

# イベントひろば

## EVENT PLAZA

### 掲載の催し等の中止について

新型コロナウイルスの感染状況によって、本紙掲載の催し等の中止が決定した場合には、区ホームページでお知らせします。または問い合わせ先へご確認ください。

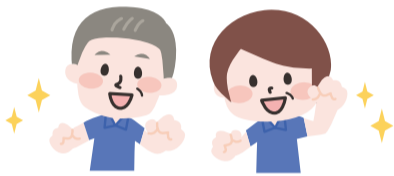


### 催し



#### シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 3月15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・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



#### 春休み子供まつり

時 3月25日(土)午前10時～正午 場 角川庭園 (荻窪3-14-22)  
 内 人形劇、茶道体験 対 5歳～小学生のお子さんとその保護者  
 定 18名(申込順) 申 問電話で、3月2日午前9時から角川庭園 ☎6795-6855

#### 農業公園「子どものための農業体験教室」

土づくりから春夏野菜の栽培・収穫までの一連の農作業を体験します。  
 時 4月2日(日)・16日(日)・30日(日)、5月14日(日)、6月4日(日)・18日(日)、7月2日(日)・16日(日)午前10時～正午(計8回) 場

成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対 区内在住の5年度小学3～6年生  
 定 16名(抽選) 費 5000円 申 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、3月15日までに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) 問 同係 ☎5347-9136 他 4月2日(説明会)は保護者要出席。結果は3月下旬に通知



#### 異業種交流会inすぎなみ

時 5月25日(木)午後1時30分～3時30分=グループミーティング▶3時40分～4時30分=自由交流会 場 区役所第4会議室(中棟6階) 対 区内・区外近隣の事業所(個人事業主を含む) 定 50社(1社1名のみ。申込順) 申 申込書(区ホームページから取り出せます)を、産業振興センター就労・経営支援係 ☎3392-7052へファクス。またはLoGo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/ 申 込期限=4月21日 問 同係 ☎5347-9077 他 申し込み後に審査あり。名刺、自社製品・商品・サービスなどの

### 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・年齢・性別も記入。

- 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

案内・紹介物など持参

#### 大田黒公園

##### ◆ピアノソロコンサート

時 3月19日(日)午後1時～2時・3時～4時  
 内 出演=河津直子▶曲目=モーツァルト「デュポールのメヌエットによる9つの変奏曲K573」、シューベルト「ピアノソナタ第4番D537」ほか 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方  
 定 各40名(申込順) 費 2000円

##### ◆コケ玉作り講習会

時 3月25日(土)午前10時～11時・午後1時～2時 対 小学生以上の方とその保護者  
 定 各10組(抽選) 費 各1組1000円 他 大人1人の参加も可



…… いずれも ……

場 大田黒公園(荻窪3-33-12) 申 Eメール(記入例)で、3月14日までに同公園管理事務所 ☎otaguro1@cyber.ocn.ne.jp 問 同事務所 ☎3398-5814

#### 社会教育センター

##### ◆映画会「プリズン・サークル」～みんなで考える「自分の振り返りかた」

時 3月19日(日)午後0時30分～3時30分 場 ワイム貸会議室荻窪(上荻1-16-16) 対 区内在住・在勤・在学の方  
 定 50名(申込順) 費 500円。高校生以下100円 申 Eメール(記入例)で、3月15日までにすぎなみ大人塾連 ☎suginamitonajuku.ren@gmail.com

問 同センター ☎3317-6621 他 主催=すぎなみ大人塾連

##### ◆ユネスコ国際中学生交歓会

時 ①4月4日(火)午後1時30分～3時=事前学習 ②5日(水)午前9時30分～午後2時=インターナショナルスクール1日体験 場 ①高円寺中央会議室(高円寺南2-32-5) ②セントメリーズインターナショナルスクール(世田谷区瀬田1-6-19) 対 区内在住・在学の5年度中学生  
 定 20名(申込順) 申 Eメール(記入例)に5年度の学年・学校名も書いて、3月15日までに杉並ユネスコ協会・西野 ☎unescosuginami@gmail.com 問 同センター ☎3317-6621、杉並ユネスコ協会・西野 ☎090-3471-6680

##### ◆ユネスコ中学生クラブ

さまざまな国の講師と英会話を楽しみ、外国の生活や文化の違いを学びます。

時 4月8日～6月3日(原則第2土曜日、午後2時30分～4時30分(10月は8日(日)、12月は16日(土)。8月12日を除く。計11回) 場 高円寺中央会議室(高円寺南2-32-5)ほか 対 区内在住・在学の5年度中学生  
 定 40名(申込順) 費 4000円 申 Eメール(記入例)に5年度の学年・学校名も書いて、3月20日までに杉並ユネスコ協会・西野 ☎unescosuginami@gmail.com 問 同センター ☎3317-6621、杉並ユネスコ協会・西野 ☎090-3471-6680



## 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	内容	日時等
馬橋 (高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	入門韓国語教室	毎月第1・3金曜日、午前10時～11時 定 各16名(申込順) 費 各1100円
東原 (下井草1-23-23 ☎3397-7225)	どなたでも楽しく簡単姿勢を整え元気を作る体操	毎月第2・4金曜日、午前10時～11時30分 定 各19名(申込順) 費 各1000円
阿佐谷 (阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	コミふら阿佐谷春まつり	3月12日(日)午前10時～午後3時 内 スーパーボールすくい、お菓子の釣り堀、有機野菜の販売、利用者団体発表会、フォトスポット 費 一部有料 申 一部事前申込制
成田 (成田西1-28-18 ☎3318-2061)	モットイナイを形にしよう地域交流バザー	3月19日(日)午前10時～午後2時30分
永福 (永福3-51-17 ☎3322-7141)	さくら祭り～ワクワク満開! 夢と未来が花ひらく	3月19日(日)午前10時～午後3時 内 子ども向けサイエンスショー、ハンドベルコンサート、イースターエッグ作り、無農薬野菜・パンの販売ほか 費 一部有料 申 一部事前申込制(3月3日から)

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

# 特別養護老人ホーム「エクレシア南伊豆」 入居相談窓口を開設します

入居を希望する方を対象に、入居相談窓口を開設します。施設や入居者が参加したイベントの様子が分かるパネル展示も行いますので、入居をご検討中の方もお気軽にお立ち寄りください。

**日時** 3月8日(水)・9日(木)  
午前10時～正午・午後1時～4時

**場所** 区役所1階ロビー



図 高齢者施策課施設整備推進担当

## 講演・講座

### 小児科医からのメッセージ～赤ちゃんに多い病気とその手当てについて

図 3月9日(木)午後2時～3時30分 場 上井草保健センター(上井草3-8-19) 師 たむらクリニック院長・多村幸之進 対 第1子が0歳児の保護者 定 10組(申込順) 申 電話で、3月8日までに上井草保健センター ☎3394-1212

### 上井草球場の軌跡

図 3月12日(日)午後2時～4時 場 柿木図書館 師 郷土博物館学芸員 対 中学生以上の方 定 25名(申込順) 申 電話または直接、柿木図書館(上井草1-6-13) ☎3394-3801

### 家族介護教室

#### グループホームってどんなところ?

図 3月17日(金)午後2時～3時 場 上井草グループポエンデ(上井草4-3-22) 師 グループホーム連絡会・入倉遼平 対 区内在住・在勤の方 定 10名(申込順) 申 電話で、上井草グループポエンデ ☎3301-3601

### 西荻アカデミア「パレスチナの詩人とパレスチナの人々」

図 3月18日(土)午後2時～3時30分 場 西荻図書館 師 中東アラブ文化研究家・長沢美抄子 定 20名(申込順) 申 電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9) ☎3301-1670 他 主催=荒正人文化デモンストレーション研究会

### 消費者講座「知って安心!キャッシュレス決済～最近の動向と使い方のポイント」

図 3月23日(木)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 山本国際コンサルタント代表・山本正行(右写真) 定 30名(申込順) 申 電話で、消費者センター ☎3398-3141 他 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

図 3月19日(日) 受け付け=午後1時～3時 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 部品代 申 電話で、3月12日までに同センター 他 1人1点

### ◆不思議な樹木散歩

#### ～春の井の頭公園で自然観察会

図 4月13日(木)午前10時～正午(荒天中止) 場 集合=井の頭恩賜公園野外ステージ前(武蔵野市御殿山1-18-31) 師 樹木医・岩谷美苗 対 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 定 20名(抽選) 費 400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、3月12日までに申し込み 他 動きやすい服装・運動靴で、雨具持参



…… いずれも ……

場 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) ☎5336-7352(水曜日を除く)

## 就労支援センター

### ◆労働法の基礎～再就職にあたって最低限確認しておくべき労働条件について

図 3月16日(木)午後1時～3時 師 社会保険労務士・市川恵 対 54歳以下で求職中の方 他 1歳～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。3月8日までに同センター)

### ◆定年退職に向けたキャリアとマネープラン

図 3月18日(土)午後1時～3時 師 人材コンサルタント・神谷敏康 対 54歳以下で求職中の方

### ◆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

図 3月23日(木)午後1時～3時 師 公認心理師・高垣泰邦 対 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

図 3月24日(金)午前10時～11時30分 対 おおむね60歳以上で求職中の方

### ◆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 3月28日(火)午前10時～11時30分 対 54歳以下で求職中の方

### ◆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

図 3月30日(木)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 対 おおむね55歳以上で求職中の方



…… 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

## スポーツ①

### 競技大会

#### ■杉並区ジュニア・マスターズ水泳大会

図 5月14日(日)午前9時～午後5時 場 高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 対 ①ジュニア=区内在住・在園・在学・在スポーツクラブで18歳以下の方 ②マスターズ=区内在住・在勤・在学・在スポーツクラブまたは区水泳連盟会員で19歳以上の方 費 ①800円 ②1500円 申 区水泳連盟ホームページから、3月6日～4月2日に申し込み 同連盟 ☎090-1201-9960

### スポーツ教室

#### ■フライングディスク体験会

障害のある方も楽しめます。 図 3月18日(土)午前11時30分～午後0時

30分 場 TAC杉並区妙正寺体育館(清水3-20-12) 対 小学生以上の方 定 30名(抽選) 費 280円 申 TAC杉並区妙正寺体育館ホームページから、3月8日までに申し込み 同体育館 ☎3399-4224 他 結果は3月9日以降に通知

### ■アーチェリー初心者教室

図 4月1日～9月16日の第1・3土曜日、第2・4日曜日/いずれも午後1時～5時まで(計23回) 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 区内在住・在勤・在学の小学4年生～69歳で身長140cm以上の方(小学生は保護者同伴) 定 10名(申込順) 費 6850円。中学生以下3800円。65歳以上6200円(保険料を含む) 申 Eメール(12面記入例)に性別・身長・利き手も書いて、3月10日までに区アーチェリー協会・井口 ☎yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 同井口 ☎090-2416-8379(午後6時～9時) 他 上履き持参。弓具の貸し出しあり

### ■初心者ゲートボール教室

図 4月2日～30日の毎週日曜日、午前10時～正午(計5回) 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 師 区ゲートボール連盟 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 費 500円 申 電話または直接、TAC杉並区上井草スポーツセンター ☎3390-5707。または電話で、区ゲートボール連盟理事長・狛 ☎090-7729-2761/申込期限=4月1日 同連盟・狛

### ■太極拳講習会

図 4月3日～24日の毎週月曜日、午前9時15分～10時45分(計4回) 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 20名(申込順) 申 往復はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)で、3月27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8時～午後6時) 他 上履き持参

### ①ゆっくりイス

### ②ビューティーイス体操

図 4月4日～9月12日の火曜日 ①午後1時50分～2時50分 ②3時10分～4時10分(5月2日、7月25日、8月1日・8日、第3火曜日を除く。各計15回) 場 大宮前体育館 師 松浦美香子 対 区内在住・在勤のおおむね①75歳以上②60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定 ①10名 ②25名(いずれも抽選) 費 ①1万500円 ②1万3500円 申 往復はがき(12面記入例)で、3月10日までに大宮前体育館(〒167-0052南荻窪2-1-1) 同体育館 ☎3334-4618



## 杉並区シルバー人材センター

## パソコン教室(少人数制)



図 4月=1日(土)～28日(金) 5月=6日(土)～6月2日(金)/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 図 右表のとおり 同センター会員 定 各1・2名 費 4回コース=1万3000円 3回コース=9750円 2回コース=6500円 申 はがき・ファクス(12面記入例)で、4月講座は3月15日、5月講座は4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)・リクエストに応じた個人授業(清水教室で実施)を1時間2400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	フォトを使おう	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

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。  
※申込期限に(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②



### 基礎水泳指導員養成講習会

4月4日～9月12日の①第1・3・5火曜日(5月2日、7月18日を除く)②第2・4火曜日/いずれも午後7時～9時(各計11回) ①高井戸温水プール(高井戸東3-7-5)②杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) ①区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 ②各20名(抽選) ③各1万1000円 ④往復はがき(12面記入例)に性別・泳力(泳型・距離)も書いて、区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留)。または同連盟ホームページから申し込み/申込期限=3月15日 ⑤同連盟 ☎090-2251-5992

### 弓道講習会

4月5日～9月29日の①水曜日(祝日を除く)=初心・初級▶②金曜日(5月5日を除く)=中級/いずれも午後6時～9時(各計25回) ①TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ②区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 ③①30名②20名(いずれも抽選) ④各9000円 ⑤往復はがき・Eメール(12面記入例)に取得段位も書いて、3月8日までに区弓道連盟・発知康(〒167-0031本天沼3-24-9)✉sugi739do@gmail.com ⑥発知 ☎3396-2583(午後6時～9時) ⑦弓具の貸し出しあり

### アーティストックスイミング教室

4月8日～10月14日の土曜日①午後5時～5時55分②6時～6時55分(7・8月、9月2日を除く。各計18回) ①杉並第十小学校温水プール ②日本水泳連盟アーティストックスイミング委員・小川みゆき ③クロール・平泳ぎ・背泳ぎのいずれも25m以上泳げる5年度①小学1～4年生②小学5年生～中学生 ④各20名(抽選) ⑤各2万3400円 ⑥往復はがき(12面記入例)で、3月20日までに杉並第十小学校温水プール(〒166-0012和田3-55-49) ⑦同プール ☎3318-8763 ⑧スポーツフェスティバル(10月実施)での発表あり

### 高円寺みんなの体育館

#### ◆親子チャレンジ体操教室

4月1日～5月13日の土曜日①午前9時～10時②10時～11時(祝日を除く。各計6回) ①HEROKIDS ②区内在住で実施日時①3歳半～4歳②2歳半～3歳半のお子さんとその保護者 ③各12組(抽選) ④各1組4500円 ⑤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・性別も書いて、同体育館。または同体育館

ホームページから申し込み/申込期限=3月15日

#### ◆エンジョイ卓球

##### 初心者・初中級者コース

4月3日～6月12日の月曜日、午後3時～5時(5月29日を除く。各計10回) ①国広哲弥ほか ②区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) ③各20名(抽選) ④各1万1000円 ⑤往復はがき(12面記入例)に初心者・初中級者の旨も書いて、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=3月15日

#### ◆ヨガ初中級

4月3日～6月12日の月曜日、午後7時30分～8時50分(4月24日を除く。計10回) ①今田直樹 ②区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) ③各16名(抽選) ④1万円 ⑤往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=3月15日

#### ◆食とからだをつなぐヨガ

4月5日～6月21日の水曜日、午前11時15分～午後0時45分(5月10日、祝日を除く。計10回) ①野菜料理研究家・戸井田ノリシゲ ②区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) ③各16名(抽選) ④1万円 ⑤往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=3月15日

#### ◆やさしいヨガ

4月6日～6月15日の木曜日、午前11時15分～午後0時45分(祝日を除く。計10回) ①石丸あかね ②区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) ③各16名(抽選) ④1万円 ⑤往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=3月15日

#### ◆初級ヨガ

4月7日～6月16日の金曜日、午後7時～8時(祝日を除く。計10回) ①戸井田ノリシゲ ②区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) ③各16名(抽選) ④8000円 ⑤往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=3月15日

#### ◆いきいきスポーツ教室

4月7日～6月30日の金曜日、午前9時20分～11時(祝日を除く。計12回) ①ストレッチ、筋力トレーニング、ヨガほか ②戸井田ノリシゲ、大和弘明 ③区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) ④各45名(抽選) ⑤9600円 ⑥往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育

3月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは



## 日本野鳥の会 創設者 中西悟堂と杉並

かつて、杉並区には野鳥の父と呼ばれた人物がいました。今回は、日本野鳥の会の創設者・中西悟堂の業績と歩みを、悟堂が野鳥観察のフィールドにした善福寺公園の野鳥の映像と共に、元日本野鳥の会理事・西村真一さんに紹介してもらいます。

### ● 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)

① 関広報課



館ホームページから申し込み/申込期限=3月15日

#### ◆阿波おどり教室

4月12日～6月28日の水曜日、午後7時～8時30分(5月10日、祝日を除く。計10回) ①奥村真由美 ②区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) ③各16名(抽選) ④1万円 ⑤往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=3月15日

#### ◆①シニア・セルフケア体操

##### ②貯筋運動

4月18日～6月20日の毎週火曜日①午後1時5分～1時55分②2時～2時50分(各計10回) ①HIKARU ②区内在住・在勤・在学のおおむね50歳以上で医師から運動制限を受けていない方 ③各13名(抽選) ④各8000円 ⑤往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=3月15日

..... いずれも .....

① 関高円寺みんなの体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31)☎3312-0313

### 高井戸温水プール

#### ◆水曜夜間ヨガ教室

4月5日～5月31日の水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(祝日を除く。各計8回) ①ヨガインストラクター・浦 ②区内在住で16歳以上の方 ③各8名(抽選) ④各9600円 ⑤往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、3月7日までに同プール

#### ◆障がい者①水中歩行②水慣れ水泳③水泳スキルアップ教室

①4月8日・29日、5月27日②4月15日、5月13日、6月3日③4月22日、5月20日、6月10日/いずれも土曜日、午前10時～11時(各計3回) ①区水泳連盟指導員 ②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③は25m泳げる方 ④各5名(抽選) ⑤往復はがき(12面記入例)に性別、障害の箇所・等級も書いて、3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完泳教室

4月10日～6月5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(第3月曜を除く。各計7回) ①区水泳連盟指導員 ②区内在住で①泳力が25m未満の16歳以上の方②4～6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) ④各20名(抽選) ⑤①7000円②③各1万500円 ⑥往復はがき(12面記入例)に性別・身長も書いて、3月8日までに同プール

..... いずれも .....

① 関高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5)☎3331-7841

### ヴィムスポーツアベニュー

#### ◆丈夫な足腰をつくろう教室

4月5日～26日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) ①筋力アップトレーニング、有酸素マシンでの運動 ②65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 ③各15名(申込順) ④8000円

#### ◆プールではつつ健康水中体操教室

4月5日～5月24日の毎週水曜日、正午～午後1時(祝日は午後2時～3時。計8回) ①60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 ②各10名(申込順) ③1万6000円

..... いずれも .....

① 関ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4)☎3335-6644 ②電話で、3月20日までに同施設(午前11時～午後5時)

“まち”と“自分”の可能性を再発見!

# まちはく「マチ・カエル」の開催

区民参加のまちづくりを目指し、活動団体が3つのカエル(帰・変・還)をテーマにさまざまな情報を発信します。ぜひお越しください。

日時 3月12日(日)午前10時～午後5時

場所 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1)



①まちづくり関係団体による活動内容の紹介・展示、阿佐ヶ谷まち歩き、ワークショップ、ヨガ体験、お菓子・パンの販売ほか ②都市整備部管理課庶務係、まちはく2023実行委員会✉machi.hakurankai@gmail.com ③3月9日(木)から展示あり

障害のある方もスポーツを楽しもう!

# ユニバーサルタイムに参加してみませんか?

障害のある方のスポーツ・運動のきっかけづくりの場として、軽い運動やウォーキング、ボール遊びなどのプログラムを実施しています。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



—— 問い合わせは、スポーツ振興課へ。

■ 下表のとおり ■ 荻窪体育館(荻窪3-47-2) ■ ウォーキング、ボール遊び、ダンス、エアートランポリンほか ■ 障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) ■ 上履き持参

- 好きなプログラムを選んで自由にスポーツ・運動ができます!
- 事前申し込み不要、入退場自由、見学のみもOK!
- 理学療法士・看護師が常駐。一緒に体を動かすサポーターもいます!
- 誘導サポーターが荻窪駅等と荻窪体育館の往來の道案内をします!(事前申込制)



実施日	時間	誘導サポーター申込期限
4月5日(水)	午後3時~5時30分	3月31日(金)
5月28日(日)	午前10時~正午	5月24日(水)
6月7日(水)	午後3時~5時30分	6月2日(金)
7月5日(水)	午後3時~5時30分	6月30日(金)

※いずれも受付開始時間は30分前。

JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪駅からの誘導サポーターを希望の方は、電話・Eメール(12面記入例)で、上表の各申込期限までにスポーツ振興課事業係 [sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp](mailto:sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp)

「ユニバーサルタイム」紹介動画をYouTube 杉並区公式チャンネルで公開しています



## 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

**女子美術大学大学院博士前期課程修了制作作品展** 3月10日(金)~15日(水)午前10時~午後5時/女子美ギャラリーニケ(和田1丁目) ■ 同施設 ☎5340-4688

**スプリングコンサート~早春にちなむ名曲演奏** 3月11日(土)午後2時~4時/永福和泉地区民センター/出演=杉並弦楽倶楽部代表・有野幸子/区内在住で60歳以上の方/50名(先着順)/300円/同杉の樹大同学会・原山 ☎090-9973-6587

**座の市** 3月18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地方の逸品などの販売/同座・高円寺 ☎3223-7500

**自然と遊ぼう~ネイチャーゲーム「春みつけ」** 3月19日(日)午前10時~午後0時30分(雨天中止)/善福寺公園(善福寺2・3丁目)/日本シェアリングネイチャー協会公認指導員・小野恵子ほか/4歳以上のお子さんとその保護者/30名(申込順)/300円/同はがき(12面記入例。参加者全員分)で、3月11日までにすぎなみシェアリングネイチャーの会(〒167-0034 桃井1-33-5)/同会・小野 ☎5932-2664

**更生保護女性会バザー** 3月21日(祝)午前10時~午後3時/産業商工会館/衣類・雑貨・日用品・手芸品等の販売/同更生保護女性会・岩本 ☎3315-5929

**杉並舞踊会~のぞいてみよう日本舞踊の世界** 3月21日(祝)正午~午後3時/久我山会館/出演=坂東映佐・藤間菊美ほか/70名(先着順)/同区舞踊連盟・若柳 ☎090-6470-5496

**杉並アマ美連盟美術展** 3月23日(木)~28日(火)午前10時~午後4時(23日は1時から。28日は3時まで)/高井戸地区民センター/同連盟・小林 ☎3390-3329

### ウクライナ応援チャリティーコンサート

3月25日(土)午後1時~3時・4時~6時/座・高円寺/区内の中高生による合唱・演奏/各250名(申込順)/2000円。障害者1000円。高校生以下500円/同電話で、ウクライナ応援チャリティーコンサート実行委員会・由井 ☎090-7228-9255/自由席

### 講演・講座

**荻窪百点歴史講座 井伏鱒二著「荻窪風土記」を読んで荻窪を知る** 3月11日(土)、4月8日(土)、5月13日(土)、6月10日(土)、7月8日(土) ▶ 午前の部=10時~正午 ▶ 午後の部=2時~4時(7月8日は午前9時30分~午後1時)/明るい生活社荻窪百点(上荻1丁目)/松葉裏/各10名(申込順)/各1000円/同電話・Eメール(12面記入例)で、明るい生活社荻窪百点・松葉 ☎090-4029-6188 ■ [jm.ogi100ten@gmail.com](mailto:jm.ogi100ten@gmail.com)

**がん哲学外来メディカル・カフェin荻窪** 3月11日(土)午後1時30分~3時30分/日本イエス・キリスト教団荻窪栄光教会(南荻窪4丁目)/順天堂大学医学部名誉教授・樋野興夫/がん患者とその家族や関係者/30名(申込順)/同Eメールに氏名・住所・連絡先・参加人数を書いて、同催し事務局 ■ [ogikubo@eiko-church.com](mailto:ogikubo@eiko-church.com)/同事務局 ☎3334-1036

**善福寺川クリーン大作戦と自然観察** 3月12日(日)午前10時~正午(雨天中止)/集合=「善福寺川緑地公園前」バス停付近尾崎橋左岸の藤棚/山室京子ほか/区内在住・在勤・在学の方/15名(申込順)/300円(小学生以下無料。保険料を含む)/同電話・ファクス(12面記入例)で、3月8日までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会 ☎3392-0606(午前10時30分~午後3時30分)/長寿応援対象事業

**区民健康講座** 3月12日(日)午後1時30分~3時30分/杉並公会堂/高齢者の食支援を地域で支える/植田耕一郎ほか/区内在住の方/90名(申込順)/同電話・Eメール(12面記入例)で、杉並区歯科医師会 ☎3393-0391 ■ [sugishi.forum@gmail.com](mailto:sugishi.forum@gmail.com)

### forum@gmail.com

**生き物しらべ 川調べと生き物缶バッジ作り** 3月18日(土)午前10時~午後0時30分(雨天中止)/善福寺公園(善福寺2・3丁目)/東京都環境学習サポーター・境原達也/小学生とその保護者/15組30名程度(申込順)/同電話・Eメール(12面記入例)に参加者全員の氏名・お子さんの学年も書いて、3月11日までに遅野井川かつぱの会・岩淵晴子 ☎090-4092-7376 ■ [osonoikappa@gmail.com](mailto:osonoikappa@gmail.com)/水に入れる服装・運動靴で、色鉛筆持参

**史跡見学会「桜みち辿り歩いて哲学堂」** 3月26日(日)午前9時~正午/集合=中野サンプラザ前(中野区中野4丁目) ▶ 解散=哲学堂公園(中野区松が丘1丁目)/杉並郷土史会運営委員/40名(先着順)/500円/同杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

### ●シルバー人材センター清水分室

**◆英会話教室(入門・初級)** 4月2日~9月28日の月・木・日曜日(祝日を除く)/同センター(阿佐谷南1丁目)/同センター会員/各8名程度(申込順)/毎月4600円(別途テキスト代)/同電話で、同分室/時間はお問い合わせください

**◆囲碁講座** 4月4日~9月27日の①火曜日=初心者~初級②水曜日=中級/いずれも午後1時30分~3時30分(祝日を除く)/同分室(清水3丁目)/同センター会員の有段者/区内在住・在勤・在学の方/各8名(申込順)/毎月3700円程度/同電話・はがき(12面記入例)に棋力も書いて、3月15日(消印有効)までに同分室

**◆絵画教室** 4月7日~6年3月15日の第1・3金曜日、午後1時30分~3時30分(祝日を除く)/同分室(清水3丁目)/同センター会員/各6名(申込順)/毎月3300円/同電話・はがき(12面記入例)で、3月15日(消印有効)までに同分室

**◆勉強する習慣を身につけませんか小学生のための学習教室** 4月11日(火)~6年3月14日(木)(いずれも夏・冬・春休み、祝日、指定日を除く)/同分室(清

水3丁目)/国語・算数/教師・塾講師の経験がある同センター会員/区立小学校に通う5年度4~6年生/各学年5名(申込順)/毎月5000円程度(別途テキスト代)/同電話・はがき(12面記入例)に学校名・5年度の学年・保護者氏名(フリガナ)も書いて、3月10日(消印有効)までに同分室/時間はお問い合わせください

..... いずれも .....

同シルバー人材センター清水分室(〒167-0033 清水3-22-4) ☎3394-2253

### その他

**税金なんでも相談会** 3月8日(水)午後1時~4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/同電話で、同支部 ☎3391-0411(月~金曜日午前9時30分~午後5時<正午~午後1時を除く>)/1人45分程度

**相続・不動産・空き家無料相談会** 3月10日(金)午後1時~5時/浜田山会館/区内に土地や建物を所有の方ほか/15組(申込順)/同電話で、3月9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

**税金なんでも相談会** 3月18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)/同電話で、3月17日までに同支部 ☎3391-1028/1人40分程度

**シルバー人材センターリサイクル自転車の販売** 3月20日(月)・22日(水)・23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~/同20日のみ往復はがき(12面記入例)で、3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)/同リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287(月~金曜日午前11時~午後4時<祝日を除く>)

**相続・離婚・金銭問題等書類・手続無料相談会** 3月27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/同東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。  
※申込期限に(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。