



催し

塚山公園「野鳥の巣箱をつくろう」

3月12日(土)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 場みどりの相談所(下高井戸5-23-12同公園内) 対小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定各10組20名(申込順) 費各1組1000円 申電話で、同公園管理事務所☎3302-8989

親子で楽しむ人形劇と紙人形作り

3月19日(土)午前10時～11時・11時30分～午後0時30分 場角川庭園(荻窪3-14-22) 師NPO法人むさしの児童文化協会わくわく一座杉並 対3歳～小学生のお子さんとその保護者 定各7組(申込順) 申3月3日午前9時から電話で、角川庭園☎6795-6855

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ついて学び、国際理解を深めます。 4月9日～5年3月11日の第2土曜日、午後2時30分～4時30分(8月を除く。計11回) 場高円寺中央会議室(高円寺南2-32-5)ほか 対区内在住・在学の4年度中学生 定40名(申込順) 費4000円 申Eメール(記入例)に4年度の学校名・学年も書いて、3月31日までに杉並ユネスコ協会・西野☎UNESCOsuginami@gmail.com 問西野☎090-3471-6680、社会教育センター☎3317-6621

講演・講座

小児科医からのメッセージ～赤ちゃんに多い病気とその手当について

3月10日(木)午前10時30分～正午 場上井草保健センター(上井草3-8-19) 師たむらクリニック医師・多村幸之進 対第1子が0歳児の保護者 定10名

(申込順) 申電話で、3月9日までに上井草保健センター☎3394-1212

翻訳という仕事

3月12日(土)午後2時～3時30分 場下井草図書館 師児童文学研究家・金原瑞人 対中学生以上の方 定20名(申込順) 申電話または直接、下井草図書館(下井草3-26-5☎3396-7999)

家族が統合失調症と言われたら～病気の理解と地域での暮らし

3月16日(水)午後2時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師精神科医師・坂東蒼子、ほっとナビ訪問看護ステーション精神保健福祉士・池田早紀 対区内在住・在勤・在学で統合失調症患者の家族・支援者 定30名(申込順) 申電話で、荻窪保健センター☎3391-0015

家族介護教室 手は人体の縮小版という東洋医学に基づいた指ヨガ教室

3月23日(水)午後2時～3時30分 場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師桃井診療所事務長・小西理枝 対区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24西荻☎3333-4668

大田黒公園「コケ玉作り講習会」

3月26日(土)午前10時～11時・午後1時～2時 場同公園(荻窪3-33-12) 対小学生以上の方とその保護者 定各10組(申込順) 費各1組1000円 申電話・Eメール(記入例)で、3月14日までに同公園管理事務所☎3398-5814 問otaguro1@cyber.ocn.ne.jp 他大人1人の参加も可



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、各記事の申で確認ください。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

農業公園「子どものための農業体験教室(春夏講座)」

4月3日～7月17日の毎月第1・3日曜日、午前10時～正午(計8回) 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対区内在住の4年度小学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、3月15日(必着)までに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) 問同係☎5347-9136 他4月3日(説明会)は保護者要出席。結果は3月下旬に通知



障害者のための「春の和菓子作り」に挑戦してみよう

4月17日(日)午後2時～3時30分 場杉並障害者福祉会館 師榛名屋店主・田貝大孝 対区内在住・在勤・在学で障害のある方 定8名(抽選) 費600円 申往復はがき(記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者の有無、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、3月23日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 問同会館☎3332-6121

就労支援センター

就活・職場で役立つコミュニケーション～エゴグラムを用い理解しよう

3月17日(木)午後1時～3時 師人材コンサルタント・神谷敏康 対54歳以下で求職中の方

シニア世代のための再就職実践テクニック～応募書類の作成と面接対策

3月18日(金)午後1時～4時 師1級キャリアコンサルティング技能士・江森富雄 対おおむね55歳以上で求職中の方

時間の上手な使い方～忙しい日々を自分らしく生き・働くために

3月19日(土)午後1時～4時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 対54歳以下で求職中の方

職業訓練に関する説明会～ハローワーク新宿の専門窓口担当者による解説

3月23日(水)午前10時～11時30分 対54歳以下で求職中の方

将来の年金を増やす研究講座～扶養控除等の壁を越えて働くメリットを知る

3月24日(木)午後1時～3時 師社会保険労務士・市川恵 対54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

3月25日(金)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18名(申込順) 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

おもちゃのクリニック

3月20日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費部品代 申電話で、同センター 他1人1点まで

木工教室～廃材から桐箱作り

4月10日(日)午後1時～3時 場同センター 師東京土建杉並支部・堀場勇 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定10名(抽選) 費1000円 申電話・Eメール(記入例)で、3月26日までに同センター



クラフトテープで作る花のオーナメント

4月12日(火)午前10時～正午 場同センター 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定10名(抽選) 費300円 申電話・Eメール(記入例)で、3月31日までに同センター 他長寿応援対象事業

春の植物かんざつがい～三井の森公園と柏の宮公園

4月12日(火)午前10時～正午(雨天中止) 場集合=三井の森公園入り口▶解散=柏の宮公園 師植物生態学者・多田多恵子 対区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定20名(抽選) 費100円(保険料を含む) 申往復はがき・Eメール(記入例)で、3月13日(必着)までに同センター

…… いずれも ……

問環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4☎5336-7352) 問kouza@ecosuginet.jp(水曜日を除く)

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。

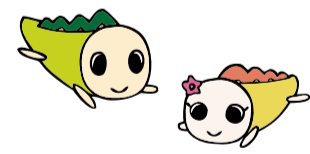


Table with 3 columns: ゆうゆう館名, 内容, 日時等. Rows include: 西荻北館(西荻北2-27-18) 初心者向け「夜のピアノ」、上高井戸館(高井戸東2-6-17) ダーツde交流 ゼロワンゲームミニ交流戦、下井草館(下井草3-13-9) ITなんでも相談、和田館(和田1-41-10) 春のフェイクフラワーアレンジメント、今川館(今川4-12-10) 知らない損する年金のお話し、和泉館(和泉4-16-22) 健康&エアロビクス

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

スポーツ①



競技大会

杉並区ジュニア・マスターズ水泳大会

開5月15日(日)午前9時～午後5時 場高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 対①ジュニア=区内在住・在学・在園・在スポーツクラブで18歳以下の方②マスターズ=区内在住・在勤・在学・在スポーツクラブまたは区水泳連盟会員で19歳以上の方 費①800円②1500円をゆうちょ銀行「00150-3-578680杉並区水泳連盟」へ振り込み(通信欄に「ジュニア・マスターズ参加費」と記入) 申3月7日～4月3日に、区水泳連盟 https://www.suginamisuiaren.comから申し込み 同連盟 ☎090-1201-9960

スポーツ教室

①マット運動&鉄棒②マット運動&跳び箱③親子体操

開3月21日(祝)①午前9時30分～10時30分②11時45分～午後0時45分③午前10時45分～11時30分・午後2時～2時45分 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対区内在住・在勤(保護者)・在園で①②5・6歳の方③3・4歳のお子さんとその保護者 定①②各10名③各10組20名(いずれも抽選) 費各620円 申上井草スポーツセンターホームページから、3月11日までに申し込み 同センター ☎3390-5707 結果は3月14日以降に通知

かけっこ&陸上教室

開3月30日(水)①午前9時30分～10時30分②11時～正午③午後1時30分～2時30分 場妙正寺体育館(清水3-20-12) 師BEAT AC TOKYO 対①3～6歳のお子さんとその保護者②7～9歳の方③10～12歳の方 定①15組30名②③各15名(いずれも申込順) 費各620円 申同電話で、3月9日までに妙正寺体育館 ☎3399-4224

弓道講習会

開4月1日～9月28日の水曜日(8月17日を除く) = 初級・初級 ▶ 金曜日(8月12日を除く) = 中級/いずれも午後6時～9時(各計25回) 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定各20名(抽選) 費各9000円 申往復はがき・Eメール(8面記入例)に希望コース・取得段位も書いて、3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 ☎ yumi.kazusato2322@gmail.com) 同佐藤 ☎090-1858-4240(午前10時



杉並区シルバー人材センター

パソコン教室(少人数制)



開場4月=1日(金)～28日(休)▶5月=6日(金)～6月2日(休)/清水教室=月～金曜日▶阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)=火・水・金～日曜日(火・水・金曜日は夜間のみ)/いずれも開催時間はお問い合わせください 内右表のとおり 同センター会員 定各1・2名 費4回コース=1万2000円▶3回コース=9000円▶2回コース=6000円▶1回コース=3000円 申はがき・ファクス(8面記入例)にコース名・教室名・曜日・時間帯・屋間の連絡先も書いて、4月講座は3月15日、5月講座は4月15日(いずれも消印有効)までに同センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4 ☎3394-5004)。または同センターホームページ(右上2次元コード)から申し込み 同分室 ☎3394-2253 他自宅への出張サービス(パソコン、スマートフォン、タブレットの指導・環境設定)を1時間2200円で受け付け

種別	コース名	回数
初歩	入門1・入門2	各4回
	インターネット・メール	各3回
ワード	入門・初級・中級	各4回
エクセル	初級・中級	各4回
活用	デジカメ入門	各4回
	プレゼンテーション	
	エクスペローラー	3回
	Zoomを使おう	2回
趣味	アドレス帳	4回
	お絵かき	2回
	名刺作成	2回
	名前シール	1回

～午後8時) 他弓具の貸し出しあり

アーチェリー初心者教室

開4月2日～9月17日の第1・3土曜日、第2・4日曜日午後1時～5時(計23回) 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対区内在住・在勤・在学の4年度小学4年生～69歳で、身長140cm以上の方(小学生は保護者同伴) 定10名(申込順) 費6850円。中学生以下3800円。65歳以上6200円(いずれも初月無料。保険料を含む) 申Eメール(8面記入例)に性別・身長・利き手も書いて、3月10日までに区アーチェリー協会・井口 ☎ yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 同井口 ☎090-2416-8379(午後6時～9時) 他弓具の貸し出しあり

ノルディック・ウォークで足腰げんき

開4月3日(日)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 場スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 対3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費1100円(保険料を含む。別途ポールレンタル料550円) 申同電話で、4月1日までにスポーツハイツ ☎3316-9981 他長寿応援対象事業

初心者ゲートボール教室

開4月3日～5月1日の毎週日曜日、午前9時～午後1時(計5回) 場上井草スポーツセンター 師区ゲートボール連盟 対区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 費500円 申電話または直接、4月1日までに上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)。または電話で、区ゲートボール連盟理事長・狛 ☎090-7729-2761 同狛

太極拳講習会

開4月4日～25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(8面記入例)で、3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) 同下川 ☎3391-3515(午前9時～午後6時)

基礎水泳指導員養成講習会

開①4月5日～9月6日の第1・3・5火曜日(祝日、7月19日を除く。計11回)②4月12日～9月13日の第2・4火曜日(7月26日、8月23日を除く。計9回)/いずれも午後7時～9時 場①高井戸温水プール(高井戸東3-7-5)②杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 対区内在住・在勤・在学中で18歳以上の方 定各20名(抽選) 費①1万1000円②9000円 申往復はがき(8面記入例)に性別・泳力(泳型、距離)も書いて、3月15日(必着)までに区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留)。または同連盟 https://www.suginamisuiaren.comから申し込み 同連盟 ☎090-2251-5992

①ゆっくりリス体操②ビューティーリス体操

開4月5日～9月13日の火曜日①午後1時50分～2時50分②3時10分～4時10分(祝日、毎月第3火曜日、7月26日、8月2日・9日を除く。各計15回) 場大宮前体育館 師松浦美香子 対区内在住・在勤のおおむね①75歳以上②60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定①10名②25名(い

れも抽選) 費①1万500円②1万3500円 申往復はがき(8面記入例)で、3月11日(必着)までに、大宮前体育館(〒167-0052南荻窪2-1-1) 同体育館 ☎3334-4618

丈夫な足腰をつくろう教室

開4月6日～27日の毎週水曜日、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6000円 申同電話で、3月20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>)

初心者水泳教室

開4月11日(月)・25日(月)、5月9日(月)・23日(月)・30日(月)、6月6日(月)・13日(月)午前10時～10時50分(計7回) 場高井戸温水プール 師区水泳連盟指導員 対区内在住で16歳以上の方 定20名(抽選) 費6300円 申往復はがき(8面記入例)に性別・身長も書いて、3月8日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同プール ☎3331-7841

永福体育館

◆逆上がり速成教室

開3月28日(月)～30日(水)①午後1時15分～2時15分②2時30分～3時30分(各計3回) 場同体育館 師木梨貴矢 対①4～6歳の未就学児②4年度小学1～3年生 定各10名(申込順) 費各1500円 申3月5日～13日に、同体育館ホームページから申し込み

◆下高井戸サッカースクール

開4月8日からの月・水・金曜日①午後3時15分～4時5分②4時15分～5時15分③5時25分～6時35分(祝日、夏季期間を除く) 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 師FC東京普及部コーチ 対4年度①年中長②小学1～3年生③小学4～6年生 定①30名②③各60名(いずれも抽選) 費各月5300円 申詳細は、同体育館ホームページ参照

◆中級者硬式テニス教室

開4月9日～5月14日の毎週土曜日、午前9時～10時50分(計6回。予備日=6月4日(土)・11日(土)) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 師区テニス連盟 対15歳以上の中級者(中学生を除く) 定22名(抽選) 費9000円 申詳細は、同体育館ホームページ参照

..... いずれも 同永福体育館(永福1-7-6 ☎3328-3146)

コミュニティふらっとの催し



コミュニティふらっとは、乳幼児親子を含む子どもから高齢者まで、誰もが身近な地域で気軽に利用でき、世代を超えて交流・つながりが生まれる新たな地域コミュニティ施設です。施設ごとに、講座や多世代交流イベントを開催しています。

コミュニティふらっと名	内容	日時等
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	コミふら阿佐谷春まつり	3月6日(日)午前10時～午後3時 内スーパーボールすくい、お菓子つかみ取り、イースターエッグ作り、利用者団体発表会、AED体験会ほか(一部事前申込・有料あり)
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	Mayuのはじめてみよう～楽しいウクレレ教室	3月8日～5月24日の第2・4火曜日、午前10時30分～11時30分(計6回) 定10名(申込順) 費9000円
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	誰でも描ける似顔絵	3月11日から毎月第2・4金曜日、午前10時～正午 定各10名(申込順) 費各1100円
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	さくら祭り～来て体験、みんなの楽しいがここにある	3月12日(土)午前9時30分～午後3時30分 内子ども科学実験、フランス額装、マクラメ手芸(各500円(申込順))、ドラム体験、お菓子つかみ取り、無農薬野菜販売ほか

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

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

【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変更・延期または中止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。



スポーツ②



荻窪体育館

◆HIPHOP①プライマリー②ジュニアクラス

開 4月14日～5年3月9日の木曜日①午後5時～6時②6時～7時（祝日を除く。各計32回） 師 emi, Aya 対 区内在住の4年度①小学2～4年生②小学5年生～中学生（①は在学を含む） 定 各若干名（抽選） 費 毎月4000円

◆bjジュニアバスケットボールスクール

開 4月14日～5年3月9日の木曜日、午後5時～7時（祝日を除く。計32回） 師 bjリーグアカデミーコーチングスタッフ 対 区内在住・在学の4年度小学3～6年生 定 若干名（抽選） 費 毎月4000円

◆チアリーディング

開 4月15日～5年3月17日の火曜日①午後4時～5時②5時～6時③6時～7時▶金曜日④午後7時～8時（祝日を除く。各計32回） 師 諏訪千尋、濱名和美 対 区内在住・在学で4年度①年長・小学1年生②小学2・3年生③小学4・5年生④小学6年生、中学生 定 各若干名（抽選） 費 毎月4000円（別途ユニフォーム代ほか）

◆なぎなた①Kids②Junior

開 4月16日～5年3月25日の第1・3・5土曜日①午後1時～2時②2時～3時（各計22回） 師 区なぎなた連盟 対 区内在住・在学で4年度小中学生 定 各12名（抽選） 費 毎月1500円（別途ユニフォーム代）

◆①はじめて②かろやか③しなやかバレエ

開 4月21日～6月16日の木曜日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（祝日を除く。各計8回） 師 川村智由美 対 区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で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（いずれも中学生を除く） 定 各12名（抽選） 費 各8400円

…………… いずれも ……………

場 荻窪体育館（荻窪3-47-2） 申 往復

はがき（8面記入例）で、3月22日（必着）までに同体育館教室担当（〒167-0052南荻窪2-1-1大宮前体育館内） 問 同担当 ☎3334-4618 他 各開催日はお問い合わせください

高円寺体育館

◆親子チャレンジ体操教室

開 4月16日～5月28日の土曜日①午前9時～10時②10時～11時（4月30日を除く。各計6回） 師 HEROKIDS 対 区内在住で①3歳半～4歳②2歳半～3歳半（いずれも開催日時点）のお子さんとその保護者 定 各10組20名（抽選） 費 各1組4500円 申 往復はがき（8面記入例）にお子さんの氏名（フリガナ）・生年月日・年齢・性別も書いて、3月25日（必着）までに同体育館教室担当

◆食とからだをつなぐヨガ

開 4月20日～6月15日の水曜日、午前11時15分～午後0時45分（5月11日を除く。計8回） 師 野菜料理研究家・戸井田ノリシゲ 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く） 定 13名（抽選） 費 6400円 申 往復はがき（8面記入例）で、3月25日（必着）までに同体育館教室担当

◆やさしいヨガ

開 4月21日～6月16日の木曜日、午前11時15分～午後0時45分（6月9日を除く。計8回） 師 石丸あかね 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く） 定 13名（抽選） 費 6400円 申 往復はがき（8面記入例）で、3月25日（必着）までに同体育館教室担当

◆背骨コンディショニング

開 4月25日～6月13日の毎週月曜日、午後7時～8時30分（計8回） 師 背骨コンディショニング協会パーソナルトレーナー・小林伸江 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く） 定 13名（抽選） 費 6400円 申 往復はがき（8面記入例）で、3月25日（必着）までに同体育館教室担当

…………… いずれも ……………

場 高円寺体育館（高円寺南2-36-31） 問 同体育館教室担当（〒167-0052南荻

平和への祈りを込めて黙とうをささげましょう

3月10日は「東京都平和の日」です



第2次世界大戦（太平洋戦争）中の昭和20年3月10日、東京は大規模な空襲を受け、10万人ともいわれる尊い命が奪われました。東京都は、平成2年7月に、戦争の惨禍を再び繰り返さないことを誓い「東京都平和の日条例」を制定し、3月10日を「東京都平和の日」と決めました。

東京大空襲をはじめ、戦災で亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、世界の恒久平和を願い、3月10日午後2時から1分間の黙とうをささげましょう。

平和に関する展示会

開 3月7日(月)～11日(金)午前8時30分～午後5時（11日は4時まで） 場 区役所2階区民ギャラリー 対 東京大空襲における戦災や戦時下の暮らしを伝える実物資料・パネル等・3年度平和のためのポスターコンクール入賞作品30点の展示

平和を願うロビーコンサート

開 3月9日(水)午後0時10分～0時50分 場 区役所1階ロビー 対 出演=日本フィルハーモニー交響楽団（編成=弦楽四重奏） 定 50名（先着順）



問 区民生活部管理課庶務係

窪2-1-1大宮前体育館内 ☎3334-4618

杉十小温水プール

◆アーティスティックスイミング教室

開 4月9日～10月15日の土曜日①午後5時～5時55分②6時～6時55分（7・8月、9月3日を除く。各計18回） 師 日本水泳連盟アーティスティックスイミング委員・小川みゆき 対 クロール・平泳ぎ・背泳ぎのいずれも25m以上泳げる4年度①小学1～3年生②小学4年生～中学生 定 各20名（抽選） 費 各2万1600円 申 往復はがき（8面記入例）で、3月16日（必着）までに同プール 他 スポーツフェスティバル

（10月開催）で発表会あり

◆小学生チャレンジスイム教室

開 4月19日～6月28日の火曜日①午後4時20分～5時20分②5時30分～6時30分（祝日、5月31日、6月7日を除く。各計8回） 師 ニッセイファシリティー 対 区内在住・在学の4年度小学①1・2年生②3～6年生 定 各15名（抽選） 費 各8000円 申 往復はがき（8面記入例）で、3月11日（必着）までに同プール

…………… いずれも ……………

場 問 杉十小温水プール（〒166-0012和田3-55-49 ☎3318-8763）

次世代育成基金活用事業

「杉並区中学生海外留学事業」の参加者を募集します

区の交流都市であるオーストラリア連邦ウィロビー市に、区内在住の中学生を派遣する「中学生海外留学事業」を実施します。意欲ある中学生の皆さんの応募をお待ちしています。



開 8月11日(祝)～20日(土)（9泊10日。一部ホームステイ。欠航の場合は中止） 対 現地校での授業体験、課題解決学習、ホストファミリーとの交流ほか 対 区内在住の国公立・私立中学2・3年生で事前・事後学習会、成果報告会（11月）に全て参加できる生徒。小笠原自然体験交流、広島平和学習中学生派遣との重複参加は不可。上記以外の次世代育成基金活用事業に参加経験のない生徒を優先する場合あり 定 28名（選考〈書類選考・面接等〉） 費 パスポート取得費用、現地での食費、交通費、施設入場料ほか 申 区立中学校の生徒=応募用紙（各学校で配布）を、各学校の締め切り日までに担任の先生へ提出▶区立中学校以外の生徒=応募用紙（区ホームページから取り出せます）を、4月22日（必着）までに済美教育センター（〒166-0013堀ノ内2-5-26）へ郵送・持参 問 同センター教育指導係 ☎3311-0021 他 アレルギーやぜんそく等の個別対応はできません。氏名・学校名や活動中の様子の写真を区ホームページ、広報紙等の刊行物へ掲載することがあります。事業説明の動画を後日配信します。詳細は、区ホームページ参照



広告

お見合い結婚しませんか

お世話してお陰様で28年目になりました 日高 晶元 ひだかあきもと がサポートします

全国仲人連合会 ☎ 03-5386-3161 新宿区高田馬場 4-1-6-401 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。

もしもの地震に備えてぜひご参加ください!

シェイクアウト訓練 (自主参加型一斉防災訓練)



大震災の教訓を忘れず、地震発生時にいち早く身の安全を確保することができるよう、区内で震度6強の地震が発生した想定で、シェイクアウト訓練を実施します。「そのときあなたがいる場所」で「約1分間」、「3つの安全行動」(下図)で、身の安全を確保する訓練です。「自らの意思で」参加するという意思表示を行い、より効果的な訓練を実施するために、登録をお願いします。



日時
3月11日(金)
午前11時から
約1分間

☑区内在住・在勤・在学の方 ☑シェイクアウト訓練への参加登録フォーム(区ホームページ同案内にリンクあり)から、3月11日午前11時までに申し込み ☑防災課 ☑左記の日時以外に訓練を実施される場合にも要参加登録。登録証などは発行していません

午前11時になりましたら、自主的に訓練を開始してください。音声による訓練のきっかけが必要な方は、「地震防災訓練アプリ」(区ホームページ同案内からダウンロード可)をご活用ください。



3.11を忘れない

3月11日は 東日本大震災発災の日です

平成23年3月11日午後2時46分、東日本大震災が発生し、区の交流自治体である福島県南相馬市は甚大な被害に見舞われました。

震災から今年で丸11年を迎え、新たな取り組みとして、区役所ロビー等で写真展示や、防災展示、南相馬市物産展を行います。

①写真展示②防災展示

☑3月11日(金)~17日(木)①午前8時30分~午後5時②午前10時~午後4時(いずれも土・日曜日を除く) ☑区役所1階ロビー



南相馬市物産展

☑3月11日(金)午前10時~午後3時 ☑区役所西棟玄関前広場



☑危機管理対策課

3月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

障害のある人たちに聞いた コロナ禍でできるようになったこと



新型コロナ感染拡大によって、障害のある方は不自由な生活を強いられました。しかし、そんな逆境の中、今までできなかったことができるようになったこともあるそうです。今回は、そんな障害者の方々の声を聞いてみました。

● 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、正午、午後8時から毎日放送)



☑広報課

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

女子美術大学大学院博士前期課程修了制作作品展 3月9日(水)~14日(月)午前10時~午後5時/女子美ギャラリーニケ(和田1丁目)/☑同施設☑5340-4688

大人も子供も楽しめる古典人形芝居 3月19日(土)・20日(日)午前11時~午後0時30分・2時30分~4時/座・高円寺/各90名(申込順)/3500円(中学生以下1000円)/☑☑電話・Eメール(8面記入例)に託児を希望の方はその旨も書いて、糸あやつり人形一座☑042-313-5205☑info.isshiza@gmail.com

座の市 3月19日(土)午前11時~午後5時(売り切れ次第終了)/座・高円寺/杉並でとれた野菜や区の交流自治体の物産品などの販売/☑座・高円寺☑3223-7500(午前9時~午後10時)

映画「食の安全を守る人々」上映会 3月19日(土)午後2時~4時/ウェルファーム杉並/40名(先着順)/500円/☑区消費者グループ連絡会・秋田☑070-5541-2144

自然と遊ぼう ネイチャーゲーム「鳥のたんけん隊」 3月20日(日)午前10時~午後0時30分(荒天中止)/善福寺公園(善福寺2・3丁目)/日本シェアリングネイチャー協会公認指導員・小野恵子ほか/4歳以上のお子さんとその保護者/30名(申込順)/300円/☑はがき(8面記入例。参加者全員分)で、3月12日(必着)までにすぎなみシェアリングネイチャーの会(〒167-0034桃井1-33-5)/☑同会・小野☑5932-2664

杉並アマ美連盟美術展 3月25日(金)~29日(火)午前10時~午後4時(29日は3時まで)/高井戸地域区民センター/☑同連盟・小林☑3390-3329

アイノラ交響楽団 定期演奏会 4月3日(日)午後2時~4時30分/杉並公会堂/**出演**=新田ユリ(指揮)ほか**曲目**=シベリウス「交響曲第1番」ほか/小学生以上の方/553名(申込順。指定席)/2000円/☑販売窓口=チケットぴあ(Pコード=209-384)/☑同楽団☑080-6630-5755(午前10時~午後6時)

講演・講座

がん哲学外来メディカル・カフェin荻窪 特別講演会 3月12日(土)午後1時30分~3時30分/日本イエス・キリスト教団荻窪栄光教会(南荻窪4丁目)/順天堂大学医学部名誉教授・樋野興夫/がん患者とその家族や関係者/30名(申込順)/☑申込書(区ホームページから取り出せます)を、同講演会事務局☑3334-6331へファクス/☑同事務局☑3334-1036

生き物しらべ大作戦「遅野井川しらべと缶バッジ作り」 3月19日(土)午前10時~午後0時30分(荒天中止)/集合=善福寺公園下の池あずまや前/東京都環境学習リーダー・境原達也ほか/小学生のお子さんとその保護者/15組30名(申込順)/☑☑電話・Eメール(8面記入例。参加者全員分)にお子さんの学年も書いて、3月11日までに遅野井川かっぱの会・岩淵☑090-4092-7376☑osonoikappa@gmail.com/川に入るための運動靴・服装で、着替え持参 **善福寺川リバーサイド、桜と春の花を愛でるウォーキング** 3月24日(木)午前9時30分~正午/集合・解散=尾崎橋近くの杉二小前広場/区内在住の60歳以

上で4km程度自力で歩ける方/20名(申込順)/500円(保険料を含む)/☑☑電話で、3月14日までに善ウオークの会・川田☑090-3298-6948/長寿応援対象事業

石けん作り体験 4月1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)/☑☑電話・Eメール(8面記入例)で、3月25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))

●シルバースタイルセンター清水分室

◆勉強する習慣を身につけませんか 小学生のための学習教室 4月1日~5年3月31日(夏・冬・春休み、祝日、指定日を除く)/同分室(清水3丁目)/国語・算数/教師・塾講師の経験がある同センター会員/区内公立小学校に通う4年度3~6年生/各学年5名(申込順)/各月5000円程度(別途テキスト代)/☑☑電話・はがき(8面記入例)に学校名・4年度の学年・保護者氏名(フリガナ)も書いて、3月15日(消印有効)までに同分室

◆英会話教室(入門・初級) 4月3日~5年3月30日の毎週月・木・日曜日/同センター(阿佐谷南1丁目)/同センター会員/各8名(申込順)/各月4200円(別途テキスト代)/☑☑電話で、同分室 **◆囲碁講座** 4月5日~7月20日の①火曜日は初心者~9級②水曜日は8級~2段。いずれも午後1時30分~4時(祝日を除く。各計15回)/同分室(清水3丁目)/同センター会員の有段者/区内在住・在勤・在学の方/各8名(申込順)/各月3500円程度/☑☑電話・はがき(8面記入例)に棋力も書いて、3月15日(消印

有効)までに同分室

……………いづれも……………

☑シルバースタイルセンター清水分室(〒167-0033清水3-22-4☑3394-2253)

その他

税金なんでも相談会 3月7日(月)午後1時~4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/☑☑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

相続・不動産・空き家無料相談会 3月10日(木)午後1時~5時/永福和泉地域区民センター/区内在住・在勤の方、区内に土地や建物を所有の方/15組(申込順)/☑☑電話で、3月9日までに日本地主家主協会事務局☑3320-6281(月~金曜日午前9時~午後4時30分)/1組1時間程度。関係資料がある場合は持参 **税金なんでも相談会** 3月22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)/☑☑電話で、3月18日までに同支部☑3391-1028/1人40分程度

シルバースタイルセンター リサイクル自転車の販売 3月22日(火)~24日(木)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~/☑☑22日のみ往復はがき(8面記入例)で、3月10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)/☑リサイクル自転車作業所☑3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 3月28日(月)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/☑東京都行政書士会杉並支部☑0120-567-537

広告



紹介施設は全国多数! 紹介実績18年の豊富な経験と専門知識

日本老人ホーム紹介サービスセンター



ご相談は「無料」で入居のお手伝い
www.rojin-home.com



0120-807-407

※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。