

イベントひろば

EVENT PLAZA

催し

区民参加型展示 内田秀五郎と町づくり

5月6日(日)まで、午前9時～午後5時(月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)を除く) 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 同分館 ☎5347-9801

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

5月15日(水)午前9時～午後5時 柳ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 同相談員・久野哲、小川裕子 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 同電話・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 同1人45分程度

プチ散歩! 新宿御苑を歩こう

5月23日(木)午前9時～午後0時30分 新宿御苑(新宿区内藤町11)、東京オペラシティ(新宿区西新宿3-20-2) 同健康づくり自主グループ・りんごの会 区内在住・在勤の女性 同10名(申込順) 同電話で、5月22日までに高井戸保健センター ☎3334-4304 同長寿応援対象事業



講演・講座

初心者向き男性料理教室 「5月の旬 初夏を楽しむ料理」

5月13日(月)午前10時～午後0時30分

分 場 高齢者活動支援センター 同メニュー=豆ごはん、イワシの梅煮、ポテトサラダ、キャベツと厚揚げのみそ汁 同管理栄養士・中村直美 区内在住で60歳以上の男性 同30名(申込順) 同費900円 同電話または直接、5月2日から高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841) 同エプロン・三角巾・布巾持参



地域発見講座「いわさきちひろの世界 没後50年記念」

5月19日(日)午後2時～4時 宮前図書館 同ちひろ美術館・東京学芸員原島恵 小学生以上の方 同25名(申込順) 同電話または直接、宮前図書館(宮前5-5-27 ☎3333-5166) 同5月17日(金)～6月19日(水)に複製画の展示を実施

古文書講座 初級

5月6日～23日の毎週日曜日、午後2時～4時(計4回) 郷土博物館 同早稲田大学講師・久保貴子 区内在住・在勤・在学の方 同28名(抽選) 同費400円 同往復はがき(記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、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(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=5月16日 同同館 ☎3317-0841

杉の樹大学「スマホ指導者育成講座」

7月13日(土)・14日(日)午後1時30分～4時(計2回) 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 区内在住で

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、各記事の同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、子どもの氏名・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

60歳以上の方 同20名(抽選) 同往復はがき(記入例)に受講動機・スマホ使用歴も書いて、6月27日までに高齢者施策課いきがい活動支援係 同同係



産業振興センター就労・経営支援係

メンタルヘルス講座 働く人のこころの健康のために

6月12日(水)午後6時30分～8時30分 産業振興センター(上荻1-2-1 Daiwa荻窪タワー2階) 同公認心理師・松崎優佳(右下写真) 同20名(申込順) 同電話で、同係。またはLoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=6月11日



勤労者のこころとからだの健康づくり Yogaroma

6月15日(土)午前10時～正午 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 同Bon22代表取締役・栗原冬子(下写真) 同50名(申込順) 同電話で、同係。またはLoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=6月7日 他ヨガマットまたはバスタオル・上履き持参



区内在住・在勤の方 同産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077

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

5月16日(木)午後1時～4時 同1級キャリアコンサルティング技能士・江森富雄 同おおむね55歳以上で求職中の方 同18名(申込順)

◆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

5月18日(土)午後1時～3時30分 同プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 同54歳以下で求職中の方 同18名(申込順)

◆採用される応募書類の書き方 自己PRや志望動機の考え方と表現の仕方

5月20日(月)午後1時～4時 同人事コンサルタント・高橋健太郎 同54歳以下で求職中の方 同18名(申込順)

◆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

5月21日(火)午後1時～4時 同2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 同54歳以下で求職中の方 同14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

5月29日(水)午前10時～11時30分 同54歳以下で求職中の方 同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

5月31日(金)午前10時～11時30分 同おおむね60歳以上で求職中の方 同18名(申込順)

…… いずれも ……

場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 同電話で、就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136

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	日時など
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	乳幼児もワクワク、まゆ先生のカラフル音楽室	5月8日から毎月第2・4水曜日、午前11時～11時45分 同おおむね3カ月～3歳の子どもの保護者 同各20名(申込順) 同各1組2000円(子育て応援券利用可)
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	コミふら馬橋 新緑まつり～縁日・阿波踊り・管弦楽団演奏など	5月12日(日)午前9時30分～午後2時 同コミュニティふらっと馬橋、杉並第六小学校(阿佐谷南1-24-21)
方南(方南1-27-8 ☎3322-4225)	春たけなわ! コミュニティふらっと方南春祭り	5月19日(日)午前10時～午後3時
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	はじめての水彩色鉛筆講座	7月14日(日)・21日(日)・28日(日)午前10時～正午(計3回) 同16名(申込順) 同費3000円
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	フランス額装の愉しみ	毎月第1火曜日、午前10時～正午 同各15名(申込順) 同各2000円(初回のみ別途材料費1500円) 同長寿応援対象事業
成田(成田西1-28-18 ☎3318-2061)	本を楽しもう 読み聞かせ	毎月第3木曜日、午後3時45分 同各20名(先着順) 同バンビ文庫・渋川慧子

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

ジャズでエールを!

能登半島地震復興応援コンサート

熊本地震で被害を受けた熊本城再建の取り組みに関する講演と、九州豪雨の被災地である人吉市で活躍する山上聖宗・みゆき親子、日本を代表するアカペラグループ トライ・トーンの演奏で、能登半島地震で被災した方にエールをお届けします。

定員250名(申込順) 料金2500円。前売り2000円 申込電話で、阿佐谷ジャズストリート実行委員会 ☎080-5646-1024 (午前9時～午後5時)

日時 5月24日(金)
午後6時30分～8時45分
場所 座・高円寺
(高円寺北2-1-2)



日本フィル出張ロビーコンサート in セシオン杉並

細田工務店は、音楽を楽しむひとときを応援します。

区と友好提携を結んでいる日本フィルの楽員がすてきな音楽をお届けします。

編成=弦楽四重奏 会場=セシオン杉並 ☎3317-6611

日時 5月28日(火)午後0時10分～0時50分

場所 セシオン杉並 (梅里1-22-32)



杉並障害者福祉会館

◆障害者のための「リトミック教室」

6月23日(日)、7月28日(日)、8月11日(祝)、9月22日(祝)午前10時30分～正午(計4回) 講師=音楽療法士・小方久美子、及川飛鳥 定員15名(抽選) 申込はがき(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氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、5月22日までに同会館運営協議会事務局

◆アロマ教室「エイジングケアのバタフライピーで美容クリームを作ろう」

6月30日(日)午前10時30分～正午 講師=AEA認定アロマセラピーインストラクター・大久保まりえ 定員16名(抽選) 料金600円 申込はがき(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氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、5月28日までに同会館運営協議会事務局

…… いずれも ……

会場=杉並障害者福祉会館 (〒168-0072 高井戸東4-10-5 ☎3332-6121) 対象=区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者

荻窪保健センター

◆らくらく歩行筋トレ教室

5月14日、6月4日・25日②5月21日、6月11日、7月2日③5月28日、6月18日、7月9日/いずれも火曜日、午前9時30分～10時30分(各計3回) 会場①大宮前体育館(南荻窪2-1-1) ②杉並保健所(荻窪5-20-1) ③荻窪体育館(荻窪3-47-2) 講師=健康運動指導士ほか 対象=区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定員各20名(申込順) 申込電話で、同センター 介助者の方は、はつらつ手帳、①③は上履き・靴袋持参

◆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

5月21日(火)▶受け付け=午後2時～2時40分 会場=TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 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)、フレイルチェック 対象=区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 介助者の方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業



人生100年時代! はつらつ生活のための口腔ケアと栄養講座

◆人生100年時代! はつらつ生活のための口腔ケアと栄養講座

6月6日(木)・13日(木)・20日(木)午前10時～正午(計3回) 会場=杉並保健所(荻窪5-20-1) 講師=歯科衛生士・管理栄養士・健康運動指導士 対象=区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定員30名(申込順) 申込電話で、5月24日までに同センター 介助者の方は、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

6月13日(木)・20日(木)・27日(木)午後2時～4時(計3回) 会場=高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 講師=NPO法人杉並さわやかウォーキング 対象=区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定員15名(抽選) 申込はがき(8面記入例)で、5月20日までに荻窪保健センター 介助者の方は、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 ……

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

環境活動推進センター

◆チラシで作るビーズのネックレス

5月18日(土)午後1時30分～3時30分 会場=同センター 対象=区内在住・在勤・在学の方 定員10名(抽選) 料金500円 申込電話・Eメール(8面記入例)で、5月2日～11日に同センター 他=スティックのり・ようじ(10本程度)持

参。長寿応援対象事業

◆手縫いでつくる楽しいつばの夏帽子

5月18日(土)・25日(土)午前10時30分～午後0時30分(計2回) 会場=同センター 対象=区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定員8名(抽選) 料金1500円 申込電話・Eメール(8面記入例)で、5月2日～11日に同センター 他=裁縫道具一式持参。長寿応援対象事業



◆おもちゃのクリニック

5月19日(日)▶受け付け=午後1時～3時 会場=同センター 対象=区内在住・在勤・在学の方 定員15名(申込順) 費用部品代 申込電話で、5月2日～12日に同センター 他=1人1点

◆持続可能な楽しい“省エネ術”

6月8日(土)午後2時～4時 会場=同センター 講師=ひのでやエコライフ研究所代

表・鈴木靖文 対象=区内在住・在勤・在学の方 定員24名(申込順) 申込電話・Eメール(8面記入例)で、5月2日～6月4日に同センター

◆善福寺川たんけん(上流)～川調べをしよう

6月15日(土)午前9時～正午 会場=善福寺公園(善福寺2・3丁目) 講師=東京都環境学習リーダー・境原達也 対象=区内在住・在学の小学4年生～中学生とその保護者 定員10組20名(抽選) 料金1組500円(保険料を含む) 申込NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、5月16日までに申し込み



…… いずれも ……

会場=環境活動推進センター(高井戸東3-7-4 ☎5336-7352) kouza@ecosuginet.jp (水曜日を除く)

農業公園「初夏の収穫体験」

ジャガイモ・ニンジン収穫します。ぜひご参加ください。

日時 6月15日(土)午前10時～正午(雨天中止)

場所 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9)

対象=区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定員24組(抽選) 料金1組500円 申込LoGoフォーム(右2次元コード)から、5月12日までに申し込み 会場=産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他=マイバッグ持参。結果は5月20日以降に公開



スポーツ

競技大会

■杉並区選手権 卓球

開6月9日(日)午前9時～午後7時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学、区卓球連盟登録者 定220名(申込順) 費1500円。登録者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 申込書(区体育施設で配布。同連盟ホームページからも取り出せます)を、5月19日までに三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9) 同連盟・倉持☎3390-8845

■春季ソフトテニスクラブ対抗大会

開6月9日(日)午前9時～午後7時(予備日=6月16日(日)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 種目=一般男子・女子、シニア(男女混合〈男性60歳以上。女性50歳以上〉) / 1チーム3ペアによる団体戦(予選リーグ戦・決勝トーナメント戦(いずれもダブルス)) 区ソフトテニス連盟加盟クラブ員(当日新規加盟可) 定1クラブ4チームまで 費1チーム6000円 申復はがき・ファクス・Eメール(8面記入例)に参加チーム数・クラブ名・参加種目も書いて、5月29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☎3332-8038 busujima0303@gmail.com) 同毒島☎3332-8038(午後7時～9時)

■杉並チャリティゴルフ大会

開①7月19日(金)②26日(金)午前7時～午後6時 場 小金井カントリー倶楽部(小平市御幸町331) 18ホールストロークプレー(新ペリア方式) 区内在住・在勤・在学で20歳(男性は35歳)以上の方 定①80名②60名(いずれも申込順) 費5000円。会員4000円(別途プレー代2万4420円ほか) 申はがき・ファクス(8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、5月15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☎5930-2277) 同同連盟・馬場☎5930-2277(午前8時～午後8時)

■区民体育祭

◆リズムダンス交流会～リズムダンス&スクエアダンス

開6月1日(土)午前10時～午後0時30分

場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師 日本女子体育連盟副会長・佐藤廣子 区内在住・在勤・在学の方 定80名(申込順) 費200円(保険料を含む) 申はがき・ファクス(8面記入例)で、5月20日までに笠原武子(〒168-0063和泉4-17-33☎3313-5296) 同東京都女子体育連盟杉並・飯島☎6319-1339 同上履き持参。車での来場不可

◆軟式野球(学童の部)

開6月2日～12月中旬の毎週土・日曜日、祝日 場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) ほか 区内に活動拠点を置く学童軟式野球チーム 費1チーム高学年5000円。低学年3000円 申込書(Eメールで、区軟式野球連盟学童少年部連絡会・太田へ請求)を、5月7日正午までに太田☎6750-8640 0151493101@jcom.home.ne.jpへファクス・Eメール 同太田☎6750-8640

◆ソフトバレーボール

開6月9日(日)午前9時～午後7時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 種目=メンズ・混合フリー(コート内男子2名以下)・レディース・シニア&ビギナー 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 費1チーム3000円 申込書(区体育施設で配布)を、5月21日までに区ソフトバレーボール連盟・飯島典子(〒168-0062方南1-52-33-107)へ郵送 同飯島☎090-4733-2886

◆インディアカ交流大会

開7月14日(日)午前9時～午後5時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定100名(申込順) 費500円 申復はがき(8面記入例)に性別も書いて、6月7日までに区インディアカ協会事務局・川崎哲也(〒354-0004埼玉県富士見市下南畑5-11) 同川崎☎090-1668-0713(午前10時～午後6時) 同上履き・昼食持参。車での来場不可

スポーツ教室

■弓道・アーチェリー認定講習会

開5月18日(土)=アーチェリー▶5月25日(土)=弓道/いずれも午前9時～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) 16歳以上の弓道またはアーチェリー経験者 定各

36名(申込順) 申電話で、TAC杉並区上井草スポーツセンター☎3390-5707 他弓具一式・弓道は道衣・アーチェリーは運動着持参

はじめよう!ユニバーサルスポーツ「ウォーキングフットボール教室」

障害の有無に関係なく、一緒に楽しく運動する教室です。 開5月26日(日)午前11時～午後1時 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 師 日本ウォーキングフットボール連盟 区内在住の方、区内在住・在勤・在学で障害のある方(簡単な指示の下集団行動ができる方。小学生以下は保護者同伴) 定30名(先着順) 同配慮が必要な方は電話で、杉並区ス

ーツ振興財団☎5305-6161(実施日 前日・当日は高円寺みんなの体育館☎3312-0313) 同上履き持参

■産後ピラティス教室

開6月4日(火)午前9時40分～10時40分 場 阿佐谷地域区民センター 師 松平裕子 生後4カ月～0歳児の母親 定7名(申込順) 費2500円 申Eメール(8面記入例)で、阿佐谷地域区民センター☎entry@ochk-asagaya-center.jp。または直接、同センター(阿佐谷北1-1-1)。同センターホームページからも申し込み可/ 申込期限=5月24日 同同センター☎5356-9501 他託児あり(事前申込制)

消費者講座 「ここが知りたい!相続・贈与、それにまつわるお金の話」

相続税・贈与税の基本的なことを学びます。

日時 5月23日(木)午後2時～4時

場所 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)

師 税理士・東富士子(右写真) 定35名(申込順) 申 同電話で、消費者センター☎3398-3141 他長寿応援対象事業



交流自治体の写真展を開催します

南相馬市写真展

「相馬野馬追フォトコンテスト」グランプリ作品などを展示します。

日時 5月13日(月)～17日(金) 午前8時30分～午後5時

場所 区役所2階区民ギャラリー

同文化・交流課交流推進担当



▲グランプリ受賞作品

すぎなみU30ミーティング

すぎなみみんなの大運動会 プロジェクトメンバー募集

すぎなみU30ミーティングは、30歳以下の方が学校・職場以外の場でつながり、地域に関わるきっかけを生み出すことを目的とした事業です。 同世代の仲間と共に思いやスキルを共有しながら、自分たちが中心となって、地域の多世代の方が楽しくつながる運動会を企画・運営するプロジェクトメンバーを募集します。



開 右表のとおり 場 杉並第十小学校(和田3-55-49)・高円寺駅前会議室(高円寺北2-5-1ホテルメッツ高円寺内)・セシオン杉並(梅里1-22-32) ほか 師 ネイバーズグッド・柴田真光、後藤裕子、大塚あゆみ 区内在住・在勤・在学で30歳以下の方 定30名(抽選) 申 LoGoフォーム(右2次元コード)から、5月12日までに申し込み 同社会教育センター☎3317-6621



日時(計9回)	内容
6月2日(日)午後1時30分～4時30分	プロジェクトキックオフ! 運動会スローガンを考えてみよう!
6月30日(日)午後1時30分～4時30分	運動会プログラムを考えよう!
7月28日(日)午後1時30分～4時30分	運動会プログラムの詳細を検討しよう!
9月1日(日)午後1時30分～4時30分	運動会プログラムをブラッシュアップしよう!
9月29日(日)午後1時30分～4時30分	本番の流れをイメージして準備しよう!
10月20日(日)午前10時～午後3時	会場に行ったりハーサルしよう!
11月9日(土)午後1時30分～4時30分	リハーサルふりかえり・最終調整!
11月23日(祝)午前9時～午後5時	すぎなみみんなの大運動会本番!
12月1日(日)午後1時30分～4時30分	これまでのふりかえり

※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。

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6日(土)午前10時～11時30分 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方(介助者同伴可) 定30名程度(抽選) 申込書(スポーツ振興課事業係(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。区ホームページ同催し案内からも取り出せます)を、同係へ郵送・持参。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=5月31日 同係

ヴィムスポーツアベニュー

◆丈夫な足腰をつくろう教室

6月5日～26日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 筋力アップトレーニング・有酸素運動 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8000円

◆プールではつつ健康水中体操教室

6月5日～7月24日の毎週水曜日、正午～午後1時(計8回) 60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定10名(申込順) 費1万6000円 水着・ゴーグル・キャップ持参



..... いずれも 場 園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) 申電話で、5月20日までに同施設

スポーツハイツ

◆チャレンジフィットネスday

6月11日(火)①午前10時～11時15分・午後1時～2時15分・7時30分～8時45分=マスターズ成人水泳(初・中・上級) ②午後1時15分～1時45分=骨盤エクササイズ③午後1時15分～2時15分=アクアエクササイズ 同施設インストラクター 高校生以上の方 定各5名(申込順) 費①③各1650円②770円 申電話で、6月10日までに同施設

◆歩く力をつけたい方におすすめ

ノルディックウォークをはじめよう

6月16日(日)午前10時15分～11時45分(雨天中止) 全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費1650円(保険料を含む。別途ポールレンタル料550円)

申電話で、6月14日までに同施設 園 ウエストバッグまたはリュックサック持参



..... いずれも 場 園スポーツハイツ(堀の内2-6-21 ☎3316-9981) 園 長寿応援対象事業

スポーツをもっと身近に

ユニバーサルタイムの参加者募集



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、さまざまな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。



日時 6月26日(水)午後3時～5時

場所 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)

園 ウオーキング・ボール種目・スポーツ車いすほか 園 障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 園 スポーツ振興課事業係



西武新宿線上井草駅などからの誘導サポーターを希望の方は、電話・Eメール(8面記入例)で、6月21日までにスポーツ振興課 sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

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

私は創りたい 井江春代展 7月13日(土)まで、午前10時～午後5時(火・日曜日、祝日を除く)/女子美術大学(和田1丁目)/園同大学歴史資料室 ☎5340-4658

わくわくフィールドSUGINAMI in 高円寺 5月12日(日)午前10時30分～午後2時/カトリック高円寺教会(高円寺南2丁目)/アウトドア体験・工作ほか/区内在住・在学の5歳～小学5年生(2年生以下は保護者同伴)/30組60名(申込順)/申Eメール(8面記入例)に学校名・学年・保護者氏名も書いて、5月11日までにボーイスカウト杉並第5団・大原 ☎scout.suginami5@gmail.com/園大原 ☎090-9136-2827

すぎなみガイドと歩く荻窪三庭園を巡るまち歩き 5月12日(日)午後1時～4時/角川庭園・大田黒公園・荻外荘▶集合=JR荻窪駅/すぎなみ文化協会認定すぎなみガイド・新倉毅ほか/20名(申込順)/800円/申電話・Eメール(8面記入例)で、5月10日までにすぎなみ文化協会・作田 ☎090-3595-9975 ☎t-sakuta@jcom.home.ne.jp

座の市 5月18日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了)/座・高円寺/杉並で取れた野菜や交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売/園座・高円寺 ☎3223-7500

花と緑の井草祭り 5月25日(土)午前10時～午後2時/井草森公園/花と野菜の即売会、花のプレゼント抽選会ほか/園東京商工会議所杉並支部 ☎3220-1211

一緒に遊ぼう!一日体験集会 楽しいゲームでボーイスカウトを体験しよう 5

月26日(日)午後1時～4時/桃井幼稚園(清水2丁目)/野外活動体験/区内在住・在学の小学1～4年生とその保護者/30組60名(申込順)/申申し込みフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から、5月16日までに申し込み/園ボーイスカウト杉並第3団・植松 ☎5934-8130(午後7時以降)

杉並弦楽合奏団 定期演奏会 6月2日(日)午後2時～4時/セッション杉並/出演=澤村杏太郎(指揮)▶曲目=ドボルザーク「弦楽セレナーデ」ほか/区内在住の方ほか/503名(先着順)/園同団・杉森 ☎3398-6411

震災チャリティコンサート 人仁の会 6月10日(月)午後5時～7時15分/セッション杉並/出演=渥美二郎ほか/6000円/申電話で、渥美二郎後援会事務局 ☎3341-6026

講演・講座 医療講演会「パーキンソン病治療のトピックス」 5月12日(日)午後1時～2時30分/阿佐谷地域区民センター/順天堂大学脳神経内科・西川典子/園杉並パーキンソン病友の会・横田 ☎3394-1848

認知症サポーター養成講座 5月12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・在勤の方/10名(申込順)/申電話で、ゆうゆう大宮前館 ☎3334-9640/認知症サポーターの証し「認知症サポーターカード」を差し上げます

杉並区にネパールの人が多い訳は～多文化共生社会の実現に向けて 5月21日(火)午後4時30分～5時30分/大宮八幡宮(大宮2丁目)/エベレスト・インターナショナル・スクール・ジャパン前理事長 ブパール・マン・シュレスタ/区内在住・在勤の方/100名(先着順)/園杉並法人会 ☎3312-0912

生活の基礎を学びたい人・学び直したい

人のはじめの一步 5月25日(土)、6月8日(土)、22日(土)、7月6日(土)午前10時～正午(計4回)/東京第三友の家(松庵2丁目)/平井妙子ほか/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/3000円/申電話で、5月22日までに東京第三友の会・石渡 ☎0422-71-3102

初級簿記講座 6月5日～7月24日の毎週水曜日、午前9時30分～11時50分(計8回)/産業商工会館/東京税理士会杉並支部所属税理士/区内在住・在勤の方/15名(申込順)/1万5000円/申電話で、5月30日までに杉並法人会 ☎3312-0912

東京女子大学 杉並区内大学公開講座「社会学の古典を読む」 6月6日～27日の毎週木曜日、午前10時55分～午後0時25分(計4回)/同大学(善福寺2丁目)/同大学現代教養学部国際社会学科社会学専攻准教授・流王貴義/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/150名(抽選)/申同大学ホームページから、5月28日までに申し込み/園同大学教育研究支援課 ☎5382-6470(月～金曜日午前9時～11時25分・午後0時25分～5時(土・日曜日、祝日を除く))

●杉並青色申告会

◆年収の壁セミナー～扶養の範囲内で働くとは 5月14日(火)午前10時～11時30分/同会(阿佐谷南3丁目)/同会職員/区内在住・在勤の方/15名(申込順)/申電話で、5月13日までに同会/長寿応援対象事業

◆事業者向けInstagram活用術&交流会 5月16日(木)午後2時～4時/産業商工会館/セールスプランナー・伊丹恵美/16名(申込順)/1000円ほか/申電話・ファクス(8面記入例)で、5月15日までに同会

◆初心者向けLINEセミナー 5月23日(木)午後1時～2時30分・3時～4時30分/

同会(阿佐谷南3丁目)/中村オートパーツ・金子泰武/区内在住の方/各10名(申込順)/各1000円/申電話・ファクス(8面記入例)で、5月22日までに同会/スマートフォン持参

◆インボイス制度対応会計ソフト説明会 5月24日(金)午前10時～11時30分=ジョブカン青色申告ソフト▶午後2時～3時30分=やよいの青色申告ソフト/同会(阿佐谷南3丁目)/同会職員/事業・不動産所得者/各5名(申込順)/申電話・Eメール(8面記入例)で、5月20日までに同会/長寿応援対象事業

..... いずれも 園杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎3393-2864 ☎seminar@aioiro.org

その他 シルバー人材センター 包丁研ぎ 5・6月の毎月第2～4火～木曜日、午前9時30分～午後0時30分(雨天中止)/セッション杉並ほか/各500円/申電話で、同センター清水分室 ☎3394-2253(月～金曜日午前9時～午後5時)

税金なんでも相談会 5月14日(火)午前10時～正午・午後1時～4時、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)/申電話で、各実施日前日までに同支部 ☎3391-1028/1人40分程度

杉並区シルバー人材センター入会相談会 5月16日(木)/同センター本部(阿佐谷南1丁目)/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/申電話で、同センター ☎3317-2217(月～金曜日午前9時～午後5時)/時間はお問い合わせください

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 5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/園東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537