

# 5月は春のこどもまんなか月間

こども家庭庁では、子ども・子育て世帯を社会全体で応援するため、5・11月をこどもまんなか月間としてさまざまな取り組みを実施しています。区でも、同月間に合わせてイベントを開催します。同月間の詳細は、こども家庭庁<sup>HP</sup>（右2次元コード）をご覧ください。



## パネル展示の実施

子どもの権利相談・救済窓口や子どもワークショップなど、「杉並区子どもの権利に関する条例」に基づく取り組みについて、パネル展示を行います。

📅5月11日(月)～15日(金)午前8時30分～午後5時（15日は4時まで）📍区役所2階 区民ギャラリー

## (仮称)ミライバ（子どものミライ×話し合いのバ）の参加者募集

区の子どもの権利保障に関する取り組みについて、考え・思いなどを話し合います。今回は、対面で行うワークショップ形式のほか、郵送など非対面で行うアンケート形式で実施します。実施場所などの詳細は、区<sup>HP</sup>（右2次元コード）をご覧ください。



### テーマ 杉並区は、子どもの権利をちゃんと守れている？

📅①6月27日(土)、7月25日(土)、8月11日(祝)・18日(火)・25日(火)午後2時～5時（計5回）②6月21日(日)午前9時30分～午後0時30分ほか2回(計3回) 📍①ワークショップ形式②アンケート形式 定員①30名程度②120名程度（いずれも抽選） 📞電話で、子ども家庭部管理課子ども政策係。申し込みフォーム（区<sup>HP</sup>参照）からも可/期限=5月29日 📞手話通訳・介助が必要な方は要相談。参加記念品・参加証明書あり

📍子ども家庭部管理課子ども政策係

# みどりのイベント



日時 5月30日(土)午前10時～午後3時30分

場所 柏の宮公園（浜田山2-5-1）ほか



身近にあるみどりに親しみ、みどりと遊び、みどりについて考えるイベントです。詳細は、区<sup>HP</sup>（右2次元コード）をご覧ください。

## 申し込みが必要なイベント

### ●ツリーライミング®

📅午前10時・11時・午後1時・2時（各1時間程度。雨天中止） 📍ツリーライミング®ジャパン 📎小学生 定員各6名（抽選） 📎各1000円（保険料を含む） 📞申し込みフォーム（区<sup>HP</sup>参照）から、5月15日まで

### ●剪定講座

📅午前10時30分～正午 📍塚山公園管理事務所（下高井戸5-23-12） 📎すぎなみ造園有志の会 定員15名程度（申込順） 📞電話で、5月13日までに南公園緑地事務所



## 自由に参加できる主なイベント

### ●点茶会 抹茶と和菓子を楽しむ

📅午前10時30分・11時・11時30分・午後1時・1時30分・2時・2時30分（各30分程度） 定員各12名（先着順） 費用各300円

### ●みどりの相談コーナー

庭木などのみどり全般の相談窓口

### ●草花・苗木の販売

花苗・苗木・再生土・プラ鉢の販売

### ●杉並の生きものは大丈夫？

区内の生き物を中心とした生態系・特定外来生物に関する解説資料の展示

### ●腐葉土づくりでみどりのリサイクル推進

落ち葉を1年間で腐葉土にする方法の紹介、「落ち葉感謝祭」の様子のパネル展示

### ●柏の宮植木応援団と一緒に竹細工で楽しもう

足踏み・花器・マグカップ・貯金箱・鉛筆立て・ぽっくりなどの製作

### ●草や木を使った工作体験と水辺、田んぼなどの生き物紹介

シュロの葉の工作。小枝・木の実などの工作材料の配布。水辺の生き物、田んぼなどのパネル展示

### ●柏の宮公園くらぶ展示

柏の宮公園のボランティア団体の活動の展示

### ●すぎなみ環境ネットワーク みどり事業委員会の活動紹介

青梅市での森林保全活動、東京都海の森での育林体験活動、三井の森公園などでの活動紹介

### ●木の輪切りに絵を描こう！

木の輪切りに好きな絵を描いてストラップの製作

### ●折り染め団扇作り

折り染めで模様紙作り・紙貼り

### ●三泉淵緑地野草園の魅力紹介

三泉淵緑地で見られる山野草の写真展示、公園育て組の活動紹介

📍南公園緑地事務所 ☎3304-0521 📞車での来場不可。一部の企画は材料などがなくなり次第終了

安心・安全・役に立つ！

# 杉並区の情報をお知らせしています



LINE

友だち追加してね

★アカウント名=杉並区

★ID=@suginamicity

防災情報・区からのお知らせを配信しています。



📍広報課戦略的広報推進担当 ☎5307-0614

YouTube

見てね

★アカウント名=杉並区公式チャンネル

広報番組「すぎなみスタイル」「すぎなみビトMOVIE」や、区長記者会見動画・各課作成の動画などを配信しています。



📍広報課報道係 ☎5307-0614

X

フォローしてね

★アカウント名=杉並区広報課

イベント情報・区からのお知らせなどをお届けします。



📍広報課報道係 ☎5307-0614

凡例

📅日時 📍場所 📄内容 🗣️講師 🎯対象 📅定員 💰参加費（記載のないものは無料） 📄申し込み（記載のないものは直接会場へ）  
📞問い合わせ 📞他 📧Eメールアドレス 📄HPホームページ 📄長寿長寿支援対象事業



**催し**

**区民参加型展示「荻窪時間散歩(タイムトラベル) 北口駅前と戦後」**

5月16日(土)～6月28日(日)午前9時～午後5時 場郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 同分館 ☎5347-9801

**食と住まいのふれあい広場**

5月21日(木)午前10時～午後2時 場区役所中杉通り側入り口前 食中毒の予防方法・手洗いの効果・住宅の換気・栄養バランスなどのパネル展示、スタンプラリー 同杉並保健所生活衛生課食品衛生担当 ☎3391-1991

**すぎなみ大人塾まつり**

5月30日(土)午前10時～午後3時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 地域活動の紹介・出店・展示・モルック体験会ほか 一部有料 同社会教育センター ☎3317-6621

**こども人形劇「きんぎょがにげた」**

6月6日(土)午前11時・午後1時30分・3時(各40分) 場中央図書館(荻窪3-40-23) 3歳～小学生とその保護者 各30名(抽選。1組4名まで(保護者は2名まで)) 同申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、5月18日まで 同図書館事業係 ☎3391-5754

**大田黒公園サロンコンサート**

6月7日(日)午後1時～2時・3時～4時 場同公園(荻窪3-33-12) 出演=NHK交響楽団・宮坂拓志(チェロ)、富山律子(ピアノ) ▶曲目=「チェロソ

ナタ」ほか 小学生以上の方 各40名(申込順) 費各3000円 同電話・Eメール(記入例。2名まで連記可)で、6月6日までに同公園 ☎3398-5814 x santeien@toraya-group.co.jp 郷土博物館

**◆準常設展 杉並文学館 特集展示「開高健 杉並での足跡」展示解説**

5月23日(土)、6月20日(土)、7月18日(土)、8月29日(土)午後2時～2時30分 同学芸員による展示解説 同中学生以上の方

**◆子ども博物館教室「七夕馬を作ろう」**

6月28日(日)午前10時～正午 同本橋成一 区内在住・在学の小学生とその保護者(小学1～3年生は保護者同伴) 10組20名(抽選) 同往復はがき(記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・学校名・学年も書いて、同博物館。申し込みフォーム(区HP同案内参照)からも可/期限=5月28日

..... いずれも ..... 場同郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎3317-0841) 費100円(中学生以下無料)

**産業振興センター都市農業係**

**◆農業公園「草木染め体験」**

5月30日(土)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 区内在住で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 各10名(抽選) 費各500円

**◆農業公園「春の収穫体験」**

6月13日(土)・20日(土)午前10時～正午(雨天中止) 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 各24組(抽選)

**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

費各1組500円

..... いずれも .....

場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 同申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、5月10日まで 同産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

**講演・講座①**

**すぎなみデジタルライフアップセミナー**

同場下表のとおり/いずれも午前10時～11時 同行政のデジタルサービス(東京アプリほか) 各15名(申込順) 同電話で、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)からも可

場所	日程
高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)	5月19日(火)
高円寺地域区民センター(梅里1-22-32)	5月20日(水)
西荻地域区民センター(桃井4-3-2)	5月21日(木)
井草地域区民センター(下井草5-7-22)	5月22日(金)
阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1)	5月23日(土)
永福和泉地域区民センター(杉並区和泉3-8-18)	5月24日(日)
消費者センター(天沼3-19-16ウエルファーム杉並内)	5月25日(月)

**家族介護教室 これからの住まいを考える老人ホームの探し方**

5月26日(火)午後2時～3時30分 同認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1-12-1) 同ソナエル相談員・三鬼葉留香 区内在住・在勤・在学の方 20名(申込順) 同電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

**消費者講座「今から知りたい! 介護にかかる費用と賢い備え方」**

5月26日(火)午後2時～4時 場ウエルファーム杉並(天沼3-19-16) 同ファイナンシャル・プランナー 河村修一 区内在住・在勤・在学の方 32名(申込順) 同電話で、消費者センター ☎3398-3141 他(長寿)

**親子孫三世代料理教室「父の日メニュー」**

6月7日(日)午前10時～午後0時30分 場高齢者活動支援センター 同メニュー=カルボナーラ・和風ハンバーグ・大根サラダほか 同管理栄養士・中村直美 区内在住で60歳以上の方を含む親子孫三世代(1組5名まで) 20名(抽選) 費1人900円 同往復はがき(記入例)に参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、5月6日～17日に同センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同センター ☎3331-7841 他結果は5月17日以降に通知

**就労支援センターすぎJOB**

**◆時間と人生を取り戻す2時間 わたしらしく働く未来を実現させよう**

5月16日(土)午後1時～3時 同求職中の方 18名(申込順)

**◆求職者のためのパソコンセミナー① エクセル応用②パワーポイント基礎**

5月18日(月)②25日(月)午前10時～午後3時 同59歳以下で求職中の方 各14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20日(水)午前10時～11時30分 同おおむね60歳以上で求職中の方 18名(申込順)

**◆エゴグラムに学ぶ 新しい職場で人間関係に困らない3つの方法**

5月26日(火)午後1時～4時 同59歳以下で求職中の方 18名(申込順)

**◆「職業訓練」活用のススメ ハローワークが解説する応募方法と就職への道**

5月27日(水)午前10時～11時30分 同59歳以下で求職中の方 18名(申込順)

**◆不安や疑問を整理 50代からのシゴト探し カウンセラーと解決策を探る**

5月28日(木)午後1時～3時30分 同おおむね50歳以上で求職中の方 6名(申込順)

..... いずれも ..... 場ウエルファーム杉並(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では、さまざまな講座や多世代交流イベントを開催しています。



施設	内容	日時など
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	にぎわいの新緑まつり	5月10日(日)午前10時～午後2時 同緑日・屋台コーナー・阿波おどりほか 費一部有料
本天沼(本天沼2-12-10 ☎5310-4633)	つばめまつり	5月17日(日)午前10時～午後3時 同緑日・屋台・ワークショップほか 費一部有料 同一部事前申込制 他(長寿)
方南(方南1-27-8 ☎3322-4225)	コミュニティふらっと方南春祭り	5月17日(日)午前10時～午後3時 同コンサート・空手演武・フリーマーケットほか 費一部有料
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	大エジプト博物館とツタンカーメン	5月24日(日)午前10時～正午 同60名(申込順) 費1000円 他(長寿)
高円寺南(高円寺南2-40-24 ☎3316-2421)	ふらっとすぎはちDAY～新体験島	5月31日(日)午前10時～午後3時 同ふれあい移動動物園・ドラム缶ビザづくりほか 費一部有料 同一部事前申込制
成田(成田西1-28-18 ☎3318-2061)	成田ライブ～ジャズコーラスに酔いしれる初夏の夕暮れ	5月31日(日)午後5時30分～6時30分 同Swing Q 同40名(申込順) 費500円。障害のある方250円(18歳以下無料)
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	いきいき楽書講座	第1・3金曜日、午前10時～11時30分(1月は第3・5金曜日) 同各10名(申込順) 費各2000円
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	親子リトミック～まゆ先生カラフル音楽室	第2・4水曜日、午前11時～11時45分 同就学前の子どもとその保護者 同各19名(申込順) 費各2000円ほか

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

※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

高齢者在宅支援課

◆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12日(火)▶受付時間=午後1時40分～2時30分 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内容 身体能力測定(身長・筋肉量(体組成)・握力、パタカ測定ほか)、専門職による個別相談 対象 区内在住の65歳以上で介助の必要がない方 定 60名(先着順) 他 上履き、お持ちの方は、はつらつ手帳持参

◆杉並・げんき応援プログラム

1 6月1日～29日の月曜日、午後2時30分 2 6月2日～30日の火曜日、午後2時30分 3 6月3日～7月1日の水曜日、午前9時45分(各1時間30分。各計5回) 場 ①杉並保健所(荻窪5-20-1) ②高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) ③特別養護老人ホームおぎくぼ紫苑(荻窪3-7-30) 対象 区内在住で65歳以上の方 定 各15名(抽選) 申 電話で、ルネサンス☎050-1724-2997。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)からも可/期限=5月8日

..... いずれも ..... 高 高齢者在宅支援課フレイル予防推進係☎5307-0311 他(長寿)

環境活動推進センター

◆コアジサイ薫る勝沼城跡(青梅)で自然観察会と吹上しょうぶ公園散策

6月4日(木)午前10時～午後3時(雨天延期) 場 集合・解散=JR青梅線東青梅駅 内容 すぎなみ環境ネットワークみどり事業委員・山室京子ほか 対象 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(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、5月12日まで



◆再生おはじきで作る葉っぱの壁掛けプチボトル講座

6月6日(土)午前10時～正午 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 10名(抽選) 費 2000円 申 NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、5月21日まで

他(長寿)

..... いずれも ..... 高 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)

杉並障害者福祉会館

◆アロマ教室「ひのきチップのアロマディフューザーとフック作り」

6月7日(日)午前10時30分～正午 師 AEAJ認定アロマセラピーインストラクター・大久保まりえ 定 16名(抽選) 費 600円 申 往復はがき(9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20日までに同会館

◆障害者のための「リトミック教室」

6月28日、7月26日、8月23日、9月27日/いずれも日曜日、午前10時～11時30分(計4回) 師 音楽療法士・栗田萌 定 15名(抽選) 申 往復はがき(9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26日までに同会館

..... いずれも ..... 対象 区内在住・在勤・在学で障害のある方 場 同杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5)☎3332-6121

産業振興センター就労・経営支援係

◆女性のための創業セミナー

6月6日～27日の土曜日、午前9時30分～午後0時30分(計4回) 場 同センター 対象 区内で創業を目指す女性 定 20名(申込順) 申 電話で、同係。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)からも可/期限=5月22日

◆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10日(水)午後6時30分～8時30分 場 同センター 師 シニア産業カウンセラー・松崎優佳 対象 区内在住の勤労者・区内在勤の方 定 20名(申込順) 申 電話で、同係。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)からも可/期限=6月8日

◆Yogaroma流心と身体を整えるマインドリセット

6月20日(土)午前10時～正午 場 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師 Bon22代表取締役・栗原冬子 対象 区内在住の勤労者・区内在勤の方 定 80名(申込順) 申 電話で、同係。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)からも可/期限=6月18日

..... いずれも ..... 高 産業振興センター就労・経営支援

係(上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階☎5347-9077)

スポーツ

競技大会

春季ソフトテニスクラブ対抗大会

6月7日(日)午前9時～午後7時(予備日=6月14日(日)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内容 一般男子・女子、シニア(男性60歳以上・女性50歳以上。男性70歳以上・女性60歳以上(いずれも男女混合))/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)) 対象 区ソフトテニス連盟登録クラブ員(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 往復はがき・ファクス・Eメール(9面記入例)に、参加チーム数・クラブ名も書いて、5月28日までに同連盟・毒島智和(〒168-0071高井戸西1-5-38-403)☎3332-8038 busujima0303@gmail.com 毒島☎3332-8038(午後7時～9時)

杉並区選手権(卓球)

6月14日(日)午前9時～午後7時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対象 区内在住・在勤・在学の方ほか 定 200名(申込順) 費 1500円。高校生以下500円ほかを、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、5月22日までに水野睦子(〒166-0012和田2-45-12)へ郵送 同連盟事務局☎090-6330-2684(月～金曜日午前10時～午後3時)



杉並区バウンドテニスシニア交流大会

6月14日(日)午前9時～午後5時 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 対象 区内在住・在勤で60歳以上の方 定 60名(申込順) 費 1000円 申 申込書(区体育館で配布)を、5月15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 同森重☎080-1091-0997

杉並区スポーツ祭

◆軟式野球(学童の部)

5月31日～11月29日の日曜日・祝日 場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1)ほか 対象 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 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

◆リズムダンス交流会DAN DAN DANCEになったらいいね

6月6日(土)午前10時～午後0時30分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師 元東海大学体育学部教授・中村なおみ 対象 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(9面記入例)で、5月24日までに笠原武子(〒168-0063和泉4-17-33)☎3313-5296) 高 都女子体育連盟杉並・飯島☎6319-1339

◆ソフトバレーボール

6月14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) 内容 メンズ・混合フリー・レディース・シニア&ビギナー 対象 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 費 1チーム3000円 申 申込書(区体育館で配布)を、5月19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

7月12日(日)午前9時～午後5時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対象 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定 80名(申込順) 費 500円 申 Eメール(9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・川崎☎090-1668-0713(午前10時～午後6時)

スポーツ教室

弓道・アーチェリー認定講習会

1 5月10日(日)=アーチェリー 2 23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) 対象 16歳以上の弓道・アーチェリー経験者 定 1 36名 2 20名(いずれも申込順) 申 同電話で、各実施日前日までに同センター☎3390-5707



ユニバーサルタイム

1 5月16日(土) 3 30日(土) 5 6月20日(土) 午前10時～正午 2 5月20日(水) 午後3時～5時 4 6月3日(水) 午後3時30分～5時30分 場 1 4 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 2 5 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 3 TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 内容 ボール種目・ウォーキング・ストレッチ・体の相談ほか 対象 障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 高 スポーツ振興課事業係☎5307-0765 他 1 4 5 上履き 3 厚手の靴下持参。1 4 JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪駅 2 5 西武新宿線上井草駅・西武バス上井草スポーツセンター 3 京王井の頭線永福町駅などからの誘導サポートあり(事前申込制。電話・Eメール(9面記入例)で、各実施日前日までに同係☎sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp)

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」

5月24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 対象 区内在住の方、区内在住・在勤・在学中で簡単な指示の下集団行動ができる障害のある方(小学生以下は保護者同伴) 定 30名(先着順) 高 杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161(実施日前日・当日は同体育館☎3312-0313) 他 上履き持参

5月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

今から始める! 熱中症を防ぐ体づくり

近年、5月であっても夏日・真夏日になることがあります。本格的に暑くなる前から、体を少しずつ暑さに慣らし汗をかくことで、体温調節がしやすくなり、熱中症予防につながります。今回は、猛暑を迎える前に備えておきたい熱中症対策を紹介します。

● 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(正午・午後8時から毎日放送)



高 広報課報道係☎5307-0614

【丈夫な足腰をつくろう教室】

6月3日～24日の水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 対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 申 電話で、5月20日までに同施設 ☎3335-6644(午前11時～午後5時)

【親子チャレンジ体操教室】

6月13日～7月25日の土曜日①午前9時～10時②10時～11時(7月4日を除く。各計6回) 場 高円寺みんなの体育館 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(9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(〒166-0003高円寺南2-36-31)。同体育館(HP)からも可/期限=5月15日 申 同体育館 ☎3312-0313

【ポッチャ体験会】

6月20日(土)午前9時10分～10時40分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 定24名(申込順) 費200円。小中学生・障害者手帳をお持ちの方100円 申 電話で、同体育館 ☎3220-3381

【障害者のためのわいわいスポーツ教室「わいわい遊ぼう」】

7月4日(土)午前10時～11時30分 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・在学の15歳以上で障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 定30名(抽選) 申 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、区(HP)同案内ほかで入手可)を、同係へ郵送・持参。申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)からも可/期限=5月29日 申 同係 ☎5307-0765

【スポーツハイツ】

◆チャレンジフィットネスday

6月9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②午後1時15分～2時15分 内①マスターズ成人水泳(初・中・上級)②アクアエクササイズ 対高校生以上の方

◆メディカルノルディックウォーク講座

6月9日(火)午前10時15分～11時30分(雨天中止) 対18歳以上で介助の必要がない方

…… いずれも ……

場 同スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981) 定各5名(申込順) 費各1650円 申 電話で、6月7日までに同施設 申(長寿)

水防訓練の実施



大雨の季節に備え、区、杉並・荻窪消防署、杉並・荻窪消防団、町会、ボランティアの方などが合同で、積土の工法などの水防訓練を実施します。また、水害に関する体験ブースも設置します。詳細は、区(HP)(右下2次元コード)をご覧ください。



5月23日(土)午前9時30分～正午 場 下高井戸おおぞら公園(下高井戸2-28-23) 区土木計画課土木調整グループ ☎5307-0739、杉並消防署警防課消防係 ☎3393-0119

静岡県南伊豆町物産展の開催



区の交流自治体である南伊豆町の特産品・干物などを販売します。

日時 5月14日(木)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了)

場所 区役所中杉通り側入り口前

場 南伊豆町商工観光課 ☎0558-62-6300 伊勢海老のみそ汁試飲サービスあり(午前11時から。先着順)

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

足の8020ウォーキング参加者募集 5月10日(日)～31日(日)/申 詳細は、同催し(HP)参照/期限=5月9日/申 同団体 ☎4520-1141

ポールde歩こう会 ①5月13日(水)②15日(金)③28日(木)午前10時～正午(雨天中止) 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)/申 ①鈴木 ☎090-1420-2149②飯島 ☎090-4733-2886③横倉 ☎080-5016-0936/申(長寿) 手袋・リュックサック、お持ちの方はポール持参

杉並の残したい風景展 5月18日(月)～22日(金)午前10時～午後5時(18日は正午から。22日は3時まで)/区役所2階区民ギャラリー/申 NPO法人東京を描く市民の会・高岡 ☎090-4702-6608

花と緑の井草祭り 5月23日(土)午前10時～午後2時/井草森公園/花・野菜の即売会、花のプレゼント抽選会ほか/申 東京商工会議所杉並支部 ☎3220-1211

一日体験集會 親子でボーイスカウトを体験しよう 5月24日(日)午後1時～4時/桃井幼稚園(清水2丁目)/区内在住・在学の小学1～4年生(保護者同伴)/20組40名(申込順)/申 電話で、ボーイスカウト杉並第3団・植松 ☎5934-8130(午後7時以降)。申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)からも可/期限=5月15日

ヨーデル北川桜とエーデルワイスムジカnten お寺でヨーデル 5月30日(土)午前10時30分～11時30分/宝珠山観泉寺(今川2丁目)/100名(申込順)/2000円ほか/申 電話・Eメール(9面記入例)に参加人数も書いて、5月27日までに桜企画 ☎3315-1581/申 sakurakikaku1@gmail.com/区民招待=詳細は、区(HP)同案内参照

西高フォーラム「AIと我々はどう向き合っていくか」 6月6日(土)午後1時～4時30分/西高等学校(宮前4丁目)/電気通信大学副学長・坂本真樹ほか/300名(先着順)/申 西高会 ☎3332-1688(月～金曜日午前9時～午後4時)/申 車の来場不可

講演・講座

アイスランドと文学 5月10日(日)午後1時～2時30分/杉森中学校/駐日アイスランド特命全権大使 フレイン・パウルソンほか/100名(申込順)/申 電話・Eメール(9面記入例)で、高円寺本の街商店会・狩野 ☎070-6430-2603/申 cocktailbooks@live.jp

ニケキュレーターズセレクション 半澤友美 5月15日(金)～6月19日(金)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)/申 同施設 ☎5340-4688

医療講演会「パーキンソン病の基礎と臨床」 5月16日(土)午後1時30分～3時/杉並保健所/佐藤神経内科診療所院長・佐藤健一/区内在住・在勤・在学の方/60名(先着順)/申 杉並パーキンソン病友の会 ☎3394-1848

ふれあい健康体操 5月19日(火)午後2時～3時/デイホーム宮前ふれあいの家(宮前5丁目)/松島育興/区内在住・在勤・在学の方/15名(申込順)/申 電話で、同施設 ☎3335-8161

チャレンジ点訳講座初級編 5月21日～7月23日の木曜日、午後1時～3時(計10回)/西荻地域区民センター/点字技能師・飯田三つ男ほか/高校生以上の方/10名(申込順)/2000円/申 電話・Eメール(9面記入例)で、5月15日までに視覚障害者支援総合センター就労継続支援B型チャレンジ ☎5310-5052/申 challenge@siencenter.or.jp

認知症サポーター養成講座 ①5月24日(日)午後1時30分～3時30分②6月2日(火)午前10時～11時30分/①ゆうゆう大宮前館②セシオン杉並/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/①10名②20名(いずれも申込順)/申 電話で、①ゆうゆう大宮前館 ☎3334-9640②ケ

ア24梅里 ☎5929-1924/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

初心者向けスマートフォンセミナー 5月26日(火)午後1時30分～3時・3時30分～5時/産業商工会館/NPO法人竹箒の会/区内在住の方ほか/各12名(申込順)/各1000円/申 電話で、5月25日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831/申(長寿) 初級簿記講座 6月3日～7月22日の水曜日、午前9時30分～11時50分(計8回)/産業商工会館/税理士/区内在住・在勤の方/15名(申込順)/1万8000円/申 電話で、5月29日までに杉並法人会 ☎3312-0912

スマホ教室「Android端末向け、カメラ及びGoogleフォト入門」 6月5日～26日の金曜日、午前10時～正午(計4回)/杉並区シルバー人材センター本部(阿佐谷南1丁目)/同センター会員/8名(申込順)/5000円/申 電話・ファクス(9面記入例)で、5月20日までに同センター本部 ☎3317-9091/申 3317-9093(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

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7日(日)午後1時15分～3時50分/区役所第4会議室/子ども相談室「モモの部屋」心理カウンセラー・内田良子/中学1～3年生の子どもとその保護者ほか/20名(申込順)/500円/申 申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)から、6月3日まで/申 ミモザの花～子どもの不登校を考える会・五十嵐 ☎090-8497-8099

東京女子大学公開講座「変わる世界と日本社会」 6月10日(水)・17日(水)・24日(水)、7月8日(水)午後1時15分～2時45分(計4回)/同大学(善福寺2丁目)/同大学経済経営学科教授・長谷川克之ほか/150名(抽選)/申 同大学(HP)から、6月2日まで/申 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)

●杉並郷土史会 ◆歴史講演会「中島飛行機製作所群の展

開～荻窪から武蔵野へ」 5月30日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/武蔵野ふるさと歴史館公文書専門員・高野弘之/80名(先着順)/700円

◆史跡見学会 荻窪の三庭園巡り 6月6日(土)午前9時～正午(雨天中止)/集合・解散=JR荻窪駅東口/60名(先着順)/1000円

…… いずれも ……

申 杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

その他

杉並区シルバー人材センター入会相談会 5月14日(木)・28日(木)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/各10名程度(申込順)/申 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 5月16日(土)午前9時30分～午後1時、19日(火)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)/申 電話で、同支部 ☎3391-1028(月～金曜日午前9時～午後5時(正午～午後1時、祝日を除く)) /1人40分程度

税金なんでも相談会 5月23日(土)午前9時～正午/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、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 5月25日(月)・26日(火)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/申 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

視覚障害者向け遠隔サービス「アイコサポート」モニター募集 6月1日(月)～9月30日(水)午前9時～午後9時/区内在住・在勤・在学で視覚障害のある18歳以上の方/15名(抽選)/申 電話で、プライムアシスタンスアイコサポート事務局 ☎050-3821-0836。申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)からも可/期限=5月24日

広告



植木の剪定、除草、お庭の相談事など お気軽にお問い合わせください

植木屋せきね

☎090-3518-6689 杉並区成田東5-9-5 平日共に土日祝日も営業しています



※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。