



催し

省エネなんでも相談・機器展示会

4月15日(月)～19日(金)午前8時30分～午後5時(19日は4時まで。省エネなんでも相談は午前10時～午後4時) 場 区役所1階ロビー 環境課温暖化対策係

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

4月17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、小川裕子 区 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 電話・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

5年度NPO活動資金助成事業報告会

4月18日(木)午後2時～4時30分 場 区役所分庁舎(成田東4-36-13) 地域課協働推進係 ☎3312-2381 途中入退出可



年中行事「端午の節供」

古民家に五月人形などを飾ります。 4月19日(金)～5月15日(水)午前9時～午後5時(月曜日(祝日の場合は翌日)を除く) 場 郷土博物館(大宮1-20-8) 費 100円(中学生以下無料) 郷土博物館 ☎3317-0841

グループ読書会「ワンダ・ガアグの世界を楽しむ」

4月22日(月)午後2時～4時 場 今川図書館(今川4-12-10) 同図書館 ☎3394-0431 他 共催=ちいさいおうち文庫

すぎなみ仕事ねっとフェア

4月25日(木)・26日(金)午前11時～午後

2時 場 区役所1階ロビー 施設通所者が作るお菓子・パン・雑貨などの販売 障害者生活支援課就労支援担当

農業公園「親子で植え付け・収穫体験」

5月11日(土)、6月22日(土)、11月9日(土)=サトイモ▶5月18日(土)、7月27日(土)、10月19日(土)=サツマイモ▶5月25日(土)、7月13日(土)、11月2日(土)=ラッカセイ/いずれも午前10時～正午(雨天中止) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 区 区内在住で小学生以下の子どもとその保護者 定 各20組(抽選) 費 1組500円 申 往復はがき(記入例)に希望コース(第3希望まで)、代表者以外の参加者氏名・年齢も書いて、4月15日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) 同係 ☎5347-9136 他 マイバッグ持参。結果は4月下旬に通知

講演・講座①

杉並で暮らす外国人のためのにほんご教室

4月22日～7月8日の①月・水曜日=午前9時30分～11時30分②火・金曜日=午後7時～9時/いずれも4月30日、5月1日、祝日を除く。各計20回 場 ①セシオン杉並(梅里1-22-32) ②オンラインで実施 師 にほんご学習すぎなみの会 区 区内在住・在勤・在学の外国人 費 各10回3000円(別途テキスト代) 申 Eメール(記入例)で、4月17日までににほんご学習すぎなみの会 suginaminihongo@gmail.com 同会 ☎090-7212-7909、社会教育センター ☎3317-6621 他 クラス分け面

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、子どもの氏名・年齢・性別も記入。

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

接を4月19日(金)、合同学習会を6月30日(日)に実施

消費者講座「どっちを選ぶ?知って得する食品表示の読み解き方」

4月23日(火)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 消費者問題研究所代表・垣田達哉 定 35名(申込順) 申 電話で、消費者センター ☎3398-3141 他 長寿応援対象事業

杉の樹大学「スマートフォン講座」

①4月24日(水)・25日(木)(計2回)=初心者講座②5月15日(水)=アプリ活用講座③29日(水)=SNS活用講座/いずれも午後1時30分～4時 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 区 区内在住で60歳以上の方 定 各20名(抽選) 申 往復はがき(記入例)で、①4月11日②25日③5月16日までに、高齢者施策課いきがい活動支援係 同係 他 貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用

小児救急普及事業 赤ちゃんの病気と手当て

4月25日(木)午後1時～2時30分 場 和泉保健センター(和泉4-50-6) 師 森本クリニック医師・山蔭仁嘉 区 第1子が0歳児の保護者 定 18名(申込順) 申 電話で、和泉保健センター ☎3313-9331

シニアヨガ教室

5月15日～6月19日の毎週水曜日、午前10時～11時20分(計6回) 場 高齢者活動支援センター 区 区内在住の60歳以上で自立して歩くことができ、おおむねで寝られる方 定 18名(抽選) 費 2400円 申 往復はがき(記入例)で、4月10日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 他 結果は4月11日以降に通知

「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命

5月16日(木)・23日(木)・30日(木)午前10時～正午(計3回) 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 NPO法人杉並さわやかウォーキング 区 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定 20名(抽選) 申 はがき(記入例)で、4月22日までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) 同センター ☎3391-0015 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

就労支援センター

◆シニアの暮らしと働き方 しごと中心ではない自分らしい生き方へ脱皮

4月20日(土)午後1時～3時 師 人材コンサルタント・神谷敏康 定 18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

4月26日(金)午後1時～3時30分 定 6名(申込順)

…… いずれも …… 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区 おおむね55歳以上で求職中の方 申 電話で、就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136

杉並障害者福祉会館

◆ゴールデンウィーク スポーツユニカールを楽しもう

5月4日(祝)・5日(祝)午後1時～3時30分(計2回) 師 日本障害者スポーツ指導員・石井功樹 定 12名(抽選)

◆障害者のための各種教室

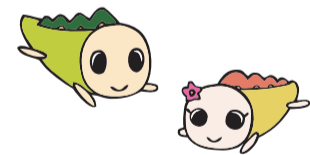
時内 師 定 費 下表のとおり

教室名	日時・講師・定員(抽選)・費用
エンジョイスports	5月12日～7年3月9日の原則第2日曜日、午後1時30分～3時15分(8月を除く。計10回) 師 東京都レクリエーション協会公認講師・湯川恵子 定 15名
陶芸	5月18日～10月26日の原則第1・3土曜日、午後1時30分～3時30分(8月を除く。計10回) 師 陶芸家・高橋朋子、足立夏代 定 10名 費 2000円
ヨガ	5月19日(日)、6月16日(日)、7月21日(日)午後1時30分～3時(計3回) 師 障害者スポーツ指導員・斉藤なみ系 定 15名

…… いずれも …… 場 杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5) ☎3332-6121 区 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 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、介助者も参加の場合は介助者氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、4月12日までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、区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	日時など
天沼館(天沼2-42-9) ☎3391-8540	ゆうゆう天沼館 春まつり	4月14日(日)午前10時～午後1時
井草館(井草2-15-15) ☎3390-9672	捨てるから始めない生前整理と家じまい ★	4月28日(日)午後2時～3時30分、29日(祝)午前10時～11時30分・午後2時～3時30分 師 片付けコンサルタント・戸田里江 区 各12名(申込順) 費 各1000円
上荻窪館(上荻3-29-5) ☎3395-1667	ギターの演奏で歌おう 唱歌・昭和歌謡・70年代フォークを中心に ★	4月30日(火)午後2時～3時 師 早稲田フォークソングクラブOB・貞末俊一、貞末文子 定 25名(申込順) 費 300円
今川館(今川4-12-10) ☎5303-1501	水彩画教室 抽象画を描いてみよう ★	毎月第1水曜日、午前10時～正午 定 各15名(申込順) 費 各1000円(別途画材代500円)
高円寺北館(高円寺北3-20-8) ☎3337-2266	筋力アップ体操 少し負荷をかけた体操です ★	毎月第1・3金曜日、午後2時～2時45分・3時～3時45分 定 各10名(申込順) 費 各300円
西田館(荻窪1-56-3) ☎3391-8747	快適なリズムに合わせてダンス「シニアに優しい健康エアロビクス」 ★	毎月第2・4日曜日、午後2時～3時15分 師 花輪好子 定 各10名(申込順) 費 各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日曜日、第3木曜日は休館。★は長寿応援対象事業。

講演・講座②

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

時4月21日(日)▶受け付け=午後1時~3時 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費部品代 申電話で、4月14日までに同センター 他1人1点

◆①自然の素材で作るクラフト教室②木の葉や枝、葉っぱで作る小物工作教室

時①4月28日(日)②29日(祝)午後1時~3時 場同センター 師FIT杉並会会員・宮崎健ほか 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学2年生以下は保護者同伴) 定各10名(抽選) 費各600円(保険料を含む) 申電話・Eメール(13面記入例)で、①4月12日②13日までに同センター 他マイバッグ持参

◆不思議な樹木散歩~春の木場公園で見て、触って、匂ってみよう!

時5月12日(日)午前10時~正午(荒天中止) 場集合=木場公園南口前(江東区木場4・5丁目) 師樹木医・岩谷美苗 対区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 定20名(抽選) 費400円(保険料を含む) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、4月10日までに申し込み 他雨具持参

..... 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))

スポーツ

競技大会

区民体育祭 レスリング

時5月3日(祝)午前9時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=幼児・小学生・中学生の部 対区内在住・在学でスポーツ保険に加入している方(小学生以下は保護者同伴) 費1000円 申電話で、4月20日までに区レスリング協会・成国 ☎080-3155-2838 他健康保険証持参。車での来場不可

杉並区新人戦 卓球

時5月12日(日)午前9時~午後7時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対区内在住・在勤・在学の方、区卓球連盟登録者 費1000円。高校生以下500円。ダブルス1組2000円(高校生以下1組1000円)をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申申込書(区体育施設で配布)を、4月21日までに三浦弘子(〒168-0065 浜田山2-11-9)へ郵送 場区卓球連盟・倉持 ☎3390-8845

スポーツ教室

短期集中ゴルフ基礎講座

時4月10日~5月10日・29日~6月21日の水曜日=午前10時40分~正午・午後6時30分~7時50分▶金曜日=午前10時40分~正午(5月1日、祝日を除く。各計4回) 場西荻ゴルフセンター(西荻北2-37-8) 対区内在住・在勤で18歳以上の方 定各6名(申込順) 費各1万円 申往復はがき・ファクス(13面記入例)で、各実施初日前日までに大友和男(〒166-0011梅里2-8-3 ☎042-463-5750) 場畔蒜 ☎090-5560-0424 他貸し出しクラブあり。振り替え受講可

楽しいスコティッシュカントリーダンス

時5月7日~28日の毎週火曜日、午後1時~3時 場TAC杉並区妙正寺体育館(清水3-20-12) 師RSCDS東京ランチチェアマン・鳥山豊喜 定各40名(申込順) 申往復はがき(13面記入例)に性別・ダンス経験の有無も書いて、4月10日までに大原洋子(〒168-0064永福2-9-14) 場大原 ☎3324-2721

チャレンジフィットネス

時内5月14日(火)①午前10時~11時15分・午後1時~2時15分・7時30分~8時45分=成人水泳(初・中・上級)②午後1時15分~1時45分=骨盤エクササイズ30③午後1時15分~2時15分=アクアエクササイズ 場スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師同施設インストラクター 対区内在住で高校生以上の方 定各5名(申込順) 費①③各1650円②770円 申電話で、5月13日までにスポーツハイツ ☎3316-9981 他長寿応援対象事業

荻窪体育館

◆ふらっとエクササイズ 身体バランスを整えるヨガ

時4月13日~9月28日の毎月第2・4土曜日、午前11時10分~午後0時40分(計12回) 師戸井田ノリシゲ 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定60名(先着順) 費600円

◆楽しく健康タイム ダンスエクササイズ①基礎②応用

時4月24日~6月26日の水曜日①午前11時~正午②正午~午後1時(第3水曜日を除く) 師Yumi 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各60名(先着順) 費各410円。①②連続受講610円

◆はじめて合気道教室

時5月26日~7月21日の毎週日曜日、午後5時~7時(7月7日を除く。計8回) 師杉並合気会 対区内在住・在勤・在学で12歳以上の方(小学生を除く) 定16名(抽選) 費8000円 申往復はがき(13面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=4月30日

◆初めてのソーシャルダンス教室

時6月4日~7月9日の毎週火曜日、午後1時~3時(計6回) 師区ダンススポーツ連盟 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定12名(抽選) 費6000円 申往復はがき(13面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=4月30日

..... いずれも

場荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

高円寺みんなの体育館

◆指で楽しく健康ヨガ

時4月9日(火)・16日(火)午前9時15分~10時15分 師植村真希 定各20名(申込順) 費各800円 申電話で、各実施日7日前から同体育館

◆楽しく健康タイム①アロマヨガ②アロマヨガ&ストレッチ

時4月9日(火)・16日(火)①午前11時~正午②正午~午後1時 師植村真希 定各70名(先着順) 費各410円。①②連続受講610円

◆小さなボールでセルフメンテナンス

時4月9日(火)・16日(火)・23日(火)午後3時

10分~4時10分 師HIKARU 定各16名(申込順) 費各800円 申電話で、各実施日7日前から同体育館

◆春のヨガ教室

時4月11日(木)・18日(木)・25日(木)午後1時15分~2時45分 師石丸あかね 定各16名(申込順) 費各1000円 申電話で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込開始日=各実施日7日前

◆ヨガ初級

時4月13日(土)・20日(土)・27日(土)午後7時15分~8時35分 師今田直樹 定各16名(申込順) 費各1000円 申電話で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込開始日=各実施日7日前

..... いずれも

場高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31 ☎3312-0313) 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)

杉並第十小学校温水プール

◆ワンポイントレッスン 1人5分間のマンツーマン指導

時4月21日(日)、5月5日(祝)・19日(日)、6月16日(日)・30日(日)午前10時~10時55分 師斎藤伊都子、飛田慶子 対区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は水着着用の保護者同伴) 定各8名(先着順)

◆泳力アップコース

時①4月21日(日)、5月19日(日)、6月16日(日)②5月5日(祝)、6月30日(日)/いずれも午前11時~11時55分 内①全泳法②クロール・平泳ぎ 師①斎藤伊都子②飛田慶子 対区内在住・在勤・在学の15歳以上で①クロール・平泳ぎで25m②泳法によらず25m程度泳げる方(いずれも中学生を除く) 定各8名(申込順) 申電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール

..... いずれも

場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) 場入場料他車での来場不可

杉並区スポーツ振興財団

◆ふれあいフットサル教室

時4月28日(日)午前11時~午後1時 場

高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 師区サッカー連盟 対区内在住・在勤・在学・通所で障害があり簡単な指示の下集団行動ができる方(小学生以下は保護者同伴) 定30名(先着順) 他上履き持参。配慮が必要な方は要連絡(実施日前日・当日は高円寺みんなの体育館 ☎3312-0313)

◆ふれあいスポ・レクまつり いつでも!どこでも!だれとでも!

時4月29日(祝)午前9時~午後3時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内ユニカー・ダーツ・ミニテニス・モルック・卓球バレーほか 対区内在住・在勤・在学の方 他上履き持参

◆ゴルフ初心者体験講習会

時5月10日~31日の毎週金曜日、午後1時30分~2時45分(計4回) 場ハイランドセンター(高井戸東3-11-7) 師山本竜佑 対区内在住・在勤・在学で18歳以上のゴルフ未経験・初心者 定12名(抽選) 費8000円(保険料を含む) 申往復はがき(13面記入例。2名まで連記可)で、同財団。または同財団ホームページから申し込み/申込期限=4月16日 他貸し出しクラブあり

..... いずれも

場杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階 ☎5305-6161)

ヴィムスポーツアベニュー

◆丈夫な足腰をつくろう教室

時5月1日~22日の毎週水曜日、午前10時~11時15分(計4回) 内筋力アップトレーニング・有酸素運動 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8000円

◆運動不足改善 カラダ若がえろう教室

時5月18日~6月22日の毎週土曜日、午前10時20分~11時5分(計6回) 内バランス・体幹トレーニング 対20~64歳の方 定16名(申込順) 費1万2000円

..... いずれも

場ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4 ☎3335-6644 (午前11時~午後5時)) 申電話で、4月20日までに同施設

次世代育成基金活用事業

広島平和学習中学生派遣事業の参加者募集



原爆ドームの存在感や平和記念式典の厳粛さなど、被爆地・広島でしか体験できないことを学びながら、同世代の仲間たちと交流・議論を深め、平和について自分たちができることを考えていきます。ぜひご参加ください。



時8月5日(月)~7日(水)(2泊3日) 場広島県広島市ほか 内平和記念資料館見学、平和記念式典参列、現地の中高生との交流、被爆体験講話、灯籠流しほか 対区内在住の中学2・3年生で事前・事後学習会、成果報告会に全て参加できる生徒(杉並区中学生海外留学・小笠原自然体験交流事業に参加経験がある生徒を除く) 定24名(書類選考) 費学習会・成果報告会に係る交通費ほか 申区立中学校の生徒=応募用紙(学校で配布)を、各学校の申込期限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(右上2次元コード)から取り出せます)を、4月30日までに区民生活部管理課平和事業担当(区役所西棟7階)へ郵送・持参 場同担当 他アレルギー・ぜんそくなどの個別対応不可。氏名・学校名・活動中の写真などを区ホームページ・「広報すぎなみ」などに掲載する場合あり



すぎなみ地域大学 5～7月開講講座の新規受講生募集

すぎなみ地域大学は、地域活動に必要なスキルを身に付けるための学びの場です。
—— 問い合わせは、地域課すぎなみ地域大学担当☎3312-2381へ。

〈開講講座一覧〉

講座名	日時・場所・対象・定員・費用など	申込期限
地域活動基礎コース		
みんなとつながる会話	☎6月4日～25日の毎週火曜日、午後2時～4時(計4回) 定12名(抽選)	5月14日
地域活動・ボランティア活動のためのやさしい日本語講座	☎6月21日(金)午後1時30分～4時 定30名(抽選)	6月2日
杉並で生きる人の「ライフワーク」と「これから」を考える講座	☎7月27日(土)午後2時～4時30分 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 定45名(抽選)	7月4日
地域活動実践コース		
森林ボランティア育成講座	☎5月18日(土)、6月8日～7月3日(第2土曜日、午前9時～午後3時(8月を除く。計10回) 場JR青梅線青梅駅周辺 区区内在住で18歳以上の方 定15名(抽選) 費3000円(保険料を含む)	4月30日
区民後見人基礎講座 説明会	☎5月29日(水)午後2時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区区内在住でおおむね67歳以下の方 定30名(抽選) 他	5月7日
学校介助員ボランティア講座	☎5月31日(金)、6月7日(金)、14日(金)午前10時～11時30分(計3回) 定18名(抽選) 費1500円	5月9日
ゲートキーパー養成講座	☎6月12日(水)午後2時～4時 定36名(抽選)	5月21日
知的障害者ガイドヘルパー講座	☎6月15日(土)午前9時～午後5時、16日(日)午前9時～午後5時30分、8月25日(日)午前9時30分～正午(計3回(実習を除く)) 場区役所分庁舎ほか 区区内在住・在勤・在学で知的障害者の移動支援事業従事者資格を持っていない方 定20名(抽選) 費3500円	5月23日
図書館音訳等ボランティア講座	☎6月20日～8月8日の毎週木曜日、午前10時～正午(計8回) 場中央図書館(荻窪3-40-23) 区区内在住・在勤・在学でパソコン操作ができる方 定20名(選考。5月下旬に面接を実施)	5月6日
救急協力員講座	☎①6月28日(金)午後1時30分～4時45分②7月10日(水)③28日(日)午前9時15分～午後0時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 区区内在住・在勤・在学で救命技能認定証を持っていない16歳以上の方 定各20名(抽選) 費各500円	①6月9日②19日③7月7日
救急協力員上級講座	☎①6月29日(土)②7月26日(金)午前9時15分～午後5時30分 場①杉並保健所(荻窪5-20-1)②区役所分庁舎 区区内在住・在勤・在学で上級救命技能認定証・応急手当普及員認定証を持っていない16歳以上の方 定①20名②16名(いずれも抽選) 費各1000円	①6月9日②7月7日

※場の記載がないものは、区役所分庁舎(成田東4-36-13)。☎の記載がないものは、区内在住・在勤・在学の方。

申し込み方法 はがき・ファクス・Eメール(13面記入例)に受講動機と修了後の活動目標、在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、地域課すぎなみ地域大学担当(〒166-0015成田東4-36-13☎3312-2387✉tiikidaigaku-t@city.suginami.lg.jp)。またはすぎなみ地域大学ホームページ(右2次元コード)から申し込み 他詳細は、募集案内(駅の広報スタンド・区役所・区民事務所・図書館などで配布)参照



地域大学学長講演会 「言葉とコミュニケーション」
☎7月20日(土)午後2時～4時 場座・高円寺(高円寺北2-1-2) 師すぎなみ地域大学学長・金田一秀穂(右写真) 定200名(申込順) ☎電話で、地域課すぎなみ地域大学担当☎3312-2381



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
こどものみなさまへ あれこれいのち
6月16日(日)まで、午前10時～午後5時(月曜日(祝日の場合は翌日)を除く) / ちひろ美術館・東京(練馬区下石神井4丁目) / 小学生以上の方 / 1200円(18歳以下無料) / ☎ちひろ美術館・東京☎3995-0612

ポールde歩こう会 ①4月10日(水)、5月8日(水)午後1時30分～3時30分②4月19日(金)、5月17日(金)午前10時～正午③4月25日(木)、5月23日(木)午前10時～正午 / ①桃井原っぱ公園②蚕糸の森公園③柏の宮公園 / 各20名(先着順) / ☎NPO法人杉並さわやかウオーキング①鈴木☎090-1420-2149②飯島☎090-4733-2886③横倉☎080-5016-0936 / 健康保険証・手袋・帽子持参。ポールレンタルあり。長寿応援対象事業

杉並野草展 4月12日(金)～14日(日)午前10時～午後4時(14日は3時まで) / 大田黒公園 / 山野草・植物約300鉢の展示 / ☎杉並野草の会事務局☎3399-5634 / 野草の種を配布(1人3袋まで)

座の市 4月20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交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売 / ☎座・高円寺☎3223-7500

東京清和吹奏楽団 定期演奏会 5月6日(土)午後2時～4時 / セシオン杉並 / 出演=五十嵐清(指揮) ▶曲目=「たなばた」ほか / 503名(先着順) / ☎同楽団事務局☎090-1812-3642

講演・講座
河北健康教室「脊髄の病気についてのおはなし」 4月13日(土)午後2時～3時 /

河北総合病院(阿佐谷北1丁目) / 河北総合病院脳神経外科部長・田中雅彦 / 50名(申込順) / ☎☎電話で、4月12日までに河北医療財団広報課☎3339-5724(月～金曜日午前10時～午後5時)

高千穂大学 総合科目(春) 4月19日～7月12日の毎週金曜日、午後1時～2時30分 / 同大学(大宮2丁目) / 社会における言語の役割 / 区区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 / 各100名(申込順) / ☎往復はがき(13面記入例)に性別・職業も書いて、7月10日までに同大学学務部教務課(〒168-8508大宮2-19-1) / ☎同課☎3313-0146

歴史講演会「甲州街道府中宿とその諸相」 4月21日(日)午後1時30分～3時30分 / 阿佐谷地域区民センター / 府中市郷土の森博物館学芸員・花木知子 / 80名(先着順) / 500円 / ☎杉並郷土史会・幸田☎090-2436-1962

文化講座「ラトビア歌と踊りの祭典～独立と平和への道のり」 5月18日(土)午後1時～3時 / 阿佐谷地域区民センター / 出演=FS総合研究所社長・倉林公夫、合唱団ガイスマ / 区区内在住・在勤・在学の方ほか / 80名(申込順) / 1000円(17歳以下無料) / ☎Eメール(13面記入例)で、4月30日までに異文化アカデミー✉ibunkaac@gmail.com / ☎同団体・山田☎080-5090-7340

経理・総務部門の方向け 源泉徴収事務の基礎講座 5月23日(水)午後2時～4時 / 杉並税務署(成田東4丁目) / 同署担当官 / 区内事業者 / 60名(申込順) / ☎杉並法人会ホームページから申し込み / ☎同会☎3312-0912

東京衛生アドベンチスト病院「転倒予防教室」 ①5月30日(水)②6月6日(水)午後2時～3時30分 / 同病院(天沼3丁目) / 理学療法士・上田誠 / 各5名(申込順) / 各2200円 / ☎☎電話で、①5月17日②

24日までに同病院健康教育科☎3392-6151(月～金曜日午前11時～午後5時(金曜日は2時まで。祝日を除く))

◆**すぎなみ文化協会**
◆**荻窪とその周辺を歩いてみよう～近代史をたどりながら** 4月13日～9月14日の毎月第2土曜日、午前10時～正午(計6回) / 荻窪地域周辺ほか / 地域史研究家・新倉毅 / 20名(申込順) / 3000円 / ☎☎電話・はがき(13面記入例)にEメールアドレスも書いて、4月8日までに同協会・村田くるみ(〒167-0022下井草5-22-10☎080-5644-2592)

◆**隈研吾の建築がやってくる! 荻窪三庭園の建築家たち** 4月14日～9月8日の毎月第2日曜日、午後1時～3時(計6回) / 阿佐谷地域区民センターほか / 建築史家・松本裕介 / 20名(申込順) / 6000円 / ☎☎電話・はがき(13面記入例)にEメールアドレスも書いて、4月8日までに同協会・村田くるみ(〒167-0022下井草5-22-10☎080-5644-2592)

◆**杉並に暮らした音楽家たち～近代日本の洋楽事情を知る** 4月20日～9月21日の毎月第3土曜日、午後1時～3時(計6回) / 阿佐谷地域区民センターほか / 指揮者・小笠原吉秀 / 30名(申込順) / 6000円 / ☎☎電話・はがき(13面記入例)にEメールアドレスも書いて、4月13日までに同協会・土屋隆一(〒167-0051荻窪5-11-13-105☎070-5577-8358)

◆**杉並(荻窪)ガイド講座～その魅力をどう伝えるか** 4月21日～9月15日の毎月第3日曜日、午後1時～3時(計6回) / 荻窪地域区民センターほか / 高見澤邦郎 / 20名(申込順) / 6000円 / ☎☎電話・はがき(13面記入例)にEメールアドレスも書いて、4月14日までに同協会・土屋隆一(〒167-0051荻窪5-11-13-105☎070-5577-8358)

◆**まわりの人々が見た荻窪時代の太宰治～友人たちの証言** 4月27日～9月28日の毎月第4土曜日、午前10時～正午(計6回) / ウェルファーム杉並 / 藤井雅和 / 20名(申込順) / 6000円 / ☎☎電話・はがき(13面記入例)にEメールアドレスも書いて、4月20日までに同協会・村田くるみ(〒167-0022下井草5-22-10☎080-5644-2592)

◆**荻窪三庭園を知る・歩く～荻外荘の開園を目前に控えて** 4月28日～9月22日の毎月第4日曜日、午後1時～3時(計6回) / 荻窪地域区民センターほか / 木原秋好 / 20名(申込順) / 6000円 / ☎☎電話・はがき(13面記入例)にEメールアドレスも書いて、4月21日までに同協会・土屋隆一(〒167-0051荻窪5-11-13-105☎070-5577-8358)

その他
税金なんでも相談会 4月9日(火)・18日(水)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、各実施日前日までに同支部☎3391-1028 / 1人40分程度

税金なんでも相談会 4月11日(木)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

シルバー人材センター入会相談会 4月16日(火) / 同センター(阿佐谷南1丁目) / 区区内在住のおおむね60歳以上で臨時的・短期的または軽易な仕事を希望の方 / ☎☎電話で、同センター☎3317-2217 / 時間はお問い合わせください

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 4月22日(月)午後1時～4時 / 庚申文化会館(高円寺北3丁目) / 区区内在住・在勤・在学の方 / ☎東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537