



**催し**

**区内大学図書館スタンプラリー**

3月3日(月)～28日(金)午前10時～午後4時30分(休館日を除く) 場ラリーポイント=女子美術大学(和田1-49-8)、高千穂大学(大宮2-19-1)、東京立正短期大学(堀ノ内2-41-15)、明治大学(永福1-9-1) ▶台紙配布場所=区立図書館 区内在住で20歳以上の方 中央図書館企画運営係 ☎3391-5754

**福祉のお仕事 就職相談・説明会**

3月8日(土)午後1時～4時 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 内特別養護老人ホームなどの就職相談 区介護保険課事業者係

**塚山公園自然散策会**

3月15日(土)午前10時～11時・午後1時～2時 場塚山公園(下高井戸5-23-12) 小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定各10組(申込順) 費各1組100円 申電話で、3月2日から塚山公園管理事務所 ☎3302-8989

**シニアのための就業・起業・地域活動個別相談**

3月19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 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

**ミッションクエスト**

4月19日(土)午前10時～午後3時(雨天順延。予備日=4月20日(日)) 場集合=阿佐谷地域区民センター▶解散=梅里区民集会所 定50名(申込順。10歳以下は保護者同伴) 費200円 申Eメール(記入例)に参加人数も書いて、阿佐谷地域区民センター entry@ochk-asagaya-center.jp。または申し込みフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み。または直接、同センター 同センター(阿佐谷北1-1-1 ☎5356-9501)

**講演・講座**

**消費者講座「断捨離入門～モノの捨て方、向き合い方」**

3月19日(水)午後2時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師やましたひでこ公認断捨離®チーフトレーナー・小林理恵 区内在住・在勤・在学の方 定32名(申込順) 申電話で、3月3日から消費者センター ☎3398-3141 他長寿応援対象事業

**環境講演会「水とまちと図書館：南荻窪から善福寺川の未来を描こう！」**

3月22日(土)午後1時30分～3時30分 場南荻窪図書館 師上智大学准教授・渡辺剛弘 区内小学5年生以上の方 定20名(申込順) 申電話または直接、南荻窪図書館(南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)

**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、各記事の申で確認ください。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

**グループ読書会**

**「谷川俊太郎の世界を楽しむ」**

3月24日(月)午後2時～4時 場今川図書館(今川4-12-10) 同図書館 ☎3394-0431 他共催=地域・家庭文庫「ちいさいおうち文庫」

**正しい情報でつくるバランスの良い食生活**

3月26日(水)午後2時～4時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師札幌保健医療大学保健医療学部栄養学科教授・川口美喜子 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 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、3月19日までに申し込み 同杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

**ユネスコ国際中学生交歓会**

①4月1日(火)午後1時30分～3時=事前学習②2日(水)午前9時30分～午後2時=一日体験入学・異文化体験(計2回) 場①セシオン杉並(梅里1-22-32)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) 区内在住・在学で7年度中学生 定20名(申込順) 申Eメール(記入例)に7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 unesco.suginami@gmail.com 同西野 ☎090-3471-6680、社会教育センター ☎3317-6621

**クラフト講座 再生紙で作る「ミニかご」**

4月13日(日)午前10時～正午 場高齢者活動支援センター 師クラフト作

家・中澤ひろみ 区内在住で60歳以上の方 定30名(申込順) 費500円 申電話または直接、3月15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)

**農にふれあう講座**

4月13日・27日、5月11日・25日、6月15日・29日、7月20日・27日、8月24日、9月7日・21日、10月5日・19日、11月2日・16日・30日、12月14日、8年1月25日、3月8日/いずれも日曜日、午前10時～午後0時30分(計19回) 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 区内在住の1人で農作業ができる方 定20名程度(抽選) 費3万円 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、3月10日までに申し込み 同産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他結果は3月14日以降に公開

**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 3月17日(月)午後1時～3時 師社会保険労務士・合田真梨菜 区内54歳以下で求職中の方

◆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

3月27日(木)午前10時～11時30分 区内おおむね60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	講座・催し	日時など
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9日(日)午前10時～午後3時 内なみすけ・ナミーと撮影会、落語公演、スライム作り、バルーンアート、ワークショップほか 費一部有料 申一部事前申込制
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	さくら祭り～楽しいを見つけよう	3月16日(日)午前10時～午後2時30分 内KUROKOダンスショー、サイエンスショー、仕事体験、ドラム体験、ワークショップほか 費一部有料 申一部事前申込制(3月2日午前9時から)
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	いいものいっぱい チャリティーバザー&フリマ	3月22日(土)午前10時30分～午後2時30分 申出店希望は事前申込制
方南(方南1-27-8 ☎3322-4225)	ポッチャ体験会	3月23日(日)午後1時～3時・3時30分～5時30分 定各18名(申込順) 他長寿応援対象事業
本天沼(本天沼2-12-10 ☎5310-4633)	春! 地域交流お花見イベント	3月26日(水)午前11時30分～午後1時 定50名(申込順) 費1100円。13歳以下550円(就学前の子どもは無料)
成田(成田西1-28-18 ☎3318-2061)	はじめてのフラダンス	4月9日(水)・23日(水)・30日(水)午後2時～3時(計3回) 定15名(申込順) 費5000円 他長寿応援対象事業
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	はじめての韓国語教室	4月～9月5日の第1・3金曜日、午前10時～11時(5月は16日のみ。計10回) 定16名(申込順) 費1万1000円

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

時3月16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15名(申込順) 費実費 申電話で、3月14日までに同センター 他1人1点

◆身近な自然を見る~これから植物を勉強したい人のために

時4月18日(金)午前10時~正午 場三井の森公園(高井戸東1-28-2) 師環境カウンセラー・山室京子 区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 費200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 他雨具持参

..... いずれも .....

問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)

スポーツ①



競技大会

杉並区ジュニア・マスタース水泳大会

時5月11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) 区内在住・在園・在学・在スポーツクラブで①18歳以下②19歳以上の方(②は区水泳連盟会員を含む) 費①800円②1500円 申区水泳連盟ホームページから、3月3日~30日に申し込み 問同連盟☎090-1201-9960

スポーツ教室

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、みんなで楽しく運動する教室です。

時3月30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) 問杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161(実施日前日・当日は高円寺みんなの体育館☎3312-0313) 他上履持参

①ゆっくり②ビューティーイス体操

時4月1日~9月9日の火曜日①午後1時50分~2時50分②3時10分~4時10分(4月29日、5月6日、7月22日・29日、8月5日・12日、第3火曜日を除く。各計13回) 場大宮前体育館 師松浦美香

子 区内在住・在勤の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①11名②30名(いずれも抽選) 費①9100円②1万1700円 申往復はがき(12面記入例)で、3月11日までに大宮前体育館(〒167-0052南荻窪2-1-1) 問同体育館☎3334-4618



基礎水泳指導員養成講習会

時4月1日~9月9日の①第1・3②第2・4火曜日、午後7時~9時(5月6日、6月17日を除く。①計9回②計11回) 場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) 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定各20名(抽選) 費①9000円②1万1000円 申往復はがき(12面記入例)に性別・泳力(泳法・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 問同連盟☎090-2251-5992

弓道講習会

時4月2日~9月26日の①水曜日=初心・初級②金曜日=中級/いずれも午後6時~9時(5月2日、8月13日を除く。各計25回) 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定①35名②20名(いずれも抽選) 費各1万円(保険料を含む) 申Eメール(12面記入例)で、3月10日までに区弓道連盟・石川☎sugi739dokmou453@gmail.com 問発知☎3396-2583 他弓具の貸し出しあり

アーティスティックスイミング教室

時4月5日~10月18日の土曜日①午後5時~5時55分②6時~6時55分(7・8月、祝日を除く。各計19回) 場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 師日本水泳連盟アーティスティックスイミング委員・小川みゆき 区クロール・平泳ぎ・背泳ぎのいずれも25m以上泳げる①小学1~4年生②小学5年生~中学生 定各20名(抽選) 費各2万4700円 申杉並区スポーツ振興財団ホームページから、3月23日までに申し込み 問杉並第十小学校温水プール☎3318-8763 他スポーツフェスティバル(10月実施)にて発表

IMAGINUS 春の特別企画展「スライム・ラボ」



試薬を混ぜて、伸びたり光ったりするさまざまな種類のスライムを作ります。詳細は、IMAGINUSホームページをご覧ください。

日時 3月20日(祝)~4月6日(日)午前9時30分~午後5時(入場は4時30分まで)

場所 IMAGINUS(高円寺北2-14-13)

費各550円(区民割1割引。3歳以下の子どもは無料) 問IMAGINUS☎6383-0290 他小学2年生以下は保護者同伴



▲IMAGINUS ホームページ



▲区民割クーポン



光の竜宮城からのメッセージ ~海の生き物たちを困らせる謎の正体をさぐれ!

現在の海洋環境を伝える光のアート作品を展示します。地球のためにできることを科学的に考えてみませんか。



日時 3月20日(祝)~30日(日) 午前9時30分~午後5時(入場は4時30分まで)

場所 セシオン杉並(梅里1-22-32)

内展示・ワークショップ(先着10名) 問コングレ☎6383-0296(午前9時30分~午後5時30分<火曜日を除く>)、社会教育センター☎3317-6621

交流自治体の催し・講座の開催

新潟県小千谷市物産展「おぢやフェア」

区の交流自治体である新潟県小千谷市の農産物を販売します。

日時 3月16日(日)午前11時~午後1時30分(売り切れ次第終了)

場所 小千谷学生寮(井草4-16-23)

問小千谷市産業開発センター☎0258-83-4800 他マイバッグ持参。車での来場不可



▲笹団子

五感で感じる交流自治体「韓国料理教室」

区の交流自治体である大韓民国ソウル特別市瑞草区との交流について理解を深めます。

日時 3月19日(水)午前11時30分~午後2時30分

場所 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1)

内メニュー=キンパ、チェユクポックムほか 師李南美 区内在住・在勤・在学中で小学生以上の方 定20名程度(申込順) 費1000円 申申し込みフォーム(右2次元コード)から、3月13日までに申し込み 問杉並区交流協会☎5378-8833 他エプロン・三角巾・布巾持参



※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

### アーチェリー初心者教室

4月5日(土)・13日(日)・19日(土)・27日(日)午後1時～5時(計4回) 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住の小学4年生～69歳で身長150cm以上の方(小学生は保護者同伴) 定8名(申込順) 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 井口 090-2416-8379 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

4月6日～5月4日の毎週日曜日、午前9時～午後1時(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) 区ゲートボール連盟 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 費500円 申電話で、4月1日までにTAC杉並区上井草スポーツセンター ☎3390-5707、区ゲートボール連盟・狛 ☎090-7729-2761

### 高円寺みんなの体育館

#### ◆姿勢改善・腰痛予防ヨガ

4月2日～6月18日の水曜日、午前11時5分～午後0時35分(5月14日、6月4日を除く。計10回) 師戸井田ノリシゲ 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費1万円 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=3月12日

#### ◆阿波おどり教室

4月2日～6月11日の水曜日、午後7時～8時30分(5月14日を除く。計10回) 師奥村真由美 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費1万円 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=3月12日

#### ◆やさしいヨガ

4月3日～6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 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費1万2000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=3月12日

#### ◆いきいきスポーツ教室

4月4日～6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 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定70名(抽選) 費9600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=3月12日

#### ◆ソフトエアロビクス

4月4日～6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 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定16名(抽選) 費1万2000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=3月12日

#### ◆初級ヨガ

4月4日～6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 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費9600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=3月12日

#### ◆親子チャレンジ体操教室

4月5日～5月17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) 師HERO KIDS 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、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12日

#### ◆タイ式ヨガルーシーダットン

4月7日～6月23日の月曜日、①午後1時～1時50分②2時～2時50分(祝日を除く。各計11回) 師亜紀 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8800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=3月12日

#### ◆エンジョイ卓球①初心者②初中級者コース

4月7日～6月2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 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定①10名②30名(いずれも抽選) 費各8800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=3月12日

#### ◆背骨コンディショニング

4月7日～6月23日の毎週月曜日、午後7時～8時30分(計12回) 師小林伸江 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費1万2000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=3月12日 師バスタオル・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

4月8日～6月17日の毎週火曜日①午後1時10分～2時②2時5分～2時55分(各計11回) 師HIKARU 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各8800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=3月12日

…… いずれも ……

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

3月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

## 昭和の息吹を今に伝える 荻外荘(前編)

政治の転換点となる重要な話し合いが幾度も行われ、国の史跡に指定されている荻外荘。歴史だけでなく、建築の観点からも見どころにあふれています。荻外荘の建築物としての魅力・歴史的価値について、2回にわたりお伝えします。

● 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時から毎日放送)

場 広報課報道係




杉並区広報番組 **すぎなみスタイル**

## 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**

**防災フェスタ** 3月8日(土)午前10時～午後1時/和田堀公園(大宮2丁目)/東京都公園協会善福寺川緑地サービスセンター ☎3313-4247

**女子美術大学大学院博士前期課程修了制作作品展** 3月8日(土)～16日(日)午前10時～午後5時(13日・14日を除く)/女子美ギャラリーニケ(和田1丁目)/同施設 ☎5340-4688

**高円寺障害者交流館まつり** 3月9日(日)午前11時～午後2時/同館/手話コーラス、阿波おどり、ミニ劇場ほか/同杉並区障害者団体連合会事務局 ☎5306-2627/車で会場不可

**ボールde歩こう会** ①3月12日(水)午後1時～3時②21日(金)午前10時～正午③27日(水)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 ☎090-4733-2886③横倉 ☎080-5016-0936/健康保険証・手袋・帽子持参。ボールレンタルあり。長寿応援対象事業

**座の市** 3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(名寄市のご当地グルメ)、地方の逸品などの販売/同座・高円寺 ☎3223-7500

**杉並チャリティまつり** 3月19日(水)午後6時30分～8時30分/座・高円寺/林家正蔵一門/区内在住・在勤・在学の方ほか/236名(申込順)/2000円ほか/申電話で、杉並法人会 ☎3312-0912

**井草森公園に泊まる** 3月22日(土)午後2時～23日(日)午前10時/井草森公園/テント泊、防災用トイレ設置ほか/25名(申込順。小学生以下は保護者同伴)/中学生以上の方500円(保険料を含む)/申Eメール(12面記入例)で、サバイバルキャンプ杉並 ☎survacamp@gmail.com/同団体・山田 ☎5377-7166/テント・防災食・防災グッズ持参

**清流会杉並会** 3月29日(土)午前10時30分～午後6時30分/勤労福祉会館/舞踊公演・トークショー(宗山流胡蝶)/300名(申込順)/3000円(指定席)/申はがき(12面記入例)で、3月10日までに同会・杉田浩子(〒167-0053西荻南2-27-2)/同杉田 ☎090-8024-2698/区民10組20名を招待(抽選) =はがき(12面記入例)で、3月10日までに同会・杉田 **杉並洋舞連盟公演** 3月29日(土)午後6時30分～8時30分・30日(日)午後3時30分～5時30分/セッション杉並/演目=創作バレエ「Circle of seasons」ほか/各491名(申込順)/各4000円(指定席)/申Eメール

(12面記入例)に枚数も書いて、3月27日までに同連盟 ☎suginamiyoubu@gmail.com/同連盟事務局・小島 ☎6753-5814/区民各6名を招待(抽選) =往復はがき(12面記入例)で、3月15日までに同連盟(〒167-0043上荻4-21-11西荻国際第一マンション501)

**日本大学鶴ヶ丘高等学校吹奏楽部定期演奏会** 3月30日(日)午後5時～7時/杉並公会堂/曲目=吹奏楽のための演奏会用序曲「春の猟犬」ほか/700名(先着順)/同学校・松田 ☎3322-7521

**杉並アマ美連盟美術展** 4月4日(金)～8日(火)午前10時～午後4時(8日は3時まで)/セッション杉並/同連盟・小林 ☎3390-3329

**アイノラ交響楽定期演奏会** 4月13日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/出演=新田ユリ(指揮)ほか▶曲目=シベリウス「交響曲第5番初稿版」ほか/小学生以上の方/1190名(申込順)/2000円(指定席)/申販売窓口=チケットぴあ(Pコード=284-300)から、4月12日までに申し込み/同楽団 ☎080-6630-5755(午前10時～午後6時)/区民60名を招待(抽選) =はがき(12面記入例)に参加人数(2名まで連記可)も書いて、3月7日(消印有効)までに同楽団事務局(〒166-0015成田東2-33-8)

**講演・講座**

**学習会「日本の農業とコメ」** 3月15日

(土)午後2時～4時/ウェルファーム杉並/農業ジャーナリスト・榎田みどり/30名(先着順)/200円/同区消費者グループ連絡会・佐々木 ☎090-5520-8241

**「おはなし介護これから介護」話した・聞いた・心のことが染みしました** 3月15日(土)午後3時～4時30分/ゆうゆう今川館/区内在住・在勤の方ほか/20名(申込順)/申電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

**家族介護教室 家庭でできるツボ押し** 3月16日(日)午前10時～11時30分/上荻ふれあいの家(上荻2丁目)/按摩マッサージ指圧師・金子豪/区内在住・在勤・在学の方/15名(申込順)/申電話で、上荻ふれあいの家 ☎3301-2256

**家族介護教室 これってもしかして認知症?認知症の予防から症状について** 3月21日(金)午後1時30分～2時30分/にんじん荻窪ふれあいの家(荻窪2丁目)/介護職員・三宅将ほか/区内在住・在勤・在学の方/10名(申込順)/申電話で、にんじん荻窪ふれあいの家 ☎3220-9637

**被爆者の思いを若い世代につなぐ** 3月22日(土)午後1時30分～4時/高円寺障害者交流館/「ふたたび繰り返してはなりません」(山田玲子)・「核兵器廃絶に向けた若い世代の取り組みと世界とのつながり」(かたわら代表理事・高橋悠太)/75名(先着順)/同杉並光友会・久保田 ☎3331-1029/手話通訳あり

スポーツハイツ

◆体カアップにおすすめ 駅からノルディックウォークハイキング

4月6日(日)午前10時～11時30分(雨天中止) 集合=高田馬場駅改札前 全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 5km程度歩ける方 20名(申込順) 2500円 電話で、3月30日までに同施設 ポール・ウエストバッグまたはリュックサック持参

◆チャレンジフィットネスday

4月8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 高校生以上の方 各5名(申込順) ①③各1650円②770円 電話で、4月7日までに同施設

…… いずれも ……

スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 3316-9981) 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実施



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(右上2次元コード)をご覧ください。

—— 問い合わせは、スポーツ振興課事業係へ。

①4月5日(土)午前10時～正午②16日(水)午後3時～5時 ①荻窪体育館(荻窪3-47-2) ②TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ウオーキング、ボール種目、軽い運動ほか 障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) ①上履き持参

①JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪駅②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(12面記入例)で、①4月2日②14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」紹介動画をYouTube 杉並区公式チャンネルで公開しています



日本フィル杉並公会堂シリーズ

日本フィル杉並定期演奏会

日時 7月6日(日)午後3時～5時 場所 杉並公会堂(上荻1-23-15)

出演=原田慶太楼(指揮)、松田華音(ピアノ)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽) 曲目=ラフマニノフ「ヴォカリーズ(管弦楽版)」・「交響曲第2番」、ラヴェル「ピアノ協奏曲」 小学生以上の方 5席5300円。A席4200円。B席3100円(いずれも指定席) 電話で、3月5日午前11時から杉並公会堂。または杉並公会堂チケットオンライン(右2次元コード)で3月4日午後3時から申し込み(会員は午前11時から)。または直接、3月6日午前11時から杉並公会堂窓口 杉並公会堂 5347-4450 託児あり(事前申込制。有料。電話で、マザーズ 0120-788-222)



© Claudia Hershner ▲原田慶太楼



© Ayako Yamamoto ▲松田華音

多文化共生フォーラム 3月25日(火)午後6時～8時/勤労福祉会館/ルーテル学院大学教授・原島博ほか/100名(申込順)/NPO法人チャイルド・ファン ド・ジャパンホームページから、3月21日までに申し込み/同法人 3399-8123

そこが知りたかったシリーズ～採用にも役立つ企業型確定拠出年金について 3月27日(木)午後1時30分～3時30分/産業商工会館/アンシア代表・斎藤英一/区内在住・在勤の方/30名(申込順)/2000円ほか/電話で、3月21日までに杉並法人会 3312-0912

史跡見学会「桜ウォーキング」 3月29日(土)午前9時～正午(雨天中止)/集合=区役所青梅街道側広場▶解散=郷土博物館/40名(先着順)/800円/杉並郷土史会・幸田 090-2436-1962

新鮮アジの三枚おろし 3月30日(日)午前10時～午後1時/阿佐谷地域センター/味楽おお田料理長・太田雅規/区内在住・在学の小中学生(小学生は保護者同伴)/20名(抽選)/500円/NPO法人サインホームページから、3月15日までに申し込み/同法人 070-8473-2605(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

東京衛生アドベンチスト病院 子育て学級(乳児クラス) 4月1日(火)、5月13日(火)、6月3日(火)午前10時～11時=母

乳・混合栄養、健診・予防接種▶午後2時～3時=歯みがき、乳児の発育・育児、離乳/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/電話で、各実施日3営業日前までに同病院健康教育科 3392-6151(月～金曜日午前11時～午後5時(金曜日は2時まで))

●杉並区シルバー人材センター

◆囲碁教室 4月1日～6月30日の月・火・水曜日、午後1時30分～4時(祝日を除く)/同センター分室(清水3丁目)/月4000円

◆パソコン教室 4月1日～6月30日の①火・水曜日、午後6時30分～8時30分②月・木曜日、午後1時30分～3時30分(いずれも祝日を除く)/①同センター本部(阿佐谷南1丁目)②同センター分室(清水3丁目)/各2名(申込順)/月7000円~/フリー講座・出張サービスを1時間2500円で実施

◆美術教室 4月4日～6月20日の第1・3金曜日、午後1時30分～3時30分(月2回)/同センター分室(清水3丁目)/月3000円

◆楽しく英会話 4月7日～6月30日の月曜日、午後5時45分～7時・7時30分～8時45分(祝日を除く。月3回程度)/同センター本部(阿佐谷南1丁目)/各8名程度(申込順)/月4500円

◆貝原益軒流「養生トレーニング」 4月8日～6月17日の第2・3火曜日、午後1時30分～2時30分・3時～4時(祝日を除く)/同センター分室(清水3丁目)/各500円

◆高齢者向けスマートフォン基礎講座

4月14日～6月27日の月・金曜日、午前10時～正午(祝日を除く)/各8名(申込順)/同センター本部(阿佐谷南1丁目)/4回5000円

…… いずれも ……

電話・ファクス(12面記入例)で、杉並区シルバー人材センター分室 3394-2253 3394-5004

その他

杉並区シルバー人材センター入会相談会 3月12日(水)午前10時～11時30分・午後2時～3時30分/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/各10名程度(申込順)/電話で、同センター 3317-2217(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

税金なんでも相談会 3月22日(土)午前9時～正午/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/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、祝日を除く))/1人45分程度

税金なんでも相談会 3月22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)/電話で、3月21日までに同支部 3391-1028/1人40分程度

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

相続・不動産・空き家無料相談会 3月25日(火)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)/電話で、3月12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(祝日を除く))/1組1時間程度

高齢者助け合いボランティア「孫の手サービス」 おおむね30分以内で完了する特別な技術・道具が不要な作業の手伝い/区内在住の60歳以上で59歳以下の同居家族がいない方/電話で、杉並区シルバー人材センター 3317-9091(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

自衛官等募集 種目・資格=①一般幹部候補生=22～25歳(院卒者は27歳まで)②一般曹候補生=18～32歳③自衛官候補生=18～32歳▶申込期限=①4月4日②5月7日③通年/高円寺募集案内所 3318-0818

※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。