



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



科学展示とワークショップ 「ダーウィンを驚かせた鳥たち」

ダーウィンの進化論を考え付くヒントになったとされる鳥「ダーウィンフィンチ」について紹介します。

開催期間 9月25日(日)まで、午前9時～午後5時 ▶ **ワークショップ**=①8月27日(土)=鳥のくちばしってすごいんです！(日本鳥類保護連盟・岡安栄作) ②9月19日(祝)=鳥と仲良くなれる本と工作(科学読物研究会・原田佐和子) ③23日(祝)=野鳥の紙クラフトで、鳥たちのすがた・くらすところをくらべっこ(よそみっこ・荻本央) / いずれも午前10時30分～正午・午後2時～3時30分 会場 郷土博物館分館(天沼3-23-1) ①小学2年生以下は保護者同伴 ①～③各15名(いずれも抽選) 申込 社会教育センターホームページ参照 同日センター ☎3317-6621

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

開催期間 8月17日(水)午前9時～午後5時 会場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 申込 相談員・久野哲、小川裕子ほか 対象 区内在住・在勤でおおむね55歳以上

の方 申込 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 他1人45分程度

産業振興センター都市農業係 ◆農業公園「子どものための農業体験教室」

土づくりから秋冬野菜の栽培、収穫までの一連の農作業を体験します。 開催期間 9月4日(日)・18日(日)、10月2日(日)・16日(日)・30日(日)、11月13日(日)・23日(祝)、12月4日(日)午前10時～正午(計8回) 対象 区内在住の小学3～6年生 定員 16名(抽選) 費用 5000円 申込 往復はがき(記入例)に学校名・学年・保護者氏名(フリガナ)も書いて、8月10日までに同係 他9月4日(説明会)は保護者要出席。結果は8月下旬に通知

◆農業公園「テーブル菜園体験教室」

しゃがんで行う農作業が困難な方や車いすの方も、農作物の成長を楽しめます。 開催期間 9月7日・14日・28日、10月12日・26日、11月9日・30日、12月7日 / いずれも水曜日、午前10時30分～11時30分(雨天中止。計8回) 対象 区内在住の方 定員 10名(抽選) 費用 1000円 申込 往復はがき(記入例)で、8月10日

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、各記事の申込欄でご確認ください。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。



までに同係 他結果は8月中旬に通知



..... いずれも

会場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 申込 産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) ☎5347-9136

講演・講座

環境講演会～太陽光発電FIT期間満了後の選択 自家消費と蓄電のススメ

開催期間 8月20日(土)午後2時～4時30分 会場 区役所第4会議室(中棟6階) 申込 認定NPO法人太陽光発電所ネットワーク・田中稔 対象 区内在住・在勤・在学の方 定員 40名(申込順) 申込 ファクス・Eメール(記入例)で、8月12日までに杉並エネルギー会議・樋口 ☎3390-1025 ace_office@machiyume.com 樋口 ☎3390-1025、区環境課環境活動推進係 他終了後、なんでも相談を実施

消費者講座 「ここが知りたい相続の話」

開催期間 8月23日(火)午後2時～4時 会場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申込 税理士・東富士子(右写真) 定員 30名(申込順) 申込 電話で、消費者センター ☎3398-3141 他長寿応援対象事業



小児科医からのメッセージ

開催期間 8月25日(木)午前10時～11時30分 会場 上井草保健センター 対象 初めてのお子さんの病気への対応、上手な小児科へのかかり方ほか 申込 石川小児科医院院長・小口美香 対象 区内在住・在勤・在学で第1子が0歳児の保護者 定員 10名(申込順) 申込 電話または直接、上井草保健センター(上井草3-8-19) ☎3394-1212

がん予防講演会 「がん予防に効果的な運動とは」

開催期間 8月29日(月)午後2時～4時 会場 区役所分庁舎(成田東4-36-13) 申込 川崎市立短期看護大学教授・西端泉(右下写真) 対象 区内在住・在勤・在学の方 定員 40名(申込順) 申込 電話・Eメール(記入例)で、8月22日までに杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355 kouzantantou@city.suginami.lg.jp



小児救急普及事業 赤ちゃんの病気と手当て

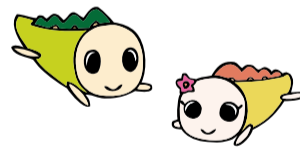
開催期間 9月1日(木)午後1時～2時30分 会場 和泉保健センター(和泉4-50-6) 申込 森本クリニック医師・山蔭仁嘉 対象 第1子が0歳児の保護者 定員 15名(申込順) 申込 電話で、和泉保健センター ☎3313-9331

災害ボランティアセンター 運営スタッフ養成講座

開催期間 9月3日～10月15日の第1・3土曜日、午後1時30分～4時30分(計4回) 会場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 対象 区内在住・在勤・在学の方 定員 20名(申込順) 費用 2000円 申込 電話で、杉並ボランティアセンター ☎5347-3939(月・日曜日、祝日を除く)。または同センターホームページから申し込み

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対象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	日時等
下高井戸館(下高井戸4-19-6 ☎3302-2161)	「折り句」～大切な方へ言葉の贈り物	毎月第1・2土曜日、午前10時～11時30分 定員 各10名(申込順) 費用 各500円
四宮館(上井草2-28-3 ☎3396-7692)	板絵講座 / 顔彩で板に「紺菊」を描く	8月31日(水)午前9時30分～11時30分 申込 是らゆりこ 定員 10名(申込順) 費用 1000円
永福館(永福2-4-9 ☎3321-6632)	クラシック音楽講座	8月29日(月)午後1時30分～2時30分 定員 15名(申込順) 費用 500円 他オンラインでも実施
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎3398-8738)	モディアノ作「失われた時のカフェで」を仏語で読む	毎月第2・4土曜日、午後3時～5時 定員 各15名(申込順) 費用 各600円
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎3306-0441)	太鼓の達人のタペ 中高生とゲームで遊ぼう	8月26日(金)午後4時～5時30分 申込 中高生ボランティア 定員 8名(申込順) 費用 200円(保護者同伴の場合は1組300円)
桃井館(桃井1-35-2 ☎3399-5025)	ゆうゆう健康体操で、暑さに負けない強い体に	毎週火・木曜日、午前9時30分～10時30分・10時45分～11時45分 定員 各15名(先着順) 費用 各300円
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎3337-2266)	フラダンス教室 初めての方大歓迎	毎月第2・4木曜日、午後2時～3時30分 定員 各8名(先着順) 費用 各200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。いずれも長寿応援対象事業。

世帯 (住民基本台帳) 7月1日現在()は前月比	世帯数	日本人のみの世帯	外国人のみの世帯	外国人との世帯	日本人と外国人の世帯	合計
	313,764 (144減)	10,360 (140増)	2,651 (7増)		326,775 (3増)	

男女平等推進センター啓発講座 炊飯器で料理お父さんのホメられ時短メシ

時 内 9月4日(日)=鶏チャーシュー丼&蒸し野菜(かていかやHitoshi(下写真))▶18日(日)=ポテトサラダ&キーマカレー(国際モンテッソーリ教師・小倉有可里)▶10月16日(日)=ホットケーキ(NPO法人まちのおやこテーブル理事長・小林洋子) / いずれも午前10時~正午(計3回) 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区内在住・在勤・在学の未就学児とその父親・プレパパ(4日は父親・プレパパのみ) 定 10組(申込順) 費 1組1800円 申 電話・Eメール(8面記入例)に託児希望の方はお子さんの氏名・月齢・性別も書いて、男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347 danjo-t@city.suginami.lg.jp 他 生後7カ月~就学前の託児あり(定員あり(申込順)。8月25日までに同係)。エプロン・三角巾・食器用布巾・持ち帰り用容器持参▶企画運営=NPO法人まちのおやこテーブル



不動産活用セミナー「障害者の住まいグループホームに何を願っているか」

時 内 9月9日(金)午後1時30分~2時35分=講演会(ホーム中篠オーナーの親族、東京共同住宅協会福祉事業部長・橘茂郎)▶2時50分~3時50分=個別相談 場 区役所第5・6会議室(西棟6階) 区不動産所有者、法人関係者ほか 定 40名(申込順) 申 申込書(区ホームページから取り出せます)を、9月5日までに障害者生活支援課施設整備担当 ☎5307-0772 s-sisetu@city.suginami.lg.jp へファクス・Eメール(講演会のみ参加の方は電話でも可) 同 担当

おりがみサロン コスモスのミニリース

時 9月14日(水)午前10時~正午 場 高齢者活動支援センター 師 日本折紙協会折紙講師・白石淳子 区内在住で60歳以上の方 定 15名(申込順) 費 300円 申 電話または直接、8月12日から高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) ☎3331-7841)

杉並視覚障害者会館 「初心者向けスマートフォン教室」

時 ①9月14日・21日・28日②11月9日・16日・30日③5年1月18日・25日、2月1日 / いずれも水曜日、午前10時~正午(各計3回) 場 同会館(南荻窪3-28-10) 内 ジェスチャーの練習、画面構成を知る、アプリの呼び出し、電話をかける 区視覚障害のある方 定 各2名(申込順) 申 電話で、同会館 ☎3333-3444 (月~金曜日午前9時~午後4時(祝日を除く))

子ども日本語学習支援ボランティア養成講座

時 10月5日~12月14日の水曜日、午後3時~5時(祝日を除く。計10回) 場 区役所第9会議室(西棟8階)、区役所分庁舎(成田東4-36-13) 区5年1月から実施の「子ども日本語教室」にボランティアとして従事できる方 定 25名(抽選) 申 杉並区交流協会ホームページから、8月26日までに申込

み 同協会 ☎5378-8833

家族介護教室 ◆家族みんなでできちゃう健康体操

時 8月15日(月)午後1時30分~2時30分 場 久我山会館(久我山3-23-20) 師 ソフィアメディ・水野恵律子 区内在住・在勤の方 定 12名(申込順) 申 電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348

◆楽しく脳を活性化させましょう「シナプソロジー」体験会

楽しく脳を活性化させて認知機能の低下を予防する「シナプソロジー」を体験しましょう。

時 8月19日(金)午前10時~11時30分 場 ゆうゆう善福寺館(善福寺2-26-18) 師 シナプソロジーインストラクター・米本康二ほか 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申 電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024

◆今から備えておくための高齢者向け施設の選び方

時 8月23日(火)午後1時30分~3時 場 高円寺中央会議室(高円寺南2-32-5) 師 民間介護施設紹介センター・田中宏樹 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24梅里 ☎5929-1924

就労支援センター ◆分かり合うためのコミュニケーション術~自身のタイプを知り・活かす

時 8月16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 定 18名(申込順)

◆転職の誘惑からの脱出~転職グセを克服して辞めスパイラルを防止する

時 8月18日(木)午後1時~4時 師 公認心理師・高垣泰邦 区54歳以下で求職中の方 定 18名(申込順)

◆適職発見のためのマインドチェンジ~自分のキャリアとスキルを見直そう

時 8月20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 区54歳以下で求職中の方 定 18名(申込順)

◆シニアの暮らしと働き方~しごとと中心ではない自分らしい生き方へ脱皮

時 8月26日(金)午後1時~3時 師 人材コンサルタント・神谷敏康 区おおむね55歳以上で求職中の方 定 18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 8月30日(火)午後1時~4時 区おおむね55歳以上で求職中の方 定 6名(申込順)

◆新しい仕事場で役立てるストレス対処法~いろいろなコーピング方法の紹介

時 8月31日(水)午前10時~正午 師 公認心理師・桑原裕子 区求職中の方 定 18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

環境活動推進センター ◆おもちゃのクリニック

時 8月21日(日)▶受け付け=午後1時~3時 場 同センター 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 部品代 申 電話で、8月20日までに同センター 他 1人1点

◆バスで行く~秋川支流の「刈寄川」で川調べ

時 8月22日(月)午前7時45分~午後5時

交流自治体の催し

山梨県忍野村物産展



山梨県忍野村から産地直送の特産品を販売します。

時 8月19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 区忍野村観光産業課 ☎0555-84-7794 他 マイバッグ持参。混雑時は人数制限あり

(雨天中止) 場 秋川渓谷(東京都あきる野市戸倉75)▶集合=同センター 師 環境カウンセラー・浅岡八枝子、東京都環境学習リーダー・境原達也ほか 区内在住・在学の小学4年生~中学生とその保護者 定 5組10名(抽選) 費 1組1500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、8月7日までに申し込み 他 昼食持参

◆善福寺川感謝祭~川ごみ拾い(下流)

時 9月10日(土)午後2時~4時(雨天中止) 場 集合・解散=済美公園(堀ノ内1-27-40) 師 環境カウンセラー・浅岡八枝子、東京都環境学習リーダー・境原達也ほか 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 100円(保険料) 申 電話・Eメール(8面記入例)で、9月6日までに同センター 他 軍手・ゴム手袋・お持ちの方はトング持参

..... いずれも 場 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) ☎5336-7352 danjo@ecosuginet.jp (水曜日を除く)

杉並障害者福祉会館 ◆アロマ教室「シュガースクラブとシアバターホイップクリームを作ろう」

時 9月4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(8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、8月16日までに同会館運営協議会事務局

◆料理教室「秋の食材キノコたっぷりパスタとスパニッシュオムレツランチ」

時 9月18日(日)午後1時~3時 師 幸田真理 定 8名(抽選) 申 往復はがき(8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、8月26日までに同会館運営協議会事務局

..... いずれも 場 同 杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5) ☎3332-6121) 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその方の介助者 費 600円

スポーツ ①

競技大会 ラージボール卓球大会

時 9月10日(土)9時=Aクラス▶11時=Bクラス▶午後1時=Cクラス 場 タマス・バタフライ卓球道場(阿佐谷南1-7-1) 内 種目=混合ダブルス(ペア

の年齢計A100~129歳、B130~149歳、C150歳以上) 区各15組(抽選) 申 往復はがき(8面記入例)にクラス・参加者全員の氏名・連絡先も書いて、8月8日~18日に三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9) 区倉持 ☎3390-8845 (午前10時~午後5時)

区民体育祭 ◆ソフトテニス~秋季大会

時 ①9月4日(日)②11日(日)午前9時~午後7時 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内 種目=①一般(男女)▶チャレンジの部(男女)=ベテラン(男子80歳以上、女子75歳以上)、初・中級者(年齢制限なし)、ミックスペアは男子の部②シニアの部男女(45・60・70歳以上の部) 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方(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(8面記入例)に種目も書いて、8月21日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) danjo@busujima0303@nifty.com)

◆バドミントン①団体②小学生

時 ①9月25日(日)=男子1・2部、女子1部A▶10月1日(土)=女子1部B~D▶7日(金)=女子2部②9月23日(祝) / いずれも午前9時 場 ①大宮前体育館(南荻窪2-1-1)、TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ②高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 内 種目=①複(1チーム3組)②単(5・6年生・4年生以下の部(男女区別なし)) 区内在住・在勤・在学の方 費 ①1チーム5000円(高校生4000円)②3000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)に振替受領書の写しを添えて、①9月9日②6日までに、区バドミントン連盟①村本ひろみ(〒168-0081宮前4-8-6)②山本正枝(〒166-0003高円寺南2-20-35)へ郵送 区①村本 ☎3332-4685②山本 ☎090-1124-6391

◆サッカー 冬季大会

時 9月25日~12月の日曜日・祝日、午前9時~午後5時 場 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)、TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内 種目=①高校生②一般③シニア 区①区内高校の代表②区内在住・在勤で18歳以上の男子(高校生を除く)③区内在住・在勤で40歳以上の男性 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)

人口(住民基本台帳)	日本人		外国人		小計		合計
	男	女	男	女	男	女	
7月1日現在()は前月比	266,319(86減)	289,706(20減)	8,058(133増)	7,960(61増)	556,025(106減)	16,018(194増)	572,043(88増)

スポーツ②



スポーツ教室

サッカースクールSKY

時 8月8日～9月26日の月曜日、午後4時10分～5時（祝日を除く。計7回）
場 大宮前体育館 師 SKYサッカースクール派遣講師
対 年中長 定20名（申込順）費7700円
申 往復はがき、大宮前体育館（南荻窪2-1-1） 同体育館 ☎3334-4618



秋季ソフトテニス教室

時 8月27日～10月15日の毎週土曜日、午後3時～5時（予備日＝10月22日（出）。計8回）
場 松ノ木運動場テニスコート（松ノ木1-3-22） 師 区ソフトテニス連盟
対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定30名（申込順）費3500円
申 往復はがき（8面記入例）に性別・経験年数も書いて、8月15日までに区ソフトテニス連盟・福浦貴子（〒167-0041善福寺4-5-6-209） 同福浦 ☎090-5524-0971（午後7時～9時）

太極拳講習会

時 9月5日～26日の毎週月曜日、午前9時15分～10時45分
場 TAC杉並区妙正寺体育館（清水3-20-12） 対 区内在住・在勤・在学の方 定各20名（申込順）
申 往復はがき・ファクス・Eメール（8面記入例）で、8月30日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） 同下川 ☎3391-3515（午前9時～午後6時）
他 上履き持参

TAC杉並区永福体育館

SUNABAトレーニング

足場の不安定な砂の上でバランス感覚や体幹力を養います。
時 8月28日（日）①午前10時～10時50分 ②11時10分～正午 師 黄秀京 対 ①4～6歳の未就学児②小学生 定各20名（申込順）費各1270円
他 サンドソックス・帽子持参

ミニ納涼祭

時 8月28日（日）午後1時～2時・2時15分～3時15分・3時30分～4時30分
内 射的、お魚釣り、スーパーボールすくいほか
定 各50名（申込順）費各500円



…………… いずれも ……………

場 同 TAC杉並区永福体育館（永福1-7-6 ☎3328-3146） 同体育館ホームページで、8月6日午前10時から申し込み

荻窪体育館

Sunday親子体操①そら組②ほし組

ボールや跳び箱などを使って親子で体を動かしましょう。
時 9月4日～10月23日の毎週日曜日①午前9時～9時50分②10時～10時50分（各計8回） 師 斉藤なみよ 対 ①3～4歳②1歳半～2歳のお子さんとその保護者 定各12組（抽選）費各1組6000円
申 往復はがき（8面記入例）で、8月17日までに同体育館

エンジョイ卓球 初心・初級者コース

時 9月5日～11月7日の月曜日、午後3時

～5時（祝日を除く。各計8回） 師 国広哲弥ほか 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く） 定各18名（抽選）費各8000円
申 往復はがき（8面記入例）に初心者・初級者のいずれかも書いて、8月17日までに同体育館



…………… いずれも ……………

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

高円寺みんなの体育館

◆シニア・セルフケア体操

時 8月30日～10月18日の毎週火曜日、午後3時15分～4時45分（計8回） 師 HIKARU 対 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 定15名（抽選）費6400円

◆いきいきスポーツ教室

時 9月2日～11月25日の金曜日、午前9時20分～11時（祝日を除く。計12回）
師 石丸あかね、大和弘明 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く） 定45名（抽選）費7200円



◆初級ヨガ

時 9月9日～11月4日の金曜日、午後7時～8時（祝日を除く。計8回） 師 戸井田ノリシゲ 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く） 定15名（抽選）費4800円

◆背骨コンディショニング

時 9月12日～11月14日の月曜日、午後7時～8時30分（祝日を除く。計8回）
師 小林伸江 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く） 定15名（抽選）費6400円
他 バスタオル・フェイスタオル持参



…………… いずれも ……………

場 同 高円寺みんなの体育館（〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313）
申 往復はがき（8面記入例）で、8月15日までに同体育館

高井戸温水プール

◆障がい者①水中歩行②水慣れ③水泳スキルアップ教室

時 ①9月24日、10月15日、11月5日・26日②10月1日・22日、11月12日、12月3日③10月8日・29日、11月19日、12月10日/いずれも土曜日、午前10時～11時（各計4回） 対 区内在住・在勤・在学の小学生以上で障害者手帳をお持ちで③25m以上泳げる方 定各5名（抽選）
申 往復はがき（8面記入例）に性別、障がいの箇所・等級も書いて、8月8日までに同プール

◆①初心者水泳②幼児水泳③小学生12.5m完泳水泳教室

時 9月26日～11月28日の月曜日①午前10時～10時50分②午後3時30分～4時20分③4時30分～5時20分（祝日、第3月曜日を除く。各計7回） 師 区水泳連盟指導員 対 区内在住で①16歳以上で泳力が25m未満の方②4

8月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは



JR高円寺駅 阿佐ヶ谷駅 西荻窪駅 開業100周年記念企画展 すぎなみ鉄道 出発進行

普段何気なく利用している駅、そして鉄道。でも、そこには長い歴史と知られざるエピソードがありました。今回は、区内の鉄道をテーマにした、郷土博物館で開催中の企画展をご紹介します。

● 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）



同広報課

～6歳の未就学児③クロールの泳力が12.5m以下の小学生（②③は要保護者送迎） 定各20名（抽選）費①6300円②③各9800円
申 往復はがき（8面記入例）に性別も書いて、8月8日までに同プール



…………… いずれも ……………

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

スポーツハイツ

◆チャレンジフィットネス

時 内 下表のとおり 同施設インストラクター 費各1100円 申 ②⑤は電話で、8月31日までに同施設 同実施日前日までに要登録。長寿応援対象事業

クラス名	日時 (9月1日～14日)
①アクアエクササイズ	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	月・木曜日＝午後0時15分～1時15分
③ビギナー初心者水泳	日曜日＝午前11時30分～午後0時45分▶火・水・金曜日＝午前10時～11時15分
④マスターズ成人水泳（初級・中級・上級）	月～土曜日＝午後1時～2時15分▶火・水・金曜日＝6時45分～8時▶土曜日＝6時30分～7時45分
⑤骨盤エクササイズ30（計2回）	火・金曜日＝午後1時～1時30分
⑥ナイトフリー（施設自由利用）	月～土曜日＝午後5時～8時▶日曜日＝4時～6時

◆ノルディック・ウォークで体力アップ

時 9月13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、9月

11日までに同施設 同 ウエストバッグまたはリュックサック持参。長寿応援対象事業



◆パパあつまれ、子育て応援運動講座

時 9月23日（祝）①午前10時～11時②11時15分～正午 同施設ベビークラス・親子水泳担当インストラクター 対 ①3歳～未就学児のお子さん②生後6カ月～3歳未満のお子さんとその保護者 定各20組（申込順）費各1組1100円（保険料を含む。子育て応援券利用可） 申 電話で、9月22日までに同施設

…………… いずれも ……………

場 同 スポーツハイツ（堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981）

ヴィムスポーツアベニュー

◆運動不足改善 カラダ若がえろう教室

時 9月3日～10月22日の毎週土曜日、午前10時30分～11時15分（計8回）
内 バランス&体幹トレーニング 対 20～64歳の方 定16名（申込順）費1万円

◆丈夫な足腰をつくろう教室

時 9月7日～28日の毎週水曜日、午前10時～11時15分（計4回） 内 筋力アップトレーニング、有酸素マシンでの運動 対 65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定15名（申込順）費6000円



◆プールではつつ健康水中体操教室

時 9月7日～10月26日の毎週水曜日、正午～午後1時（計8回） 対 60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定20名（申込順）費1万6000円
他 水着・ゴーグル・キャップ持参



…………… いずれも ……………

場 同 ヴィムスポーツアベニュー（宮前2-10-4 ☎3335-6644 〈午前11時～午後5時。水曜日を除く〉） 申 電話で、8月20日までに同施設



「2022夏 東京高円寺阿波おどり」舞台公演



趣向の異なる2種の公演「座・SAJIKI」および「座・舞台」を開催します。屋外の演舞場を練り踊る“流し踊り”を再現した「座・SAJIKI」公演、そして各連の個性が光る洗練された組み踊りが見所の「座・舞台」公演。熱気あふれる演舞をぜひご堪能ください。詳細は、「2022夏 東京高円寺阿波おどり特設サイト」(右上2次元コード)をご覧ください。

日程 8月27日(土)・28日(日)

場所 座・高円寺
(高円寺北2-1-2)

観覧5500円ほか(特設サイト参照) チケット販売窓口=8月2日から、座・高円寺チケットボックス ☎3223-7300 産業振興センター観光係 ☎5347-9184

「つながる!阿波おどり ~交流自治体から演劇まで」

多くの人を巻き込み、つながっていく阿波踊り。各地での交流の様子と地域の紹介を通じて、人や地域をつなぐ阿波踊りの魅力に迫ります。

観覧8月2日(火)~9月4日(日) 会場 座・高円寺(高円寺北2-1-2) 展示 座・高円寺 ☎3223-7500、NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会 ☎3312-2728

お知らせ 東京高円寺阿波おどり(屋外演舞)は中止となりました。上記公演期間中、屋外での演舞は実施しません。

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
「原爆と人間」展 8月8日(月)~12日(金)午前8時30分~午後5時(8日は正午から。12日は4時まで。祝日を除く) / 区役所1階ロビー / 写真パネルの展示、DVDの上映ほか / 園 杉並光友会・久保田朋子 ☎3331-1029
座の市 8月20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杉並区の交流自治体の物産品(忍野村のトウモロコシ等)などの販売 / 園 座・高円寺 ☎3223-7500
さざんかシティウィングス コンサート 8月21日(日)午後2時~4時 / 杉並公会堂 / 出演=長田吉充(指揮) ▶ 曲目=ブラームス「交響曲第1番」ほか / 950名(先着順) / 園 さざんかシティウィングス ☎050-5327-3501
紙上短歌大会 作品募集 / 封書(様式自由。8面記入例)に未発表の作品(1人1首)、定額小為替1000円を添えて、8月31日までに杉並短歌連盟(〒166-0004阿佐谷南1-19-11森屋めぐみ方) / 園 森屋 ☎3314-1252 / 優秀歌を投票で選出・表彰。詠草集を9月中旬、批評集を10月中に送付
講演・講座
セミの羽化観察会~セミはかせになるう 8月7日(日)午後4時~8時(雨天中止。予備日=8月11日(祝)) / 善福寺公園下池入り口の林・遅野井川近辺 / すぎなみPW+ / 5歳~中学生(小学生以下は保護者同伴) / 15組 / 200円。小学生100円(未就学児は無料。保険料を含む) / 園 ☎電話・Eメール(8面記入例)で、8

月5日までにすぎなみPW+・木村 ☎090-9231-3321 ✉harumi-kimura@jcom.home.ne.jp / 帽子・長袖・長ズボン・歩きやすい靴で、数物・懐中電灯・軽食持参
杉並税務署・荻窪税務署インボイス制度説明会 ①8月9日(火)②18日(木)③25日(木)④30日(火)午前10時~11時・午後2時~3時 / ①③杉並税務署(成田東4丁目)②④荻窪税務署(荻窪5丁目) / 税務署職員 / 区内事業者 / 各10名(申込順) / 園 ☎電話で、①③杉並税務署法人課税第1部門 ☎3313-1131②④荻窪税務署法人課税第1部門 ☎3392-1111(月~金曜日午前9時~午後5時(祝日を除く))
認知症サポーターステップアップ講座 8月18日(木)、10月11日(火)、11月29日(火)午後2時~3時30分(10月11日は4時まで。計3回) / 認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1丁目) / 同センター・中村考一 / 区内在住・在勤の方 / 20名(申込順) / 園 ☎電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495
目指せミス“0”!確定申告見直しセミナー 8月22日(月)午後1時~2時30分 / 産業商工会館 / 杉並青色申告会職員 / 区内在住・在勤で個人事業を営む方 / 20名(申込順) / 園 ☎電話で、8月19日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 / 長寿応援対象事業
認知症サポーター養成講座 8月30日(火)午後1時30分~3時 / ゆうゆう高円寺南館 / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤の方 / 15名(申込順) / 園 ☎電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151 / 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
スクエアダンス体験講座 9月6日(火)・13日(火)・20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・

和田勝ほか / 区内在住の方 / 各10名(申込順) / 園 ☎電話で、杉並スクエアダンスクラブ代表・小関隆康 ☎3390-6218
初心者のための健康マージャン教室 9月7日~5年2月22日の水曜日、午前10時~午後1時・1時30分~4時30分(12月28日を除く。各計24回) / 麻雀クラブ「東京」(高円寺南1丁目) / 日本健康麻将協会認定レッスンプロ / 区内在住のおおむね55歳以上でマージャン初心者 / 各12名(抽選) / 1回1500円(初回のみ別途テキスト代1000円) / 園 往復はがき(8面記入例)で、8月15日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) / 園 白壁 ☎090-8620-9425
荻窪百点歴史講座 井伏鱒二「荻窪風土記」を読んで荻窪を知る 9月10日(土)、10月1日(土)・29日(土)、11月19日(土)、12月17日(土) ▶ 午前の部=10時~正午 ▶ 午後の部=2時~4時(12月17日は午前のみ) / 明るい生活社荻窪百点(上荻1丁目) / 松葉裏 / 各10名 / 各1000円 / 園 ☎電話・ファクス(8面記入例)で、明るい生活社荻窪百点・松葉 ☎090-4029-6188 ✉3391-5115
●シルバー人材センター
◆シルバー人材センター体験講習「保育のしごとセミナー」 9月6日(火)午後2時~4時30分 / 同センター / ニチイ学館専門講師・伊野直美 / 区内在住の60歳以上で同センターに入会し就業することを希望する方 / 12名(抽選) / 園 往復はがき(8面記入例)で、8月12日(消印有効)までに同センター
◆シルバー人材センター入会説明会 9月13日(火)・14日(水)、10月11日(火)・12日(水)・17日(月) / 同センター / 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 / 園 ☎電話で、同セン

ター / 実施時間はお問い合わせください
..... いずれも
園 シルバー人材センター(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル6階 ☎3317-2217)
その他
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ズボン裾丈直し②スカートウエスト直しほか / ①1000円~②2000円~ほか / 園 直接、同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)へ持ち込み / 園 同工房 ☎5378-8028
税金なんでも相談会 8月9日(火)・18日(木)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) / 園 ☎電話で、実施日前日までに同支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度
税金なんでも相談会 8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) / 園 ☎電話で、同支部 ☎3391-0411(午前9時30分~午後5時(正午~午後1時を除く)) / 1人45分
シルバー人材センター リサイクル自転車の販売 8月22日(月)~24日(水)午前11時~午後4時(荒天延期) / リサイクル自転車作業所(永福2丁目) / 販売価格=7000円~ / 園 22日のみ往復はがき(8面記入例)で、8月10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) / 園 リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)
ファミリーサポートセンター協会会員募集説明会 8月24日(水)午前10時~11時・午前11時~正午 / ウェルファーム杉並 / 区内または隣接区市在住の20歳以上で、各研修に参加できる方 / 各10名程度(申込順) / 園 ☎電話で、杉並ファミリーサポートセンター ☎5347-1021

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。