

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など コミュニティー通信

詳細・問い合わせは、各地域区民センター協議会へ
(月～金曜日午前8時30分～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉)

毎月15日号に掲載

井草地域区民センター協議会
〒167-0022下井草5-7-22
☎3301-7723

おもちゃの病院
時5月9日(土)午後1時30分～3時 場 杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣ほか
費実費 他1組1点

リアル鉛筆画体験 絵が下手な方でも写実の絵が描ける!

時5月30日(土)午後1時～3時 師 藤まなみ 定10名(抽選) 費1000円 申往復はがき(9面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。同協議会(HP)からも可/期限=5月19日 他(長寿)

…… いずれも ……
場 井草地域区民センター

荻窪地域区民センター協議会
〒167-0052南荻窪2-28-13
荻窪会議室1階
☎3398-9127

大人の社会科見学～荻外荘
時5月25日(月)午前10時30分～11時30分 場 荻外荘公園(荻窪2-43-36) 定20名(抽選) 費250円 申往復はがき(9面記入例)で、同協議会。同協議会(HP)からも可/期限=5月11日 他(長寿)



阿佐谷地域区民センター協議会
〒166-0001阿佐谷北1-1-1
☎5364-9903

明るく楽しいアンチエイジング発声法
時5月23日(土)午後1時30分～3時 場 同センター 師 声楽家・須能愛 定25名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)で、同協議会。同協議会(HP)からも可/期限=5月6日 他(長寿)

高井戸地域区民センター協議会
〒168-0072高井戸東3-7-5
☎3331-7980

自転車安全利用講習会
時5月27日(水)午前10時～11時30分 場 同センター 師 高井戸警察署 定60名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。同協議会(HP)からも可/期限=5月18日 他(長寿)

永福和泉地域区民センター協議会
〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412

スマホで体験!まったく初めてのAI講座
時5月23日(土)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 場 同センター 師 自動処理代表取締役・高木祐介 定18歳以上の方 定各20名(抽選) 申同協議会(HP)から5月11日まで 他(長寿)

中小企業者の皆さんへ

中小企業等デジタル化推進事業助成の実施

区内中小企業などのデジタル化を推進し、業務効率化・生産性向上などを図るため、デジタル技術の新規導入に要する経費の一部を助成します。詳細は、区(HP) (右2次元コード) をご覧ください。



内対象経費=ソフト・ハードウェアなどの購入費用ほか▶助成上限額=50万円▶助成率=原則3分の2 対区内中小企業ほか 申書類(区(HP)から入手可)を、産業振興センター就労・経営支援係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階)へ郵送・持参。申し込みフォーム(区(HP)参照)からも可▶期間=6月1日～10月30日 同係☎5347-9077

荻窪地域区民センターリニューアルオープン記念

マスコットキャラクターのデザイン募集

同センター協議会のマスコットキャラクターのデザイン原案を募集しています。詳細は、同協議会(HP) (右2次元コード) をご覧ください。



申書類(同協議会(HP)から入手可)を、同協議会(〒167-0052南荻窪2-28-13荻窪会議室1階)ogikubo-oubo@lily.ocn.ne.jp)へ郵送・Eメール・持参。申し込みフォーム(区(HP)参照)からも可/期限=6月30日 同協議会☎3398-9127

飼い主のいない猫を増やさないために

不妊去勢手術などの費用助成事業の実施

飼い主のいない猫を適切に管理し、増えないように見守る活動を支援するため、猫の不妊去勢手術などの費用の一部を助成しています。申請方法などの詳細は、区(HP) (右2次元コード) をご覧ください。



- 助成内容**
- 区が指定する動物病院で、以下の処置を受けることができます。
- 不妊去勢手術
 - 耳カット
 - 猫3種ワクチン接種
 - 寄生虫駆除
 - マイクロチップの挿入・登録
 - 墮胎(妊娠中の雌のみ)



場 杉並保健所生活衛生課管理係☎3391-1991

区民が創る情報サイト **すぎなみ学倶楽部**

第217号

大人気♪なみすけのお散歩日記

「てくてく×なみすけ お散歩日記」では、なみすけが区内や交流自治体の楽しいスポットを訪ねたり、地域の人々と触れ合ったりする様子を紹介しています。春のお散歩スポットを見つけるヒントにご活用ください。

詳しくは **すぎなみ学 てくてく×なみすけ** または

場 産業振興センター観光係☎5347-9184

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) 問問い合わせ 他その他 ✕Eメールアドレス (HP)ホームページ (長寿)長寿応援対象事業

イベントひろば

EVENT PLAZA

催し

那須克彦氏トークショー「昭和憧憬 杉並の名建築を記憶する」

時5月23日(土)午前11時～正午 場永福図書館(永福3-51-17) 対中学生以上の方 定15名(申込順) 申問電話・直接、同図書館☎3322-7141

杉並区×小千谷市 お米づくり体験 夏～除草作業

時6月20日(土)・21日(日)(1泊2日) 場集合・解散=新潟県小千谷市 対区内在住・在勤・在学の小学生とその保護者ほか(1組4名まで) 定10名程度(抽選) 費3000円。小学生1500円(就学前の子ども無料) 申申込みフォーム(区HP)同案内参照)から、5月15日午後5時まで 問文化・交流課多文化共生・交流推進担当☎3312-9415

郷土博物館

◆よろいかぶとを着てみよう

時5月5日(祝)午後2時～4時 費100円(中学生以下無料)

◆準常設展 杉並文学館イベント 講演会 輝ける闇 開高健の生涯と作品

時5月30日(土)午後2時～4時 開高健記念会理事・平松信実 対中学生以上の方 定50名(抽選) 費100円(中学生無料) 申往復はがき(記入例)で、同博物館。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から可/期限=4月30日

◆古文書講座 初級

時6月6日～27日の土曜日、午後2時～4時(計4回) 師早稲田大学講師・久保貴子 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定28名(抽選) 費400円 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、同博物館。申し込みフォーム(区HP)同

案内参照)から可/期限=5月7日
…… いずれも ……
場 郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8☎3317-0841)

講演・講座①

すぎなみデジタルライフアップセミナー

時 場 下表のとおり/いずれも午前10時～11時 対 行政のデジタルサービス(東京アプリほか) 定各15名(申込順) 申問電話で、すぎなみデジタルなんでも相談窓口受付専用☎0120-219-040(月～金曜日午前9時～午後5時)。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から可

場所	日程
高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)	時4月21日(火)
高円寺地域区民センター(梅里1-22-32)	時4月22日(水)
西荻地域区民センター(桃井4-3-2)	時4月23日(木)
井草地域区民センター(下井草5-7-22)	時4月24日(金)
阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1)	時4月25日(土)
永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)	時4月26日(日)
消費者センター(天沼3-19-16 ウェルファーム杉並内)	時4月27日(月)

マットピラティス&バレエストレッチ

時4月29日(祝)午後1時～2時 場宮前図書館(宮前5-5-27) 師ピラティスインストラクター・吉村和 対中学生以上の方 定10名(申込順) 申問電話・直接、同図書館☎3333-5166

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、各記事の申問でご確認ください。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

荻外荘公園あおぞらヨガ 春

時5月9日(土)・23日(土)、6月6日(土)・20日(土)午前9時30分～10時30分(計4回。雨天中止) 場同公園(荻窪2-43-36) 師Nami Yoga Studio講師 定30名(申込順) 費各1500円。中学生以下各500円(就学前の子ども無料) 申申込みフォーム(区HP)同案内参照)から、5月8日まで 問同公園☎6383-5711 対就学前の子どもは保護者同伴



杉並で暮らす外国人のためのにほんご教室

時①5月11日～7月17日の月・水曜日午前9時30分～11時30分②火・金曜日午後7時～9時(各計10回または20回) 場①セシオン杉並(梅里1-22-32)②オンラインで実施 師にほんご学習すぎなみの会 対区内在住・在勤・在学の外国人 定①各15名②各8名(申込順) 費10回3000円(別途テキスト代) 申Eメール(記入例)で、同会☎suginaminihongo@gmail.com 問同会☎090-7212-7909、社会教育センター☎3317-6621



私のはたらくを見つけよう! わかもとの企業の交流会

時5月26日(火)午後1時～4時15分 場

ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区内事業者 対15～49歳の方 定30名(申込順) 申問電話で、就労支援センター☎6383-6500。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から可



マンション管理セミナー

時5月30日(土)①午後2時～3時50分②4時～5時 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 対①講演「区分所有法の改正、何が、どう変わったの?～23年ぶりの区分所有法改正について」②個別相談会 師杉並マンション管理士会会員・須田明 対区のマンション管理組合役員、区分所有者 定①50名②7名(いずれも申込順) 申申込書(区HP)同案内から入手可)を、同会(〒167-0043上荻1-17-5フォーチュン荻窪1階☎3393-3652)へ郵送・ファクス。Eメール(記入例)にマンション名、②は相談内容も書いて、同会☎suginamimankan@yahoo.co.jpも可/期限=5月27日 問住宅課空家対策係

休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級 時6月6日(土)・7日(日)・14日(日)▶午前=9時30分～正午▶午後=1時30分～4時(14日は午後のみ) 対妊娠・出産の話、産後の心・体の変化、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週から36週6日までのカップル 定各24組

◆休日母親学級

時6月14日(日)午前9時30分～正午 対妊娠中の過ごし方、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・子育てプラザ善福寺(善福寺1-18-9) 師助産師ほか 申申込みフォーム(区HP)同案内参照)から、5月5日まで 問杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当☎3447-5826 対応募者多数の場合は出産予定日などで調整



ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対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
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎3394-8963)	「日本橋」から江戸の面影を感じながら歩く～春のウォーキング	時4月25日(土)午前9時～正午 場日本橋・神田周辺▶集合=東京メトロ東西線日本橋駅 師杉並郷土史会・小島智 定20名(申込順) 費800円
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎3335-1716)	100円ポーチをリメイクしよう	時5月11日(月)午後1時30分～3時30分 定8名(申込順) 費500円(別途材料費)
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎5378-8179)	スマホ活用講座 LINEマスター・AIお話し	時5月1日～22日の金曜日、午後1時30分～3時(計4回) 師NPO法人竹箒の会パソコンモバイルインストラクター 定15名(申込順) 費2000円
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎3304-9573)	体も心もゆるやか「ゆる体操」	時第1・3火曜日、午前10時～11時30分 定各15名(申込順) 費各800円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎3317-9156)	漢字かな書道	時第1・3金曜日、午後1時～3時30分 師書道講師・野藤芳深 定各6名(申込順) 費月1800円
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎3337-2266)	フラダンス教室～楽しく踊りましょう	時第2・4木曜日、午後2時～3時30分 定各10名(申込順) 費各300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。いずれも(長寿)。

※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。



おぢやフェア

区の交流自治体である新潟県小千谷市の特産品・産直品を販売します。

日時 4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) 問小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800 他車で来場不可



講演・講座②

就労支援センターすぎJOB

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時5月13日(水)午前10時～11時30分 対 求職中の方 定18名(申込順) 申電話で、同施設

◆選ばれる応募書類と面接 自己PRや志望動機の見え方と表現の仕方

時5月15日(金)午後1時～3時 対59歳以下で求職中の方 定18名(申込順) 申電話で、同施設

◆就労支援センターの上手な活用法(施設説明会)

時5月16日(土)午前10時～11時 対求職中の方 定5名(申込順) 申電話で、同施設。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)からも可



…… いずれも ……

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

環境活動推進センター

◆学校プールのヤゴ救出に参加してみませんか?

時5月12日(火)午後4時30分～6時 場 同センター 問 東京都環境学習リーダー・境原達也 対 区内在住・在勤・在学中で高校生以上の方 定20名(申込順) 申Eメール(9面記入例)で、5月6日までに同センター

◆シルクと厚紙で作るオーバル形の小物入れ

時5月14日(木)午後1時30分～3時30分 場 同センター 対 区内在住・在勤・在

学中で高校生以上の方 定10名(抽選) 費450円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、5月3日まで 他(長寿)

◆善福寺川感謝祭～善福寺川クリーンアップ作戦!(上流)

時5月16日(土)午後2時～4時(雨天中止) 場 集合・解散=善福寺公園 対 コース=①善福寺公園下の池～新町橋

②善福寺川上流 問 東京都環境学習リーダー・境原達也ほか 対 区内在住・在勤・在学中で小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定30名(申込順) 費100円(保険料) 申電話・Eメール(9面記入例)で、5月11日までに同センター 他②は入水あり

◆おもちゃのクリニック

時5月17日(日)午後1時～3時 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学中の方 定15名(申込順) 費実費 申電話で、同センター 他1人1点

◆不思議な樹木散歩～面白樹木に会いに行こう

時5月23日(土)午前10時～正午 場 東京学芸大学(小金井市貫井北町4-1-1) 問 森林インストラクター・岩谷美苗 対 区内在住・在勤・在学中で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定20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(HP)から、4月26日まで

◆極端気候の日本のこれから 二季化した日本の夏はどんな夏?

時5月24日(日)午後2時～4時 場 同センター 問 三重大学大学院生物資源学 研究科地球環境学講座教授・立花義裕 対 区内在住・在勤・在学中の方 定30名(申込順) 申電話・Eメール(9面記入例)で、5月13日までに同センター

…… いずれも ……

問 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>)

スポーツ



競技大会

■わんぱく相撲杉並区大会

時5月10日(日)午前9時～午後5時 場 阿佐ヶ谷中学校(阿佐谷南1-17-3) 対 区内在住・在学の小学生 定200名(申込順) 問 同大会LINEアカウント(@wanpaku-suginami) から、5月6日まで 問 多田 ☎080-4682-4568

■杉並区新人戦(卓球)

時5月10日(日)午前9時～午後9時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対 区内在住・在勤・在学の方、区卓球連盟登録者 費1000円。高校生以下500円。ダブルス1組2000円(高校生以下1000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。同連盟(HP)からも入手可)を、4月22日までに水野睦子(〒166-0012和田2-45-12)へ郵送 問 栗山 ☎090-6330-2684(午前10時～午後3時)

スポーツ教室

■初心者区民乗馬教室

時5月7日～6月3日の水・木曜日、午前10時～午後0時30分(各計4回) 場 東京乗馬倶楽部(渋谷区代々木神園町4-8) 対 区内在住・在勤・在学中で69歳以下の方 定各10名(抽選) 費各2万5000円 申Eメール(9面記入例)に性別・生年月日・職業・馬歴を書いて、4月28日までに区馬術連盟・平野光子 ✉ sugibarenn@gmail.com 問 平野 ☎3327-1749

■春季ソフトテニス教室

時5月9日～6月27日の土曜日、午後3時～5時(計8回。雨天延期。予備日=7月4日(土)) 場 TAC杉並区妙正寺体育

館(清水3-20-12) 対 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定30名(申込順) 費3500円 申往復はがき(9面記入例)に性別・経験年数も書いて、4月27日までに区ソフトテニス連盟・福浦貴子(〒167-0041善福寺4-5-6-209) 問 福浦 ☎3301-0445(午後7時～9時)

シニアターゲット・バードゴルフ教室

時5月20日(水)・27日(水)午後1時～3時(雨天中止。計2回) 場 塚山公園(下高井戸5-23-12) 対 区内在住・在勤で60歳以上の方 定20名(申込順) 申 問 電話で、5月12日までに区ターゲット・バードゴルフ協会 鈴木 ☎090-3696-7454(午前8時～午後8時)

荻窪体育館

◆楽しく健康タイム カーヴィーダンスエクササイズ

時4月22日(水)、5月6日(水)・13日(水)・27日(水)、6月10日(水)・24日(水)①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分 対 区内在住・在学・在勤で15歳以上の方(中学生を除く) 定各60名(先着順) 費各410円。①②連続受講610円 他(長寿)

◆大人ふらっとエクササイズ

時4月25日(土)、5月9日(土)・23日(土)、6月13日(土)午前11時10分～午後0時40分 対 区内在住・在勤・在学中で15歳以上の方(中学生を除く) 定各60名(先着順) 費各600円 他(長寿)

◆サウンドテーブルテニス無料体験会 時5月30日(土)午前10時～正午 定20名(申込順) 申 電話で、同体育館

…… いずれも ……

場 問 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

高円寺びっくり大道芸

よりすぐりのパフォーマーが、空中曲芸・中国雑技・ジャグリングなどを披露します。詳細は、同催し(HP) (右2次元コード) をご覧ください。



©佐々木理江

時4月25日(土)・26日(日)正午～午後6時 場 高円寺地域11商店街・JR高円寺駅南北広場・高南通りほか 問 高円寺びっくり大道芸実行委員会 ☎3314-4147

7年度区指定文化財の決定

区指定有形文化財(歴史資料) 荻外荘旧蔵長胴太鼓(1点)

昭和15年7月19日に荻外荘で行われた荻窪会談当日、日本太鼓工業会から近衛家へ寄贈された檜製の太鼓です。同年10月頃に杉並警察署が近衛家より譲り受け、近年まで同警察署武道場で使用されていました。この太鼓からは第二次近衛内閣に期待する当時の世相をうかがうことができ、政治的な現場としての荻外荘を取り巻いた高揚感を伝える貴重な資料として、荻外荘で展示しています。



▲荻外荘旧蔵長胴太鼓



▲胴部分墨書

問 地域の学び推進課文化財係 ☎5307-0367

広告

屋根ふきかえ・外壁塗装

雨漏り緊急対応

リフォーム全般



株式会社 山野

創業 昭和62年

フリーダイヤル

ご相談・お見積り無料

中野区新井 1-19-1

東京都建設業許可

012-012-4699

※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。

高円寺みんなの体育館

◆ヨガ初級

時 5月9日～30日の土曜日、午後7時15分～8時35分 定各16名(申込順) 費各1000円 申電話・直接、各実施日7日前から同体育館

◆ヨガ①呼吸入門クラス②足裏土台クラス

時 5月4日～25日の月曜日①午前11時5分～55分②午後0時5分～55分 定各16名(申込順) 費各800円 申電話・直接、各実施日7日前から同体育館

◆楽しく健康タイム①アロマヨガ②アロマヨガ&ストレッチ

時 5月5日～26日の火曜日①午前11時～正午②正午～午後1時 定各70名(先着順) 費各410円。①②連続受講610円

◆小さなボールでセルフメンテナンス

時 5月5日～26日の火曜日、午後3時10分～4時10分 定各16名(申込順) 費各800円 申電話・直接、各実施日7日前から同体育館

◆春のヨガ教室

時 5月6日(休)・20日(水)・27日(水)午前11時15分～午後0時15分 定各18名(申込順) 費各800円 申電話・直接、各実施日7日前から同体育館

◆こころヨガ=心地良さを整うヨガ

時 5月6日(休)・20日(水)・27日(水)午後3時15分～4時15分 定各16名(申込順) 費各800円 申電話・直接、各実施日7日前から同体育館

…… いずれも ……

対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31 ☎3312-0313) 他(長寿)

杉並区スポーツ振興財団

◆ゴルフ初心者体験講習会

時 5月11日～6月1日の月曜日、午前10時45分～正午(計4回) 場 ハイランドセンター(高井戸東3-11-7) 師 黒須光廣 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上のゴルフ初心者・未経験者 定 12名(抽選) 費 1万円(保険料を含

む) 申同財団(HP)から、4月27日まで

◆春のすぎなみ区民歩こう会～町田の里山を巡って小野路宿へ

時 5月24日(日)午前9時30分=約13km(約5時間) ▶10時=約8km(約4時間) 場 集合=永山北公園(多摩市永山2-5) 対 区内在住・在勤・在学で全行程を歩ける小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 230名(抽選) 費 はがき(9面記入例)で、同財団。同財団(HP)からも可/期限=4月30日

…… いずれも ……

場 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 ☎5305-6161) 他(詳細は、同財団(HP)参照)

スポーツハイツ

◆チャレンジフィットネスday

時 5月12日(火)午前10時・午後1時・7時30分(各1時間15分)=マスターズ成人水泳(初・中・上級) ▶1時15分～2



時15分=アクアエクササイズ 場 同施設 対 高校生以上の方 定 各5名(申込順) 費 各1650円 申電話で、5月11日までに同施設

◆メディカルノルディックウオーク講座

時 5月12日(火)午前10時15分～11時30分(雨天中止) 場 同施設 対 18歳以上で介助の必要がない方 定 5名(申込順) 費 1650円(別途ポールレンタル料550円) 申電話で、5月10日までに同施設

◆体力アップにおすすめ駅からノルディックウオークハイキング

時 5月31日(日)午前10時～11時30分(雨天中止) 場 四谷見附▶集合=JR四ツ谷駅 対 5km程度歩ける方 定 20名(申込順) 費 2500円 申電話で、5月24日までに同施設

…… いずれも ……

場 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981) 他(長寿)

善福寺川 流域治水フォーラムの開催

善福寺川流域における、河川・下水道整備、グリーンインフラなど流域治水の取り組みの講演・専門家などによるパネルディスカッション・パネル展示を行います。

日時 5月17日(日)①午前10時～午後5時②午後1時～4時

場所 ①区役所第5会議室②第4会議室 (①西棟6階②中棟6階)

内容 ①パネル展示②講演・パネルディスカッション 定 ②100名程度(申込順) 申②申し込みフォーム(右2次元コード)から 場 土木計画課 ☎5307-0739



北塩原村への旅行がお得に!

まるごと保養地協定のご案内



区の交流自治体である福島県北塩原村の対象施設で、宿泊・飲食料などを割引料金で利用できます。利用方法などの詳細は、北塩原村(HP)(右上2次元コード)をご覧ください。



▲桜峠の3000本の大山桜

対象施設 北塩原村内の提携宿泊施設、キャンプ場施設、飲食・土産・体験施設

対象 区内在住・在勤・在学の方とその同行者(2名まで)

場 北塩原村観光課 ☎0241-32-2511

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

パンダ銭湯×すぎなみ銭湯コラボイベント 4月29日(祝)～5月6日(休)/杉並浴場組合加盟銭湯/550円ほか/同組合加盟銭湯(午後1時以降)/実施日は各銭湯へお問い合わせください

0歳からの親子映画鑑賞会「それいけ!アンパンマン」 5月3日(祝)午前10時30分～11時30分/セッション杉並/就学前の子どもとその保護者/300名(申込順)/1000円(2歳以下膝上無料)/申申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)から/場 One hour Concert事務局 ☎0120-548-916

アリババと40人の盗賊 5月4日(祝)午前10時30分～11時20分/杉並公会堂/190名(申込順)/2500円ほか(2歳以下膝上無料)/申申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)から/場 言葉と音の本棚キッチン・フルツ ☎050-6860-8858 武蔵台ウインドオーケストラ定期演奏会 5月5日(祝)午後2時～3時30分/セッション

杉並/400名(先着順)/場 同団体・中村 ☎090-6122-4994

平家物語～語りと二つの弦と絃で聴く俊寛 5月26日(火)午後7時・27日(水)2時・7時・28日(木)2時(各1時間30分程度)/座・高円寺/小学生以上の方/各230名(申込順)/各5000円ほか/申電話で、art unit ai+ ☎090-1232-1363。申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)からも可

講演・講座

荻窪三庭園アカデミー荻窪文学講座「太宰治と荻窪」 4月25日～9月26日の第4土曜日、午前10時～正午(計6回)/ウェルファーム杉並/日本女子大学文学部教授・山口俊雄ほか/25名(申込順)/5000円/申電話・Eメール(9面記入例)で、4月24日までにすぎなみ文化協会・小泉 ☎090-6016-7869 sugibun.bungaku@gmail.com

こむら返り どうする?? 5月8日(金)午後2時30分～3時30分/河北前田病院(本天沼1丁目)/同病院医師・新井悟/25名(申込順)/申電話で、同病院 ☎3330-0384(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

「絵本ライブ天沼」対話式でおはなし会 5月8日(金)午後2時30分～3時10分/子ど

も・子育てプラザ天沼/絵本読み語りアカデミー認定講師/35名(先着順)/場 こどもの成長を護る杉並ネットワーク・井原 ☎070-6611-2925

すぎなみ創業塾 5月14日～6月4日の木曜日、午後6時30分～8時30分(計4回)/産業振興センター/中小企業診断士・川橋隆則ほか/区内で創業を目指す方ほか/20名(申込順)/申電話は、東京商工会議所杉並支部(HP)参照/場 同支部 ☎3220-1211(月～金曜日午前9時30分～午後5時(祝日を除く))

善福寺川散歩「春の帰化植物観察会」 5月15日(金)午前10時～正午/集合=尾崎橋付近(成田東3丁目)/環境カウンセラー・山室京子/区内在住・在勤・在学の方/15名(申込順)/500円(保険料を含む。小学生以下無料)/申電話・Eメール(9面記入例)で、5月8日までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会 ☎3392-0606 seca@canvas.ocn.ne.jp(月～金曜日午前10時30分～午後3時30分)/長寿

河北健康教室 乳がんの最新治療 5月26日(火)午後2時～3時/河北サテライトクリニック(阿佐谷北1丁目)/河北総合病院・松村真由子/40名(申込順)/申電話で、同病院地域連携課 ☎

3339-5724(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 転倒予防教室 5月28日(木)、6月4日(木)・25日(木)、7月9日(木)午後2時～3時30分(計4回)/同病院(天沼3丁目)/理学療法士・上田誠/5名(申込順)/9000円/申電話で、5月14日までに同病院健康教科 ☎3392-6151(月～金曜日午前11時～午後5時(金曜日は2時まで))

その他

電話による不動産に関する無料相談 5月7日(木)午後1時～4時/申電話で、東京都宅地建物取引業協会第10ブロック① ☎6407-9152② ☎3311-4999(②は実施日のみ)

税金なんでも相談会 5月8日(金)午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/9名(申込順)/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、祝日を除く))/1人45分程度

相続・不動産・空き家無料相談会 5月8日(金)午後1時～5時/セッション杉並/区内在住・在勤の方ほか/15組(申込順)/申電話で、5月7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

※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。