



催し

食と住まいのふれあい広場

5月22日(水)午前10時～午後2時 場 区役所中杉通り側入り口前 内 食中毒の予防方法・住宅の換気・手洗いの効果・栄養バランスと1日分の野菜量などのパネル展示、スタンプラリー 関 杉並保健所生活衛生課食品衛生広域班 ☎3391-1991

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

6月1日(土)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 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 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

高次脳機能障害者の家族交流会

6月15日(土)午後1時30分～3時30分 場 杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 対 高次脳機能障害者の家族 定 15名(申込順) 申 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、障害者生活支援課地域生活支援係 ☎3332-1817 FAX 3332-1826 s-sien@city.suginami.lg.jp。またはLoGoフォーム(区ホームページ同様)から申し込み 他 協力=杉並高次脳機能障害者家族会クローバー

産業振興センター都市農業係

◆すぎのこ農園「ジャガイモ収穫体験」

6月22日(土)午前10時～11時30分(雨天順延) 場 農福連携農園すぎのこ農園(井草3-19-23) 定 25組(抽選) 費 1組500円 申 LoGoフォーム(区ホームページ同様)から申し込み 他 マ

イバッグ持参。結果は6月3日以降に公開



◆農業公園「夏の収穫体験」

6月29日(土)、7月6日(土)・20日(土)・24日(水)午前10時～正午(雨天中止) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 定 各24組(抽選) 費 各1組500円 申 LoGoフォーム(区ホームページ同様)から申し込み 他 マイバッグ持参。結果は6月7日以降に公開

…… いずれも ……

区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 関 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

講演・講座

塚山公園みどりの相談所 苔テラリウム作り

5月25日(土)午前10時～11時30分・午後1時～2時30分 場 塚山公園(下高井戸5-23-12) 対 小学生以上の方 定 各10名(申込順) 費 各2000円 申 電話で、5月16日から塚山公園管理事務所 ☎3302-8989

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」

6月8日(土)・25日(火)午後1時30分～4時25分 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 対 区内在住で60歳以上の方 定 各10名(申込順) 申 関

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 関 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

電話で、高齢者施策課いきがい活動支援係 他 1人30分程度

親子孫3世代料理教室 「父の日の献立」

6月9日(日)午前10時～午後0時30分 場 高齢者活動支援センター 内 メニュー=シャキシャキシューマイ・キュウリの中華漬け・酸辣湯・豆花 師 管理栄養士・梅山朋子 対 区内在住で60歳以上の方を含む親子孫3世代(1組5名まで。推奨年齢3歳以上) 定 30名(抽選) 費 1人700円 申 往復はがき(記入例)に参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、5月22日までに高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 関 同センター ☎3331-7841 他 エプロン・三角巾・布巾・子どもの上履き持参。結果は5月23日以降に通知

杉並視覚障害者会館の各種教室

関 内 対 関 下表のとおり 場 同会館(南荻窪3-28-10) 申 電話で、同会館 ☎3333-3444

教室名	日時・対象・定員(申込順)
点字教室(前期・初級)	6月12日・19日・26日、7月10日・24日、9月11日・25日、10月2日・16日・23日/いずれも水曜日、午後1時30分～3時30分(計10回) 対 区内在住・在勤・在学で視覚障害のある方ほか 定 5名
三療研修会	8月14日(水)、7年2月5日(水)午前10時～正午 対 区内在住・在勤・在学で三療資格を有する視覚障害のある方 定 各10名

聞こえの障害と要約筆記を知る 1日体験講座

6月15日(土)午後2時～4時30分 場 杉並障害者福祉会館 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 10名

(抽選) 申 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、5月31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) 関 同会館 ☎3332-6121

子どもの心を育てるコーチング 「小学校低・中学年」

6月20日(木)、7月4日(木)午前9時30分～11時30分(計2回) 場 杉並子ども家庭支援センター(阿佐谷北1-4-2) 師 生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 対 区内在住で小学1～4年生の保護者 定 12名(申込順) 申 電話で、杉並子ども家庭支援センター ☎5356-2601(午前9時～午後5時(日曜日を除く)) 他 子どもの同席不可

子どもの声に寄り添い、子どもの未来をつくる

6月22日(土)午後2時～4時 場 区役所第5・6会議室(西棟6階) 師 朝日新聞社編集委員・大久保真紀 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 30名(申込順) 申 電話で、NPO法人子どもアドボカシーをすすめる会 TOKYO ☎5335-7930(月～金曜日午前10時～午後5時)。または申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内)から申し込み/申込期限=6月7日 関 児童相談所設置準備課 ☎5307-0355



休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級

7月7日(日)・14日(日)・20日(土) ▶ 午前=9時30分～正午 ▶ 午後=1時30分～4時(20日は午後のみ) 内 お産の流れ、産後の心の変化、抱っこ・おむつ替え・もく浴の仕方ほか 対 区内在住の初産で実施日時点妊娠24週～36週6日のカップル 定 各24組

◆休日母親学級

7月20日(土)午前9時30分～正午 内 妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか 対 区内在住で初産の方 定 40名

…… いずれも ……

場 子ども・子育てプラザ成田西(成田西3-10-38) 師 助産師ほか 申 ポピンズプロフェッショナルHP https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/から、6月5日までに申し込み 関 杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 他 結果は6月14日までに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。持ち物は決定通知を参照。車での来場不可

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、関 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	日時など
上高井戸館(高井戸東2-6-17) ☎3306-0441	橋本あつし指導講座 楽しくヒップホップダンス初心者体験	毎週火曜日、午後4時～4時30分・5時15分～5時45分 定 各8名(申込順) 費 各500円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9) ☎3317-9156	ゆうゆう大塚まつり★	5月26日(日)午前10時30分～午後2時30分
永福館(永福2-4-9) ☎3321-6632	インディアン・ハーブ コンサート★	5月30日(木)午後2時～3時 内 出演=浜根未稀(アルパ) 定 20名(申込順) 費 600円
下高井戸館(下高井戸4-19-6) ☎3302-2161	健康舞踊「たのしい舞リハ」 踊って笑って元気に★	毎月第2月曜日、午後1時30分～3時 師 高澤流日本舞踊代表・高澤まどか 定 各10名(申込順) 費 各500円
桃井館(桃井1-35-2) ☎3399-5025	「卓球サロン」初心者向けの卓球教室です★	毎月第2金曜日・第4月曜日、午前10時～正午 定 各12名(申込順) 費 各300円
高井戸東館(高井戸東3-14-9) ☎3304-9573	和やかな雰囲気のリビングで自分だけのパステル画を描こう★	毎月第4木曜日、午前10時30分～正午 定 各8名(申込順) 費 各600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。★は長寿応援対象事業。

凡例 時日時 場場所 内内容 師講師 対対象 定定員 費参加費(記載のないものは無料) 申申し込み(記載のないものは直接会場へ) 関問い合わせ 他その他 関Eメールアドレス HPホームページアドレス

就労支援センター

◆職種研究講座 事務補助職 給与計算実務職を目指してみませんか

6月4日(火)午後1時～3時 師バラスト 社会保険労務士法人・合田真梨菜 54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆女性の就活実践講座 就職活動の実施ステップやポイントを具体的に解説

6月6日(木)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 求職中の女性 定18名(申込順)

◆求職者のためのパソコンセミナー①エクセル基礎②ワード基礎

①6月10日(月)②24日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・日坂元娘、森下みどり 54歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

6月12日(水)午前10時～11時30分 求職中の方 定18名(申込順)

◆爽やかな自己主張ができる人になる職場で自分らしさを表現する

6月15日(土)午後1時～3時30分 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 54歳以下で求職中の方 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、就労支援センターすぎ JOB ☎3398-1136

荻窪保健センター

◆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

6月7日(金) ▶受け付け=①午後1時30分～1時45分②2時45分～3時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 基本チェックリスト(身長・筋肉量・握力・5m通常歩行)、フレイルチェック 定①30名(先着順) 他 上履き持参

◆栄養満点サロン

管理栄養士・栄養士が健康的な食生活のヒントと簡単にできる料理を紹介します。

時 場 定 下表のとおり 申 電話で、同センター

会場	日時・定員(申込順)
井草地域区民センター(下井草5-7-22)	6月11日(火)午後1時30分～3時 定13名
和泉保健センター(和泉4-50-6)	6月14日(金)午前10時～11時30分 定10名
ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5)	6月18日(火)午前10時～11時30分 定14名 他 上履き持参
ゆうゆう永福館(永福2-4-9)	6月21日(金)午前10時～11時30分 定7名 他 上履き持参
荻窪保健センター	6月24日(月)午後1時30分～3時 定12名
高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	6月25日(火)午前10時～11時30分 定8名

◆足腰げんき教室

時 場 定 下表のとおり 師健康運動指導士 申 はがき(12面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、5月31日までに同センター

番号	会場	日時(計4回)・定員(抽選)など
7	杉並保健所(荻窪5-20-1)	7月5日～26日の毎週金曜日、午後2時～4時 定15名
8	コーシャハイム方南町GC(和泉4-44-1)	7月3日～24日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分 定12名 他 上履き持参
9	高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)	7月5日～26日の毎週金曜日、午後1時30分～3時30分 定15名 他 上履き持参

………… いずれも ………

区 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 場 荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎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

環境活動推進センター

◆善福寺川たんけん(下流)～川調べをしよう

6月22日(土)午前9時30分～11時30分 場 集合・解散場所=済美公園(堀ノ内

1-27-40) 師善福寺川を里川にカエル会・渡辺博重 区 区内在住・在学の小学4年生～中学生とその保護者 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、5月26日までに申し込み

◆あきる野市の「横沢入」でホテルの観察会

6月29日(土)午後5時～8時30分 場 集合・解散=JR五日市線武蔵増戸駅 師 東京都環境学習リーダー・境原達也 区 区内在住・在学の小中学生(小学生は保護者同伴) 定10名(抽選) 費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、5月29日までに申し込み 他 懐中電灯・雨具・軽食持参

………… 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))



高井戸図書館

◆俳句でこころ散歩

6月15日(土)午前10時～正午 定6名(申込順) 他 40分程度の散策あり

◆高井戸図書館のちいさな句会

6月15日(土)午後1時30分～4時 定10名(申込順)

………… いずれも ………

場 高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456) 師 秋草・上川拓真 申 電話または直接、6月1日から同図書館

スポーツ①

競技大会

杉並区バウンドテニスシニア交流大会 6月23日(日)午前9時～午後5時 場

荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区 区内在住・在勤・在学の方で60歳以上の方 定50名(申込順) 費1000円 申 申込書(区体育館で配布)を、5月25日までに区バウンドテニス協会・森重文子(〒167-0035今川1-2-3 ☎3394-2663)へ郵送・ファクス 場 同協会・永松 ☎090-6310-8183 他 上履き・軽食持参。車での来場不可

区民体育祭

軟式野球(社会人の部)

7月7日～11月24日の日曜日・祝日、午前9時～午後5時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)ほか 区 種目=①連盟加盟1～4部②一般③シニア 区 区内在住・在勤・在学の16歳以上で編成されたチーム(1チーム10～20名。体育会に所属している方を除く) 定 各50チーム(申込順) 費 1チーム①③各1万2000円②1万5000円 申 電話で、6月25日までに区軟式野球連盟・遠藤 ☎090-9280-1876(午後6時～11時)

スポーツ教室

スポレク太極拳交流会

6月1日(土)午後1時～3時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区 区内在住・在勤の方 定50名(先着順) 場 区スポレク太極拳協会・鈴木 ☎090-1434-7468 他 上履き持参

親子チャレンジ体操教室

6月15日～7月27日の土曜日①午前9時～10時②10時～11時(7月6日除く。各計6回) 場 高円寺みんなの体育館 師 HEROKIDS 区 区内在住で①3歳半～4歳②2歳半～3歳半の子どもとその保護者 定 各12組24名(抽選) 費 各1組4500円 申 往復はがき(12面記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・生年月日・年齢・性別も書いて、高円寺みんなの体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31)。または同体育館ホームページから申し込み/申込期間=5月16日～26日 場 同体育館 ☎3312-0313

物産展・写真展を開催します

交流自治体の催し



▲小千谷市のへぎそば



▲名寄市のアスパラ

自治体名	催し名	日時・場所・内容など	問い合わせ
福島県北塩原村	物産展	6月23日(木)・24日(金)午前9時30分～午後3時30分(24日は2時30分まで。売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前 区 特産品の販売 他 マイバッグ持参	北塩原村観光課 ☎0241-32-2511
新潟県小千谷市	おぢやフェア	6月26日(日)午前11時～午後1時30分(売り切れ次第終了) 場 小千谷学生寮(井草4-16-23) 区 特産品などの販売 他 マイバッグ持参。車での来場不可	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800
北海道名寄市	写真展	6月27日(月)～31日(金)午前8時30分～午後5時 場 区役所2階区民ギャラリー 区 名寄市の風景写真の展示	名寄市総合政策課 ☎01654-3-2111
	アスパラまつり	6月29日(水)～31日(金)午前10時～午後2時(31日は1時まで。売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前 区 特産品(アスパラ・大福ほか)の販売 他 マイバッグ持参	名寄市交流推進課 ☎01655-3-2511
山梨県忍野村	写真展	6月3日(月)～7日(金)午前8時30分～午後5時(3日は正午から。7日は3時まで) 場 区役所2階区民ギャラリー 区 「富士忍野グランプリフォトコンテスト」入賞作品の展示	忍野村観光産業課 ☎0555-84-7794

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「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

荻窪体育館

◆チアリーディングスクール体験会

開7月4日(火)・7日(金)①午後4時～5時②5時～6時③6時～7時 師諏訪千尋、濱名和美 対区内在住・在園・在学の①1年長～小学1年生②小学2・3年生③小学4・5年生 定各10名(申込順) 費各1350円 申電話で、5月22日午後2時から同体育館

◆子どもHIPHOP教室体験

開6月6日(木)午後5時～6時 師emi 対区内在住・在学の小学1～4年生 定3名(申込順) 費1350円 申電話で、5月22日午後2時から同体育館

◆サウンドテーブルテニス体験教室

開6月15日(土)午後1時～3時 師佐野守 対障害があり簡単な指示の下動ける方 定10名(申込順) 費200円 申電話で、6月1日正午から同体育館

◆脳トレリズム体操①ベーシック②エクササイズ

開7月1日～9月9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8日、8月26日、祝日を除く。各計7回) 師斎藤なみ糸 対区内在住・在勤で50歳以上の方 定各18名(抽選) 費各

5600円 申往復はがき(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=5月30日

◆ピラティスナイト

開7月1日～9月30日の月曜日、午後6時45分～7時45分・7時50分～8時50分(9月2日、祝日を除く。各計9回) 師小澤純子 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各7200円 申往復はがき(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=5月30日

◆タイ式ヨガ ルーシーダットン

開7月2日～9月17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(8月13日・27日を除く。各計10回) 師亜紀 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各8000円 申往復はがき(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=5月30日

◆水曜屋ヨガ教室①代謝アップヨガ②リラックスストレッチヨガ

開7月3日～9月11日の水曜日①午後1時30分～2時20分②2時30分～3時20分

(第3水曜日、7月24日、8月14日・28日を除く。各計6回) 師亜紀 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各4800円 申往復はがき(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=5月30日

◆体幹エクササイズ

開7月3日～9月11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(第3水曜日、8月14日を除く。各計8回) 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(抽選) 費各6400円 申往復はがき(12面記入例)で、同体育館。同体育館ホームページから申し込み/申込期限=5月30日

◆転倒予防イソ体操

開7月12日～9月13日の金曜日、午後1時30分～2時30分(8月16日を除く。各計9回) 師松浦美香子 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20名(抽選) 費7200円 申往復はがき(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=5月30日

◆①③ベーシック②アクティブヨガ

開7月12日～9月20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(8月16日を除く。各計10回) 師梅田可織 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の①③初級者②ヨガ経験1年以上の方 定各16名(抽選) 費各8000円 申往復はがき(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=5月30日



◆土曜の朝活ヨガ①スリミング②リラックス③スローフロー

開7月20日～9月14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17日・31日を除く。各計7回) 師Yumi 対区内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各5600円 申往復はがき(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=5月30日

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(右下2次元コード)をご覧ください。

開7月3日(水)午後3時30分～5時30分 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内ウォーキング、ボール種目、ダンス、エアートランポリン、サウンドテーブルテニスほか 対障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 開スポーツ振興課事業係 他上履き持参



「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



JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪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(12面記入例)で、6月28日までにスポーツ振興課 sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

自分をふり返し、社会とのつながりを見つける大人の放課後

すぎなみ大人塾 地域コース(久我山～浜田山)

すぎなみ大人塾地域コースは、人がそれぞれ持つ創造力を育みながら、みんなで新しい地域づくりを目指すプログラムです。

6年度は、コミュニティデザインをテーマに地域の人につながる仕組みについて考えます。

時場内 右表のとおり 師学習支援者・矢野恒ほか 対区内在住の方 定30名(抽選) 申LoGoフォーム(右2次元コード)から、6月2日までに申し込み 開社会教育センター ☎3317-6621



日程(計7回)	内容など
6月29日(土)	「仲間づくり」のスタート みんなでコミュニケーション! 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)
7月27日(土)	キャッチコピーでまちづくり 場高井戸地域区民センター 師コピーライター・竹島靖
9月7日(土)	私たちの地域についてみんなで考えてみよう 場高井戸地域区民センター
10月5日(土)	コミュニティデザインを学ぼう 場久我山会館(久我山3-23-20) 師コミュニティデザイナー・西上ありさ
11月16日(土)	いろいろな地域のまちづくりを知ろう 場久我山会館
12月7日(土)	私たちの地域のしあわせって何だろう? 場浜田山会館(浜田山1-36-3)
7年1月25日(土)	学びをシェアしよう 場浜田山会館

*実施時間=午前10時～正午(7年1月25日は9時30分から)。



◆バレエ教室①入門②初級③中級
7月25日～9月19日の木曜日、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(8月15日を除く。各計8回) 師内村なつみ 区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で①初心・入門者②入門経験者で初級者③入門・初級経験者で中級者(いずれも中学生を除く) 定各14名(抽選) 費各1万円 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=5月30日

..... いずれも
場 園 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3320-3381)

TAC杉並区上井草スポーツセンター

◆プレキッズ&マミーサッカー教室
6月5日(水)・12日(水)・19日(水)①午前10時～10時50分②11時～11時50分 師FC東京普及部コーチ 対①2歳②3・4歳の子どもとその保護者 定各15組30名(申込順) 費各1組570円(子育て応援券利用可)

◆年少サッカー教室
6月6日(木)・13日(木)午後3時20分～4時 師FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在園で6年度4歳になる子ども 定各15名(申込順) 費各800円

◆放課後エンジョイフットボール
6月6日(木)・13日(木)①午後4時20分～

5時20分②5時30分～6時45分 師FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学①1～3年生②3～6年生 定各30名(申込順) 費各570円

◆幼児・児童のボールゲーム教室
6月11日(火)・25日(火)①午後3時10分～3時55分②4時5分～4時50分 区内在住・在勤(保護者)・在園・在学の①4歳～就学前の子ども(保護者同伴)②小学1～3年生 定各20名(申込順) 費各690円

◆スマイルサッカー教室
障害の有無に関係なくみんなで楽しく運動する教室です。
6月27日(木)午後5時30分～6時40分 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生、走ることができる障害児 師FC東京普及部コーチ 定30名(申込順) 費690円



..... いずれも

場 園 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)
申 同センターホームページで、5月22日から申し込み

区内在住の方をFC東京の試合へ招待！
杉並トップアスリート観戦デー

日時 6月30日(日)午後6時30分
場所 味の素スタジアム(調布市西町376-3)



©FC TOKYO

内 アビスパ福岡戦 区内在住の方 定500組1000名(抽選)
申 申し込みフォーム(右下2次元コード)から、5月31日までに申し込み 園 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161(月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝日を除く)) 他結果は当選者のみに6月3日以降に通知。チケットの引き換えに期限あり



その他

日本パラスポーツ協会公認「初級パラスポーツ指導員養成講習会」

7月6日(土)・14日(日)・20日(土)午前9時～午後6時(20日は5時30分まで。計3回) 場 TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定20名(抽選) 費3500

円 申 申込書(区体育施設・区障害者施設などで配布)を、杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階 ☎5305-6162)へ郵送・ファクス・持参。または同財団ホームページから申し込み/申込期限=5月30日 園 同財団 ☎5305-6161(土・日曜日を除く)

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

西高フォーラム 6月1日(土)午後1時～4時20分/西高等学校(宮前4丁目)/シンポジウム「植物と微生物の生きるちから」、ディスカッション/京都先端科学大学教授・三村徹郎ほか/中学生以上の方/300名(先着順)/園 西高会事務局 ☎3332-1688(月～金曜日午前9時～午後4時)

その先の風 6月6日(木)午後7時～8時30分、7日(金)～9日(日)正午～午後1時30分・3時30分～5時・7時～8時30分、10日(月)正午～午後1時30分・3時30分～5時/ザムザ阿佐谷(阿佐谷北2丁目)/出演=前田暁彦ほか/各60名(申込順)/各5000円。高校生以下各3500円/申 電話で、6月10日までにJ-Stage Navi ☎6672-2421(月～金曜日正午～午後6時(祝日を除く)) /園 チーム・クレセント ☎070-6470-0384

すぎなみ産業マルシェ 6月9日(日)午前10時～午後4時/産業商工会館/パン・スイーツ・食品・雑貨の販売、ワークショップ/園 杉並産業振興運営協会 ☎3393-1501

ニケキュレーターズセレクション 藤原宇希子 落ち、ただよう粒 6月18日(火)まで、午前10時～午後5時(日曜日を除く)/女子美ガレリアニケ(和田1丁目)/園 同施設 ☎5340-4688

善福寺公園上の池 樹木観察会 6月20日(木)午前10時～正午(荒天中止)/集合=善福寺公園上の池ポート乗り場前/樹木医・田口文昭ほか/区内在住・在勤・在学の方/15名(申込順)/500円(小学生以下無料)/申 電話・往復はがき(12面記入例)で、6月14日までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会

☎☎3392-0606/長寿応援対象事業

講演・講座

認知症サポーター養成講座 ①5月30日(木)午前10時～11時30分②31日(金)午後2時～3時30分/①和田区民集会所②荻窪保健センター/キャラバン・メイト/区内在住・在勤の方/各20名(申込順)/申 電話で、①ケア24和 ☎5305-6024②ケア24荻窪 ☎3391-0888/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

学習会「電磁波の健康への影響を知っていますか？」 6月1日(土)午後2時～4時/ウェルファーム杉並/電磁波問題市民研究会・網代太郎/40名(先着順)/200円/園 杉並区消費者グループ連絡会・佐々木 ☎090-5520-8241

剪定講習会(つつじ・玉物・おおむらさき垣根など)

6月2日(日)午後1時～4時30分/柏の宮公園/柏の宮公園くらぶ・柏の宮植木応援団/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/300円(保険料を含む)/申 往復はがき(12面記入例)で、5月22日までに柏の宮公園くらぶ・柏の宮植木応援団事務局(〒167-0022下井草2-22-8川浪方)/園 同事務局・川浪 ☎080-6519-6859/園 芸用手袋、お持ちの方は剪定・刈り込みばさみ持参

石けん作り体験 6月7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・在学で高校生以上の方/10名(申込順)/申 電話・Eメール(12面記入例)で、5月16日～6月1日までにNPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701/kouza@ecosuginet.jp(木～火曜日午前9時～午後5時)/軍手・エプロン持参

共立女子大学・共立女子短期大学 公開講座

6月8日(土)午後1時～3時/同大学研修センター杉並寮(成田西4丁目)/同大学家政学部被服学科教授・後藤純子/家庭洗濯のしくみと環境への影響/30名(申込順)/申 Eメール(12面記入例)で、5月29日までに同大学公開講座係

ka-info@kyoritsu-wu.ac.jp/園 同係 ☎3512-9981(月～金曜日午前10時～午後5時)

河北健康教室「頭痛について～あぶない頭痛とこまる頭痛」 6月8日(土)午後1時30分～2時30分/阿佐谷地域区民センター/河北総合病院脳神経内科部長・荒木学/80名(申込順)/申 電話で、6月7日までに河北医療財団広報課 ☎3339-5724(月～金曜日午前10時～午後5時)

伝統文化いけばな子ども教室 6月8日～7年1月25日の原則土曜日、午前10時・11時(月1回程度。各1時間。各計10回)/高円寺学園/小原くみ子/区内在住・在学の小学2年生～中学生/60名(申込順)/1万3000円/申 電話・ファクス(12面記入例)に学校名・学年・保護者氏名・Eメールアドレスも書いて、5月25日までに小原 ☎3310-5350

【家庭教育講座】子どもが「学校へ行きたくない」と言ったら

6月9日(日)午前9時45分～午後0時15分/阿佐谷地域区民センター/講演「不登校の子どもの体と心」(府中療育センター小児科医・栗原亜紀)、情報交換会/中学生以上で不登校の当事者・家族ほか/50名(申込順)/500円/申 申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、6月5日までに申し込み/園 ミモザの花子どもの不登校を考える会・五十嵐 ☎090-8497-8099(月～金曜日は午後7時以降)

田園調布から歩いて自然観察～多摩川台公園ほか

6月19日(水)午前10時～午後2時30分/集合=東急東横線田園調布駅▶解散=東急多摩川線沼部駅/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)/申 往復はがき(12面記入例)で、5月31日までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0052南荻窪1-13-7)/園 同事務局・井上 ☎3333-5081

初心者向けスマートフォンセミナー 6月20日(木)午後1時～2時30分・3時～4時30分/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁

目)/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/申 電話・ファクス(12面記入例)で、6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

歴史講演会「杉並と流行病 近世から近代」 6月22日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/郷土博物館学芸員/80名(先着順)/500円/園 杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

講演会「聴く」ことから始めるひきこもり支援 6月29日(土)午後1時30分～4時30分/阿佐谷地域区民センター/立教大学社会学部教授・石川良子/ひきこもりの子どもを持つ家族ほか/100名(申込順)/1000円ほか/申 電話・Eメール(12面記入例)で、6月29日正午までにフリーランス杉並家族会 ☎090-4749-2497/freelance-suginami@ymail.ne.jp(午前9時～午後5時)

その他

税金なんでも相談会 5月25日(土)午前9時～正午・6月5日(水)午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/申 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

司法書士による無料相談会 6月5日(水)午後1時～4時/区役所1階ロビー/申 電話で、東京都司法書士会杉並支部 ☎5913-7452

電話による不動産に関する無料相談 6月6日(木)午後1時～4時/園 東京都宅地建物取引業協会第10ブロック① ☎3311-4999② ☎6407-9152(①実施日のみ)

守ろう 電波のルール 総務省では、6月1日～10日を「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、電波を正しく利用するための周知・啓発活動と不法無線局の取り締まりを強化しています/園 総務省関東総合通信局(不法無線局による混信・妨害=☎6238-1939▶テレビ・ラジオの受信障害=☎6238-1945)

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「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。