

# イベントひろば EVENT PLAZA

## 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、声援が生じる活動の自粛

## 催し



### シニアのための 就業・起業・地域活動個別相談

8月18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・久野哲ほか 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 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

### 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」

土作りから野菜の栽培、収穫まで一連の農作業を体験します。  
8月5日(日)・19日(日)・10月3日(日)・17日(日)・31日(日)・11月14日(日)・23日(例)・12月5日(日)午前10時～正午(計8回)  
対 区内在住の小学3～6年生 定 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10日(必着)までに同係 他 9月5日は説明会を実施(保護者要出席)

### ◆ 農業公園「テーブル菜園体験教室」

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が対象の野菜を育てる講座です。  
8月8日(水)・15日(水)・29日(水)・10月13日(水)・27日(水)・11月10日(水)・24日(水)午前10時30分～11時30分(雨天中止)

計7回) 対 区内在住の方 定 10名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき(記入例)で、8月10日(必着)までに同係



…… いずれも ……

場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 園 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) 他 抽選結果は8月中旬に通知

### 杉並ユネスコ協会

### ◆ ユネスコ科学教室「羊ってどんな動物？」

羊毛でオリジナルグッズを作ります。  
8月29日(日)午前10時30分～正午 場 荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 師 科学読物研究会・原田佐和子 対 区内在住で小学4年生以上の方 定 20名(抽選) 費 500円 申 Eメール(記入例)に参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、8月22日までに同協会・山田 ☎suginami@unesco.or.jp 園 山田 ☎090-6105-6633、社会教育センター ☎3317-6621

### ◆ ユネスコ中学生クラブ

さまざまな国の講師と英会話を楽しみながら、外国の生活や文化の違いに

## 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 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

## 【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。



ついて学び、国際理解を深めます。  
8月11日～4年3月12日の毎月第2土曜日、午後2時30分～4時30分(計7回) 場 旧杉並第四小学校(高円寺北2-14-13)ほか 対 区内在住・在学の中学生 定 60名(申込順) 費 3000円 申 Eメール(記入例)に学校名・学年も書いて、8月31日までに同協会・西野 ☎UNESCOsuginami@gmail.com 園 西野 ☎090-3471-6680、社会教育センター ☎3317-6621



## 講演・講座

### オムツや排せつ介助のポイントをヘルパーさんに聞いてみよう

家族介護教室です。  
8月11日(水)午後2時～3時30分 場 杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師 ベルデ杉並ヘルパーセンター・藤岡みどり 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

### 夏休み子ども消費者講座「月齢早見盤をつくろう」

8月18日(水)午前10時～正午 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 科

学読物研究会・原田佐和子 対 小学生(1～3年生は保護者同伴) 定 15組(申込順) 申 8月2日から電話で、消費者センター ☎3398-3141 他 1歳～未就学児の託児あり(定員3名(申込順))。8月10日までに同センター)

### 環境講演会「太陽光発電FIT満了後の選択 売電先と蓄電池の選び方」

8月28日(土)午後2時～4時30分 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 対 区内在住・在勤・在学の方 定 50名(申込順) 申 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 園 同団体・樋口、区環境課環境活動推進係 他 講演会後、相談会を実施(設置相談を含む) ▶ 主催=杉並エネルギー会議

### 口腔・栄養講座「おいしく食べよう噛むかむ講座」

8月1日(水)、10月18日(月)、11月1日(月)午後2時～3時40分(計3回) 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 対 口腔機能の維持・向上、口腔体操、口腔ケア、かかりつけ歯科医の重要性、低栄養とその予防、食べやすい調理の工夫 師 歯科衛生士、管理栄養士、健康運動指導士 対 区内在住・在勤・在学の方 定 15名(抽選) 申 往復はがき(記入例)で、8月16日(必着)までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) 園 同センター ☎3391-0015 他 お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

### パラリンピックへの道のり～高次脳機能障害とともに

8月4日(土)午後1時30分～4時 場 区役所第5・6会議室(西棟6階) 対 第1部=基礎講座「高次脳機能障害の基礎知識」▶第2部=講演会「パラリンピックへの道のり～高次脳機能障害とともに」 師 北京パラリンピック自転車競技金メダリスト・石井雅史(下写真) 対 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 申 電話・Eメール(記入例)で、8月31日までに障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 s-sien@city.suginami.lg.jp 他 要約筆記あり(8月16日までに同担当)



## 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                      | 日時等  |
|------------------------------|-------------------------|--|
| 上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎3306-0441) | 人生100年イザというときのため発見まち歩き  | 8月26日(水)午後3時～5時 師 杉並災害ボランティアの会 定 15名(申込順) 費 100円 他 高井戸地域の居住者優先 |
| 西荻北館(西荻北2-27-18 ☎3396-8871)  | 初心者でも楽しめます「パステルアートさろん」★ | 毎月第2火曜日、午後1時30分～3時 定 各16名(申込順) 費 各600円                         |
| 浜田山館(浜田山4-18-31 ☎3315-7815)  | 囲碁教室(初級・中級)★            | 毎月第1～4月・水曜日、午後1時30分～4時30分 師 山田勝巳 定 各5名(申込順) 費 各700円            |
| 永福館(永福2-4-9 ☎3321-6632)      | オンライン雑学講座「今の東京ができるまで」★  | 8月13日(金)午前10時～11時30分 師 田寺俊治 定 10名(申込順) 費 300円                  |
| 上荻窪館(上荻3-16-6 ☎3395-1667)    | ごみの行方と正しい分別を学ぼう★        | 9月9日(水)午後1時30分～3時 師 杉並清掃事務所ふれあい指導係職員 定 14名(申込順) 費 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。★は長寿応援対象事業。

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



### 子どもの心を育てるコーチング 「小学校低・中学年」

子どもが自分で考えて行動する力を引き出し、親子の信頼関係を深めるコミュニケーション技術を学びます。  
☎9月16日(木)・27日(月)午前9時30分～11時30分(計2回) 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 定8名(申込順) 申電話で、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)) 他お子さんの同伴不可



### 不動産利活用セミナー 障害者の 方が暮らす住まいの普及を目指して

障害者グループホーム開設に向けて考えてみませんか。  
☎☎9月21日(火)=障害者グループホームを開設するまでの費用についてほか(山中建築設計事務所・山中将利、NPO法人ゲンキふじグループ・林真吾)▶10月11日(月)=福祉利用における資産運用についてほか(東京共同住宅協会・橋茂郎ほか) / いずれも午後1時30分～3時 場区役所第4会議室(中棟6階) 区不動産所有者、法人関係者ほか 定各40名(申込順) 申申込書(区ホームページから取り出せます)を、9月16日までに障害者生活支援課施設整備担当へファクス・Eメール ☎5307-0772 ☎s-sisetu@city.suginami.lg.jp 同担当 他セミナー終了後、個別相談あり(1時間程度。事前予約制)。個別相談のない方は、電話でも申申し込み可



### 就労支援センター

- ◆自信をもって自立しよう～自分軸を確立して「しなやか」に生きる  
☎8月17日(火)午後1時～4時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 区54歳以下で求職中の女性 定8名(申込順)
- ◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」  
☎8月18日(水)午前10時～11時30分 区求職中の方 定8名(申込順)
- ◆経験者に聞いてみよう 定年前後の再就職～想定される各種不明点の整理  
☎8月21日(土)午後1時～4時 区おおむね55歳以上で求職中の方 定6名(申込順)
- ◆新!自己理解講座～理由の不明な離職から立ち直るためのヒントを探そう  
☎8月24日(火)午後1時～4時 師精神保健福祉士・高垣泰邦 区44歳以下で求職中の方 定8名(申込順)
- ◆将来の年金を増やす研究講座～いろいろな壁を越えて働くメリットを知る  
☎8月27日(金)午後1時～3時 師社会保険労務士・市川恵 区54歳以下で求職中の方 定8名(申込順)
- ◆アンガーマネジメントに学ぶ、職場でのより良いコミュニケーション  
☎8月30日(月)午後1時～3時 師人材コ

ンサルタント・神谷敏康 区54歳以下で求職中の方 定8名(申込順)

…… いずれも ……

場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申電話で、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

#### ◆親子で作る卓上ミニ織り機

廃材を利用して卓上ミニ織り機を作り、古布を裂いてコースターを作ります。

☎8月20日(金)午前10時30分～午後3時30分 場同センター 区内在住・在学の小学2～6年生とその保護者 定7組(抽選) 費1組500円 申Eメール(12面記入例)で、8月8日までに同センター 他金づち・小型プラスドライバー・定規・鉛筆・消しゴム・布切ハサミ・昼食持参

#### ◆善福寺川感謝祭1～川ごみ拾い

☎9月11日(土)午前9時～11時(雨天中止) 場①上の池まわりと遅野井川親水施設②下の池まわりと新町橋▶集合・解散=善福寺公園下の池あずまや前(善福寺2-31) 師東京都環境学習リーダー・境原達也、環境カウンセラー・浅岡八枝子ほか 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 定30名(申込順) 費100円(保険料) 申電話・Eメール(12面記入例)で、9月5日までに同センター 他軍手またはゴム手袋・お持ちの方はトング①はウオーターシューズまたは汚れてもいい運動靴・着替え持参



#### ◆善福寺川を自然に戻せるの?～災害に強いまちづくり

☎9月11日(土)午後2時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師大正大学地域構想研究所特命教授・島谷幸宏 区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 申電話・Eメール(12面記入例)で、同センター

…… いずれも ……

場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))

### 杉並障害者福祉会館

#### ◆障害者のための料理教室

☎9月5日(日)午後1時～3時 区糖質オフのミネストローネとおからマッシュサラダランチ 師幸田真理 定8名(抽選) 費600円 申往復はがき(12面記入例)に、障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、介助者も参加の場合は介助者名、手話通訳を希望の場合はその旨も書いて、8月18日(必着)までに同会館運営協議会事務局



#### ◆アロマ教室「アロマストーンと消臭シューズキーパーを作ってみよう」

☎9月26日(日)午前10時～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18名(抽選) 費600円 申往復はがき(12

### 男女平等推進センター啓発講座

## 「女性がキャリアと育児を両立できる家庭づくり」

女性が、キャリアに対して長期的視点を持ち、安心して子育てを楽しめる心理状態とパートナー間のコミュニケーションの向上を考えます。

☎9月4日(土)午後1時～3時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師NPO法人マザーズコーチングスクールトレーナー・白崎あゆみ(右写真) 区内在住・在勤のワーキングマザー、産休・育休中の方、夫婦ほか 定30名(申込順) 申8月2日から電話・ファクス(12面記入例)で、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347 ☎5307-0681。または東京共同電子申請・届出サービス(右2次元コード)から申し込み 同係 他生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。8月24日までに同係)▶企画運営=NPO法人リトルワンズ



### 人気の物産勢ぞろい

## 忍野村物産展 区の交流自治体である山梨県忍野村の物産展を開催します。

☎8月20日(金)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了) 場区役所中杉通り入り口前 区産地直送の特産品を販売 区文化・交流課交流推進担当 他買い物袋持参

面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、介助者も参加の場合は介助者名、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

…… いずれも ……

場 区杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5 ☎3332-6121 ☎3335-3581) 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者

### 杉並保健所健康推進課健康推進係 ◆杉並チャレンジ!簡単フレイルチェック

☎9月6日(月)・17日(金)午後1時30分～2時50分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 区講義「いつまでも元気であるために、だから今からフレイル予防」、非接触テスト(器械による測定はなし) 区内在住・在勤の方 定各10名(申込順) 申8月2日から電話で、同係 他ふくらはぎを出しやすい服装で参加



### ◆フレイル予防講演会「フレイルってなんだろう?」

☎9月10日(金)午後1時30分～3時 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師荻窪病院作業療法士・田中芳美 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申電話・Eメール(12面記入例)で、同係

…… いずれも ……

場杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355 ☎KOUZA-TANTOU@

### city.suginami.lg.jp

### 高齢者活動支援センター

#### ◆シニアヨガ教室

☎9月8日～11月24日の毎月第2・4水曜日、午前10時～11時20分(計6回) 師ヨガインストラクター・糸ゆう子 区内在住の60歳以上で、自立して歩くことができ、あお向けで寝られる方 定15名(抽選) 費1500円 区往復はがき(12面記入例)で、8月9日(必着)までに同センター 他抽選結果は8月10日以降に通知



#### ◆ちょっとプラスで新発見 スパイスで旅するエスニックランチ

初心者男性向けの料理教室です。  
☎9月13日(月)午前9時30分～午後0時30分 区献立=ヨーグルトライス、トルコ風ピーマンの肉詰め、サバ缶のチーズ焼き、キノコのサラダ、ジャガイモのクミン炒め 師すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・梅山朋子 区内在住で60歳以上の男性の方 定20名(抽選) 費700円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)で、8月7日(必着)までに同センター 他抽選結果は8月8日以降に通知

…… いずれも ……

場 区高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

※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。



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

# 3年度 杉の樹大学 中期受講生募集



杉の樹大学は、年間3期（前期・中期・後期）に分けて実施しています。中期は、地域や社会課題の現場で活躍する活動家や起業家を講師に招き、地域や社会とのつながり方を学びます。

■ 時間 右表のとおり ■ 会場 高齢者活動支援センター（高井戸東3-7-5）  
 ■ 対象 区内在住で60歳以上の方 ■ 定員 35名（抽選） ■ 申込方法はがき・ファクス（12面記入例）で、8月16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）。または専用申し込みフォーム（右2次元コード）から申し込み  
 ■ 問い合わせ 事務局 ☎6427-1085 ■ 抽選結果は、8月18日以降に通知



## 3年度杉の樹大学中期講座内容一覧（計8回）

| 日程     | 内容                                       |
|--------|--|
| 9月14日  | 始まりのワークショップ                              |
| 9月21日  | 使用済みの油をリサイクル！<br>資源循環型の地域づくりを学ぶ          |
| 9月28日  | 高円寺の人気銭湯「小杉湯」<br>銭湯からはじまるコミュニティづくり       |
| 10月5日  | マルシェを通じて全国の地域と東京を結ぶ                      |
| 10月12日 | 絵本の魅力を再発見！<br>シニアから始める読み聞かせボランティア        |
| 10月19日 | 今日からできる、私ができる、<br>世界の貧困・飢餓問題と関わり方を学ぶ     |
| 11月2日  | 子どもから大人まで生涯にわたる「学び」を応援！<br>まなびを通じて地域と繋がる |
| 11月9日  | 振り返りのワークショップ                             |

※いずれも火曜日、午前10時～正午。

## スポーツ



### 競技大会

#### 区民体育祭

##### ◆弓道（高校生）

■ 時間 9月5日(日)午前9時～午後5時 ■ 会場 上井草スポーツセンター（上井草3-34-1）  
 ■ 種目=団体・個人の部 ■ 対象 区内在住・在学の高校生 ■ 費用 500円 ■ 申込方法はがき・Eメール（12面記入例）で、8月15日（必着）までに区弓道連盟・佐藤多紀（〒168-0065浜田山1-18-6 ☎yumi.kazusato2322@gmail.com） ■ 問い合わせ ☎090-1858-4240 ■ 他 弓道着持参

##### ◆ソフトテニス～秋季大会

■ 時間 ①9月5日(日)②12日(日)午前9時～午後7時 ■ 会場 松ノ木運動場（松ノ木1-3-22）  
 ■ 種目=①一般（男女別）、チャレンジ（いずれも男女混合〈ミックスペア可〉）、チャレンジI（中級者〈年齢制限なし。経験等の審査あり〉）、チャレンジII（ベテラン〈80歳以上〉、初級・初心者〈年齢制限なし。教室経験者優先〉）②シニア（男女別）、シニア50・60・70 ■ 対象 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方（部活動所属の中高生、ジュニア選手を除く）  
 ■ 費用 1組2000円 ■ 申込方法はがき・ファクス・Eメール（12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 ☎3332-8038 ☎busujima0303@nifty.com） ■ 問い合わせ ☎090-4004-7987（午後7時～9時）

##### ◆ペタンク大会

■ 時間 9月25日(土)午前9時～午後4時（予備日=26日(日)） ■ 会場 梅里中央公園（梅里2-34-20）  
 ■ 対象 区内在住・在勤・在学の方 ■ 定員 40名（先着順） ■ 費用 300円 ■ 問い合わせ 区ペタンク連盟・高部 ☎3396-8455

##### ◆サッカー～冬季大会

■ 時間 9月26日～12月の毎週日曜日・祝日、午前9時～午後5時 ■ 会場 井草森公園（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）  
 ■ 種目=高校生、一般、シニアの部 ■ 対象 高校生=区内高等学校の代表 ▶ 一般=区内在住・

在勤で18歳以上の男性（高校生を除く） ▶ シニア=区内在住・在勤で40歳以上の男性 ■ 費用 1チーム1万円 ■ 問い合わせ 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団体②小学生

■ 時間 ①9月26日(日)=男子1・2部、女子1部A ▶ 10月2日(土)=女子1部B～D ▶ 8日(金)=女子2部②9月23日(祝) / いずれも午前9時 ■ 会場 ①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）②高円寺体育館（高円寺南2-36-31）  
 ■ 種目=①複（1チーム3組）②単=6年生、5年生、4年生以下（男女区別なし） ■ 対象 区内在住・在勤・在学の方 ■ 費用 ①1チーム5000円、高校生4000円②300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 ■ 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9日②6日（いずれも必着）までに区バドミントン連盟①村本ひろみ（〒168-0081宮前4-8-6）②山本正枝（〒166-0003高円寺南2-20-35）へ郵送 ■ 問い合わせ ①村本 ☎3332-4685②山本 ☎090-1124-6391

##### スポーツ教室

##### ■ 太極拳

■ 時間 8月18日～9月29日の毎週水曜日、午前11時45分～午後0時45分（計7回）  
 ■ 会場 大宮前体育館（南荻窪2-1-1） ■ 講師 区太極拳連盟講師 ■ 対象 高校生以上の方 ■ 定員 各22名（申込順） ■ 費用 9240円 ■ 問い合わせ 電話で、大宮前体育館 ☎3334-4618

##### ■ 大人も子どもも楽しくダンス

■ 時間 8月22日(日)午前11時30分～午後1時 ■ 会場 妙正寺体育館 ■ 対象 小学3年生以上の方 ■ 定員 20名（申込順） ■ 費用 780円 ■ 申込 8月2日午前9時30分から電話または直接、妙正寺体育館（清水3-20-12 ☎3399-4224） ■ 他 室内シューズ持参

##### ■ 秋季ソフトテニス教室

■ 時間 8月28日～10月16日の毎週土曜日、午後3時～5時（計8回。予備日=10月23日(土)） ■ 会場 松ノ木運動場（松ノ木



1-3-22） ■ 対象 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 ■ 定員 30名（申込順） ■ 費用 3500円 ■ 申込方法はがき（12面記入例）に性別・経験年数も書いて、8月15日（必着）までに福浦貴子（〒167-0041善福寺4-5-6-209） ■ 問い合わせ ☎090-5524-0971（午後7時～9時）

##### 上井草スポーツセンター

##### ◆弓道・アーチェリー認定講習会

■ 時間 8月21日(土)=アーチェリー ▶ 28日(土)=弓道 / いずれも午前9時～午後1時 ■ 対象 16歳以上で弓道またはアーチェリーの経験者 ■ 定員 各36名（申込順） ■ 問い合わせ 電話で、同施設 ■ 他 弓具一式、弓道は道衣、アーチェリーは運動着持参

##### ◆シニア体力測定会

■ 時間 9月2日(日)午前10時～11時30分・午後1時10分～2時50分 ■ 内容 体力測定、家庭でできる簡単な体操、ストレッチなどの紹介 ■ 対象 65歳以上の方 ■ 定員 各24名（申込順） ■ 申込 8月2日午前9時30分から電話または直接、同施設



##### ◆産後ママのボディケア からだもこころもリフレッシュ

■ 時間 9月3日(金)午前10時～10時40分 ■ 講師 樋口リリィ ■ 対象 首がすわった11カ月までのお子さんとその母親 ■ 定員 10組（申込順） ■ 費用 1組980円 ■ 申込 8月2日午前9時30分から電話または直接、同施設



..... いずれも .....  
 ■ 会場 上井草スポーツセンター（上井草3-34-1 ☎3390-5707）

##### 杉並区スポーツ振興財団

##### ◆働く大人のためのストレッチ&リラクゼーションヨガ

■ 配信日時=9月1日～17日の毎週水・金曜日、午後7時～8時（計6回） ■ 会場 オンラインで実施 ■ 講師 戸井田ノリシゲ ■ 対象 区内在住・在勤で15歳以上の勤労者（中高生を除く） ■ 定員 20名程度（申込

順） ■ 費用 3500円 ■ 申込 同財団ホームページから申し込み

##### ◆すぎなみスポーツアカデミーC スーパーキッズ講座

■ 時間 9月12日(日)午前9時30分～午後0時30分・1時30分～4時30分 ■ 会場 荻窪体育館（荻窪3-47-2） ■ 講師 米倉加奈子（バドミントン）、新生暁子（食育） ■ 対象 区内在住・在学の小学生とその保護者 ■ 定員 各15組（抽選） ■ 費用 1組500円 ■ 申込方法はがき（12面記入例）で、8月17日（必着）までに同財団（〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階）。または同財団ホームページから申し込み

..... いずれも .....  
 ■ 会場 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

##### 荻窪体育館

##### ◆初めての太極拳

■ 時間 8月22日(日)午前9時～10時30分 ■ 講師 区太極拳連盟 ■ 対象 区内在住・在勤・在学中で15歳以上の方（中学生を除く） ■ 定員 15名（申込順） ■ 費用 600円 ■ 申込 8月15日午前10時から電話で、同体育館

##### ◆安産のためのマタニティヨガ

■ 時間 9月11日～11月20日の土曜日、午前9時30分～10時20分（10月9日を除く。計10回） ■ 講師 Yumi ■ 対象 区内在住・在勤で妊娠4カ月～出産直前の方 ■ 定員 10名（抽選） ■ 費用 8000円 ■ 申込方法はがき（12面記入例）で、8月16日（必着）までに同体育館



##### ◆産後のポッコリおなか引き締めエクササイズ

■ 時間 9月11日～11月20日の土曜日、午前10時30分～11時20分・11時30分～午後0時20分（10月9日を除く。各計10回） ■ 講師 Yumi ■ 対象 区内在住・在勤で出産後2年未満の方 ■ 定員 各10名（抽選） ■ 費用 各8000円 ■ 申込方法はがき（12面記入例）で、8月16日（必着）までに同体育館

..... いずれも .....  
 ■ 会場 荻窪体育館（〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381）



スポーツハイツ

◆2021チャレンジフィットネス

時内下表のとおり 場同施設 同施設インストラクター 費各1100円 申②⑤は電話で、8月31日までに同施設 各開催日前日までに登録が必要 チャレンジメニュー (後期)

| クラス名                 | 日時(9月1日~14日)  |
|----------------------|---|
| ①アクアエクササイズ           | 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(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~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(予約制。計2回) | 火・金曜日午後1時30分~2時   |
| ⑥ナイトフリー(施設自由利用)      | 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・ウォークで体カアップ・フレイル予防

済美山運動場、善福寺川緑地、和田堀公園等で2本のポールを持ってノルディック・ウォークをします。 9月5日(日)午前10時30分~11時45分(雨天中止) 場集合=同施設 全日本ノルディック・ウォーク連盟講師

大方孝 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3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持参。長寿応援対象事業



◆パパあつまれ 子育て応援運動講座 9月23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 場同施設 同施設インストラクター ①3歳~未就学児②6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 申電話で、9月21日までに同施設 他水着・ゴーグル等持参

..... いずれも .....

場スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981)

高円寺体育館

◆食とカラダをつなぐヨガII

9月1日~10月27日の水曜日、午前11時15分~午後0時45分(9月8日を除く。計8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8名(抽選) 費6400円 申往復はがき(12面記入例)で、8月16日(必着)までに同体育館

◆初級腰痛予防エクササイズII

9月3日~10月22日の毎週金曜日、午後7時~7時50分(計8回) 師鈴木

さやか 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(12面記入例)で、8月16日(必着)までに同体育館



◆コアトレーニングII

9月3日~10月22日の毎週金曜日、午後8時~8時50分(計8回) 師鈴木さやか 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(12面記入例)で、8月16日(必着)までに同体育館

◆親子チャレンジ体操教室II

9月4日~10月23日の土曜日①午前9時~9時50分②10時~10時50分(9月25日、10月2日を除く。計6回) 師HERO KIDS 区内在住の①3歳半~4歳②2歳半~3歳半未満(いずれも実施日年齢)のお子さんとその保護者 定各8組(抽選) 費各1組4500円 申往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・性別も書いて、8月16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

下高井戸運動場

◆かけっこクリニックII

9月8日~10月27日の毎週水曜日①午後3時30分~4時30分②4時35分~5時35分③5時40分~6時50分(各計8回。予備日=11月10日(水)・17日(水)) 師渡邊高博 区内在住・在学の①小学1・2年生②3~6年生③同教室経験者(いずれも保護者同伴) 定①②各30名③40名(抽選)



◆元Jリーガーが教える サッカークリニックII

9月8日~10月27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10日(水)・17日(水)) 師JOIN代表・小針清允ほか 区内在住・在学の小学①1~3年生②4~6年生 定各20名(抽選)



..... いずれも .....

場下高井戸運動場(〒168-0073下高井戸3-26-1 ☎5374-6191) 費8000円 申往復はがき(12面記入例)で、8月18日(必着)までに下高井戸運動場

区の後援・その他の催し・講座など  
情報ばけっと  
申し込みは、各団体へ

催し

「はたらく消防の写生会」作品の展示会

①8月31日(火)まで(予定)=荻窪消防署②8月18日(水)~23日(月)午前9時30分~午後4時30分(18日は午前10時から。22日(日)を除く)=杉並消防署①荻窪消防署ホームページに掲載②区役所1階ロビー/小学生が描いた消防隊員や消防車両などの写真画等の展示/①荻窪消防署予防課防火管理係 ☎3395-0119 ②杉並消防署予防課防火管理係 ☎3393-0119

杉並区内7駅周辺キャラクターデザインコンテスト 「下井草」「井荻」「上井草」「南阿佐ヶ谷」「新高円寺」「東高円寺」「方南町」周辺の各キャラクターのデザイン原案と名前を募集▶開催期間=8月31日(火)まで/区内在住・在勤・在学の方/申応募詳細・方法は東京商工会議所ホームページ参照/①同会議所杉並支部・青年部キャラクターデザインコンテスト係 ☎3220-1211/大賞に選ばれた方には、賞金3万円を贈呈(各駅1点ずつ)

BATA ART EXHIBITION 2021 8月10日(火)~13日(金)午前9時~午後5時/区役所2階区民ギャラリー/和もようちょうちん展/①NPO法人TFF ☎5397-3400(月~金曜日午前10時~午後5時30分)/8月7日(土)午後2時~5時にプレ展示あり/②シアのための就業支援展示とミニ相談会 8月10日(火)~12日(木)午前10時~午後4時/区役所1階ロビー/展示=NPO法人竹箒の会・シルバー人材センターの活動の様子等のパネル展示▶相談会=就業相談、求人情報ほか/おおむね

55歳以上で区内在住・在勤の方/NPO法人竹箒の会 ☎5378-8179/事前予約も可(電話で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179)

ニッポン・ハーモニカ・クラブコンサート 8月28日(土)午後2時~5時/杉並公会堂/出演=ハーモニカ・ライナーズほか▶曲目=「セントルイス・ブルース」ほか/600名(申込順)/2500円/申①電話で、8月15日までにパルク・デ・ボスケ ☎090-4819-9971/区民50名を招待(抽選)=往復はがき(12面記入例)で、8月15日(必着)までに同団体(〒166-0003高円寺南2-40-38)

講演・講座

もしものために準備しよう「準確定申告説明会」 8月13日(金)午後2時~3時30分/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/同会議所/区内在住・在勤で個人事業を営む方/10名(申込順)/申①電話で、8月12日までに同会 ☎3393-2831/長寿応援対象事業

認知症サポーター養成講座 8月18日(水)午後2時~3時30分/杉並区医師会(阿佐谷南3丁目)/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/15名(申込順)/申①電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888/終了後、「認知症サポーターカード」を差し上げます

認知症サポーターステップアップ講座 8月24日(火)午後2時~3時30分/ゆうゆう高井戸西館/キャラバン・メイトほか/高井戸地域在住・在勤の認知症サポーター/15名(申込順)/申①電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

シルバー人材センター 囲碁講座 9月1日~4年3月23日の①火曜日=初心者~11級②水曜日=10級~初段。いずれも午後1時30分~4時(祝日、年末年始を除く。各計27回)/同センター荻窪分

室/同センター会員の有段者/区内在住・在勤・在学の方/若干名(抽選)/各月3500円程度/申①電話・はがき(12面記入例)に棋力も書いて、8月16日(消印有効)までに同センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4)/①同分室 ☎3394-2253

初心者のための健康マージャン教室 9月7日~4年2月22日の火曜日午前10時~午後1時・1時30分~4時30分(4年1月4日を除く。各計24回)/麻雀クラブ「東京」(高円寺南1丁目)/日本健康麻将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(12面記入例)で、8月15日(必着)までに日本健康麻将協会杉並統括支部・白壁(〒167-0052南荻窪2-6-14-108) ①白壁 ☎090-8620-9425

●座・高円寺

◆座の市 8月21日(土)午前11時~午後5時(売り切れ次第終了)/同施設/杉並でとれた野菜や区の交流自治体の物産品(忍野村のとうもろこしほか)、地方の逸品などを販売

◆おとなのための演劇ワークショップ「木野花さんとお芝居をつくらう!」 8月27日(金)~12月27日(月)(計16回)/同施設/18歳以上の方/15名程度(選考)/1万円/申①同施設ホームページ参照▶応募締め切り=8月18日(必着)

..... いずれも .....

場座・高円寺 ☎3223-7500

その他

税金なんでも相談会 8月6日(金)午後1時~4時、26日(木)午後5時~8時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/申①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

シルバー人材センター リサイクル自転車の販売 8月23日(月)~25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=7000円~/申①23日のみ往復はがき(12面記入例)で、8月9日(消印有効)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)/①リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

ファミリーサポートセンター協会員募集説明会 8月25日(水)午前10時~11時・11時~正午/ウェルファーム杉並/区内または隣接区市在住の20歳以上で各研修に参加できる方/10名程度(申込順)/申①電話で、杉並ファミリーサポートセンター ☎5347-1021

あなたの力を地域でいかしてみませんか? 「ささえあいサービス」 日常生活を行うことが困難な高齢者や障害のある方のための掃除や食事作りほか▶謝礼=1時間800円(家事)。1000円(介護)/18歳以上の方/申①電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎5347-3131/登録説明会(8月23日(月)、9月30日(木))<いずれも午前9時30分~正午>▶会場=ウェルファーム杉並<各開催日の3営業日前までに要電話予約>

●東京税理士会杉並支部

◆税金なんでも相談会 8月10日(火)午前10時~正午・午後1時~4時/同支部(阿佐谷南3丁目)/申①電話で、8月9日までに同支部/1人40分程度

◆税理士による相続税無料相談会 8月21日(土)午前9時30分~午後1時/同支部(阿佐谷南3丁目)/申①電話で、8月20日までに同支部/1人40分程度

..... いずれも .....

場東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028

※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。