

# イベントひろば EVENT PLAZA

## 催し

### 区民参加型展示 南川三治郎写真展 巨匠たちの仕事場

6月15日(土)～9月23日(休)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

6月19日(水)午前9時～午後5時 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 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 他1人45分程度



### すまいるロービジョンカフェ～見えない・見えづらい方々の交流会

6月29日(土)午後1時30分～3時30分 高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 東京視覚障害者生活支援センター・中津大介 区内在住・在勤の方とその家族・支援者 定20名(申込順) 同電話で、障害者地域相談支援センターすまいる(荻窪 ☎3391-1976/高円寺 ☎5306-6381/高井戸 ☎3331-2510 (いずれも休館日を除く))

## こども人形劇

7月6日(土)午前11時～11時50分・午後1時30分～2時20分・3時30分～4時20分 中央図書館(荻窪3-40-23) 出演=人形劇団ブーク▶ 演目=「がんばれローラーくん」ほか 対3歳～小学生(就学前の子どもは中学生以上の保護者同伴) 定各30名(抽選。1組4名まで(保護者は2名まで)) 同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、6月10日までに申し込み 同中央図書館事業係 ☎3391-5754 他結果は6月20日午前9時以降に公開

## 講演・講座①

### 剪定講習会

6月15日(土)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 塚山公園みどりの相談所(下高井戸5-23-12) 対5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定各10名(申込順) 費各500円 同電話で、6月2日から塚山公園管理事務所 ☎3302-8989



### 犬のしつけ方教室

6月22日(土)午前9時30分～10時30分・11時30分～午後0時30分 井草森公園(井草4-12-1) 対飼い犬1頭につき

## 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、各記事の甲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

飼い主2名まで▶参加犬の条件=生後6カ月以上、飼い犬の登録を行っている(マイクロチップまたは犬鑑札の装着必須)、狂犬病予防注射済票の交付を受けている(注射済票の装着必須)/生理中の雌を除く 定各10組(申込順) 同電話で、6月19日までに杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991



## 身近な素材でお家の暑さ対策 自分でできる簡単断熱リフォーム

6月22日(土)午前10時～正午 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 同杉並・地域エネルギー協議会 市川好子 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 同ファクス・Eメール(記入例)で、6月14日までに杉並エネルギー会議・樋口 ☎3390-1025 enekyoh@gmail.com 同環境課温暖化対策係

## 地域とつながろう講座「聞いて 見て はじめるボランティア」

6月22日(土)午後2時～4時 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 同NPO法人みかんぐみ代表理事・村一浩 区内在住・在勤・在学の方 定40名程度(申込順) 同Eメール(記入例)に受講動機も書いて、杉並ボランティアセンター ☎info@borasen.jp。または同センターホームページから申し込み/申込期限=6月19日

同センター ☎5347-3939 (月・日曜日を除く)

## 宮司さんのお話 神職は大忙し

6月23日(日)午後1時30分～3時 宮前図書館 同下高井戸八幡神社外四社宮司・齋藤剛 定25名(申込順) 同電話または直接、6月7日から宮前図書館(宮前5-5-27 ☎3333-5166)



## 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

7月1日(月)・8日(月)・22日(月)午前10時～正午(計3回) 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 同歯科衛生士・管理栄養士・健康運動指導士 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定20名(申込順) 同電話で、6月21日までに荻窪保健センター ☎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



## 料理教室「カレー味夏やさいの混ぜご飯とゴーヤの肉詰めランチ」

7月7日(日)午前11時～午後1時 杉並障害者福祉会館 同小俣敏枝 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定16名(抽選) 費600円 同往復はがき(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、6月14日までに障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072 高井戸東4-10-5) 同同会館 ☎3332-6121

## ユネスコ運動の日「気候変動について考える映画」上映会

7月7日(日)午後1時30分～4時30分 同セシオン杉並(梅里1-22-32) 区内在住・在学・在勤で小学生以上の方 定50名(申込順) 同はがき・Eメール(記入例)で、7月3日までに杉並ユネスコ協会(〒167-0065 世田谷区上祖師谷3-18-18) sugiyu70@gmail.com 同同協会・辻 ☎090-4754-0398、社会教育センター ☎3317-6621



## 季節を感じる水引講座「金魚のフレーム」

7月8日(月)午前10時～正午 高齢者活動支援センター 同金沢創作水引作家・平田奈々 区内在住で60歳以上の方 定30名(申込順) 費1200円 同電話または直接、6月6日午前8時45分から高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

## ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、区内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
久我山館(久我山5-8-8) ☎3332-2011	「対自核」「移民の歌」など60年～70年代ロック聴いて語ろうやない会	6月19日(水)・26日(水)午後7時～8時30分、22日(土)午後3時30分～5時 定各20名(申込順) 費各1000円
高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎5378-8179	LINE徹底マスター2日間講座★	6月26日(水)・27日(木)午後1時30分～3時30分(計2回) 同竹箒の会モバイルインストラクター 定12名(申込順) 費1000円
西荻北館(西荻北2-27-18) ☎3396-8871	自分で研いでみよう「包丁研ぎ」2本まで無料研ぎサービス付き★	6月29日(土)午前10時～正午 定10名(申込順) 費1000円
和田館(和田1-41-10) ☎3384-3751	フレイル予防体操教室★	毎月第1木曜日、午後3時～4時30分 定各10名(申込順) 費各1000円
和泉館(和泉4-16-22) ☎3323-5663	水墨画教室★	毎月第1日曜日、午後3時～4時30分 定各15名(申込順) 費各600円(別途教材費)
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) ☎3315-7760	夕方からの太極拳 心も身体もスッキリ★	毎月第2・4水曜日、午後6時～7時30分 定各10名(申込順) 費各700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 場所 内容 講師 対象 定員 費参加費(記載のないものは無料) 甲申し込み(記載のないものは直接会場へ) 同問い合わせ 他その他 同Eメールアドレス HPホームページアドレス

### 中重度知的障害者のグループホーム 利用決意と支援

時7月22日(月)午後1時30分～3時30分  
場区役所第5・6会議室(西棟6階) 師堀向玲子、済美会・前迫健一 関不動産所有者・法人関係者ほか 定40名(申込順) 申電話で、障害者生活支援課施設整備担当。または申込書(区ホームページ同講座案内から取り出せます)を、同担当 5307-0772@s-sis-etu@city.suginami.lg.jpへファクス・Eメール/申込期限=7月18日

### おはなし介護これから介護～話してみたらほっとした。私のもやもや

時6月29日(土)午後3時～4時30分 場ゆうゆう今川館(今川4-12-10) 関区内在住・在勤の方ほか 定30名(申込順) 申電話で、ケア24上荻 5303-6851



### 高井戸保健センター

#### ◆小児救急普及事業 赤ちゃんの病気とホームケア

時6月21日(金)午前10時～11時30分 場同センター(高井戸東3-20-3) 師荻窪病院小児科医師・西田理子 関区内在住で第1子が0歳児の保護者 定20名(申込順) 申電話で、同センター。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

#### ◆高齢者の食を考える 食は体を表す! 元気と若さを保つために

時6月24日(月)午後1時45分～3時30分 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師吉祥寺二葉栄養調理専門学校准教授・渡邊くるみ 関区内在住の方 定80名(申込順) 申電話で、6月3日から高井戸保健センター 他長寿応援対象事業

高井戸保健センター 3334-4304

### 環境活動推進センター

#### ◆簡易金継ぎクラフト方式

時6月15日(土)午後1時～3時 場同センター 関区内在住・在勤・在学の高校生以上で漆アレルギーのない方 定15名(抽選) 費1500円 申電話・Eメール(12面記入例)で、6月8日までに同センター 陶器(欠け・割れ・ヒビ割れ)・箸3膳・タオル1枚持参。長寿応援対象事業



#### ◆おもちゃのクリニック

時6月16日(日)午後1時～3時 場同センター 関区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費部品代 申電話で、6月9日までに同センター 他1人1点

#### ◆半幅の帯をポシェットにリメイク!

時6月20日(木)午後1時30分～3時30分 場同センター 関区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費800円 申電話・Eメール(12面記入例)で、6月14日までに同センター 他裁縫道具一式持参。長寿応援対象事業

#### ◆再生おはじぎとシーグラスでサンキャッチャーを作ろう

時7月6日(土)午後1時～3時 場同センター 師日本渚の美術協会副会長・市

川真澄 関区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定8名(抽選) 費1500円 申電話・Eメール(12面記入例)で、6月28日までに同センター 他エプロン持参。長寿応援対象事業 ◆すぎなみ昆虫たんけん隊! 飛んでる? 鳴いてる? かくれてる?

時7月28日(日)午前10時～正午(荒天中止) 場集合=和田堀公園内ひょうたん池と釣り堀(武蔵野園)の間の広場(大宮2-23) 関区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学4年生以下は保護者同伴) 定20名(抽選) 費100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、6月12日までに申し込み 他長袖・長ズボン・帽子着用

………… いずれも ……… 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)

### スマートフォンを使いこなそう!

## 杉の樹大学 「スマートフォン講座」



高齢者のスマホデビューやデジタル通信機器の活用を応援するため、スマートフォン講座を実施します。

日時・内容 ①7月18日(木)=アプリ活用講座 ②25日(木)=SNS活用講座 / いずれも午後1時30分～4時

場所 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)

関区内在住で60歳以上の方 定各20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、①7月4日②11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

### スポーツをもっと身近に!

## ユニバーサルタイムのご案内



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。

## ユニバーサルタイム

障害の種類・程度、本人希望に応じ、好きなプログラムを選んで自由に運動・スポーツを楽しめます。

日時 8月7日(水)午後3時30分～5時30分

関ウォーキング・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 関障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 他上履き持参

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、8月2日までにスポーツ振興課 sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

## ユニバーサルタイムサポーター養成講座

参加者が楽しめるよう配慮しながら、一緒に軽い運動・ボール種目・ウォーキングなどを行う役割を担います。

日時 6月29日(土)・30日(日)午前9時30分～午後5時(計2回)

関障害平等研修、障害者とスポーツを楽しむための配慮ポイント、ユニバーサルタイム体験ほか 関区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定20名(申込順) 申LoGoフォーム(右2次元コード)で、6月17日までに申し込み



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。



………… いずれも ………

場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 場スポーツ振興課事業係



※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。

講演・講座②

就労支援センター

◆フェイスメソッドで印象力アップ～面接や仕事でキラリとひかる表情を

時6月20日(休)午前10時～正午 師フェイスメソッドインストラクター・高橋かな 対求職中の方 定18名(申込順)

◆アンガーマネジメントに学ぶ、職場でのより良いコミュニケーション

時6月21日(金)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 定18名(申込順)

◆経験者に聞いてみよう定年後の再就職 想定される各種不明点の整理

時6月28日(金)午後1時～3時30分 対おおむね55歳以上で求職中の方 定6名(申込順)

…… いずれも ……

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

スポーツ

競技大会

シルバーボウリング大会

時6月30日(日)午後1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2500円 申 電話で、6月12日までに荻窪ボウル ☎3398-1791 問 区ボウリング連盟・坂本 ☎080-3201-4361

PTA学校対抗大会(卓球)

時7月14日(日)午前9時～午後7時 場 高円寺みんなの体育館 (高円寺南2-36-31) 対区内PTA関係者 費1チーム4000円をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申 申込書(区体育施設で配布。区卓球連盟ホームページからも取り出せます)を、6月23日までに水野睦子(〒166-0012和田2-45-12)へ郵送 問事務局 ☎090-6330-2684 (月～金曜日午前10時～午後3時)

区民体育祭

◆軟式野球(中学生の部)

時7月7日～11日の日曜日・祝日、午前9時～午後5時 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22)ほか 対区内在住・在学の方で編成されたチーム 定30チーム(1チーム10～20名以内。申込順) 費1チーム5000円 申 問電話で、6月10日までに区軟式野球連盟学童少年部連

絡会・吉野 ☎090-1842-9035 (月～金曜日午前9時～午後4時) 問 代表者会議を6月10日(月)午後5時から佼成学園中学校(和田2-6-29)で実施

◆ミニテニス大会

時7月14日(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) 内 混合・女子の部/リーグ戦(年齢区分あり) 対区内在住・在勤・在学の方 定100名(申込順) 費500円(保険料を含む) 申 往復はがき・ファクス(12面記入例)に希望種目も書いて、6月15日までに区ミニテニス協会・板東信博(〒168-0064永福1-34-19) ☎3324-4367 問 板東 ☎3324-4367

◆ダンススポーツ

時7月15日(祝)午前10時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内 団体戦(スタンダード・ラテン)、アトラクション 対区内在住・在勤・在学または区内サークル所属の方 費団体戦400円 申 問電話・ファクス(12面記入例)で、6月15日までに区ダンススポーツ連盟・石田 ☎048-855-8138 他 ダンスシューズまたはスニーカー持参

◆水泳

時9月1日(日)午前9時～午後6時 場 和田堀公園プール(大宮2-2-10) 内 種目=下表のとおり 対区内在住・在勤・在学または区内スポーツクラブ所属の方 費700円。小学生200円。中学生500円をゆうちょ銀行「00150-578680杉並区水泳連盟」へ振り込み 申 同連盟ホームページから、6月3日～30日に申し込み 問 同連盟 ☎090-1201-9960 ✉sugisuiren@gmail.com (水泳競技種目一覧)

クラス		種目
一般男子・女子	20(29歳以下)	50・100m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ 200m=個人メドレー
	30(30～39歳)	50m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ 100m=自由形(30のみ) 200m=個人メドレー
	40(40～49歳)	
	50(50～59歳)	
	60(60歳以上)	200m=フリーリレー・メドレーリレー
年齢区分なし		
小学生男子・女子	1・2年	50m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ
	3・4年	
	5・6年	
	区分なし	200m=フリーリレー
中学生男子・女子	50・100m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ	200m=個人メドレー・フリーリレー・メドレーリレー
高校生男子・女子	200m=個人メドレー・フリーリレー・メドレーリレー	

スポーツ教室

バタフライナイト

時6月14日(金)・28日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分 場 杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 師 高巻美砂 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の①泳法によらず25m②バタフライで25m泳げる方(いずれも中学生を除く) 定各10名(申込順) 費 入場料 申 問電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール ☎3318-8763 他 車での来場不可



ジュニアアーチェリー初心者教室

時6月23日～9月8日の第2・4日曜日、午前9時30分～正午(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) 対都内在住の小学4年生～高校生で身長150cm以上の方 定10名(申込順) 申 Eメール(12面記入例)に性別・学年・利き手も書いて、6月11日までに区アーチェリー協会・井口 ☎yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 問 井口 ☎090-2416-8379 (午後6時～9時) 他 貸し弓具あり。上履き持参

ふれあいフットサル教室

時6月23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 区サッカー連盟 対区内在住・在勤・在学・通所で障害があり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) 問 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 問 上履き持参。配慮が必要な方は要連絡(実施前日・当日は高円寺みんなの体育館 ☎3312-0313)



杉並区ジュニアバドミントン講習会

時7月15日(祝)①午前9時30分～正午②午後1時30分～4時 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 対区内在住・在学の小学①3・4年生②5・6年生 定各60名(申込順) 費各300円 申 往復はがき(12面記入例)に性別・学校名・学年を書いて、7月1日までに区バドミントン連盟・菅原(〒167-0022下井草5-4-12) 問 菅原 ☎090-2657-5356



荻窪体育館

◆ふらっとエクササイズ 身体の軸を作るヨガ

時6月8日～9月28日の毎月第2・4土曜日、午前11時10分～午後0時40分 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) 定各60名(先着順) 費各600円

◆夏休み子ども短期体操教室

時8月5日(月)～8日(木)①午前9時～9時50分②10時～10時50分(各計4回) 師 齊藤なみゑ 対区内在住の①小学1～3年生②年中・年長 定各20名(抽選) 費各4000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=6月27日



…… いずれも ……

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

スタジアムで熱い試合を応援しよう!

東京ヴェルディ 杉並区ヴェルディ応援DAY

日時 7月6日(土)午後6時

場所 味の素スタジアム(調布市西町376-3)



内 セレッソ大阪戦 対区内在住・在学の方 定1000名(抽選) 申 申し込みフォーム(上2次元コード)から、6月7日～26日に申し込み 問 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 他 ウォーミングアップ時の選手送り出しに参加する子ども30名も募集



©TOKYO VERDY

高円寺みんなの体育館

◆タイ式ヨガルーシーダットン

時7月1日～9月16日の月曜日①午後1時～1時50分②2時～2時50分(7月15日、8月12日を除く。各計10回) 師重紀 定各18名(抽選) 費各8000円



◆背骨コンディショニング

時7月1日～9月16日の毎週月曜日、午後7時～8時30分(計12回) 師小林伸江 定20名(抽選) 費1万2000円 他バスタオル・フェイスタオル持参

◆①貯筋運動②シニア・セルフケア体操

時7月2日～9月17日の火曜日①午後1時10分～2時②2時5分～2時55分(8月13日を除く。各計11回) 師HIKARU 定各20名(抽選) 費各8800円

◆阿波おどり教室

時7月3日～10月9日の水曜日、午後7時～8時30分(8月、9月11日を除く。計10回) 師奥村真由美 定20名(抽選) 費1万円

◆やさしいヨガ

時7月4日～9月19日の毎週木曜日、午前11時15分～午後0時45分(計12回)

師石丸あかね 定20名(抽選) 費1万2000円

◆いきいきスポーツ教室

時7月5日～9月20日の毎週金曜日、午前9時20分～10時50分(計12回) 師石丸あかね、戸井田ノリシゲ 定70名(抽選) 費9600円



◆ソフトエアロビクス

時7月5日～9月20日の毎週金曜日、午後1時15分～2時45分(計12回) 師宮崎輝美 定16名(抽選) 費1万2000円

◆初級ヨガ

時7月5日～9月20日の毎週金曜日、午後7時～8時(計12回) 師戸井田ノリシゲ 定20名(抽選) 費9600円

◆姿勢改善・腰痛予防ヨガ

時7月10日～9月25日の水曜日、午前11時5分～午後0時35分(8月7日、9月11日を除く。計10回) 師戸井田ノリシゲ 定20名(抽選) 費1万円

…… いずれも ……

場高円寺みんなの体育館(高円寺南)

2-36-31 ☎3312-0313 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 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=6月13日

教育現場の今をお届けします

すぎなみ教育だより

第5号

歴史を再発見?



区内には寺院・神社・石造物など、文化財にまつわる歴史・言い伝えなどを紹介する文化財案内標示板があります。

今回は、文化財案内標示板のリニューアルを記念して、史跡散歩クイズラリーを実施します。史跡散歩地図を片手に、身近なところで歴史を感じる散歩にぜひ出かけてみませんか?

詳細は、杉並区教育委員会ホームページ



園生涯学習推進課

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

阿佐谷グリーンマーケット 6月8日(土)・9日(日)午前10時～午後4時/阿佐ヶ谷神明宮(阿佐谷北1丁目)/同神明宮 ☎3330-4824/マイバッグ持参

「みんなの学校」上映会&フォーラム 6月8日(土)午後1時15分～4時30分/永福和泉地域区民センター/区内在住の方/110名(申込順)/1300円/同 ☎電話で、6月7日までにNPO法人てんぐるま ☎080-4417-1831

「鳥ってなんで飛べるの?」 6月9日(日)午前10時～正午/都立善福寺公園上の池/鳥の羽の仕組み、野鳥観察/すぎなみPW+/20組(申込順。小学3年生以下は保護者同伴)/1人500円ほか/同 ☎電話・Eメール(12面記入例)で、6月5日までにすぎなみPW+・木村 ☎090-9231-3321/suginamipw@gmail.com/帽子持参

「私の好きな杉並」を撮る会 写真展 6月12日(水)～21日(金)午前10時～午後5時(16日を除く。21日は3時30分まで)/区役所2階区民ギャラリー/同会・大久保 ☎090-2676-8472

ポールde歩こう会 ①6月12日(水)、9月11日(水)午後1時30分～3時30分②6月21日(金)、9月20日(金)午前10時～正午③6月27日(木)、9月26日(木)午前10時～正午/①桃井原っぱ公園②蚕糸の森公園③柏の宮公園/各20名(先着順)/同NPO法人杉並さわやかウォーキング①鈴木 ☎090-1420-2149②飯島 ☎090-4733-2886③横倉 ☎080-5016-0936/健康保険証・手袋・帽子持参。ポールレンタルあり。長寿応援対象事業

座の市 6月15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/同座・高円寺 ☎3223-7500

成年後見センター パネル展 6月18日(火)・19日(水)午前9時30分～午後4時/区役所1階ロビー/同杉並区成年後見センター ☎5397-1551

イブニング クラシック 音の散歩道 6月23日(日)午後6時～8時/勤労福祉会館/出演=親子で音楽を楽しむ会▶曲名=シューベルト「弦楽四重奏曲第14番『死と乙女』」ほか/3歳以上の方/300名(申込順)/3000円。高校生以下1500円ほか/同Eメール(12面記入例)に参加人数も書いて、6月22日までに親子で音楽を楽しむ会 ☎ishihata.music@gmail.com/同石幡 ☎3395-3480

平家物語～語りと弦で聴く～木曾義仲 7月23日(火)午後7時～8時20分、24日(水)午後2時～3時20分・7時～8時20分、25日(木)午後2時～3時20分/座・高円寺/出演=金子あいほか/各230名(申込順)/各5000円ほか/同 ☎電話で、art unit ai+ ☎090-1232-1363(午後1時～8時)

講演・講座

女性のための新規開業・副業説明会 6月17日(月)午前10時～11時30分/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/杉並青色申告会職員/区内在住・在勤の方/15名(申込順)/同 ☎電話で、6月16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 ①6月19日(水)午後2時～3時30分②26日(水)午後1時30分～3時/①さんじゅく我山(久我山3丁目)②ゆうゆう高円寺北館/キャラバン・メイト/区内在住・在勤の方/①15名②20名(いずれも申込順)/同 ☎電話で、①ケア24久我山 ☎5346-3348②ケア24高円寺 ☎5305-6151/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

杉並介護者の会 介護者のつどい 成田うぐいすの会 6月21日(金)午後1時～2時30分/コミュニティふらっと成田/名草千絵/区内在住・在勤の方ほか/15名(申込順)/200円/同 ☎電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

【家庭教育講座】大震災時のこどもの安全・安心を考える 6月29日(土)午前10時～11時30分/セシオン杉並/防災士・六車貴美子ほか/中学生以下の子どもの保護者ほか/40名(申込順)/同申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、6月20日までに申し込み/同大震災時のこどもの安全・安心を考えるあさっこ会 ☎090-8054-9453

シニアのためのコンディショニングセミナー フレイル予防 関節ケア教室 6月22日(土)午後2時～4時/山中整形外科内科クリニック(西荻南2丁目)/理学療法士・作田拓也/区内在住・在勤・在学の50歳以上で30～40分座位ができる方/10名(申込順)/同 ☎電話で、6月12日までに山中整形外科内科クリニックリハビリテーション科 ☎3335-5080

東京女子大学比較文化研究所 公開講演会 6月25日(火)午後2時55分～4時25分/同大学(善福寺2丁目)/Sレコーダを哲学する/同大学名誉教授・黒崎政男/500名(先着順)/同同研究所 ☎5382-6413

イン스타그램ビジネス活用術&交流会 6月27日(木)午前10時～正午/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/同 ☎電話・ファクス(12面記入例)で、6月26日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎3393-2864

【家庭教育講座】なぜ増え続けるの!?不登校・発達障害 6月29日(土)午前10時～午後0時20分/阿佐谷地域区民センター/発達支援アドバイザー・茂木厚子/区内在住・在勤の方ほか/70名(申込順)/同申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、6月28日までに申し込み/同善福寺プレーパークの会・岩田 ☎090-6142-4412

東京衛生アドベンチスト病院 子育て学級(乳児クラス) 7月2日(火)、8月6日(火)、9月3日(火)=母乳・混合栄養、健診・予防接種▶7月16日(火)、8月20日(火)、9月17日(火)=歯みがき、乳児の発育・育児、離乳

(いずれも午後2時～3時)/オンラインで実施/同病院産科担当保健師/区内在住・在勤の方ほか/各20名(申込順)/各1100円/同 ☎電話で、各実施日3営業日前までに同病院健康教育部 ☎3392-6151(月～金曜日午前11時～午後5時<金曜日は2時まで>)

杉並区医師会 区民向け講演会 子宮頸がんを予防するには 7月6日(土)午後3時～4時/杉並区医師会館(阿佐谷南3丁目)/アトラスレディースクリニック院長・塚田訓子/100名(先着順)/同 ☎3392-4114(土・日曜日を除く)

女性しごと応援キャラバンin杉並 面接に役立つマナーとコミュニケーション 7月16日(火)午前10時～正午/ワイルド会議室・荻窪(上荻1丁目)/50名(申込順)/同 ☎電話で、同催し運営事務局 ☎6734-1346。または同催しホームページから申し込み/申込開始日=6月10日

その他

税金なんでも相談会 6月11日(火)・20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)/同 ☎電話で、各実施日前日までに東京税理士会杉並支部 ☎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 6月13日(水)午前10時～11時30分・午後2時～3時30分/同センター(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/同 ☎電話で、同センター ☎3317-2217(月～金曜日午前9時～午後5時)

税金なんでも相談会 6月19日(水)午後5時～8時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/同 ☎電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎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、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 6月24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、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。