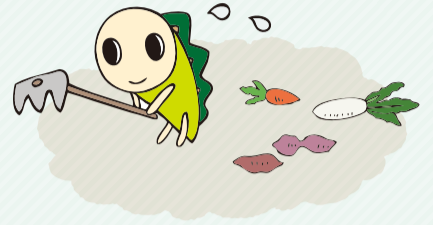


3年4月開園予定

農福連携農園 区民ボランティアを募集します

区では、井草三丁目での農業と福祉の連携による農園の開園に向け、準備を進めています。この農園で農作物の栽培作業やイベントの運営などのお手伝いを一緒にしていただける区民ボランティアを募集します。

— 問い合わせは、産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 へ。



活動日時・活動場所等

- 活動日時 = 原則、月～金曜日午前9時30分～11時30分・午後2時～4時（時間帯は変更になる可能性あり。イベントが休日の場合は、休日に活動）
- 活動場所 = 農福連携農園（井草3-19）

活動内容

- 専門知識を持つ運業者の指導を受けた上での農作業
- 福祉施設などの団体利用者の農業体験補助
- 農業体験イベントなどの補助



応募資格

- 区内在住・在勤・在学で平日に参加できる18歳以上の方
- 事前講習会に参加できる方（9月中旬～下旬に実施予定）

募集人数 10名程度（抽選）

応募方法

申込書（産業振興センター都市農業係で配布。区ホームページからも取り出せます）を、8月28日（必着）までに同係（〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階）へ郵送・持参。結果は郵送にて通知

登録期間

3年4月～4年3月末の1年間（2回まで更新可）。なお、10月～3年3月は事前講習期間とし、当農園の運営に関する知識・技術を深めます

その他

- ボランティア従事期間中（講習中を含む）は、区がボランティア保険に加入
- 登録した方には「農福連携農園ボランティア登録証」を発行

農福連携事業とは

農福連携は、農業と福祉それぞれが抱える課題を共に解決していくための取り組みです。

区では、新鮮な農産物の供給にとどまらず、災害時の防災空間、環境保全、体験・学習・交流などの多様な機能を持つ貴重な都市農地の保全を図りながら、障害者などの社会参加の促進など、福祉分野で農地を活用していく取り組みを行うこととしました。

農福連携農園運営の取り組み

- 障害者・高齢者などの生きがい創出や健康増進を図ります。
- 若者などの就労支援を行います。
- 幼児の食育・自然体験などを実施します。
- 収穫物の提供を通じて、福祉施設などの運営支援を図ります。
- 区民参加による農園運営を行います。

自分をふりかえり、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 荻窪コース

「新」荻窪はっけん伝 第1章

～今だからこそ
知ろう・つながろう・伝えよう

9月新規開講・受講者募集



「新しい生活様式」が求められ、地域で過ごす時間が増えた今、改めて荻窪について仲間と語り、共に考えてみませんか。どんな時でも地域に根を張る、荻窪のヒト、モノ、コトを観て、聴いて、描いて、荻窪をもっと豊かな街に。大人塾で出会う仲間とともに、「新・荻窪はっけん」の探検へ！

時 内 右表のとおり 場 荻窪地域区民センター（荻窪2-34-20）ほか 師 学びの案内人＝エンパブリック・高橋明子ほか 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名（抽選） 費 一部実費（保険料等） 申 電話・Eメール（9面記入例〈右2次元コードからも申し込めます〉）で、8月28日までに社会教育センター ☎3317-6621 ✉ shakyo-c@city.suginami.lg.jp 他 託児あり（要予約〈1歳～就学前〉）



日程	内容（ゲスト）
9月19日(出)	仲間をはっけんの巻／オリエンテーション コース紹介、自己紹介、缶バッジワークショップ
10月10日(出)	まちの「知りたい」を、はっけんの巻 はっけんメニューづくり（ogibon編集長・松崎淳一、バイオリニスト・尾池亜美〈ビデオレター〉、荻窪音楽祭実行委員長・水島隆明）
11月14日(出)	「知りたい」を、実践の巻 はっけん伝の企画化・具体化（野鳥写真家・西村眞一）
12月12日(出)	はっけん伝 まとめの巻 はっけん伝草案づくり（「荻窪の記憶」プロジェクト・松井和男）
3年1月9日(出)	はっけん伝 仲間発表の巻
1月30日(出)	すぎなみ大人塾合同成果発表会

※いずれも午後1時30分～4時30分（1月30日のみ、午後1時30分～5時）

イベントひろば

EVENT PLAZA

こども 子供向け 子育て 子育て世代向け シニア 高齢者向け

① 感染症防止対策

区立施設・区事業を段階的に再開しています。利用者・参加者の皆さんも下記の対策にご協力をお願いいたします。

- 体調不良時の利用自粛
- マスク着用や手洗い・手指消毒の励行
- ソーシャルディスタンスの十分な確保
- 室内の定期的な換気
- 大声での発声、歌唱、声援等が生じる活動の自粛

催し

平和のためのポスターコンクール 作品募集

「あなたが思う戦争のない平和な世界」や「平和の大切さ・戦争の悲惨さ」などを表す作品(1人1点。自作・未発表のもの) ▶ **大きさ=A3判~B3判** 区内在住・在学の小学4年生~中学生 9月11日(必着)までに ▶ **区内在学生=各学校へ提出** ▶ **区外在校生=作品の裏面右下に学校名、学年、氏名(フリガナ)、電話番号、作品に込めた思いなどコメントを書いて、区民生活部管理課庶務係(区役所西棟7階)へ郵送・持参** 入賞作品の著作権は区に帰属し、学校名・学年・氏名を公表の上、展示会やカレンダー作成などの平和推進事業に使用。11月頃に応募作品返却(入賞作品は年度末に返却)

荻窪の記憶3 南荻窪・宮前100年の歴史

中央線の南に広がる南荻窪と宮前の歴史をご案内します。
8月23日(日)までの午前9時~午後5時(月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館) 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内 ☎5347-

9801) 実施団体=荻窪地域区民センター協議会

シニアのための 就業・起業・地域活動個別相談

8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) 職業紹介士・橋詰信子ほか 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 電話・ファクス・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

水素で動く次世代自動車 「H₂なみすけ号」の体験乗車会

8月22日(土)午後1時30分・2時・2時30分・3時・3時30分(各回30分) 場 日通自動車学校(宮前5-15-1) 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) ▶ **運転資格=普通自動車運転免許を有する方** 各回4名(申込順) 電話で、8月21日正午までに環境課環境活動推進係 へ運転しやすい服装・靴で参加。車での来場不可。チャイルドシート3台あり。日通自動車学校の無料バス利用可。参加者にはなみすけグッズをプレゼント

講演・講座①

小児科医からのメッセージ

初めてのお子さんの病気への対応

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☎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、お子さんの氏名と年齢も記入。

- 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

【重要なお知らせ】

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙および過去の「広報すぎなみ」掲載の催しや募集の内容等が中止または延期になる場合があります。最新情報は、各問い合わせ先にご確認いただくか、区ホームページをご覧ください。



や、上手な小児科へのかかり方などをお話しします。

8月20日(木)午前10時~11時30分 場 上井草保健センター(上井草3-8-19) 師 石川小児科医院院長・小口美香 区内在住・在勤・在学で1歳未満(第1子)のお子さんの保護者 10組(申込順) 電話で、同センター ☎3394-1212

環境講演会「太陽光発電FIT期間満了後の賢い選択」

8月29日(土)午後2時30分~5時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 NPO法人太陽光発電所ネットワーク・田中稔 区内在住・在勤・在学の方 50名(申込順) 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、8月20日までに杉並エネルギー会議・樋口 ☎3390-1025 ace_office@machiyume.com 同団体・樋口、環境課環境活動推進係 へ講演会後、なんでも相談(設置相談を含む)を実施 ▶ **実施=杉並エネルギー会議**

声出し・脳トレ・ゆる体操

9月9日(水)・23日(水)、10月14日(水)・28日(水)、11月11日(水)・25日(水)午前10時~11時20分(計6回) 場 高齢者活動支援センター 師 日本ゆる協会公認ゆる体操正指導員中級・川合圭子 区内在住の60歳以上で自立して歩くことができ、あおむけで寝られる方 15名(抽選) 費1500円 申

往復はがき(記入例)で、8月9日(必着)までに、高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同センター ☎3331-7841 動きやすい服装で参加

子どもの心を育てるコーチング「小学校低・中学年」

9月17日(木)・28日(月)午前9時30分~11時30分(全2回要出席) 場 杉並子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 師 生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 区内在住で小学1~4年生のお子さんの保護者 15名(申込順) 電話で、杉並子ども家庭支援センター ☎5929-1901(午前9時~午後7時(日曜日、祝日を除く)) 筆記用具持参。お子さんの同席不可

産業振興センター都市農業係

◆農業公園「子どものための農業体験教室(2020秋冬講座)」

土作りから秋冬野菜を栽培、調理して食べるまでを体験します。
9月6日(日)・20日(日)、10月4日(日)・18日(日)、11月1日(日)・15日(日)・23日(祝)、12月6日(日)午前10時~正午(全8回要出席) 区内在住の小学3~6年生 16名(抽選) 費5000円 申 往復はがき(記入例)に学校名・学年・保護者氏名(フリガナ)も書いて、8月13日(必着)までに同係 へ説明会(9月6日)は保護者要出席。結果は8月下旬に通知



◆農業公園「テーブル菜園体験教室(2020秋冬講座)」

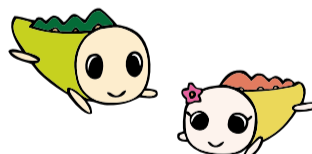
しゃがんで行う農作業が困難な方や車椅子を使用している方を対象とした秋冬野菜を育てる講座です。
9月9日・16日・30日、10月14日・28日、11月11日・25日/いずれも水曜日、午前10時30分~11時30分(計7回。雨天中止) 区内在住の方 10名(抽選) 費1000円 申 往復はがき(記入例)で、8月13日(必着)までに同係 へ結果は8月下旬に通知

…………… いずれも ……………

場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階 ☎5347-9136)

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、☎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
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎3315-1816)	大人のピラティス~体幹を鍛え美しい姿勢に★	8月28日から毎月第4金曜日、午後1時30分~2時30分 12名(申込順) 費1回500円
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎3315-7760)	「話す 書く 私の歴史」自分の歩みを振り返る★	毎月第1水曜日、午後2時~3時30分 8名(申込順) 費1回600円(別途材料費100円)
久我山館(久我山5-8-8 ☎3332-2011)	ダーツ初心者どなたでも講座	毎週火曜日、午後1時~2時30分 師 日本ダーツ協会 15名(申込順) 費1回700円(別途資料代700円)
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎3395-1667)	抗がん剤治療の患者さんへタオル帽子を作る★	9月1日から毎月第1火曜日、午前10時~正午 14名(申込順)
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎5378-8179)	シニアの仲間にパソコンを教えてくださいませんか?★	8月22日~9月12日の毎週土曜日、午前10時~正午(計4回) 10名(申込順) 費2000円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。★は長寿応援対象事業。

広告 **結婚相談は** 経済産業省指導 特定商取引法重視 **マル適マーク(CMS)取得で安心安全!!** 全国仲人連合会・新宿 **親御さんからの相談も歓迎!!** 03-5386-3161 木曜(休)

※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。

講演・講座②

就労支援センター

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時 8月19日(水)午前10時～11時30分
対 求職中の方

◆会社の調べ方をマスターしよう～目からウロコ企業研究のWebテクニック

時 8月21日(金)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 対 44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

時 8月27日(木)午前10時～11時30分
対 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 8名 (申込順) 申 問 電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎ 3398-1136

杉並障害者福祉会館

◆障害者のための「一日リトミック教室」

体の動きを音楽に結びつけてリズム感覚を育てながら、珍しい楽器を鳴らしてみましょ。

時 9月20日(日)午前10時30分～正午 師 音楽療法士・小方久美子、及川飛鳥 対 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、手話通訳を希望の場合はその旨も書いて、8月20日 (必着) までに同会館運営協議会事務局

◆アロマ教室「折花ペーパーディフューザーとアルコールハンドジェル」

時 9月27日(日)午前10時～正午 師 AEA認定アロマセラピーインストラクター・大久保まりえ 対 18名 (抽選) 費 600円 (材料費) 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、介助者名、手話通訳をご希望の場合はその旨も書いて、8月20日 (必着) までに同会館運営協議会事務局

…… いずれも ……

場 問 杉並障害者福祉会館 (〒168-0072高井戸東4-10-5 ☎ 3332-6121)

スポーツ

競技大会

区民体育祭

◆ペタンク大会

時 9月5日(土)午前9時～午後4時 (予備日=6日(日)) 場 桃井原っぱ公園 (桃井3-8-1) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 40名 (先着順) 費 300円 問 区ペタンク連盟・高部 ☎ 3396-8455

◆弓道 (高校生)

時 9月6日(日)午前9時～午後5時 場 上井草スポーツセンター (上井草3-34-1) 対 区内在住・在学の高中生 費 300円 申 往復はがき (9面記入例) で、8月19日 (必着) までに区弓道連盟・佐藤多紀 (〒168-0065 浜田山1-18-6) 問 佐藤 ☎ 090-1858-4240 他 弓道着着用



◆ソフトテニス～秋季大会

時 ①9月6日(日)②13日(日)、午前9時～午後7時 場 松ノ木運動場 (松ノ木1-3-22) 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 (部活動所属の中高生、ジュニア選手は除く) 費 1組2000円 申 はがき (9面記入例) に種目も書いて、8月22日 (必着) までに区ソフトテニス連盟・毒島智和 (〒168-0071高井戸西1-5-38-403) 問 毒島 ☎ 090-4004-7987 (午後7時～9時)

◆サッカー～冬季大会

時 9月27日～12月13日の日曜日・祝日、午前9時～午後5時 場 井草森公園運動場 (井草4-12-1)、下高井戸運動場 (下高井戸3-26-1)、上井草スポーツセンター (上井草3-34-1) 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 (部活動所属の中高生、ジュニア選手は除く) 費 1組2000円 申 はがき (9面記入例) に種目も書いて、8月22日 (必着) までに区ソフトテニス連盟・毒島智和 (〒168-0071高井戸西1-5-38-403) 問 毒島 ☎ 090-4004-7987 (午後7時～9時)

在勤で18歳以上の男子 (高校生は除く) ▶シニア=区内在住・在勤で40歳以上の男性 費 1チーム1万円 申 問 電話で、8月19日までに区サッカー連盟・大槻 ☎ 090-9833-5041 (午前9時～午後10時)

◆バドミントン①小学生②団体

時 ①9月22日(祝)②9月27日(日)=男子1・2部、女子1部A▶10月3日(土)=女子1部B～D▶9日(金)=女子2部/①午前9時～午後0時30分②午前9時～午後4時30分 場 ①高円寺体育館 (高円寺南2-36-31) ②大宮前体育館 (南荻窪2-1-1)、上井草スポーツセンター (上井草3-34-1) 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 (部活動所属の中高生、ジュニア選手は除く) 費 ①300円をゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み②1チーム5000円 (高校生4000円) 申 申込書 (区体育館で配布) に振替受領書の写しを添えて、①9月4日②9月10日 (いずれも必着) までに、区バドミントン連盟①山本正枝 (〒166-0003高円寺南2-20-35) ②村本ひろみ (〒168-0081宮前4-8-6) へ郵送 問 ①山本 ☎ 090-1124-6391②村本 ☎ 3332-4685



スポーツ教室

◆秋季ソフトテニス教室

時 8月29日～10月17日の毎週土曜日、午後3時～5時 (予備日=10月24日。計8回) 場 松ノ木運動場 (松ノ木1-3-22) 師 区ソフトテニス連盟 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定 20名 (申込順) 費 3000円 申 往復はがき (9面記入例) に、性別・経験年数も書いて、8月15日 (必着) までに区ソフトテニス連盟・福浦貴子 (〒167-0035善福寺4-5-6-209) 問 福浦 ☎ 090-5524-0971 (午後7時～9時)

◆太極拳講習会

時 9月7日～28日の毎週月曜日、午前9時15分～10時45分 (計4回) 場 妙正

寺体育館 (清水3-20-12)

対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名 (申込順) 申



往復はがき・ファクス・Eメール (9面記入例) で、8月30日 (必着) までに区太極拳連盟・下川和久 (〒167-0051荻窪5-14-4-304 ☎ 3391-3515 ☒ yawaragiwushu@gmail.com) 問 下川 ☎ 3391-3515 他 動きやすい服装で、体育館履き持参

スポーツハイツ

◆2020チャレンジフィットネス

時 内 下記のとおり 費 各1100円 申 電話で、8月31日までに同施設

クラス名	日時 (9月1日～14日)
①アクアエクササイズ (体力増進・筋力向上)	月・木曜日午前10時15分～11時15分、火曜日午後1時15分～2時15分、金曜日午前11時15分～午後0時15分
②流水健康 (流水機を利用した軽有酸素運動。予約制)	月・土曜日午後0時15分～1時15分
③ビギナー (初心者水泳)	日曜日午前11時30分～午後0時45分、火・水・金曜日午前10時～11時45分
④マスターズ (成人水泳。初心者～上級)	月～土曜日午後1時～2時15分、火・水・金曜日午後7時30分～8時45分、土曜日午後6時30分～7時45分
⑤骨盤エクササイズ30 (骨盤のゆがみとストレス解消。予約制 (全2回要出席))	火・金曜日午後1時30分～2時
⑥ナイトフリー (プール・ジム・ジャグジーの自由利用)	月～土曜日午後5時～8時、日曜日午後4時～6時

◆ノルディック・ウォークで免疫力アップ!

善福寺川緑地等で2本のポールを持ってノルディック・ウォークをします。

時 9月13日(日)午前10時30分～11時45分 (雨天中止) 師 全日本ノルディック・ウォーク連盟講師・健康運動指導師 大方孝 対 3km程度歩ける方 定 20名 (申込順) 費 1100円 (保険料含む。別途ポールレンタル料550円) 申 電話で、9月11日までに同施設 他 ウエストバッグまたはリュックサック・飲み物・タオル・帽子等持参

◆パパあつまれ、子育て応援運動講座

時 9月22日(祝)①午前10時～11時=親子水泳②11時15分～正午=ベビースイミング 師 スポーツハイツベビークラス・親子水泳担当インストラクター 対 ①3歳～未就学児②生後6カ月～3歳未満のお子さんとその保護者 定 各20組 (申込順) 費 各1100円 (保険料含む。子育て応援券利用可) 申 電話で、同施設



…… いずれも ……
場 問 スポーツハイツ (堀ノ内2-6-21 ☎ 3316-9981) 他 長寿応援対象事業

もっと広がる、もっとつながる、杉並ではじめる「学び」の暮らし。

2年度 杉の樹大学

中期受講生募集

時 内 下表のとおり 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 40名 (抽選) 申 右2次元コードから申し込み。または往復はがき・ファクス (9面記入例) で、8月14日 (必着) までに杉の樹大学運営事務局 (〒150-0036渋谷区南平台町4-8-508 ☎ 5784-0533) 問 同事務局 ☎ 6427-1085



2年度杉の樹大学中期講座内容一覧 (全8回要出席)

日程	内容
9月8日	チームづくりをはじめよう!
9月15日	善福寺川が紡ぐみんなの未来
9月29日	60代からの生きがい・キャリアデザイン～「ちえぶら体操」付き
10月6日	マスメディアも渴望する超地元情報とは
10月13日	持続可能なソーシャル・ビジネスのつくり方
10月20日	高円寺演芸まつり～街とボランティアが支える「まつり」
10月27日	江戸時代の杉並区～青梅街道沿道の村々
11月10日	杉並で私たちができること

※いずれも火曜日。午前10時～正午。



荻窪体育館

◆タイ式ヨガ ルーシーダットン秋

期9月1日～10月27日の火曜日▶**コース**
=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(9月22日(祝)を除く。各計8回) 師 亜紀 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 費各4800円 申往復はがき(9面記入例)で、8月11日(必着)までに同体育館

◆体幹エクササイズ秋

期9月2日～11月25日の水曜日▶**コース**
=午後6時～6時50分・7時～7時50分・8時～8時50分(第3水曜日を除く。各計10回) 師 佐々木達也 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 費各6000円 申往復はがき(9面記入例)で、8月11日(必着)までに同体育館

◆①はじめてバレエ秋②かろやかバレエ秋③しなやかバレエ秋

期9月3日～10月22日の毎週木曜日▶**コース**
=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(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(中学生を除く)で①初心・入門者②はじめてバレエ経験者で初級者③はじめて・かろやかバレエ経験者で中級者 費各8400円 申往復はがき(9面記入例)で、8月12日(必着)までに同体育館

◆ヨガ～体幹を強くするヨガ

期9月4日～10月23日の毎週金曜日▶**コース**
=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(各計8回) 師 ume 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 費各4800円 申往復はがき(9面記入例)で、8月14日(必着)までに同体育館

◆ピラティスナイト秋

期9月7日～10月26日の毎週月曜日▶**コース**
=午後6時30分～7時20分・7時20分～8時10分・8時10分～9時(各計8回) 師 小澤純子 区内在住・在

勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 費各4800円 申往復はがき(9面記入例)で、8月12日(必着)までに同体育館

………… いずれも ………

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381) 定各10名(抽選) 他各教室1人1コースのみ申し込み可

下高井戸運動場

◆かけっこクリニックⅡ **こども**

期9月16日～11月4日の毎週水曜日①午後3時30分～4時15分②4時20分～5時5分③5時15分～6時④6時5分～6時50分(各計8回。予備日=11月11日・18日) 師 渡邊高博ほか 区内在住・在学の小学①1年生②2年生③④3～6年生(3年生以下は保護者同伴) 定各25名(抽選) 費各8000円 申往復はがき(9面記入例)で、8月15日(必着)までに同運動場

◆元Jリーガーが教える サッカークリニックⅡ **こども**

期9月16日～11月4日の毎週水曜日①午後4時～5時30分②5時30分～7時(各計8回。予備日=11月11日・18日) 師 JOIN代表小針清允ほか 区内在住・在学の小学生 定各20名(抽選) 費各8000円 申往復はがき(9面記入例)で、8月17日(必着)までに同運動場

………… いずれも ………

場 下高井戸運動場(〒168-0073下高井戸3-26-1 ☎5374-6191)

高円寺体育館

◆シニアセルフケア体操Ⅱ

期9月1日～10月27日の火曜日、午後1時15分～2時45分(9月22日(祝)を除く。計8回) 師 HIKARU 区内在住・在勤でおおむね50歳以上で医師からの運動制限がない方 定8名(抽選) 費6400円 申往復はがき(9面記入例)で、8月11日(必着)までに同体育館

◆踊ってみよう!阿波踊り教室

期9月2日～10月14日の水曜日、午後7時15分～8時45分(9月9日を除く。計6回) 師 杉谷ゆき絵 区内在住・在

勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定8名(抽選) 費4800円 申往復はがき(9面記入例)で、8月11日(必着)までに同体育館

◆背骨コンディショニングⅢ

期9月7日～10月26日の毎週月曜日、午後7時15分～8時45分(計8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8名(抽選) 費6400円 申往復はがき(9面記入例)で、8月11日(必着)までに同体育館

◆いきいきスポーツ教室Ⅰ

期9月11日～11月27日の毎週金曜日、午前9時～10時50分(計12回) 師 戸井田ノリシゲ、大和弘明 区内在住・在勤で15歳以上の方(中学生を除く) 定45名(抽選) 費6600円 申往復はがき(9面記入例)で、8月14日(必着)までに同体育館

………… いずれも ………

場 高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313) 他車・バイクでの来館不可

8月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

大人気!杉並区の給食をおうちで再現してみよう!

区内の小中学校で今人気の給食レシピを大公開!現場の栄養教諭と調理師が自宅で作るコツもご紹介します。



● 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 (午前9時、午後8時から毎日放送)



管理栄養士による

栄養・健康三二講座

健康を維持し、毎日を生き生きと過ごすために、今すぐ生活で生かせるヒントを学びにきませんか。

区内在住・在勤・在学の方 申 電話で、各センター

講座内容	場 所	日 程
高血圧の予防は、まず減塩から! ～無理なく、おいしく食べるコツ	荻窪保健センター (荻窪5-20-1 ☎3391-0015)	8月14日(金)
おいしい食事で糖尿病の怖い合併症を防ごう! ～野菜たっぷり料理で、体重や血糖値をコントロール!	高井戸保健センター (高井戸東3-20-3 ☎3334-4304)	9月3日(木)
	高円寺保健センター (高円寺南3-24-15 ☎3311-0116)	9月15日(火)

※いずれも午前10時～10時45分。

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

朗読動画絵本配信 「ちいちゃんのかげおくり」(8月31日(月)まで)と「ランドセルをしょったじぞうさん」を朗読動画絵本としてYouTube「杉並区公式チャンネル」で配信中/ 関スイミー事務局・長谷川 ☎5934-7659

座の市 8月15日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了)/ 座・高円寺/ 杉並で採れた野菜や区交流自治体の物産品の販売ほか/ 関 座・高円寺 ☎3223-7500

講演・講座

子育て学級(幼児クラス) 8月25日(火)午後2時～4時/ 東京衛生アドベント病院(天沼3丁目)/ 同病院小児科医師・保田典子/ 10名(申込順)/ 2200円/ 関 電話で、東京衛生アドベント病院健康教育部 ☎3392-6151

初心者のための健康マージャン教室 9月1日～3年2月16日の火曜日(1月

5日を除く) ①午前10時～午後1時②1時30分～4時30分(各計24回)/ 麻雀クラブ「東京」(高円寺南1丁目)/ 日本健康麻將協会認定レッスンプロ/ 区内在住のおおむね55歳以上のマージャン初心者/ 各12名(抽選)/ 1回1500円(初回のみ別途テキスト代1000円)/ 申往復はがき(9面記入例)で、8月15日(必着)までに日本健康麻將協会杉並統括支部・白壁ひろ子(〒167-0052南荻窪2-6-14-108)/ 関 白壁 ☎090-8620-9425

初級簿記講座 9月2日～10月21日の毎週水曜日、午前9時30分～正午(計8回)/ 産業商工会館/ 東京税理士会杉並支部所属税理士/ 区内在住・在勤の方/ 20名(申込順)/ 1万5000円/ 申 電話で、8月27日までに杉並法人会 ☎3312-0912

河北医療財団 河北健康教室

◆ピロリ菌と胃炎と胃がんについて 9月1日(火)午後1時～2時/ 河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/ 同病院消化器内視鏡診断・治療部部长 山下浩子/ 30名(申込順)

◆CKD(慢性腎臓病)の発見、予防、治療、食事を学ぼう 9月4日(金)午後

1時30分～3時10分/ 河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/ 同病院腎臓内科医師・銭谷慕子ほか/ 30名(申込順)

◆乳がんの最新の診断と治療 9月12日(土)午前11時～正午/ 河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/ 同病院乳腺外科部長・安田秀光/ 30名(申込順)

◆疾病予防・健康増進のための予防リハビリ 9月29日(火)午後2時～4時/ 河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/ 河北リハビリテーション病院院長・宮村紘平ほか/ 30名(申込順)

………… いずれも ………

申 電話で、河北医療財団広報 ☎3339-5724 (平日午前9時～午後5時(祝日を除く))

その他

シルバー人材センター洋服のお直し 月～金曜日午前10時～午後4時(祝日を除く)/ ①ズボン裾丈直し②スカートウエスト直しほか/ ①1000円～②2200円～ほか/ 関 直接、シルバー人材センターしろがね工房(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)へ持ち込み/ 関 同工房 ☎5378-8028

税金なんでも相談会 8月7日(金)午後1時～4時・26日(水)午後6時～9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 (平日午前9時30分～午後5時(午正午～午後1時を除く)) / 1人45分程度

東京税理士会杉並支部

◆税金なんでも相談会 8月11日(火)午前10時～正午、午後1時～4時/ 同支部(阿佐谷南3丁目)

◆税理士による相続税無料相談会 8月22日(土)午前9時30分～午後1時/ 同支部(阿佐谷南3丁目)

………… いずれも ………

申 電話で、前日までに同支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 8月17日(月)～19日(水)午前11時～午後4時/ リサイクル自転車作業所(永福2丁目)/ 販売価格=6800円～/ 17日のみ往復はがき(9面記入例)で8月6日(必着)までに同センター(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル6階)/ 関 リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287 (土・日曜日、祝日を除く)