



**催し**

**セッション杉並まちかどコンサート～学び・絆・出会い はぐくみプレイス**

時7月8日(月)午後0時10分～0時50分  
場セッション杉並 内出演=日本フィルハーモニー交響楽団メンバー(木管三重奏) 定100名(先着順) 問セッション杉並(梅里1-22-32 ☎3317-6611(午前9時～午後9時))

**シニアのための就業・起業・地域活動個別相談**

時7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 対区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 問電話・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

**藍染体験**

時7月20日(土)午前10時～11時30分 場永福図書館 対小学生以上の方 定10名(申込順) 問電話または直接、7月2日から永福図書館(永福3-51-17 ☎3322-7141) 他汚れてもよい服装で、ビニールまたはゴム手袋・汚れてもよいタオル持参 ▶ 共催=NPO法人すぎなみムーサ

**視覚障害者向け遠隔サービス「アイコサポート」体験会**

時7月21日(日)・31日(水)午前9時30分～午後4時30分 場高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 対区内在住・在勤・在学で視覚障害のある小学生以上の方(17歳以下は保護者同伴) 定各12名(申込順) 問電話で、各実施日2日前までに杉並視覚障害者会館 ☎3333-3444(月～金曜日午前9時～午後4時(祝日を除く))

**夏のボランティア体験**

時7月23日(火)～8月24日(土) 場ウエル

ファーム杉並(天沼3-19-16) ほか 内手話・点字体験ほか 対区内在住・在勤・在学の方 費500円(保険料を含む) 問杉並ボランティアセンターホームページで、7月2日から申し込み 問同センター ☎5347-3939(月・日曜日を除く) 他詳細は、同センターホームページ参照

**杉並区空家等利活用相談窓口個別相談会**

時7月24日(水)・25日(木)午前10時～午後4時 場区役所1階ロビー 内空き家利活用などについての相談・パネル展示 対区内にある空き家・空き家となる恐れがある建築物を所有している方、区内在住で空き家(区内・区外)を所有している方(いずれも親族・代理人を含む) 問電話・Eメール(記入例)で、杉並区空家等利活用相談窓口 ☎5397-7717(午前9時～午後6時(水・日曜日を除く)) ☒suginami-akiya@hosoda.co.jp。または申し込みフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み。電話または直接、住宅課空家対策係へ申し込みも可 問同係 他協働=細田工務店

**グループ読書会「バージニア・リー・パートンの世界を楽しむ」**

時7月29日(月)午後2時～4時 場今川図書館(今川4-12-10) 問同図書館 ☎3394-0431 他共催=ちいさいおうち文庫

**アナウンサーによるお話し会「きいてみよう戦争のものがたり」**

時8月3日(土)午後1時～2時・3時30分～4時30分 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 内出演=スイミー ▶ 演目=あまんきみこ「ちいちゃんのかげおくり」、向田邦子「字のないはがき」ほか 定各80名(申込順) 費各500円 問電話・Eメール(記入例)で、8月1日までにスイミー事務局

**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、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

☎5934-7659 ☒ask@swimmy.co.jp 他共催=区民生活部管理課平和事業担当

**世界にふれる夏「ユネスコ教室」**

中学生のための国際プログラムです。 時内①8月3日(土)=開級式▶②4日(日)・5日(月)=宿泊学習▶③6日(火)=ゲーム&スポーツ大会▶④7日(水)=閉級式▶⑤8日(木)=JICA地球ひろば訪問/①③④午後1時30分～4時30分⑤午前10時～午後1時(計6回) 場①③④セッション杉並(梅里1-22-32)②名栗げんきプラザ(埼玉県飯能市上名栗1289-2)⑤JICA地球ひろば(新宿区市谷本村町10-5) 定25名(申込順) 費1万5000円 問Eメール(記入例)に学校名・学年、保護者氏名も書いて、7月15日までに杉並ユネスコ協会 ☒unescosuginami@gmail.com 問同協会・板倉 ☎3395-4020、社会教育センター ☎3317-6621

**郷土博物館**

**企画展「杉並の高校野球 熱闘の軌跡～“幻”の大会から令和の大会まで」**

時7月13日(土)～9月1日(日)午前9時～午後5時(月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)を除く) 費各100円(中学生以下無料)

**夏休み 子ども博物館教室「勾玉をつくらう」**

時7月27日(土)・28日(日)午前10時～正午 対区内在住・在学の小中学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定各15名(抽選) 問往復はがき(記入例)に学年も書いて、同博物館。または東京共同電子申請・届出サービス(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から、申し込み/ 申込期限=7月17日



**企画展「杉並の高校野球」関連イベント 展示解説**

時8月4日(日)、9月1日(日)午後2時～2時30分 問同博物館学芸員 対小学生以上の方 費各100円(中学生以下無料)

**夏休み 子ども博物館教室「柿渋スタンプでうち作り」**

時8月17日(土)・18日(日)午前10時～正午 対区内在住・在学の小中学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定各15名(抽選) 問往復はがき(記入例)に学年も書いて、同博物館。または東京共同電子申請・届出サービス(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から、申し込み/ 申込期限=7月31日

…… いずれも ……  
場問郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎3317-0841)

**講演・講座①**

**2人で歩む妊活・不妊治療～専門家がサポートします**

時7月21日(日)午前10時～11時 場オンラインで実施 問不妊症看護認定看護師・西岡有可、胚培養士・川口優太郎、不妊症ピア・カウンセラー 松本彩乃 対区内在住・在勤・在学の方 定60組(申込順) 問LoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、7月20日までに申し込み 問杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

**ファシリテーション講座「ファシリでエンカツ会議」**

時7月21日(日)・27日(土)午後1時～4時(計2回) 場セッション杉並(梅里1-22-32) 師プロセスクリエイト代表・杉村郁雄 対区内で活動する非営利活動団体 定20名(申込順) 問Eメール(記入例)で、7月17日までにすぎなみ協働プラザ ☒info@nposupport.jp 問同プラザ ☎5335-9540

**コミュニティふらっとの講座・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、さまざまな講座や多世代交流イベントも開催しています。

施設	内容	日時など
方南(方南1-27-8 ☎3322-4225)	手話ダンス	7月6日(土)、8月3日(土)、9月7日(土)午後1時～2時30分 定各20名(申込順) 費各1000円。中学生以下各500円 他長寿応援対象事業
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	ウクレレ覚えて弾いちゃおう～楽しい入門クラス	7月9日から毎月第2・4火曜日、午後3時30分～4時30分 定各8名(申込順) 費月3000円 他長寿応援対象事業
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	マクラメ手芸	7月13日(土)午後1時～3時 定20名(申込順) 費1500円 他長寿応援対象事業
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	体の内側からきれいになる～「ボディデトックス」料理教室	7月23日(火)、8月27日(火)、9月24日(火)午前10時～午後0時30分 定各16名(申込順) 費各2200円
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	楽しい脳活性化トレーニング	毎月第1火曜日、午後1時～3時 定各16名(申込順) 費各500円 他長寿応援対象事業
成田(成田西1-28-18 ☎3318-2061)	怪談話も聴ける三遊亭鳳志 夏の落語会	8月31日(土)午後5時～6時30分 対小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定60名(申込順) 費高校生以上1500円。中学生800円。小学生500円

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。



### 夏休み子ども消費者講座「手づくり乾電池教室」

7月25日(木)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16) 師 電池工業会・谷川享子 区内在住の小学生とその保護者(3年生以下は保護者同伴) 定16組32名(申込順) 申 問 電話で、消費者センター ☎3398-3141 他 はさみ・色鉛筆持参。1歳～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。7月10日正午までに同センター)

### 森を感じ、体験しよう! 親子で学ぶ森林環境学習

7月30日(火)午前9時～午後3時30分 場 集合・解散=JR青梅線東青梅駅前 内 間伐・丸太切り体験、川遊び 区内在住・在学の小学3～6年生とその保護者 定10組20名(抽選) 申 LoGo フォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、7月14日までに申し込み 問 環境課計画推進係 他 結果は7月16日に通知

### 歴史から学ぶ感染症～感染症を予防して健康に過ごそう

7月30日(火)午前10時～正午 場 高円寺保健センター 内 講演、手洗いチェック体験 師 大東文化大学講師・細谷正文 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申 問 電話で、高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) ☎3311-0116

### 地域活動のリアル～みんなの実践聴き合おう 語り合おう

7月31日(水)午後6時30分～8時30分 場 セッション杉並(梅里1-22-32) 師 東京学芸大学総合教育科学系准教授・倉持伸江 区内在住の方ほか 定35名(申込順) 申 LoGo フォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、7月15日までに申し込み 問 社会教育センター ☎3317-6621

### 男女平等推進センター啓発講座「活躍はいつからでもどこからでも」

8月3日(土)午前10時～正午 場 ゆう杉並(荻窪1-56-3) 師 ITエバンジェリスト・若宮正子 区内在住・在勤・在学の方 定70名(申込順) 申 問 電話・Eメール(12面記入例)に在住・在勤・在学の旨も書いて、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347 danjo-t@city.suginami.lg.jp 他 生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。7月22日までに同係) ▶ 企画運営=杉並女性団体連絡会

### はじめての羊毛フェルト「風鈴サンキャッチャー」

8月4日(日)午前10時～正午 場 高齢者活動支援センター 師 手芸作家・新崎優子 区内在住で60歳以上の方 定30名(申込順) 費700円 申 問 電話または直接、7月9日午前8時45分から高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) ☎3331-7841

### 杉の樹大学「スマートフォン初心者のための2日間講座」

8月7日(水)・8日(木)午後1時30分～4時(計2回) 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 区内在住で60歳以上の方 定20名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)で、7月25日までに高齢者施策課いきがい活動支援係 問 同係 他 貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用

### ラテンのリズムでエクササイズ Zumba®ゴールド教室

8月25日(日)午後1時30分～3時 場 杉並障害者福祉会館 師 岡田直子 区内在住・在勤・在学で障害のある方 定16名(抽選) 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・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、7月24日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

#### ◆オンライン講座～各種事情により短時間勤務を想定した仕事の見つけ方

7月18日(木)午後1時～3時 場 オンラインで実施 師 人材採用コンサルタント・小俣享 区 求職中の方 定20名(申込順)

#### ◆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

7月20日(土)午後1時～3時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 区 54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

#### ◆シニアの就職のためのパソコン講座～応募書類作成を通して学ぶITスキル

7月25日(木)午後1時～4時 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 定14名(申込順)

#### ◆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

7月29日(月)午前10時～11時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区 おおむね60歳以上で求職中の方 定18名(申込順)

…………… いずれも ……………  
申 問 電話で、就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136

### 荻窪保健センター

#### ◆夏休み! オンラインで自由研究「ベジ活親子」

8月31日(土)まで 場 オンラインで実施 内 野菜に関する動画視聴・実験、夏野菜を使った調理 区内在住・

在学の小学4年生以下の子どもとその保護者 申 LoGo フォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、8月31日までに申し込み

#### ◆介護予防・フレイル予防のための65歳からの身体能力測定会

7月12日(金) ▶ 受け付け=①午後1時30分～1時45分②2時45分～3時 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 内 基本チェックリスト、身体能力測定(身長・筋肉量・握力・5m通常歩行)、フレイルチェック 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定①30名(先着順) 他 お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業  
7月13日(土)午後2時～4時 場 同センター 師 管理栄養士・鈴木明子 区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 申 電話で、同センター 他 協

働=杉並健康づくりリーダーの会

#### ◆認知症予防講演会「認知症予防のABC」社会参加型認知症予防のススメ

7月23日(火)午前10時～正午 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 東京都健康長寿医療センター研究所副所長・藤原佳典 区内在住・在勤の方 定80名(申込順) 申 電話で、荻窪保健センター

#### ◆家族みんなのむし歯・歯周病予防教室


7月31日(水)午前10時～正午 場 同センター 師 歯科医師・田中紀子 区内在住の2歳以下の子どもの保護者 定15名(申込順) 申 LoGo フォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み

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

## 杉並区企業との交流&相談会

就職活動の一步を踏み出すために、企業との交流・相談会を実施します。

7月24日(水)午後1時～4時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 定50名(申込順) 申 電話で、就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136。またはLoGoフォーム(右2次元コード)から申し込み 問 同センター



## 7月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは 環境省自然共生サイトに認定! 遅野井川親水施設

善福寺公園の中にある遅野井川親水施設が、「生物多様性が守られている」として、環境省から自然共生サイトに認定されました。今回は、遅野井川で見られる貴重な生き物たち、その保護に努める人たちの活動をご紹介します。

- 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)

問 広報課報道係





## 音のない世界!?知ろう、学ぼう、デフリンピック

デフリンピックは国際的な「ろう者のためのオリンピック」です。デファスリートと親子でスポーツ体験・ミニトークのほか、展示・デフカフェなどさまざまなイベントを実施します。詳細は、区ホームページ(右下2次元コード)をご覧ください。

- ①親子デフスポーツ体験教室 7月9日午前9時～正午 内 デフビーチバレーボール、デフ卓球 師 伊藤碧紀、亀澤理穂ほか 区 小学生とその保護者 定30組(申込順)
- ②SUGINAMIデファスリートミニトーク 7月9日午後1時30分～2時30分
- ③展示・体験ブースほか

…………… いずれも ……………


場 TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 申 ①②LoGoフォーム(区ホームページ同案内にリンクあり)から申し込み 問 スポーツ振興課事業係 ☎5307-0765 他 上履き・①はくつ下(ビーチコート用)持参。車での来場不可



## 介護者ひろば これからの認知症介護へのアタッチメント

共生社会の実現を推進するため、認知症に関する正しい知識・理解を深める講座・懇談会を実施します。

7月22日(月)午後1時30分～4時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 宅老所「いしいさん家」代表・石井英寿 区内在住・在勤・在学の方 定100名(申込順) 申 問 電話で、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎5307-0330。またはLoGoフォーム(右2次元コード)から申し込み/申込期限=7月18日



※申し込みは、開始日の記載がない場合は「広報すぎなみ」の発行日からとなります。  
※申込期限に(消印有効)の記載がない場合は必着です。  
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。  
杉並区役所 ☎3312-2111(代表) 〒166-8570阿佐谷南1-15-1



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

日7月21日(日)▶受け付け=午後1時~3時 場同センター 区区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費部品代 申電話で、7月14日までに同センター 他1人1点まで

◆太陽の力はすごい!ソーラーミニカーをつくろう!

日7月27日(土)午前10時~11時30分 場同センター 区杉並・地域エネルギー協議会代表 市橋綾子 区区内在住・在学の小学4~6年生 定10名(抽選) 費1100円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、7月8日までに申し込み

◆作ってみよう、円盤飛ばし機

日7月27日(土)午後2時~4時 場同センター 区区内在住・在学の小学生(3年生以下は保護者同伴) 定10名(抽選) 費300円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、7月19日までに申し込み 他折り紙・油性カラーペン・のり・はさみ・定規持参

◆夏休み子どもクラフト教室~小物作り

日7月28日(日)午後1時~3時 場同センター 区森林インストラクター・清水好博ほか 区区内在住・在学の小学生(3年生以下は保護者同伴) 定10名(抽選) 費600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、7月19日までに申し込み

◆小型充電式電池リサイクル・手作り乾電池教室

日7月30日(火)午前10時~正午 場同センター 区JBRC担当部長・竹原定 区区内在住・在学の小学3~6年生(保護者同伴可) 定10名(抽選) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、7月19日までに申し込み

◆夏の昆虫観察会~身近に息づく虫を発見しよう

日8月22日(休)午前10時~正午(荒天順延。予備日=8月23日(金)) 場集合=善福寺公園上の池ボート乗り場前 区日本昆虫学会会員・林弥生子、日本トンボ学会会員・須田真一、喜多英人 区区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定60名(抽選) 費100円(保険料) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、7月10日までに申し込み

◆「かんきょうアイデア展」の作品募集

10月4日(金)~14日(祝)に同センターで開催する「かんきょうアイデア展」の作品を募集します。

区①アップサイクル・リサイクル作品部門=使わなくなったものを利用し、よみがえらせた作品②レポート部門=環境を守るために役立つアイデア・活動例・研究など③自然の恵み部門=雨水利用・太陽光発電・緑のカーテンなどの実践・写真・レポート・アイデアなど/①表現方法自由(工作物は縦横高さの合計が100cm程度)②③ファイルまたは模造紙1枚 区区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(グループでの参加も可) 申作品に住所・氏名(フリガナ)・年齢・学校名・学年・電話番号を書いて、9月16日~29日に同センターへ郵送・持参

他優秀作品には区長賞などあり

..... いずれも .....

区環境活動推進センター(〒168-0072 高井戸東3-7-4 ☎5336-7352 (水曜日を除く))

スポーツ

競技大会

集まれ!レフティー野球大会

日7月28日(日)午前9時~午後0時30分 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 区野球経験がある左投げ左打ちの30歳以上の方、小学生以上の子どもがいる方ほか 定40名(申込順) 申電話・Eメール(12面記入例)で、同大会実行委員・池谷☎090-1998-3285 ☒k.ikeya62@gmail.com 他詳細は、杉並区立小学校PTA野球連合協議会ホームページ参照

夏季弓道大会

日8月4日(日)午前9時~午後5時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定40名(抽選) 費1000円 申往復はがき・Eメール(12面記入例)に段位・称号取得年月日も書いて、7月12日までに発知康(〒167-0031本天沼3-24-9 ☒sugi739douke2ke@gmail.com) 区発知☎3396-2583 他弓道着着用

区民友好バタフライ・ダブルスチームカップ

日8月11日(祝)午前9時~午後7時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区男女別3ダブルス団体戦 区区内在住・在勤の方ほか 定50チーム(申込順) 費1チーム4000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(区体育館で配布。同連盟ホームページからも取り出せます)を、7月21日までに水野(〒166-0012和田2-45-12)へ郵送 区同連盟・栗山☎090-3528-0988

区民体育祭

◆フェンシング

日8月25日(日)午前10時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 区種目=シニア(高校生以上)、中学生、小学5・6年生、小学3・4年生、小学1・2年生の部(いずれも男女別)/エペ・サーブル 区区内在住・在勤・在学の方 定250名(申込順) 費3000円(保険料を含む) 申電話・Eメール(12面記入例)で、8月10日までに区フェンシング協会・高橋☎090-6519-6953 ☒fencer@suginami-fencing.org 他車での来場不可

◆バスケットボール

日8月25日~11月24日の日曜日・祝日、午前9時~午後9時(いずれかで計10回) 場区体育館 区①一般男子・女子②シニア(40歳以上。①との重複参加不可) 区区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(学連登録チーム・高校生以下を除く) 費1チーム4000円 申はがき(12面記入例)に希望の部・チーム名・代表者氏名・メールアドレスも書いて、7月10日までに区バスケットボール連盟・鐘尾勉(〒167-0032天沼2-37-3) 区鐘尾☎090-6148-8007

◆バドミントン①高校生②中学生③レディース

日①8月26日(月)・30日(金)・31日(土)②27

7月1日発行 マイスportsすぎなみ

スポーツ教室などの関連情報は「マイSportsすぎなみ」をご覧ください。 区配布方法=新聞折り込み。区体育施設でも配布。杉並区スポーツ振興財団ホームページからもご覧になれます 区同財団☎5305-6161

次世代育成基金活用事業

チャレンジ・アスリートの参加者募集

トップアスリートとの楽しいスポーツ体験を通じて、夢に向かってチャレンジする子どもたちを応援します。

——問い合わせは、スポーツ振興課事業係☎5307-0765へ。

日8月12日(休)①午前9時20分~午後0時15分②1時30分~4時25分 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 区区①オリンピック種目体験「新体操」=2012年ロンドンオリンピック出場・田中琴乃▶パラリンピック種目体験「車いすフェンシング」=東京2020パラリンピック出場・松本美恵子 区区内在住・在学の①小学1~3年生②小学4年生~中学生 定各30名(抽選) 申LoGoフォーム(右2次元コード)から、7月16日までに申し込み 他上履き持参



吾妻の朝市の開催

区交流自治体である群馬県東吾妻町による物産展を開催します。

日7月18日(休)午前10時~午後2時(売り切れ次第終了) 場区役所中杉通り側入り口前 区東吾妻町まちづくり推進課☎0279-68-2111 他マイバッグ持参

日(火)・31日(土)③9月5日(休)午前9時 場荻窪体育館(荻窪3-41-2)、TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区種目=①男女単・複②男女単・複、1年生の男女単③1~3部複 費①単800円。複1600円②単500円。複1000円③2000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 申申込書(区体育館で配布。同連盟ホームページからも取り出せます)に振替受領書の写しを添えて、①②7月29日③8月18日までに同連盟①菅原千恵子(〒167-0022下井草5-4-12)②草場律(〒167-0032天沼2-34-2)③山本正枝(〒166-0003高円寺南2-20-35)へ郵送 区同連盟・山口☎090-8491-5663

◆バレーボール

日9月1日(日)・8日(日)・16日(祝)・22日(祝) 午前9時 場区立小中学校、TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区種目=①一般男子・女子(6人制)②家庭婦人(9人制)③PTA(9人制) 区①区内在住・在勤・在学(卒業生を含む)で中学生以上の方②区内在住の方③区内学校のPTA現役員 費1チーム4000円 申申込書(区バレーボール協会ホームページから取り出せます)を、8月2日までに同協会・内藤由季(〒168-0072高井戸東2-25-2 ☒svakutai@gmail.com)へ郵送・Eメール 区内藤☎090-9246-3225 他組み合わせ結果は8月26日に同協会ホームページで公開

スポーツ教室

杉並区ジュニア育成弓道講習会

日7月15日~8月19日の毎週月曜日、午

後1時30分~5時(計6回) 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区①小学4~6年生②中学生③高校生 定①②各10名③5名(いずれも抽選) 費①②各1000円。③2000円(いずれも保険料を含む) 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、7月8日までに区弓道連盟・発知康(〒167-0031本天沼3-24-9 ☒sugi739dokmou453@gmail.com) 区発知☎3396-2583(午後6時~8時) 他弓道具の貸し出しあり

上井草サッカースクール体験会

日7月17日(休)・19日(金)午後3時20分~6時50分 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区FC東京普及部コーチ 区6年度4歳~小学生 定各4名(申込順) 費各1000円 申電話で、7月7日からTAC杉並区上井草スポーツセンター☎3390-5707

モルック体験会

日7月20日(土)・27日(土)、8月24日(土)・31日(土)午前9時30分~10時30分 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 区クラブ123 区小学生以上の方 定各20名(申込順) 申電話で、7月8日から大宮前体育館☎3334-4618

ジュニアボウリング教室

日7月30日(火)・31日(水)、8月10日(土)午後4時~5時15分 場笹塚ボウル(渋谷区笹塚1-57-10) 区区内在住・在学の小学生 定各36名(申込順) 費各1000円 申電話で、笹塚ボウル☎3374-1300 区区ボウリング連盟・井口☎090-4370-5753



プールではつつ健康水中体操教室

8月7日～9月25日の水曜日、正午～午後1時(8月14日を除く。計7回) 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定10名(申込順) 費1万4000円 申 電話で、7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) 他水着・ゴーグル・キャップ持参

障害者のためのわいわいスポーツ教室「風船で遊ぼう」

9月7日(土)午前10時～11時30分 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方 定30名程度(抽選) 申 申込書(スポーツ振興課事業係〈区役所東棟6階〉・区体育施設・区障害者施設・障害者福祉会館・障害者交流館で配布。区ホームページ同催し案内からも取り出せます)を、同係へ郵送・持参。またはLoGoフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=8月2日 同係

高円寺みんなの体育館

◆楽しく健康タイム 7月16日(火)・30日(火)①午前11時～正午②正午～午後1時 内①心と体を整えるストレッチ②疲労回復ストレッチ 師 井上美紀 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 7月9日～30日の火曜日、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

◆夏のヨガ教室 7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 7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 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)

杉並区スポーツ振興財団 ◆スポーツチャレンジ教室～夏休みにパワーアップ

①7月20日・27日、8月3日②8月17日・24日・31日/いずれも土曜日、午後7時～8時(各計3回) 場 豊多摩高校(成田西2-6-18) 師 biima sports 区内在住・在学の小学1～3年生(保護者同伴) 定各20名(抽選) 費各2500円 申 同財団ホームページから、①7月11日②31日までに申し込み 他上履き持参

◆親子でアドベンチャー 自然とふれあうカヌー体験会

8月10日(土)①午前10時～正午②午後1時～3時 場 釜の淵公園(青梅市大柳町1392) 師 青梅市カヌー協会 区内在住・在勤・在学で小学①1・2年生②3～6年生とその保護者 定各10組(抽選) 費小学生1000円。大人2000円 申 同財団ホームページから、

7月18日までに申し込み 他水着持参

..... いずれも ..... 場 杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161 スポーツハイツ

◆はじめてアクアエクササイズ講座 8月9日～30日の毎週金曜日、午前11時15分～午後0時15分(計4回) 定5名(申込順) 費9570円 申 電話で、8月7日までに同施設 他水着・ゴーグル・キャップ持参

◆チャレンジフィットネスday

8月13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)②1時15分～1時45分=骨盤エクササイズ③1時15分～2時15分=アクアエクササイズ 師 同施設インストラクター 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、8月12日までに同施設

..... いずれも ..... 場 同スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21)☎3316-9981 他長寿応援対象事業

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

女子美術大学短期大学部1年前期 基礎造形展 7月10日(水)～26日(金)午前10時～午後5時(日曜日、祝日を除く)/女子美術ガレリアニケ(和田1丁目)/同施設☎5340-4688

異業種交流会 7月18日(木)午後3時～5時/産業商工会館/アリエル・中尾博光/区内事業者ほか/30名(申込順)/申 電話で、杉並法人会☎3312-0912 座の市 7月20日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了)/座・高円寺/杉並で取れた野菜や交流自治体の物産品、地方の逸品などを販売/同座・高円寺☎3223-7500

万歩会に参加して夏休みを元気に過ごしましょう 7月21日(日)～27日(土)午前5時50分～7時20分/集合・解散=荻窪八幡神社(上荻4丁目)/区内在住の小中学生とその保護者ほか/同荻窪青少年育成委員会・堀内☎3390-4491

杉並書を楽しむ会 色紙展「日常を楽しむ書」 7月22日(月)～26日(金)午前9時～午後5時(22日は正午から。26日は3時まで)/区役所2階区民ギャラリー/同同会・宮☎090-2326-6920

kids産業商工フェスタ 7月27日(土)～8月31日(土)午前10時～午後5時/産業商工会館ほか/小学生以下の子どもの保護者/一部有料/同みんなでkids陶芸・谷口☎070-5451-7281/詳細は、同団体ホームページ参照

Tokyo ope'lata オペラの祭典 7月27日(土)午後5時～7時10分、28日(日)午後2時～4時10分/セッション杉並/出演=武田直之ほか/小学生以上の方/各350名(申込順)/各5000円/申 電話で、NPO法人Tokyo ope'lata☎3380-1042/区民各25組50名を招待(抽選)=往復はがき(12面記入例)で、7月15日までに、同団体(〒166-0012和田1-11-15)

NEWばか踊り 7月28日(日)午後4時～5時30分/高架下空き倉庫(阿佐谷南2丁

目)/出演=Aokidほか/120名(申込順)/3000円(中学生以下無料)ほか/申 TOKYO DANCE ARホームページから、7月28日までに申し込み/同NPO法人LAND FES☎090-6105-0779

東京バンドネオン倶楽部演奏会 8月31日(土)午後4時～6時/セッション杉並/出演=東京バンドネオン倶楽部with小松亮太 unit▶ 演目=「ガウチョの嘆き」ほか/491名(申込順)/3200円(指定席)/申 イープラスホームページから、8月30日までに申し込み/同荻窪☎3399-1933(午前10時～午後8時)

講演・講座

そこが知りたかったシリーズ そろそろ事業の承継を真剣に考えてみませんか 7月11日(木)午後1時30分～3時30分/産業商工会館/税理士/区内在住・在勤の方/30名(申込順)/2000円/申 電話で、7月8日までに杉並法人会☎3312-0912

生き物しらべ大作戦～川しらべと生き物缶バッジ作り 7月13日(土)午前10時～午後0時30分(雨天順延)/善福寺公園(善福寺2・3丁目)/東京都環境学習リーダー・境原達也ほか/小学生とその保護者/15組30名(申込順)/申 Eメール(12面記入例)に参加者全員の氏名(フリガナ)・学年も書いて、7月7日までに遅野井川かつぱの会・岩淵☎osonoikappa@gmail.com/同同会・岩淵☎090-4092-7376/水に入れる服装・運動靴着用

健康志向の時代における健全経営セミナー 7月19日(金)午後4時～7時30分/産業商工会館/NPO法人健全経営コンサルタント協会/区内事業者ほか/20名(申込順)/申 Eメール(12面記入例)で、7月17日までにNPO法人健全経営コンサルタント協会☎info@kenzen-npo.com/同同協会☎3390-4227

認知症の「困りごと」を解決 7月24日(水)午後1時30分～3時/産業商工会館/サービスセンター・浜田山所長・飯濱正経/区内在住・在勤の方ほか/30名(申込順)/申 電話で、ケア24成田☎5307-3822

夏休み親子で石けん作り体験 7月26日(金)午前10時30分～正午/環境活動推進

センター/区内在住・在学で小学3～6年生とその保護者/10組20名(抽選)/申 NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、7月19日までに申し込み/同同法人☎5941-8701(木～火曜日午前9時～午後5時)/軍手・エプロン持参

歴史講演会「千川上水と杉並」 7月27日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/東京都水道歴史館学芸員・金子智/80名(先着順)/500円/同杉並郷土史会・幸田☎090-2436-1962

マンション管理セミナー 7月27日(土)①午後2時～3時50分②4時～5時/産業商工会館/①講演「10月1日過去最高の値上げ決定!高騰するマンション総合保険料の自己防衛策」②個別相談会/グッド保険サービス専務取締役・伊藤昌弘/区のマンション管理組合役員、区分所有者ほか/①50名②7組(いずれも申込順)/申 Eメール(12面記入例)にマンション名、②は相談内容も書いて、7月24日までに杉並マンション管理士会☎suginamimansion@yahoo.co.jp/同同会☎3393-3680

文化講座「歴史で辿るパリと近郊の世界遺産」 8月4日(日)午後1時15分～3時15分/阿佐谷地域区民センター/世界遺産アカデミー認定講師・友野智子/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)/申 Eメール(12面記入例)で、7月25日までに異文化アカデミー☎ibunkaacc@gmail.com/同同団体・山田☎080-5090-7340

すぎなみサイエンスLabo 9月8日(日)、10月6日(日)午後1時30分～3時30分/永福和泉地域区民センターほか/区内在住・在勤・在学の方(保護者同伴不可)/各30名(抽選)/各500円/申 申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、7月13日までに申し込み/同NPO法人サイン☎070-8473-2605(月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉)/1人1回まで。次世代育成基金活用事業助成対象事業

区民健康フォーラム 9月15日(日)①午後1時～2時=ワークショップ(コンドルズ)

②1時～2時30分=体験展示コーナー③2時50分～3時40分=講演「今60歳を生きる～癌、脳梗塞を乗り越え、たどり着いた菜膳」(麻木久仁子)/セッション杉並/区内在住・在勤・在学の方(①3歳～小学3年生とその保護者)/①50組100名(抽選)③500名(先着順)/申 ①杉並区医師会ホームページから、7月31日までに申し込み/同同会事務局☎3392-4114

その他

税金なんでも相談会 7月9日(火)午前10時～正午・午後1時～4時、20日(土)午前9時30分～午後1時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/申 電話で、各実施日前日までに同支部☎3391-1028/1人40分程度

杉並区シルバー人材センター入会相談会 7月17日(水)午前10時～11時30分・午後2時～3時30分/同センター本部(阿佐谷南1丁目)/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/各10名程度(申込順)/申 電話で、同センター☎3317-2217(月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉)/1人45分程度

JR高円寺駅北口広場献血会 7月20日(土)午前10時30分～午後4時/JR高円寺駅北口広場/同杉並法人会第2ブロック・由井☎090-7228-9255

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 7月22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/同東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537

自衛官等募集 種目・資格=①防衛大学校(一般)=18～20歳(自衛官は22歳まで)②一般幹部候補生=22～25歳(院卒者は27歳まで)③高等工科大学(一般)=15・16歳▶ 受付期間=①7月1日～10月17日②8月26日～9月26日③10月1日～7年1月31日/同自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所☎3318-0818

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「広報すぎなみ」の発行日からとなります。 ※申込期限に(消印有効)の記載がない場合は必着です。 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。