



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、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

① 感染症防止対策

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

【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。



催し

夏休み、角川庭園で虫と遊ぼう

角川庭園と大谷戸さくら緑地で虫に関する話を聞き、虫の観察をします。 時7月31日(土)午後1時～2時30分・3時～4時30分 場角川庭園(荻窪3-14-22) 師杉並区自然環境調査員・宮内隆夫 対未就学児～小学生(小学校低学年以下は保護者同伴) 定各15名(申込順) 甲7月16日午前9時から電話で、角川庭園☎6795-6855 他展示室にて虫の写真展開催

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時8月7日(土)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・蒔田憲史ほか 対区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 甲電話・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

講演・講座

マクラメ手芸講座

色の異なるひもに飾り物を通して編み込み、「帽子ストラップチェーン」を作ります。 時8月15日(日)午前10時～正午 場高齢者活動支援センター 師日本マクラメ

普及協会・田中公代 対区内在住で60歳以上の方 定15名(申込順) 費800円 甲7月16日から電話または直接、高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)☎3331-7841

ワークライフバランスセミナー「女性の活躍推進」

時8月20日(金)午後1時30分～4時30分 場区役所第4会議室(中棟6階) 師wiwiw代表取締役会長・山極清子 対中小企業の経営者、管理者ほか 定50名(申込順) 甲電話で、東京都労働相談情報センター☎5211-2209。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、ファクス☎5211-3270。TOKYOはたらくネットHP https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/seminarform/index/menuからも申し込み可 甲東京都労働相談情報センター、区産業振興センター就労・経営支援係☎5347-9077、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 他1歳～未就学児の託児あり(定員あり。8月6日までに申し込み)

足腰げんき教室

時陽右上表のとおり 師健康運動指導士 対区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 甲はがき(記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、7月31日(必着)までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) 甲同センター☎3391-0015

他お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

番号	会場	日時(全4回要出席)
10	JA東京中央 城西支店 (成田東5-18-7)	9月1日～22日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分 定15名(抽選)
11	新泉サナホーム (和泉1-44-19)	9月7日～28日の毎週火曜日、午前9時30分～11時30分 定10名(抽選)
12	杉並保健所 (荻窪5-20-1)	8月30日(月)、9月2日(木)・8日(水)・29日(水) 午後1時30分～3時30分 定15名(抽選)

家族介護教室

◆すぐに役立つ「夏を乗りきるための食事の工夫」

時7月28日(水)午後1時30分～2時45分 場和田区民集会所(和田2-31-21) 師LE認定栄養士・ステーション中野坂上管理栄養士 齋藤隼人 対区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 甲電話で、ケア24和田☎5305-6024

◆高齢者をねらう消費者被害から身を守ろう

時7月29日(木)午後1時30分～3時 場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師全国消費者相談員・金子由美 対区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 甲電話で、ケア24西荻☎3333-4668

◆今すぐ使える 熱中症対策講座

時7月29日(木)午後1時30分～3時 場コ

ミュニティふらっと永福(永福3-51-17) 師大塚製菓・中田英彦 対区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 甲電話で、ケア24永福☎5355-5124

◆「バランスよく食事を摂る大切さ」～いつまでも元気でいるための食生活

時7月29日(木)午後2時～3時30分 場荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 師管理栄養士・森川志帆 対区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 甲電話で、ケア24南荻窪☎5336-3724

◆「知っておこう 紙おむつの選び方・使い方」

時7月31日(土)午後2時30分～4時 場ゆうゆう西荻北館(西荻北2-27-18) 師光洋・ディスプレイスケアコンシェルジュ・梅田さつき 対区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 甲電話で、ケア24荻窪☎5303-6851

◆今すぐ役立つ排泄ケア～正しいパッド・おむつの使い方・選び方

時8月2日(月)午前10時～11時30分 場高円寺中央会議室(高円寺南2-32-5) 師ユニ・チャーム 梅林真紀 対区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 甲電話で、ケア24梅里☎5929-1924

杉並区休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級

時9月4日(土)・25日(土)・26日(日)▶午前=10時～11時30分▶午後=1時～2時30分・3時～4時30分 甲お産の流れ、産後の心の変化、おむつ替えと抱っこの仕方、もく浴の仕方(デモのみ)ほか 対区内在住の初産で開催日時点妊娠24週～36週6日のカップル 定各10組

◆休日母親学級

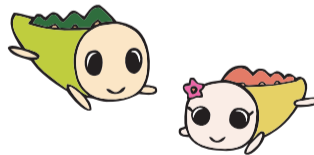
時9月12日(日)午後1時15分～2時30分・3時～4時15分 甲妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳・産後の話、地域の子育て情報ほか 対区内在住の初産で平日の母親学級への参加が困難な方(パートナーとの参加不可) 定各18名

…… いずれも ……

場子ども・子育てプラザ成田西(成田西3-10-38) 師助産師ほか 甲杉並区休日パパママ学級・休日母親学級HP https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/から、8月5日までに申し込み 甲同学級担当☎3447-5826 他結果は8月14日までに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。持ち物は決定通知を参照。車での来場不可

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、甲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
久我山館(久我山5-8-8) ☎3332-2011	レッツトライ ダーツでリハビリ 認知症予防	毎月第1・第3火曜日、午後1時～2時30分 師石山恵子 定各10名(申込順) 費1回700円
今川館(今川4-12-10) ☎5303-1501	パソコンサロン(基礎編) 文字入力から始めます	8月14日～9月25日の第2・4土曜日、午後1時30分～3時30分 定各5名(申込順) 費1回1200円
高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎5378-8179	特別講座「Zoomの活用」	7月30日(金)午前10時～正午 定8名(申込順) 費1000円
荻窪館(南荻窪2-25-17) ☎3335-1716	手づくりの楽しさを味わいましょう「益子焼教室」	毎月29日、午前10時～正午 定16名(申込順) 費1回2500円
高円寺北館(高円寺北3-20-8) ☎3337-2266	のびのび体操 椅子に座ってできる体操です	毎月第2金曜日、午前10時～11時▶毎月第4金曜日、午後2時～3時 定各7名(申込順) 費1回100円
大宮堀内館(堀内1-27-9) ☎3317-9156	山歩きを楽しもう～トレッキングの楽しみ方(Zoom配信あり)	8月5日(木)午前10時30分～11時30分 師廣瀬修敬 定12名(申込順) 費500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。今川館は第1月曜日、第3木曜日は休館。いずれも長寿応援対象事業。

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) 甲申し込み(記載のないものは直接会場へ) 問問い合わせ 他その他 甲Eメールアドレス HPホームページアドレス

就労支援センター

◆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 ①8月2日(月)②23日(月)午前10時～午後3時 ④44歳以下で求職中の方 ⑤PC専任講師・深井妙子、日坂元娘 ⑥各9名(申込順)



◆ストレスとうまく付き合い心を元気にする方法～コロナ後の心のケアを ⑧8月4日(水)午後1時～3時 ④求職中の方 ⑥8名(申込順)

◆あなたの働きたいを全力でサポート～就労支援センターの上手な活用法 ⑧8月7日(土)午前10時～11時 ④求職中の方 ⑥8名(申込順)

..... いずれも ⑧ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) ⑨電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー☎3398-1136

環境活動推進センター

◆子ども海の世界工作教室～ペットボトルと貝で「私の好きなもの」を作ろう ⑧8月7日(土)午前10時～正午 ⑧同センター ⑨NPO法人日本渚の美術協会・市川真澄 ④区内在住・在学の小学生(2年生以下は保護者同伴) ⑥12名(抽選) ⑦300円 ⑩Eメール(12面記入例)で、7月25日までに同センター ⑪空の500mlペットボトルを1本持参

◆ペットボトルと風船で作る空気砲ロケット ⑧8月8日(日)午前10時～正午 ⑧同センター ⑨NPO法人子ども理科教育振興会・土田三盛 ④区内在住・在学の5歳～小学6年生(3年生以下は保護者同伴) ⑥10名(抽選) ⑦150円 ⑩Eメール(12面記入例)で、7月28日までに同センター

◆作ってみよう、円盤飛ばし機 ⑧8月17日(火)午前10時30分～午後0時30分 ⑧同センター ④区内在住・在学の小学生(3年生以下は保護者同伴) ⑥7名(抽選) ⑦300円 ⑩Eメール(12面記入例)で、8月2日までに同センター ⑪飾り用の折り紙やカラーマジック・のり・目打ち・はさみ持参

◆太陽の力はすごい! ソーラーミニカーをつくろう! ⑧8月21日(土)午前10時～11時30分 ⑧同センター ⑨杉並・地域エネルギー協議会 川上仁、市橋綾子 ④区内在住・在学の小学生(3年生以下は保護者同伴) ⑥10名(抽選) ⑦1000円 ⑩Eメール(12面記入例)で、7月29日までに同センター

◆すぎなみの昆虫探検～どんな虫が住んでいるかな ⑧8月29日(日)午前10時～正午(雨天中止) ⑧集合=都立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) ⑨杉並区自然環境調査調査員・宮内隆夫 ④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) ⑥16名(抽選) ⑦100円(保険料含む) ⑩Eメール(12面記入例)で、7月28日までに同セン

ター ⑧長袖・長ズボンで、帽子持参 いずれも ⑧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①



競技大会

◆夏季弓道大会 ⑧8月1日(日)午前9時～午後5時 ⑧上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ④区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 ⑥40名(抽選) ⑦1000円 ⑩往復はがき・Eメール(12面記入例)に段位も書いて、7月22日(必着)までに佐藤多紀(〒168-0065浜田山1-18-6✉yumi.kazusato2322@gmail.com) ⑨佐藤☎090-1858-4240(午前10時～午後8時) ⑪弓道着を持参

スポーツ教室

◆今こそ体づくり! 「筋肉量・体力測定」&「健康運動教室」 ⑧①7月28日(水)、8月18日(水)②8月7日(土)・21日(土)/いずれも午前10時15分～11時45分 ⑧ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) ④医師から運動制限を受けていない①65歳以上②64歳以下の方 ⑥各10名(申込順) ⑦各1500円 ⑩電話で、7月27日までにヴィムスポーツアベニュー☎3335-6644(午前11時～午後5時(水曜日を除く)) ⑪「丈夫な足腰をつくらう教室」の受講経験者は受講不可

◆みんなで楽しくラフティングin奥多摩 ⑧8月20日(金)午前9時15分～午後1時 ⑧集合・解散=クルーソーラフティング(青梅市) ④区内在住・在学で、小学生を1名以上含む4～7名のグループ(小学生のみは不可) ⑥40名(抽選) ⑦7500円。高校生7000円。小中学生6500円(いずれも保険料含む) ⑩杉並区スポーツ振興財団ホームページ☎https://sports-suginami.org/から7月31日までに申し込み ⑪同財団☎5305-6161

水曜夜間ヨガ教室

⑧8月25日～10月13日の毎週水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(各計8回) ⑧高井戸温水プール ⑨ヨガインストラクター・糸ゆう子 ④区内在住で16歳以上の方 ⑥各7名(抽選) ⑦各8000円 ⑩往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、7月24日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) ⑪同プール☎3331-7841

太極拳講習会

⑧9月6日～27日の毎週月曜日、午前9時15分～10時45分(計4回) ⑧妙正寺体育館(清水3-20-12) ④区内在住・在勤・在学の方 ⑥30名(申込順) ⑩往復はがき・ファクス・Eメール(12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) ⑪同連盟・下川☎3391-3515(午前9時～午後6時)

高円寺体育館

◆楽しく健康タイム ①シェイプエクササイズ②初級ボクシングエクササイズ ⑧8月3日～9月21日の第1・3火曜日①午前11時～正午②正午～午後1時(各

民営化宿泊施設

富士学園をご利用ください



富士山を望む落ち着いた環境のもと、本館直結暖房完備の体育館やセミナー、ミーティングに最適な研修室など設備も充実! クラブ、サークル活動の合宿やオリエンテーションなどにもピッタリな富士学園をぜひご利用ください。

所在地 山梨県南都留郡忍野村忍草2997

◆冬季割引料金 施設をお得にご利用いただくことができます。

◆期間 11月1日～4年3月31日(年末年始除く)

◆料金 1泊2食付 4930円(サービス料・消費税込み)

※区民補助金適用後の小学生以上の区民1名あたりの金額。65歳以上または障害のある区民は、上記料金から1000円引き。予約時に小学生の夕食を子ども用の食事に変更した場合は、550円引き。未就学児および区外の方の料金は、要問い合わせ

⑩電話で、あんしん宿予約センター☎0120-844-891(午前10時～午後4時)、富士学園☎0555-84-7031(あんしん宿予約センター営業時間外のみ受け付け)

すぎなみスポーツアカデミー講習会

地域スポーツwithコロナ子どもの運動

コロナ禍でも、スポーツを安全に楽しく継続するために、実践に役立つ基礎知識を、実技を交えて、専門家から学びます。

⑧8月29日(日)午後2時～4時 ⑧荻窪体育館(荻窪3-47-2) ⑨日本レクリエーション協会・植田尚史、TMGあさか医療センター小児科医師・小林真澄 ④区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 ⑥15名(申込順) ⑦500円 ⑩電話で、杉並区スポーツ振興財団。または同財団ホームページ☎https://sports-suginami.org/から申し込み ⑪同財団☎5305-6161(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))



▲植田尚史



▲小林真澄

計4回) ⑨中井優子 ④区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) ⑥各35名程度(申込順) ⑦各350円。①②連続受講600円 ⑩実施日7日前から電話で、同体育館

◆いきいきスポーツ教室 秋

⑧9月3日～11月19日の毎週金曜日、午前9時～11時(計12回) ⑧戸井田ノリシゲ、大和弘明 ④区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) ⑥35名(抽選) ⑦7200円 ⑩往復はがき(12面記入例)で、7月30日(必着)までに同体育館

◆スポーツチャレンジ教室II

⑧10月13日～12月22日の第2・4水曜日、午後3時～4時=1年生▶4時～5時=2・3年生(各計6回) ⑩鉄棒・マツ

ト運動・とび箱ほか ⑨パオパオスポーツクラブ ④区内在住・在学の小学1～3年生 ⑥各20名(抽選) ⑦各4800円 ⑩往復はがき(12面記入例)に学年も書いて、8月3日(必着)までに同体育館



..... いずれも

⑩高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31☎3312-0313) ⑪他車・バイクでの来場不可

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。 ※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

荻窪体育館

◆集まれ!小学生ソフトバレーボール
 8月1日(日)午前9時～11時 区ソフトバレーボール連盟 区内在住・在学の小学生 定15名(先着順) 費100円

◆チアリーディングスクール体験会
 8月8日(祝)午後3時～4時 濱名和美、諏訪千尋 区内在住・在園・在学の年中～小学3年生 定10名(申込順) 7月15日正午から電話で、同体育館

◆気軽にフィットネス 体幹トレーニング
 8月8日(祝)・22日(日)・29日(日)午後1時

～1時50分・2時～2時50分 佐々木達也 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各10名(申込順) 費各500円 実施日7日前の午後4時から電話で、同体育館

◆ふらっとエクササイズ～ヨガ 免疫力アップからはじめよう

8月14日(土)・28日(土)・9月11日(土)午前11時15分～午後0時45分 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) 定各50名(先着順) 費各600円

◆ピラティスナイト
 8月23日～11月29日の月曜日、午後6時45分～7時45分・7時50分～8時

50分(9月20日、10月11日、11月22日を除く。各計12回) 小澤純子 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各10名(抽選) 費各7200円 往復はがき(12面記入例)で、7月29日(必着)までに同体育館

◆タイ式ヨガ ルーシーダットン
 8月24日～11月16日の火曜日、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(10月12日を除く。各計12回) 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10名(抽選) 費各7200円 往復はがき(12面記

入例)で、8月2日(必着)までに同体育館

◆ヨガ～基本40ポーズをマスターしよう
 8月27日～11月26日の金曜日、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24日、10月15日を除く。各計12回) lme 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各10名(抽選) 費各7200円 往復はがき(12面記入例)で、7月28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)

夏休みは親子でアニメを楽しもう!



▲同施設ホームページ

▲同施設ツイッター

デジモンアドベンチャー： ～太一&アグモンのひみつ～展

7月17日(土)～11月14日(日)

太一とアグモンたちが活躍する「デジモンアドベンチャー：」の世界を各種制作資料で紹介。そのほか、「アグモン」や「オメガモン」のフォトスポットが登場。クイズラリーやワークショップも開催。普段は見ることのできない貴重な展示や体験をぜひお楽しみください。

© 本郷あきよし・フジテレビ・東映アニメーション



同時開催 ミニ企画展 7月17日(土)～9月5日(日)

パラスポーツを身近に、楽しく知ってもらうためのNHKプロジェクト アニ×パラ～あなたのヒーローは誰ですか

著名な漫画家、トップアニメーターなどが独自の視点で切り取ったストーリーでパラスポーツの魅力を描いています。アニメーターでは全12話を上映します。



©高橋陽一/NHK ©窪之内英策/NHK ©勝木光/講談社/NHK ©秋本治・アトリエびーだま/集英社・ADK/NHK ©ちばてつや/NHK ©河合克敏/NHK ©渡辺航(秋田書店)/NHK ©瀬尾公治/講談社/NHK ©ひうらさとる/NHK ©香川まさひと、若狭星・小学館/NHK ©八神ひろき/講談社/NHK ©吉野万理子、宮尾和孝/学研プラス/NHK

…………… いずれも ……………

場 東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム (上荻3-29-5) 午前10時～午後6時(入館は5時30分まで。月曜日(祝日の場合は翌平日)は休館) 同施設 ☎3396-1510

平和の尊さについて考えてみませんか

区は、世界の恒久平和と核兵器の廃絶を願い、昭和63年に「杉並区平和都市宣言」を行いました。区民一人一人が同宣言の趣旨を理解し、戦争の悲惨さや平和の尊さに対する認識を深めることを目的に、各種平和事業を実施しています。

平和展

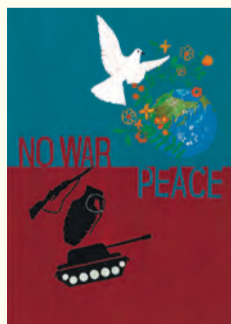
7月27日(火)～30日(金)午前8時30分～午後5時(30日は4時まで) 場 区役所1階ロビー 写真パネル等の展示(広島・長崎の原爆被害、区内の戦争の爪痕等)、ビデオ放映(戦争体験者・被爆体験者の証言記録映像)、昭和館所蔵資料の展示



平和のためのポスターコンクール作品の募集

「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～B列本判四つ切り 区内在住・在学の小学4年生～中学生 9月10日(必着)までに▶区内在学生=各学校へ提出▶区外高校生=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 他応募者全員に参加賞あり。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。応募作品は12月中旬に返却(入賞作品は年度末に返却)

昨年度の
入賞作品の一部▶



…………… いずれも ……………

場 区民生活部管理課庶務係

上井草スポーツセンター

- ◆①目指せ鉄棒マスター～逆上がり②目指せ跳び箱マスター～開脚とび
- 📅①8月5日(木)②6日(金)午後1時15分～2時30分 師インストラクター・是佐陽太 対①前まわりができる4歳～小学生②4歳～小学生 定未就学児・小学生各8名(申込順) 費各620円
- ◆小学生マット体操 Road To バク転
- 📅①8月5日(木)②6日(金)午後3時～4時30分 師インストラクター・是佐陽太 対①後転ができる②後転と側転ができる小学生 定各10名(申込順) 費各620円

◆**ガールズサッカー教室**

📅8月18日(水)午前9時30分～10時40分 師FC東京普及部コーチ 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の女性の方 定40名(申込順) 費520円

◆**スマイルサッカー教室**

障害の有無に関係なく一緒に楽しむサッカー教室です。
📅8月26日(木)午後5時30分～6時40分 師FC東京普及部コーチ 対区内在学の小学生と走ることができる障害児 定20名(申込順) 費620円

…… いずれも ……

場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 申7月16日

午前9時から電話または直接、同センター

永福体育館

◆**バルシューレ&かけっこ教室**

📅8月29日(日)①午前9時30分～10時30分②11時～正午 師FC東京普及部コーチ 対区内在住・在勤(保護者)・在学・在園の①4～6歳の方②小学生 定各20名(申込順) 費各1270円

◆**浴衣着付け体験会**

📅8月29日(日)午前11時30分～正午・午後0時15分～0時45分 師丸山利佳 対区内在住・在勤・在学・在園で3歳以上の方(小学生以下は保護者同伴。小学生以上・保護者は女性のみ) 定

各10名(申込順) 費各500円(別途浴衣レンタル料各500円) 他お持ちの方は浴衣持参



…… いずれも ……

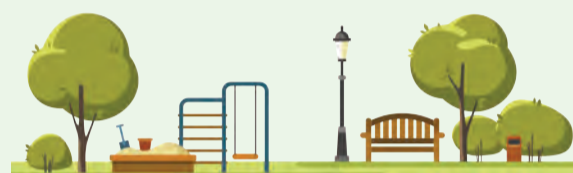
場 永福体育館(永福1-7-6 ☎3328-3146) 同体育館ホームページ <https://www.eifuku-sports.com/> から申し込み

皆さんが気持ちよく過ごせるように、ご協力をお願いします

みんなの公園の利用マナー

公園や緑地は、身近な憩いとふれあいの場です。他の利用者や近隣への迷惑・危険を防ぐため、利用マナーとルールを守り、みんなが楽しく気持ちよく利用できる公園にしましょう。

—— 問い合わせは、みどり公園課管理係へ。



感染症対策

- ・飲酒、宴会はご遠慮ください。
- ・シート等を広げて飲食等をする場合は、おおむね5人以内で、1時間以内としてください。
- ・密集・密接しないよう、一定以上の距離(2m以上)を確保してください。
- ・マスクを着用してください。ただし、熱中症予防のため、運動中に距離が確保できる場合は、マスクを外すようにしてください。
- ・屋外卓やベンチの長時間の利用はご遠慮ください。
- ・空いた時間や場所を選んで利用してください。

早朝・夜間は静かに

公園利用者の早朝・夜間の話し声、スケートボードやボールの使用等による騒音問題が増えています。早朝・夜間は静かにご利用ください。

受動喫煙防止のために

他の利用者や周辺居住者の受動喫煙とならないようご配慮ください。特に子どもがいる場所での喫煙はご遠慮ください。ポイ捨ては禁止です。

犬を連れての利用

区内の公園は犬を連れての利用はできません。管理事務所のある井草森公園、馬橋公園、蚕糸の森公園、塚山公園、柏の宮公園、桃井原っぱ公園、下高井戸おおぞら公園は、短いリードをつけていれば利用できます。利用する際は他の利用者に迷惑が掛からないよう次のマナーを守りましょう。

- ・ふんを持ち帰る
- ・ブラッシングをしない
- ・水道の蛇口から直接水を飲ませない
- ・水遊び場や花壇に入れない

自転車・バイクの置き場ではありません

通勤・通学などでの駐輪・駐車はできません。

その他

- ・子ども会や町会、学校、幼稚園、保育園等で団体利用する場合は、公園占用許可申請が必要です。
- ・公園での営業行為は禁止です。

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

「原爆と人間」展 8月2日(月)～5日(木)午前9時～午後5時(2日は正午から。5日は4時まで) / 区役所1階ロビー / 写真パネルの展示ほか / 園 杉並光友会・原田 ☎080-1128-1538

IKIRUファッションコンクール 8月6日(金)午前11時・午後2時・6時 / 座・高円寺 / 出演=原田大二郎ほか / 各220名(申込順) / 2000円 / 申Eメール(12面記入例)で、Fapqy ☎info@fapqy.com / 園 同団体 ☎080-3730-6981

多世代交流型ミュージカル チクタク村のマドレーヌ 8月11日(水)午後1時～2時30分・6時～7時30分 / 中野ZERO

(中野区) / 制作=芸術プロデューサー・高田正人ほか / 各642名(申込順) / 5席4000円ほか / 申 園 電話で、Tokyo ope`lata ☎3380-1042 / 区民各10組20名を招待(抽選)=往復はがき(12面記入例)で、7月25日(必着)までに同団体事務局(〒166-0012和田1-11-15)

東京佼成ウインドオーケストラ夏休みファミリーコンサート 8月25日(水)午前10時45分～11時45分・午後2時～3時 / 杉並公会堂 / 出演=和田一樹(指揮)ほか / 各500名(申込順) / 各1000円 / 申 園 電話で、東京佼成ウインドオーケストラチケットサービス ☎0120-692-556 / 園 同コンサート実行委員会 ☎5341-1155

講演・講座
認知症サポーター養成講座 ①7月29日(木)午前10時～11時30分②30日(金)午後2時～3時30分 / ①阿佐谷地域区民センター②ゆうゆう上高井戸館 / キャラバ

ン・メイト / 区内在住・在勤の方 / ①30名②20名(いずれも申込順) / 申 園 電話で、①ケア24阿佐谷 ☎3339-1588②ケア24高井戸 ☎3334-2495 / 終了後に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

クラウド型会計ソフト体験会 8月2日(月)午前10時～11時30分 / 杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) / 同会事務局職員 / 区内に在住または事業所を有する方 / 4名(申込順) / 申 園 電話で、7月29日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 / 長寿応援対象事業

親子で石けん作り体験 8月6日(金)午前10時30分～正午 / 環境活動推進センター / 区内在住・在学の小学生とその保護者 / 6組(抽選) / 申Eメール(12面記入例)で、7月23日までにNPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎kouza@ecosuginet.jp / 園 同団体 ☎5941-8701(午前9時～午後5時(水曜日を除く))

その他

自衛官という職業を知ろう!採用説明会個別実施 7月12日(月)～18日(日)=通信科職種 ▶7月19日(月)～25日(日)=航空自衛隊 ▶7月26日(月)～30日(金)=航空科職種 ▶8月1日(日)=女性自衛官による説明会 ▶8月2日(月)～8日(例)=普通科職種 ▶8月23日(月)～29日(日)=海上自衛隊 / 申 園 電話で、自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所 ☎3318-0818

税金なんでも相談会 7月24日(土)午前9時～正午 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / 申 園 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時を除く)) / 1人45分程度

電話による不動産に関する無料相談 8月5日(木)午後1時～4時 / 申 園 電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並区支部 ☎3311-4999

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。