

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〉)
★は、地域の団体との協働事業です。

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
☎33301-7723
HP <https://www.igusahome.org/>

ドイツ人から見た日本とドイツの違い
 時 8月25日(水)午後1時～3時 師 上智大学大学院理工学部博士課程学生・エリザベス ラダ デシデア ザイラ 定35名(抽選) 申 往復はがき(9面記入例)で、8月22日(必着)までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み

イマドキ風呂敷活用術 包む・運ぶ・しのぐ
 時 8月28日(土)午後2時～4時 師 ボーイスカウト日本連盟リーダー・トレーナー・佐藤武信 定10名(抽選) 申 往復はがき(9面記入例)で、8月24日(必着)までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み

コロナ禍における感染予防と防災
 時 9月9日(木)午後1時30分～3時30分 師 荻窪消防署下井草出張所所長・福住貴 定12名(抽選) 申 往復はがき(9面記入例)で、9月2日(必着)までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み

…………… いずれも ……………

場 井草地域区民センター 他 手話通訳あり(事前申込制)。長寿応援対象事業

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034 桃井4-3-2
☎33301-0815
HP <https://nisiogi-kyogikai.org/>

ポッチャ体験教室～障害のある方もない方も一緒に楽しみましょう
 時 9月25日(土)午前10時～11時30分 場 同センター 師 杉並区スポーツ推進委員・芹澤美香子 定24名(抽選) 申 往復はがき(9面記入例)で、8月30日(必着)までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み 他 室内用運動靴持参。長寿応援対象事業

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051 荻窪2-34-20
☎33398-9127
HP <http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>

じっくりと読む「おくのほそ道」
 時 9月11日(土)・18日(土)・25日(土)、10月2日(土)午後1時30分～3時30分(計4回) 師 林誠司 定20名(抽選) 費 200円 申 往復はがき(9面記入例)で、8月22日(必着)までに同協議会

コロナ禍における発展途上国の現状
 時 9月26日(日)午後1時30分～3時30分 師 文教大学国際学部国際理解学科教授・林薫 定30名(抽選) 費 200円 申 往復はがき(9面記入例)で、9月12日(必着)までに同協議会

…………… いずれも ……………

場 荻窪地域区民センター

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0004 阿佐谷南1-47-17
☎3314-7215
HP <http://www.asagaya-kyogikai.org/>

ワクワク!どきどき?科学で遊ぼう 2021
 時 9月26日(日)午後1時～4時 場 同センター 師 サイエンスホッパーズほか 対 4歳～小学6年生(保護者同伴可) 定50組100名(抽選) 申 往復はがき(9面記入例)で、9月15日(必着)までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み

2021あさがや区民センターまつり出演者・出展者募集
 時 センターまつり実施日=12月4日(土)・5日(日) 対 同センター・阿佐谷地域で活動している文化・芸術・スポーツ等の団体・個人 申 往復はがき(9面記入例)に出演・出展内容、団体名、代表者名も書いて、9月5日(必着)までに同協議会 他 説明会実施予定

高井戸地域区民センター協議会

〒168-0072 高井戸東3-7-5
☎33331-7980
HP <http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>

ゴルフ初心者のための基本講座
 時 10月4日～25日の毎週月曜日、午前9時30分～10時45分(計4回) 場 ハイランドセンター(高井戸東3-11-7) 師

ゴルフインストラクター 対 18歳以上のゴルフ初心者 定12名(抽選) 費 8120円(保険料含む) 申 往復はがき(9面記入例)で、9月13日(必着)までに同協議会 他 スポーツシューズ持参。クラブの無料貸し出しあり。長寿応援対象事業

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063 和泉3-8-18
☎5300-9412
HP <https://member.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>


ハンドケアでステイホームの心と体の疲れを癒やそう!
 時 9月28日(火)午前10時30分～正午・午後1時30分～3時 師 リンパハンドケアセラピスト・竹内喜美子 定各10名(抽選) 申 往復はがき(9面記入例)で、9月9日(必着)までに同協議会

知って安心!認知症や相続で困らないための法律の話
 時 10月1日(金)午後1時30分～3時30分 師 隼町法律事務所弁護士・近藤純司 定20名(抽選) 申 往復はがき(9面記入例)で、9月16日(必着)までに同協議会

…………… いずれも ……………

場 永福和泉地域区民センター 対 区内在住・在勤・在学の方 他 長寿応援対象事業

特別養護老人ホーム「エクレスシア南伊豆」入居相談窓口



エクレスシア南伊豆への入居を希望する方を対象に、入居相談窓口を設置します。また、施設や入居者が参加したイベントの様子をパネル展示します。

—— 問い合わせは、高齢者施策課施設整備推進担当へ。

時 8月26日(木)・27日(金)午前10時～午後4時 場 区役所1階ロビー

区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部



第167号

お土産に杉並の当地カレーはいかが?

女子美術大学と連携してパッケージをデザインした「THE 井ノ頭カレー」。イカ墨入りの黒いルーが特徴の「阿佐谷文士お墨つき咖喱」。商店街のキャラクター、サイケ・デリーさんが目印の「高円寺グレービービーフカレー」。どれも地元愛が感じられる逸品です。

詳しくは [すぎなみ学 カレー](#) または 

問 産業振興センター観光係 ☎5347-9184

荻窪の魅力と一緒に発信しませんか?

荻窪の「コンセプト」を考えるワークショップ

日時 9月25日(土)午前10時～午後0時30分
講師 女子美術大学名誉教授・ヤマザキミノリ

荻窪の地域ロゴマーク制作に向け、女子美術大学の名誉教授でデザインの専門家であるヤマザキミノリ先生にレクチャーを受けながら、荻窪の地域ロゴマークの「コンセプト」を考えるワークショップを開催します。また、荻窪の地域ロゴマーク制作者候補のデザイナーも参加し、ワークショップでの意見等をロゴマークの制作に生かします。

—— 問い合わせは、市街地整備課荻窪まちづくり担当へ。

場 荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 対 区内在住・在勤・在学の方 定20名程度(抽選) 申 東京共同電子申請・届出サービス(右2次元コード)で、9月10日までに申し込み






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④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



シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時9月4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) ④相談員・久野哲ほか ⑤区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 ⑥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 ⑦1人45分程度

祝!世界自然遺産登録10周年 小笠原企画展

時9月6日(月)～17日(金)午前8時30分～午後5時(区役所1階ロビーは16日(木)まで。土・日曜日を除く) 場 区役所1階ロビー、2階区民ギャラリー ⑧写真・模型等の展示、特産品販売 ⑨文化・交流課交流担当

保育士との交流会

現役の保育士から、仕事内容や魅力を直接聞くことができます。 時9月7日(火)午前10時～11時30分 場 玉成保育専門学校(松庵1-9-33) ⑩60名(申込順) ⑪ファクス・Eメール(記入例)で、8月27日までに保育課保育園運営係 ☎ 5307-0688 ☒ hoiku-unei@city.suginami.lg.jp ⑫同係

講演・講座①



塚山公園みどりの相談所 寄せ植え教室

時8月28日(土)午前10時～11時30分、午後1時～2時30分 場 みどりの相談所(下高井戸5-23-12塚山公園内) ⑬5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) ⑭各10名(申込順) ⑮各500円 ⑯電話・Eメール(記入例)で、塚山公園管理事務所 ☎ 3302-8989 ☒ tsukayama@hakone-ueki.com

小児救急普及事業 赤ちゃんの病気と手当て

時9月2日(木)午後1時30分～3時 場 和泉保健センター(和泉4-50-6) ⑰くめかわ小児科クリニック医師・桑川好男 ⑱第1子が0歳児の保護者 ⑲15名(申込順) ⑳電話で、和泉保健センター ☎ 3313-9331

イタリア語教室

時9月14日～10月19日の毎週火曜日、午後6時15分～7時45分(計6回) 場 下高井戸区民集会所 ⑳ラウラ ㉑15歳以上の初心者(中学生を除く) ㉒16名(抽選) ㉓6000円 ㉔往復はがき(記入例)で、8月31日(必着)までに下高井戸区民集会所(〒168-0073下高井戸3-26-1) ⑫同集会所 ☎ 5374-6192

おりがみ講座 コスモスのオーナメント

時9月15日(水)午前10時～正午 場 高齢者活動支援センター ⑳日本折紙協会折紙講師・白石淳子 ㉑区内在住で60歳以上の方 ㉒15名(申込順) ㉓300円 ㉔8月17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

消費生活学習講座「消費生活サポーター」になりませんか!

時①9月15日(水)②22日(水)③29日(水)午後2時～4時(計3回) 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) ㉕①弁護士に学ぶ消費者法の基礎②弁護士に学ぶ消費者トラブルと対処法③ネット社会の歩き方 ⑶①②弁護士・村千鶴子③ECネットワーク理事・原田由里 ㉖区内在住・在勤・在学の方 ㉗30名(申込順) ㉘電話で、消費者センター ☎ 3398-3141 ㉙詳細は、区ホームページ参照

男女平等推進センター啓発講座「ティーチングコミュニケーション」

時9月16日(木)午前10時～正午 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) ㉚親子コミュニケーションアドバイザー・天野ひかり ㉛区内在住・在勤・在学の方 ㉜20名(申込順) ㉝電話・ファクス(記入例)で男女共同・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(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み ㉞生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。9月6日までに同係) ▶企画運営=NPO法人親子コミュニケーションラボ

夜の生きもの観察会～五感をすまして感じてみよう

時9月24日(金)午後6時30分～8時30分 場 和田堀公園(大宮2-23) ㉟プロ・ナチュラリスト 佐々木洋 ㊱区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) ㊲20名(抽選) ㊳100円(保険料) ㊴往復はがき・Eメール(記入例)で、8月28日(必着)までに環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4) ☎ kouza@ecosuginet.jp ㊵同センター ☎ 5336-7352 ㊶長袖・長ズボンで、懐中電灯持参。サンダル不可

聞こえの障害と要約筆記を知る講座

時9月29日～10月27日の毎週水曜日、午前10時～正午(計5回) 場 杉並障害者福祉会館 ㊷区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 ㊸6名(抽選) ㊹往復はがき(記入例)に在勤・在学者は勤務先または学校名も書いて、9月1日(必着)までに障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) ⑫同事務局 ☎ 3332-6121

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10月2日(土)・16日(土)・24日(日)▶午前=10時～11時30分▶午後=1時～2時30分・3時～4時30分 ㊺区内在住の初産で開催日時点妊娠24～36週6日のカップル ㊻各10組

◆休日母親学級 時10月17日(日)午後1時15分～2時30分・3時～4時15分 ㊼区内在住の初産で平日の母親学級への参加が困難な方 ㊽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) ㊾助産師ほか ㊿杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から、9月6日までに申し込み ⑫同学級担当 ☎ 3447-5826 ㊿結果は9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、㊿に指定がなければどなたでも参加できます。

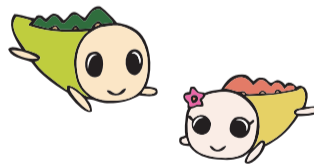


Table with 3 columns: ゆうゆう館名, 内容, 日時. Rows include 方南館, 西田館, 堀ノ内松ノ木館, 高井戸西館, 井草館, 梅里堀ノ内館.

※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。いずれも長寿応援対象事業。

※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。

管理栄養士に学ぶ

栄養・健康ミニ講座



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

※区内在住・在勤・在学の方 申込電話で、各保健センター

日程	場所	内容
9月2日(木)	高井戸保健センター (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	高血圧の予防は、まず減塩から！ ～無理なく、美味しく食べるコツ
9月10日(金)	荻窪保健センター (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	血液中の中性脂肪、コレステロールを減らそう！ ～今日からできる血管のために取り入れたい食習慣
9月21日(火)	高円寺保健センター (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	美味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！

※いずれも午前10時～10時45分。

講演・講座②

家族介護教室

◆家庭内でできる感染予防～ワンポイントレクチャー

8月30日(月)午前10時～11時30分 場 けいゆう下井草館(下井草3-13-9) 師 CB訪問看護リハビリステーション井荻 感染管理認定看護師・山本俊宏 対 区内在住・在勤の方 定23名(申込順) 申電話で、ケア24下井草☎5303-5341

◆噛む力、飲み込む力で介護力アップ 9月3日(金)午前10時～11時30分 場 けいゆう善福寺館(善福寺2-26-18) 師 さくら歯科在宅医療相談員・土田啓介 対 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24善福寺☎5311-1024



◆終活とエンディングノート～これからの人生を豊かに過ごすために

9月8日(水)午前10時～11時30分 場 コミュニティふらっと永福(永福3-51-17) 師 セレモ共済会セレモニー・秋野圭崇 対 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24永福☎5355-5124

就労支援センター

◆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

9月4日(土)午前10時～11時 対 求職中の方 定8名(申込順)

◆求職者のためのパソコンセミナー① エクセル基礎②ワード基礎

①9月6日(月)②13日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・深井妙子、日坂元娘 対 54歳以下で求職中の方 定各9名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

9月8日(水)午前10時～11時30分 対 求職中の方 定8名(申込順)

◆女性の就活実践講座～就職活動の実施ステップやポイントを具体的に解説

9月10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 54歳以下で求職中の女性 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

荻窪保健センター

◆キレイな口もと応援教室～あなたは大丈夫？静かに進む歯周病

9月15日(水)午後2時～4時 場 同センター 師 東京都杉並区歯科医師会会員・田中紀子 対 区内在住・在勤で69歳以下の方 定12名(申込順) 申電話で、同センター健康づくり事業担当

◆足腰げんき教室

場 場定下表のとおり 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 申はがき(9面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、8月31日(必着)までに同センター足腰げんき教室担当 他お持ちの方は、はつらつ手帳持参

番号	会場	日時・定員(各計4回)
13	J A東京中央 城西支店 (成田東5-18-7)	10月4日～25日の 毎週月曜日、午前9時30分～11時30分 定15名(抽選)
14	新泉サナホーム (和泉1-44-19)	10月5日～26日の 毎週火曜日、午前9時30分～11時30分 定10名(抽選)
15	高井戸保健センター (高井戸東3-20-3)	10月11日(月)・18日(月)・25日(月)・28日(木) 午前9時30分～11時30分 定15名(抽選)

◆ウォーキング講座 歩いて延ばそう健康寿命

10月6日(水)・13日(水)・20日(水)午後2時～4時(計3回) 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師 NPO法人杉並さわやかウォーキング 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 定20名(抽選) 申はがき(9面記入例)で、9月10日(必着)

までに荻窪保健センターウォーキング講座担当 他お持ちの方は、はつらつ手帳持参。ウォーキング記録ノートを差し上げます。長寿応援対象事業

…… いずれも ……
場 荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1)☎3391-0015

産業振興センター就労・経営支援係

◆勤労者のこころとからだの健康づくり「コミュニケーション講座」

9月29日(水)、10月6日(水)午後6時30分～8時30分(計2回) 内 アンコンシャス・バイアス(無意識の偏見・思い込み)の理解、ダイバーシティ&インクルージョンの理解 師 シニア産業カウンセラー・松崎優佳 対 区内在住の勤労者、区内在勤の方 定20名(申込順) 申電話・はがき・ファクス(9面記入例)に職業も書いて、同係

◆女性と若者のための創業セミナー

時 内 師 10月2日(土)=起業の心得ほか(キャリア・ママ代表取締役 堤香苗ほか) 9日(土)=資金計画の基礎を学ぶ(ブレイクポイント代表取締役・若山泰親) 16日(土)=IT・SNSを活用して地域で起業しよう(ノーブルウェブ代表取締役・松原伸禎) 23日(土)=アイデアをビジネスにする事業計画の作り方(キャリア・ママ代表取締役 堤香苗) / いずれも午前10時～午後1時(23日は午後1時30分まで。計4回) 対 区内で創業を目指す女性ほか 定20名(申込順) 申電話で、同係 他 生後7カ月～6歳の託児あり(定員あり(申込制)。各開催日の10日前までに同係)

…… いずれも ……

場 同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)☎5347-9077☎3392-7052

スポーツ

競技大会

区民体育祭

◆ハゼ釣り

9月26日(日)午前6時 場 木更津漁港(千葉県木更津市) ▶集合=JR荻窪駅西口南側すずらん通り入り口付近 対 区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は高校生以上の同伴者が必要) 定45名(申込順) 費 男性7000円。女性4000円。中学生以下3000円(いずれも保険料含む) 申電話・はがき・ファクス(9面記入例)に参加人数と参加者全員の氏名・年齢も書いて、9月19日(必着)までに区釣魚連合会事務所・太田秀治(〒168-0081宮前5-24-8)☎3334-0349(電話は午前9時～午後5時) 他 雨具・長靴・弁当持参

◆太極拳交流大会

10月2日(土)午前9時30分～午後0時30分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対 区内在住・在勤・在学の方 定100名(申込順) 申ファクス・Eメール(9面記入例)で、9月25日までに区太極拳連盟・下川☎3391-3515☎yawaragiwushu@gmail.com 場 下川☎3391-3515 他 上履き持参。当日参加可

◆バドミントン(一般の部)

①10月24日(日)②30日(土)午前9時

場 ①大宮前体育館(南荻窪2-1-1) ②永福体育館(永福1-7-6) 内 種目=①複=男子1部・2部・3部、女子1部・2部 ②単=男子1部・2部、女子1部・2部 ▶複=女子シニア45歳以上1部・2部 対 区内在住・在勤・在学の方 費 単1000円。複1組2000円 申 申込書(区体育館で配布)を①10月1日～8日②10月7日～14日(いずれも必着)までに区バドミントン連盟・石塚秀之(〒166-0013堀ノ内1-17-10)へ郵送 場 石塚☎080-3256-0736

◆陸上競技

10月24日(日)午前9時 場 AGFフィールド(調布市西町376-3) 内 下表のとおり 対 区内在住・在勤・在学で日本陸連登録登録者ほか 定500名(申込順) 費 一般=1種目2000円▶高校生=1種目1000円▶中学生=1種目600円▶小学生=1種目500円▶リレー=1チーム2400円(一般・小学生～高校生) / いずれもゆうちょ銀行「00130-2-730697杉並区陸上競技協会」へ振り込み 申 区陸上競技協会☎https://member.sugi-chiiki.com/sugiriku/参照▶申込締め切り日=9月18日 場 伊藤☎080-5479-0399☎suginamiku.rikujyou@gmail.com 他 記録会同時開催

〈陸上競技種目〉

区分	トラック	フィールド
一般男子	100m(39歳以下・40歳以上)、60m(60歳以上)、5000m(49歳以下・50歳以上)、200m・400m・1500m・4×100mリレー(共通)	走り高跳び・走り幅跳び・砲丸投げ(49歳以下)、砲丸投げ(50～69歳・70歳以上)
一般女子	60m(50歳以上)、100m・800m・5000m・4×100mリレー(共通)	走り高跳び・走り幅跳び・砲丸投げ(49歳以下)、砲丸投げ(50歳以上)
高校男子	100m・1500m・5000m・4×100mリレー	
高校女子	100m・800m・5000m・4×100mリレー	
中学男子	100m・1500m(1～3年生)、200m・400m・4×100mリレー(共通)	走り高跳び・走り幅跳び・砲丸投げ
中学女子	100m・800m(1～3年生)、200m・4×100mリレー(共通)	
小学男子	60m(1～3年生)、100m・800m・4×100mリレー(4年生以上)	走り幅跳び(4年生以上)
小学女子		

スポーツ教室

◆キッズチアダンス

9月4日(土)・18日(土)・25日(土)①午後2時30分～3時30分②3時45分～4時45分(各計3回) 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 師 クラブ123荻窪派遣講師 対 ①幼稚園年少～年長②小学生 定各22名(申込順) 費各3960円 申電話で、大宮前体育館☎3334-4618

◆ふれあいバスケットボール教室

9月12日(日)午後1時～3時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 師 後藤岳人 対 区内在住・在勤・在学・通所の小学生以上で知的障害のある方(簡単な指示の下集団行動ができる方。小学生は保護者同伴) 定30名(申込順) 費100円 申電話・ファクス(9面記入例)で、杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161☎5305-6162

背骨コンディショニング

9月20日～11月8日の毎週月曜日、午後7時15分～8時45分(計8回) 高円寺体育館 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 往復はがき(9面記入例)で、8月25日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) 同体育館 ☎3312-0313 他車・バイクでの来館不可

小学生チャレンジスイム

9月21日～11月30日の火曜日①午後4時20分～5時20分②5時30分～6時30分(10月5日、11月2日・23日を除く。各計8回) 杉十小温水プール ニッセイファシリティ 区内在住・在学の①小学1・2年生②3～6年生 定各15名(抽選) 費各8000円 往復はがき(9面記入例)で、8月25日(必着)までに杉十小温水プール(〒166-0012和田3-55-49) 同プール ☎3318-8763 他車での来校不可

区民のための卓球教室

10月13日(水)・15日(金)・20日(水)・22日(金)午後2時～4時 場タマス・バタフライ卓球道場(阿佐谷南1-7-1) 区内在住・在勤・在学の方 定各30名(申込順) 費3000円(4回分)ほか 申込書(区体育館で配布。区卓球連盟ホームページからも取り出せます)を、9月25日(必着)までに倉持晴子(〒167-0022下井草2-29-10) ☎3390-8845 へ郵送・ファクス 同倉持 ☎3390-8845 他シューズ・ラケット持参

上井草スポーツセンター

年少サッカー教室

9月2日(木)・9日(木)午後3時20分～4時 FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在園で4歳(4年3月31日時点)のお子さん 定各15名(申込順) 費各730円

プレキッズ&マミーサッカー教室

9月15日(水)・22日(水)・29日(水)午前10時～10時50分=2歳児クラス▶11時～11時50分=3・4歳児クラス FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在園の2～4歳のお子さんとその保護者 定各15組30名(申込順) 費各520円(子育て応援券利用可)

親子サッカー教室70

9月19日(日)午前9時20分～10時30分=年中長クラス▶10時50分～正午=小学1・2年生クラス FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在学(在園)の年中～小学校2年生とその保護者 定各30組60名(申込順) 費各730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。 9月30日(休)午後5時30分～6時40分 FC東京普及部コーチ(中級障害者スポーツ指導員) 区内在学の小学生と走ることのできる障害児 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) 申 同電話または直接、同センター ☎3390-5707

荻窪体育館

集まれ!小学生ソフトバレーボール 9月5日(日)午前9時～11時 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 他体育館履き持参

気軽にフィットネス 体幹トレーニング

9月5日(日)・12日(日)・26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 申各実施日7日前午後4時から電話で、同体育館

障がい者ユニカール体験教室

9月12日(日)午前11時～午後1時 日本ユニカール協会所属指導員 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定6名(申込順) 費100円 申電話で、9月10日までに同体育館

障がい者サウンドテーブルテニス体験教室

9月18日(土)午後1時～3時 佐野守 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定10名(申込順) 費100円 申電話で、9月16日までに同体育館

チャレンジ卓球教室

9月27日～11月29日の毎週月曜日、午後3時～5時(計10回) 国広哲弥ほか 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心・初級者(中学生を除く) 定各18名(抽選) 費8000円 申往復はがき(9面記入例)で、8月25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

松ノ木運動場

ゲームを楽しむ「ワンデイ・テニスのつどい」①ゆったり②がっつり

9月11日(土)・25日(土)午後5時10分～6時50分 区内在住・在勤・在学の15歳以上で①ゲームができる方②大会出場経験者(中学生を除く) 定各7名

(申込順) 費各700円 申8月15日午前10時から電話で、同運動場

ベースボール教室①未就学児②ビギナー③レベルアップ

9月28日～11月16日の毎週火曜日 ①午後3時15分～4時15分②4時25分～5時55分③6時05分～7時35分(各計8回。予備日=11月30日(火)、12月14日(火)・21日(火)) J.T.STRENGTH & CONDITIONING 区内在住・在学で①4歳以上の未就学児②小学1～3年生③小学生 定各20名(抽選) 費①7200円②8000円③9600円 申往復はがき(9面記入例)に学年も書いて、8月27日(必着)までに同運動場 他③は軟式球使用でグローブ持参

…… いずれも ……

場 松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22) ☎3311-7410

その他

すぎなみスポーツアカデミー 障害者サポーター講座「はじめての一步」

9月26日(日)、11月3日(祝)、4年1月30日(日)午後1時30分～4時45分(計3回) 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 日本体育大学教授・野村一路 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定15名(申込順) 申同電話で、杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 (月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))。または同財団ホームページから申し込み 他上履き持参

物産展 北海道名寄市

とうもろこしまつり

9月2日(木)・3日(金)午前10時(売り切れ次第終了) 場区役所中杉通り側入り口前 とうもろこし(ゴールドラッシュ)の販売など 文化・交流課 他マイバッグ持参



情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

朗読動画「戦争とオリンピック～硫黄島に散った金メダリスト・パロン西」

配信日=9月15日(水)まで/YouTube「杉並区公式チャンネル」で配信/「世界に名をとどろかせた馬術界のレジェンド」ほか/長谷川直子(ナレーター)ほか/同スイミー事務局 ☎5934-7659/企画制作・脚本=Swimmy LLP

講演・講座

東京女子大学夏季特別講座 9月1日(水)～12日(日)(計5回)/オンラインで実施/「日本経済 バブルの陶酔からコロナ危機まで～何を学び、今後どうすべきか」/同大学現代教養学部国際社会科学科経済学専攻特任教授・荒巻健二/100名(申込順)/2000円。学生1000円/申同大学ホームページから8月23日までに申し込み/同大学教育研究支援課 ☎5382-6470 (月～金曜日午前9時～午後5時(午前11時25分～午後0時25分、8月15日～18日を除く))

記帳教室 簿記講座 初級ステップアップ編 9月1日～10月20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/11名(申込順)/1万5000円ほか/申同電話で、8月25日までに杉並法人会 ☎3312-0912

石けん作り体験 9月3日(金)午前10時30分～正午/環境活動推進センター/区内在住・在勤・在学で高校生以上の方/10名(抽選)/申同電話・Eメール(9面記入例)で、8月22日までにNPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701/ kouza@ecosuginet.jp (午前9時～午後5時(水曜日を除く))

障害者のためのアート教室 9月4日(土)・18日(土)、10月2日(土)・16日(土)、11月6日(土)・20日(土)、12月4日(土)・18日(土)午前9時30分～11時30分/すだちの里すぎなみ(今川2丁目)/区内在住の小学生以上で障害のある方とその介助者/各5名(申込順)/申同電話で、開催日前日までに杉並障害者自立生活支援センターすだち ☎5310-3362/初回の方は見学のみ

落語と美術の出会い 江戸のグルメ「美女・美味・美食」 9月17日(金)午後2時～4時20分/杉並公会堂/美術講演「浮世絵に見る江戸の食文化」江戸のグルメを味わい尽くすほか/谷岡清ほか/小学生以上の方/95名(申込順)/3500円ほか/申同電話で、NPO法人美術教育支援協会 ☎3398-9155

歴史講演会「内田秀五郎と荻町地区画整理」 9月18日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/元郷土博物館館長・寺田史朗/40名(抽選)/500円/申往復はがき(9面記入例)で、9月5日(必着)までに西トミ江(〒168-0082久我山1-3-20-609)/同西 ☎5336-3537

減量ステップアップ講座 9月27日～11月1日の毎週月曜日、午後2時～3時30分(計6回)/東京衛生アドベンチスト病院(天沼3丁目)/同病院内科医師・佐々木温子/5名(申込順)/4万7000円/申同電話で、東京衛生アドベンチスト病院健康教育科 ☎3392-6151 (月～金曜日午前11時～午後5時(金曜日は午後2時まで))

●杉並青色申告会

ツカエル青色申告オンラインセミナー 9月2日(木)▶事業=午前10時～11時30分▶不動産=午後1時30分～3時/同会(阿佐谷南3丁目)/同会職員/各8名(申込順)/各1000円/申同電話・Eメール(9面記入例)で、9月1日までに同会/長寿応援対象事業

新規開業者向け 税務手続き説明会 9月11日(土)午前10時～11時30分/同会(阿佐谷南3丁目)/同会職員/10名(申込順)/申同電話で、9月10日までに同会/長寿応援対象事業

めざせ65万円控除!手書きで行う記帳説明会 9月13日(月)▶事業=午前10時

～11時30分▶不動産=午後2時～3時30分/同会(阿佐谷南3丁目)/同会職員/区内在住・在勤の個人事業主/各4名(申込順)/申同電話で、9月10日までに同会/長寿応援対象事業

…… いずれも ……

同杉並青色申告会 ☎3393-2831 seminar@aioiro.org

その他

自衛官等募集 種目・資格=①一般曹候補生②自衛官候補生=18～32歳③航空学生=18～22歳④防衛医科大学校看護学科⑤医学科⑥防衛大学校(推薦・総合選抜・一般)=18～20歳▶受け付け=①9月6日まで②通年③9日まで④10月6日まで⑤13日まで⑥推薦・総合選抜は9月5日～10日。一般は10月27日まで/同自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所 ☎3318-0818

全国一斉「子どもの人権110番」0120-007-110強化週間 8月27日(金)～9月2日(木)午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時)/東京法務局人権擁護部職員等による電話相談 ☎0120-007-110/小中学生/同法務局人権擁護部第二課 ☎0570-011-000 電話による不動産に関する無料相談 9月2日(木)午後1時～4時/申同電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並支部 ☎3311-4999

広告

アクセルペダル踏み間違い・防止パッド

特許商品

スマートドライブパッド

検索



株式会社 クリーンネット TEL: 024-953-5900 福島県郡山市うねめ町241

※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。