師梅ヶ丘訪問看護ステーション西永福分室管理者補佐・松原佑樹 区区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24永福☎5355-5124

◆専門家に聞く 今から始める生前整理

時7月28日(休)午後2時～3時 場方南会館(和泉4-42-5) 師アールキューブあんしんネット事業部長・石見良教 区区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24方南☎5929-2751

◆管理栄養士に聞こう! 高齢者の食品選び

時7月28日(休)午後2時～3時30分 場四宮区民集会所(上井草2-28-13) 師特別養護老人ホーム上井草園管理栄養士 区区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24上井草☎3396-0024

就労支援センター

◆シニア世代のための再就職実践テクニック 応募書類の作成と面接対策

時7月16日(土)午後1時～4時 師1級キャリアコンサルティング技能士・江森富雄 区おおむね55歳以上で求職中の方

◆仕事への活力を生む習慣化～あなたの望む自分になる自己管理法

時7月19日(火)午後1時～4時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 区54歳以下で求職中の方

◆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7月22日(金)午前10時～11時30分

◆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

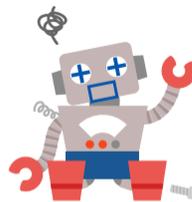
時7月27日(水)午前10時～11時30分 区54歳以下で求職中の方

..... いずれも
場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 定18名(申込順) 申電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー☎3398-1136

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

時7月17日(日)▶受け付け=午後1時～3時 場同センター 区区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費部品代 申電話で、7月10日までに同センター 他1人1点



◆夏休み親子で石けん作り体験

時7月22日(金)午前10時30分～正午 場同センター 区区内在住・在学の小学3年生以上のお子さんとその保護者 定6組12名(抽選) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、7月11日までに申し込み 他軍手・エプロン持参

◆小型充電式電池リサイクル・手作り乾電池教室

時7月23日(土)午前10時～正午 場同センター 師JBRC担当部長・前田修二 区区内在住・在学の小学3～6年生 定10名(抽選) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、7月15日までに申し込み 他マイバッグ持参

◆親子で木工教室～イス作り

時7月24日(日)午前10時30分～午後3時30分 場同センター 師東京土建杉並支部・堀場勇 区区内在住・在学の小学生のお子さんとその保護者 定10組20名(抽選) 費1組2000円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、7月15日までに申し込み 他昼食・かなづち持参

◆作ってみよう、円盤飛ばし機

時7月28日(休)午前10時30分～午後0時30分 場同センター 区区内在住・在学の小学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定8名(抽選) 費300円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、7月14日までに申し

込み 区折り紙・カラーマジック・のり・目打ち・はさみ・定規持参

◆ラップの芯を使ったオリジナル万華鏡作り

時7月30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・土田三盛 区区内在住・在学の5歳～小学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定10名(抽選) 費200円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、7月21日までに申し込み 他包装紙・色紙・マイバッグ持参

◆夏休み子どもクラフト教室

木の家・小枝のブローチ・木の車・ブンブンゴマを作ります。

時7月31日(日)午前10時～正午 場同センター 師FIT杉並会森林インストラクター・宮崎健ほか 区区内在住・在学の小学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定15名(抽選) 費700円(保険料を含む) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、7月21日までに申し込み 他マイバッグ持参

◆バスで行く 親子で学ぼう! SDGs とプラ・びん・ペットのリサイクル

時8月5日(金)午前8時50分～午後5時 場集合=同センター 区JICA地球ひろば展示見学と海外協力隊体験談・資源再生施設見学 区区内在住・在学で小学4年生以上のお子さんとその保護者 定10組20名(抽選) 費1組500円(保険料を含む) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、7月14日までに申し込み 他昼食持参



時8月6日(土)午前10時～11時30分 場同センター 師杉並・地域エネルギー協議会会員 区区内在住・在学の小学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定10名(抽選) 費1000円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、7月8日までに申し込み

◆「かんきょうアイデア展2022」作品募集

9月30日(金)～10月10日(祝)に同センターで開催される「かんきょうアイデア展」の作品を募集します。

区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・SDGsの研究など③自然の恵み部門=雨水利用・太陽光発電・緑のカーテンなどの実践・写真・レポート・アイデアなど/①表現方法自由(工作物は縦横高さの合計が100cm程度)②③ファイルまたは模造紙1枚 区区内在住・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12日～25日に同センターへ郵送・持参 他優秀作品には区長賞などあり

..... 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(水曜日を除く)



杉並区シルバー人材センター

パソコン教室 (少人数制)



時場8月=1日(月)～28日(日)▶9月=1日(木)～30日(金)(いずれも祝日を除く)/清水教室=月～金曜日▶阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)=火・水・金～日曜日(火・水・金曜日は夜間のみ)/いずれも実施時間はお問い合わせください 区右表のとおり 師同センター会員 定各1・2名 費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 申はがき・ファクス(16面記入例)で、8月講座は7月15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)☎3394-5004。または同センターホームページ(右上2次元コード)から申し込み 同分室☎3394-2253 他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	4回
	プレゼンテーション	4回
	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

シルバーボウリング大会

7月31日(日)午後2時～5時 場 荻窪ボウル(上荻1-16-16) 対 60歳以上の方 定 30名(申込順) 費 2000円 申 問 電話で、7月12日までに荻窪ボウル ☎ 3398-1791

区民友好バタフライ・ダブルスチームカップ

8月14日(日)▶受け付け=女子=午前9時▶男子=午後1時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 男女別3ダブルス団体戦 定 54チーム(抽選) 費 1チーム4000円 申 往復はがき(16面記入例)にチーム名・構成員も書いて、7月11日までに三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9) 問 区卓球連盟・倉持 ☎ 3390-8845 他 大会要項は区体育施設で配布。または同連盟ホームページからも取り出せます

秋季ゴルフ大会 シニアスポーツゴルフコンペ

9月14日(水)午前8時 場 嵐山カントリークラブ(埼玉県) 対 18ホールストロークプレー(新ペリア方式) 対 区内在住・在勤・在学で①60歳以上②60歳未満の方 定 ①64名②16名(いずれも申込順) 費 4000円(別途プレー費1万7646円ほか) 申 往復はがき・ファクス(16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、8月10日までに区ゴルフ連盟事務局(〒167-0023上井草2-16-1馬場敏彦方 ☎ 5930-2277) 問 同事務局 ☎ 5930-2277



区民体育祭

◆バドミントン①中学生②高校生③レディース

8月23日(火)・24日(水)・28日(日)②19日(金)・20日(土)③9月8日(日) 対 ①荻窪体育館(荻窪3-47-2)、TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ②③大宮前体育館(南荻窪2-1-1)、同センター 対 種目=①男女単・複、中学1年生の男女単②男女単・複③1~3部複 費 ①単400円。複800円②単600円。複1200円③2000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(区体育施設で配布)と振替受領書の写しを、①7月28日②24日③8月20日までに同連盟①草場律(〒167-0032天沼2-34-2)②菅原千恵子(〒167-0022下井草5-4-12)③尾崎恵子(〒168-0081宮前3-3-26)へ郵送 問 同連盟・山口由記子 ☎ 090-8491-5663

◆フェンシング

8月28日(日)午前10時 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 対 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) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 200名(申込順) 費 2000円(保険料を含む) 申 問 電話・Eメール(16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 他 健康保険証持参。車での来場不可

◆バスケットボール

8月28日～11月13日の日曜日・祝日、午前9時～午後9時(うち10日間) 場 区内体育施設 対 ①一般男子・女子②シニア(40歳以上。①との両方への参加不可) 対 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) 申 はがき(16面記入例)にチーム名・メールアドレスも書いて、7月8日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) 問 鈴木 ☎ 080-3571-6226

◆バレーボール

9月4日(日)・11日(日)・19日(祝)・25日(日)午前9時 場 区立小中学校、TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 種目=①一般男子・女子(6人制)②家庭婦人(9人制)③PTA(9人制) 対 ①区内在住・在勤・在学(卒業生を含む)で中学生以上の方②区内在住の方③区内学校のPTA現役員 費 1チーム4000円 申 申込書(区体育施設で配布。区バレーボール協会ホームページからも取り出せます)を、8月5日までに同協会・内藤由季(〒168-0072高井戸東2-25-2)へ郵送 問 内藤 ☎ 3332-6458 他 組み合わせ結果は8月29日(月)に区バレーボール協会ホームページに公表

スポーツ教室

見学&かんたん体操付きユニバーサル体験ツアー

7月12日(火)午前10時20分～11時 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 師 高橋英子 定 8名(申込順) 申 問 電話で、7月5日正午から大宮前体育館 ☎ 3334-4618

気軽にフィットネス 体幹トレーニング

7月17日・24日、8月7日・21日、9月11日・18日/いずれも日曜日、午後1時～1時50分・2時～2時50分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師 佐々木達也 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各15名 費 各500円 申 問 電話で、各実施日7日前の午後4時から荻窪体育館 ☎ 3220-3381



杉並区ジュニア育成弓道講習会

7月18日～8月22日の毎週月曜日、午後1時30分～5時(計6回) 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 小学4年生～高校生 定 20名(抽選) 費 小中学生1000円。高校生2000円(いずれも保険料を含む) 申 往復はがき・Eメール(16面記入例)に弓道経験の有無も書いて、7月8日までに区弓道連盟・佐藤多紀(〒168-0065浜田山1-18-6) ✉ yumi.kazusato2322@gmail.com 問 佐藤 ☎ 090-1858-4240 他 弓道具の貸し出しあり

ジュニアボウリング教室

7月28日(水)、8月1日(月)・4日(木)・8日(月)・22日(月)午後2時30分～4時・4時～5時30分 場 笹塚ボウル(渋谷区笹塚

7月1日発行 マイスportsすぎなみ

スポーツ教室などの関連情報は「マイSportsすぎなみ」をご覧ください。

配布方法=新聞折り込み。区体育施設でも配布。杉並区スポーツ振興財団ホームページ(右2次元コード)からもご覧になれます 問 同財団 ☎ 5305-6161



7月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

故郷の川にホタルを! 3年ぶりの久我山ホタル祭り

わがまちに再びホタルを。地域の人たちのそんな思いから始まった手作りのお祭り。今回は、3年ぶりに開催された久我山ホタル祭りの模様をお届けします。

● 視聴方法 ●

- ・YouTube杉並区公式チャンネル
・J:COM東京 地上デジタル11ch(午前9時・正午・午後8時・10時から毎日放送)

問 広報課



1-57-10) 対 区内在住・在学の小学生 定 各30名(申込順) 費 各1000円 申 電話で、笹塚ボウル ☎ 3374-1300 問 区ボウリング連盟・井口 ☎ 090-4370-5753

阿波おどり教室

8月3日～10月12日の水曜日、午後7時～8時30分(8月10日・24日、9月14日を除く。計8回) 場 高円寺みんなの体育館 師 奥村真由美 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 13名(抽選) 費 6400円 申 往復はがき(16面記入例)で、7月15日までに高円寺みんなの体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) 問 同体育館 ☎ 3312-0313

水曜夜間ヨガ教室

8月17日～10月5日の毎週水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(各計8回) 場 高井戸温水プール 師 ヨガイストラクター・浦 対 区内在住で16歳以上の方 定 各8名(抽選) 費 各8000円 申 往復はがき(16面記入例)に性別も書いて、7月10日までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 問 同プール ☎ 3331-7841

障害者のためのわいわいスポーツ教室「ビーチで遊ぼう」

9月3日(土)午前10時～11時15分 場 TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 対 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 定 10組(抽選) 申 申込書(スポーツ振興課(区役所東棟6階)、区体育施設、区障害者施設、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3日までに同課へ郵送・持参 問 同課事業係

TAC杉並区上井草スポーツセンター

◆たくさん汗をかいて 夏バテなんか吹き飛ばそう

7月18日(祝)午前9時～10時=ダンベルシェイプハード▶10時10分～11時=初めてのピラティス▶11時10分～正

午=サーキットトレーニング▶午後0時10分～1時10分=ファットバーンシェイプ 対 16歳以上の方 定 各40名(申込順) 費 各800円 申 同センターホームページから申し込み 他 上履き持参



◆マット運動～回転技に挑戦しよう

7月18日(祝)午後1時30分～3時・3時15分～4時45分 対 後転ができる小学生 定 各15名(抽選) 費 各800円 申 同センターホームページから、7月8日までに申し込み 他 結果は7月11日以降に通知

..... いずれも

場 問 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ☎ 3390-5707)

スポーツハイツ

◆50歳からゆっくりはじめる水泳講座

8月4日～28日▶木曜日=午後1時30分～2時30分▶日曜日=3時～4時(祝日を除く。計4回(選択制)) 対 50歳以上の方 定 10名(申込順) 費 6600円 申 電話で、同施設

◆ノルディック・ウォークで体力アップ

8月9日(火)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 師 全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 対 3km程度歩ける方 定 20名(申込順) 費 1100円(保険料を含む。別途ポールレンタル料550円) 申 電話で、8月7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持参



..... いずれも

場 問 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) ☎ 3316-9981) 他 長寿応援対象事業

わたしが求める生き方・働き方はなんだろう？

講義&ワークショップ「みんな、どういう風に働いて生きているの？」

多様化する社会の中で今、活躍するさまざまなゲストのリアルをヒントに、あなたのこれらをデザインして、発信してみよう！



▲柴田真光

時 図 師 右表のとおり 場 市庭スタジオ(阿佐谷南3-37-10YSディセンダンツビル)ほか 区 区内在住・在勤・在学で30歳以下の方 定 20名程度(抽選) 甲 LoGoフォーム(下2次元コード)から、7月25日までに申し込み 図 社会教育センター ☎3317-6621 ☒ shakyo-c@city.suginami.lg.jp



日程	内容(ゲスト)
8月6日(土)	まちに関わり、自分を活かす 地域と関わって得られること、自分を活かした働き方に触れる
8月28日(日)	自分を表現し、人を魅せる (ドキュメンタリー写真家・佐木瞬) 「表現」と「仕事」の話から、カメラマンの視点を通じて自分の魅せ方を知る
9月11日(日)	自分の価値をつくり、発信する (インスタグラマー・シゲタ ツヨシ) 情報あふれる社会の中で選ばれるために意識していること
9月18日(日)	場をつくり、人をつなげる (はじまりの和泉代表・後藤裕子、阿佐谷北三丁目まちサロンおきやんち運営協議会代表・味香興郎(特別ゲスト)) まちに必要とされる自分になるまで
10月30日(日)	「わたし」のこれらをデザインしてみよう、発信してみよう!

※実施時間=午後1時30分~3時30分 ▶ ファシリテーター=ネイバーズグッド代表取締役・柴田真光。

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2022」展 7月8日(金)~25日(月)午前10時~午後5時(日曜日、祝日は休廊) / 女子美ギャラリーニケ(和田1丁目) / 図 同施設 ☎5340-4688

創作集団「翔音舞~Tsubasa」公演
①7月9日(土)午後6時~8時②10日(日)午後3時~6時 / 座・高円寺 / **出演=藤村藤之輔**ほか / 各230名(申込順) / ①2000円②3500円(①②両日は5000円) / 甲 図 電話で、同団体事務局 ☎6324-8673

わくわくフィールドSUGINAMI'22inかしのみや「4スターハンター」 7月10日(日)午後1時~3時30分 / 柏の宮公園 / キャンプクラフトほか / 区内在住・在学で5歳~小学4年生のお子さんとその保護者 / 50名(申込順) / 甲 図 電話・Eメール(16面記入例)で、7月8日までにポースカウト杉並第4団・並木 ☎090-3003-1474 ☒ suginami4dan-wwf@yahoo.co.jp

JR高円寺駅北口献血会 7月16日(土)午前10時~午後4時 / JR高円寺駅北口広場 / 図 高円寺駅100周年を祝う会 ☎090-7228-9255

座の市 7月16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、地方の逸品などの販売 / 図 座・高円寺 ☎3223-7500

リアルで「絵本サロン9」対話式おはなし会 7月20日(水)午後2時30分~3時10分 / ウェルファーム杉並 / **出演=えほん教育協会会長・浜島代志子**ほか / 40名(先着順) / 図 こどもの成長を護る杉並ネットワーク・井原 ☎070-6611-2925

万歩会に参加して夏休みを元気に過ごしましょう! 7月21日(木)~27日(水)午前5時50分~7時30分 / **集合・解散=荻窪八幡神社(上荻4丁目)** / 区内在住の小

中学生とその保護者ほか / 図 上荻窪青少年育成委員会・堀内 ☎3390-4491

杉並区民オペラ「愛の妙薬」 7月23日(土)午後5時~7時、24日(日)正午~午後2時・4時~6時 / 杉並公会堂 / 小学生以上の方 / 各900名(申込順) / SS席8000円ほか(指定席) / 甲 図 電話で、同団体事務局 ☎3380-1042 / **区民各50組100名を招待(抽選)** = 往復はがき(16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)

「はたらく消防の写生会」作品の展示会
①7月26日(火)~8月1日(月)午前9時~午後6時②8月18日(木)~20日(土)・22日(月)午前9時30分~午後4時30分(18日は10時から) / ①杉並公会堂②区役所1階ロビー / 小学生が描いた消防隊員や消防車両などの写生画等の展示 / 図 ①荻窪消防署予防課防火管理係 ☎3395-0119②杉並消防署予防課防火管理係 ☎3393-0119

Y.P.A.ピアノ名曲コンサート 8月5日(金)
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=**ショパン「英雄ポロネーズ」ほか / ②小学生以上の方 / 各190名(申込順) / 1500円ほか / 甲 図 電話で、杉並公会堂 ☎5347-4450 / 図 同団体事務局 ☎3327-4417 / **区民各5組を招待(抽選)** = 往復はがき(16面記入例)に人数(2名まで)も書いて、7月15日までに同事務局(〒168-0064永福3-3-1)

水道サポーター交流会 8月6日(土)午前10時30分~正午 / オンラインで実施 / 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方ほか / 20名(抽選) / 図 水道局ホームページから、7月24日までに申し込み / 図 東京都水道局サービス推進部サービス推進課 ☎5320-6325 / **グッズ進呈**

「みんなで絵本」出演者募集「みんなで絵本」 = 10月15日(土) / 座・高円寺ほか / 甲 「みんなで絵本」ホームページから、8月1日までに申し込み / 図 認定NPO法人スローレーベル ☎045-642-6132 / **主催=**同団体、文化庁 ▶ **協力=**座・高円寺

講演・講座

杉並税務署・荻窪税務署インボイス制度説明会 ①7月15日(金)・28日(木)、8月4日(木)②7月20日(水)午前10時~11時・午後2時~3時 / ①荻窪税務署(荻窪5丁目)②杉並税務署(成田東4丁目) / 税務署職員 / 区内事業者 / 各10名(申込順) / 甲 図 電話で、①荻窪税務署法人課税第1部門 ☎3392-1111(内線513)②杉並税務署法人課税第1部門 ☎3313-1131(内線223)

文化講座「古代ローマの歴史と世界遺産」 7月17日(日)午後1時~3時 / 阿佐谷地域区民センター / 世界遺産アカデミー認定講師・友野智子 / 60名(抽選) / 1000円(学生無料) / 甲 Eメール(16面記入例)で、7月10日までに異文化アカデミー ☒ ibunkaac@gmail.com / 図 同団体・山田 ☎080-5090-7340

シニア向けスマートフォンセミナー 7月20日(水)午後1時~2時30分・3時~4時30分 / 産業商工会館 / auショップ荻窪駅前店・金子泰武 / 区内在住の方 / 各12名(申込順) / 各1000円 / 甲 図 電話・ファクス(16面記入例)で、7月19日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☒ 3393-2864 / 長寿応援対象事業

源泉所得税の基礎講座 7月29日(金)午後2時~4時 / 産業商工会館 / 杉並税務署担当官 / 杉並税務署管内の法人 / 30名(申込順) / 甲 図 電話で、杉並法人会 ☎3312-0912

● **杉並障害者自立生活支援センターすだち**

◆ **障害者のためのアート教室** 7月16日~10月15日の毎月第1・3土曜日、午前9時30分~11時30分 / すだちの里すぎなみ(今川2丁目) / 区内在住の小学生以上で障害のある方とその介助者 / 各5名(申込順) / 初回の方は見学のみのみ

◆ **障害者のための①リトミック②ユニカール教室** 7月24日~10月23日の毎月第4日曜日①午前10時~11時30分②午後1時30分~3時 / すだちの里すぎなみ(今川2丁目) / 区内在住の小学生以上で障害のある方とその介助者 / 各6名(申

込順) / 初回の方は見学のみのみ

…… いずれも ……

甲 図 電話で、各実施日前月1日~前日に杉並障害者自立生活支援センターすだち ☎5310-3362

その他

税金なんでも相談会 7月12日(火)午前10時~正午・午後1時~4時、16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) / 甲 図 電話で、各実施日前日までに同支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度

相続・不動産・空き家無料相談会 7月13日(水)午後1時~5時 / 阿佐谷地域区民センター / 区内に土地や建物を所有の方ほか / 15組(申込順) / 甲 図 電話で、7月12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

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 7月19日(火)~21日(木)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~** / 甲 19日のみ往復はがき(16面記入例)で、7月8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) / 図 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25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 / 図 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

テレビ受信障害対策について 区の一部地域では、携帯電話事業者が新しい電波(700MHz帯)を使用することに伴う、地上デジタルテレビ放送への受信障害を防ぐテレビ受信対策工事を実施しています。工事業者が費用を請求することはありません。テレビ映像に影響が出る可能性がある家庭にチラシを配布します。不審な場合は、対策員証の提示を求めコールセンターへお問い合わせください / 図 700MHzテレビ受信障害対策コールセンター ☎0120-700-012(午前9時~午後10時)

※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。