

ふれあい

<http://www.koenji-kyogikai.org>

高円寺地域区民センター協議会

検索



これからのイベント・講座

2016 5月

①20日・27日(金)ボイストレーニング

6月

①4日(土)・5日(日)セシオン杉並まつり
②18日(土)ふれあい音楽会～映画音楽への誘い

7月

①8日・15日・22日(金)古典文学講座～百人一首の謎
②9日(土)まちの宝さがし～高円寺のまちで見つけよう!

8月

①6日(土)夏休み企画～サイエンス教室
②28日(日)阿波おどり一日体験講座・物産展

9月

①2日・9日・23日(金)初めての気功
②21日・28日(水)楽しい健康体操
③17日(土)こどもフェア
④セシオン健康講演会

10月

①5日(水)楽しい健康体操
②コミュニティすく～る
③29日(土)・30日(日)きた!きた!高円寺まつり

11月

①ふれあい音楽会
②バルーン教室～クリスマス飾りを作ろう

12月

①3日(土)あわてんぼうのクリスマス会
②23日(祝)高円寺ゆめ音楽祭

2017 1月

①歴史講座
②楽しいユニカール

2月

①講演会
②セシオン寄席

3月

①防災・減災関連企画
②ヒップ・ポップダンス教室

— 終了イベント・講座 —

4月

①24日(日)わい!わい!わだまつり
②27日(水)杉並のみどり再発見～身近な公園の植物

5月

①13日(金)ボイストレーニング

※イベント・講座は変更になることもあります。

笑顔がうまれる ふれあい広場

(雨天決行)

6月4日(土)・5日(日) 午前10時～午後3時

セシオン杉並まつり2016

6月4日(土)中庭オープニング フラダンス 9時45分～



6月4日(土)

ホール

踊る阿呆に見る阿呆 同じ阿呆なら…
見ないと損々!

踊れ! 高円寺阿波おどり 13時～
「高円寺阿波おどり連協会所属連 5連による熱演!」

視聴覚室

映画上映:「ローマの休日」

10時30分～(1回上映)



その他、催し物や模擬店多数!
盛りだくさんです!

6月5日(日)

ホール

楽器が奏でる魅惑の世界!

第1部:天使の歌声 ハンドベル 11時30分～
セシオン活動サークル出演

(休憩入替制)

第2部:モンゴル草原に響わたる
馬頭琴の調べ 13時30分～
プロ馬頭琴奏者 美炎



視聴覚室

映画上映:「ハリ・ポッターと賢者の石」
10時30分～(1回上映)

「こどもフェア2016」にて リメイクファッションショー開催

参加者 大募集

●リメイク製作・監修/空洞房くぼさとみ
(つぎはぎアーティスト・杉並在住)

参加者のみなさんと記念撮影
(昨年の「こどもフェア2015」にて)



昨年好評だったリメイクファッションショー第2弾を開催します。家族が着なくなった思い出の衣類(親に限らず祖父母のもの、お子さんが小さくなって着られなくなった愛着のあるものなどでも可)を子ども服にリメイクして、「こどもフェア2016/9月17日(土)、セシオン杉並にて開催/高円寺地域区民センター協議会・高円寺『ハート・トゥ・アート』協働事業)にてファッションショーを行う企画の協力者(参加者)を20組程度募集します。申込 申込書(ホームページ、高円寺地域区民センター協議会事務局などにて配布)に記入の上、高円寺『ハート・トゥ・アート』事務局まで郵送、メール等でお申し込みください。締切は6月8日(水)。

問合せ先

高円寺『ハート・トゥ・アート』(担当/渡辺)

☎ 090-9301-3700(平日午前10時～午後5時)

※詳しくはホームページをご覧ください

<http://www.heart-to-art.net/>

義援金のお願いについて

4月14日から16日にかけて熊本県熊本地方周辺で大地震が発生し、広範囲にわたり甚大な被害が出ております。被災された皆様には心からお見舞い申し上げます。

杉並区では、日本赤十字社と連携し、義援金の受付を行っております。募金箱は、区役所中棟ロビーの他に、各地域区民センター7所(高円寺地域はセシオン杉並)、各区民事務所6所に設置しています。よろしくご協力のほどお願い申し上げます。

地域懇談会2016

2016年3月5日(土)、地域懇談会をセシオン杉並で開催。高円寺地域で活動する自治会、町会や地域活動団体、NPOなど37団体が参加。スタッフを含めて67名で普段の活動のこと、悩みやこれからのことを話し合いました。

今回は、異なる地区の方々と話し合ってもらおうようグループ分けを行い、90分という余裕のある時間設定でじっくりと話し合っていました。各グループの進行は、「聴きあいのまち杉並」を目指して区内で活動している一般社団法人ISPと協議会委員が協力して行いました。意見交換後の全体共有では、町会への若者の参加などグループ毎に盛り上がった話題を発表していただきました。

今年で3回目を迎えた地域懇談会は、高円寺地域で活動する団体同士のつながりをつくる取り組みとしては、発展途上の段階にあります。終了後の参加者アンケートでも、年1回ではなく複数回の開催を希望する声などを様々なご意見をいただきました。次年度以降も高円寺地域で暮らす方々や、この地域で活動する団体にとって、必要とされる機会になっていくよう企画してまいります。



平成28年度定期総会を終えて

去る4月26日(火)、関係各位のご臨席を賜り、平成28年度定期総会を無事終了することができました。今年度も、地域の活性化と防災をテーマに活動を展開していく所存です。引き続き、皆様のご支援とご協力をよろしくお願い申し上げます。

平成27年度決算報告書と平成28年度収支予算は、次号(No.209 8・9月号)に掲載します。

高円寺地域区民センター協議会 会長 伊藤修治

高円寺地域区民センター協議会委員の募集(予告)

～私たちと一緒に活動しませんか～

私たち、協議会は、高円寺地域区民センターを拠点に、地域住民の交流、良好なコミュニティ形成を目的として、コミュニティ誌の発行、各種講座やイベントなどを企画・実施しています。

平成28年10月に委員の改選が行われるため、6月以降に委員の募集を行う予定です。

任期 平成28年10月下旬～32年10月下旬(2期4年)

対象 高円寺地域(高円寺北・高円寺南全域、和田全域、梅里1丁目、堀ノ内2・3丁目、松ノ木2・3丁目)にお住まいでボランティア活動ができる方

募集要項 6月11日号広報すぎなみ、協議会ホームページ(<http://www.koenji-kyogikai.org>)でご案内する予定。



ふれあい フォトギャラリー

3月に地域で行われた催しを写真とともにご報告します。



ラジオ体操～基本を学ぼう！～

3月4・11・25日(金)セシオン杉並 体育室

誰でも知っている身近なラジオ体操を基本から学ぶ講座を開催しました。

- 小さな頃から知っていたが、身体の動かし方などが違っていた。
- 基本を教わったら、「これがラジオ体操！」とビックリした。毎日続けたいと思う。
- 正しく体操をすると筋肉が効率よく動くので姿勢が良くなる。



息を止めず身体の横を伸ばす



体操するときの目線が大切

セシオン健康講演会

3月7日(月)セシオン杉並 視聴覚室

立正佼成会附属佼成病院院長・甲能直幸先生と、杏林大学病院副院長・高橋信一先生から、健康に対する正しい知識のお話を聞きました。

- 講演を聞いて、自分自身の身体のことをもっと知りたいと思うようになった。
- 難しい医学の話詳しく、わかりやすく話してください、とても勉強になった。
- 怖いと思っていた病気も、新しい治療法があることを知って安心した。
- 生活の上での留意点・予防の話も聞けてとてもためになった。
- ピロリ菌の発見から具体的な検査方法や治療法まで詳しく話してください、ためになった。
- これからも継続的に健康に関する講座や講演会を企画してほしい。



先生の話を中心に聞く参加者のみなさん



正しい知識を持つことが大切

ふれあいミニ音楽会「南米アンデス音楽」

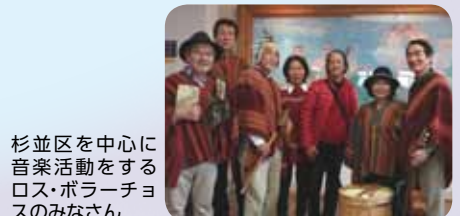
3月19日(土)セシオン杉並 談話室

南米アンデスの音楽を、ロス・ポラーチョスの演奏で楽しみました。

- 身近な日本の音楽も演奏して下さって楽しかった。
- フォルクローレのリズムが日本人にとっても合っていて素敵だった。
- 生で聴く音楽は迫力があつた。
- 区報を見て楽しみにしていた。



リズムに乗って自然に身体が動く



杉並区を中心に音楽活動をするロス・ポラーチョスのみなさん

社会教育センターからのお知らせ〈セッション杉並での催し〉

すぎなみはじめの一步まつり 大人塾まつり2016

5/21(土)10:00~

5月21日は、
一足お先に…

すぎなみ大人塾の卒業生が企画・運営してきた「大人塾まつり」も今年で7年目。
今年も地域で活動する多くの方々の参加を得ながら、すぎなみの大人による、一步を踏み出す大人のためのまつりを開催します！区内で大人気のパン屋さんやお弁当、野菜の販売もあり。バンドの演奏や「だが生や楽校」で交流のある他県の出店もあります。ぜひ、おいでください！

★食・販売コーナー ★講演・公演・口演 ★ワークショップ・展示・健康コーナー 他



ふれあい音楽会

古典文学 講座



サクソフォンとビブラフォンによる 映画音楽への誘い

日時:6月18日(土)午後2時~3時
会場:セッション杉並 談話室
入場無料
曲目:星に願いを/エーデルワイス/
ニューシネマパラダイス ほか
出演:夕暮れコンセル
(サクソフォン:横山美優/
ビブラフォン:西村安世)



横山美優



西村安世

「百人一首の謎」

百人一首の作品・撰者の
謎に迫るお話を
3回にわたってお楽しみください。

実施日:7月8日、15日、22日(金)計3回
開催時間:午後1時30分~3時30分
講師:貝瀬 弘子 氏



「第8回 妙法寺夏のふれあい祭り みんな集まれ！」

杉並一の寺町、堀之内。“おもてなし”の心で商店街・町会や町で活躍するグループ・学校など、まち全体が妙法寺を舞台に盛り上がります。

【日時】平成28年6月26日(日)
午前10時~午後3時30分(雨天決行)
【場所】杉並区堀之内内除け祖師妙法寺境内
【主催】妙法寺門前通り商店会
【後援】杉並区、杉並区教育委員会
【内容】★メインステージ会場



(1)メインステージ(ハワイアン、ヒップホップダンス、吹奏楽、お琴演奏、和太鼓演奏、大道芸、バルーンアート、チャリーディング) (2)お抹茶コーナーでのお運び体験 (3)七夕笹飾りつくり体験 (4)子ども広場無料コーナー(牛乳パックで作るエコ竹とんぼ、ビーズストラップ作り、ぬりえ、大道芸、バルーンアート) (5)子ども広場有料コーナー(ヨーヨー釣り、わなげゲーム、宝釣りゲーム、ストーンペインティング、陶芸体験等(100円~2,500円)) (6)クイズラリー(福引屋さん受付業務を通じた職業体験)

★模擬店広場会場

(1)模擬店広場の人気商品屋台(インドカレー・綿あめ・赤飯・いか焼き・焼き鳥・焼きそば・飲物など) (2)すぎなみフリーマーケット (3)無料休憩所 (4)千日紅苗プレゼント (5)消防体験コーナー
(内容は変更になることがあります)

はじっこまつり17 ~夏の夕涼み会



【日時】平成28年7月15日(金) 15時~19時30分(予定)
【場所】和田公園(雨天時:むさしの保育園)
●盆踊り ●大人も子どもも楽しめる緑日 ●模擬店 ●アートワークショップ など
主催:はじっこまつり実行委員会 後援:杉並区



第29回蚕糸の森まつり(出展報告)

去る3月27日(日)、天候にも恵まれ、たくさんのお客様があり、防災や地域交流をテーマににぎやかなお祭りになりました。



【場所】蚕糸の森公園・杉並第十小学校校庭
【主催】蚕糸の森まつり協議会

高円寺地域区民センター協議会は、ストーンペインティングなどを出展しました。

食育パズル



- ① あんこのざいりょう。○ズキ。○に入るもじを入れてね。
- ② ピーマンとにているね。きいろや赤いのがあまる○プリカ。
- ③ おきなわのやさい、ニ〇ウリ。ゴーヤーとも言うよ。
- ④ サラダによくつかうね。ちょっとにがいのがレタ〇。

★ヒント:白いのとみどりいろのがあまる。ゆでたり、いためたりして食べるよ。お肉をまいてやいたのもおいしい。



セシオン杉並まつり2016

※内容・時間は変更になることがあります。

会場		6月4日(土)10:00~15:00		6月5日(日)10:00~15:00	
ホール		踊れ! 高円寺阿波おどり! 12:15開場/13:00開演 江戸歌舞伎連・菊水連・東京新のんき連・天翔連・弁慶連		楽器が奏でる魅惑の世界! 1部:天使の歌声ハンドベル 11:30~(11:15開場) <休憩入替> 2部:モンゴル草原に響きわたる馬頭琴の調べ! 13:30~(13:15開場)	
3階	第5集会室	似顔絵(100円)	エレベータ前: おもちゃの病院	似顔絵(100円)	エレベータ前: おもちゃの病院
	第6・7集会室	鉄道模型運転会		鉄道模型運転会	
	第9・10集会室	新陳代謝向上・脳の活性化の効用も! 初めてのフラダンス体験! 10:30~/先着30名/当日先着順		おもしろ体験広場 折り紙、バスソルト、押花しおり、絵手紙、フェイスペイント	
2階	第1・2和室	グループ発表/9組/10:30~		消費者問題寄席 (悪徳商法にひっかかるな!)	
	第4・5和室	気軽に楽しむお茶会(100円)		クイックマッサージ	
視聴覚室	オーディオ・ハッピーバーン「ローマの休日」	10:30~/1回上映		「ハリー・ポッターと賢者の石」	
	展示室	グループ作品展示		グループ作品展示	
1階	談話コーナー	障害者団体販売コーナー (パン・クッキー・手作り品など)		障害者団体販売コーナー (パン・クッキー・手作り品など)	
	中庭	お楽しみ屋台村 焼きそば、焼き鳥、から揚げ、わたあめ、ジュース、お茶 小千谷市・青梅市地方特産品 甘味処(揚げまんじゅう、だんご、赤飯) ミニパト・白バイ、消防車 パフォーマンス なみすけ STEP CAMP		お楽しみ屋台村 焼きそば、焼き鳥、から揚げ、わたあめ、ジュース、お茶 小千谷市・青梅市地方特産品 甘味処(揚げまんじゅう、だんご、赤飯) 包丁砥ぎ・まな板削(お一人2本まで・受付13:00終了・300円) パフォーマンス なみすけ	
地階	体育室 (開始30分前~受付開始)	ユニカール セシオン杯争奪オープン大会 初心・初級者歓迎/10:30~(上履きをご持参ください)		ワルツdeウォーキング! ルンパdeストレッチ! 初心・初級者向けレッスン&パーティ 11:00~ Shall We Dance?(上履きをご持参ください)	
	軽運動室 (開始30分前~受付開始)	シニア応援サロン 腰痛改善・転倒予防の効用も! 初めての太極拳体験! 10:30~12:00/当日先着順/定員20名		子育て支援サロン 親子でリズム! (1歳半~3歳未満) ①11:00~ ②13:00~ 当日先着順 定員各15組	
	工芸室	良く飛ぶ「竹とんぼ」チャレンジしてみませんか?(200円)		親子工作教室 (本立て300円)	

講座/6~7月のご案内						
講座名	開催日・場所	費用	時間	定員	応募期間	
ふれあい音楽会 ~映画音楽への誘い~	6月18日(土) セシオン杉並 談話室	無料	14:00~ 15:00	60名	当日直接	
古典文学 ~百人一首の謎~	7月8日・15日・22日(金) セシオン杉並 視聴覚室	100円 (資料代)	13:30~ 15:30	60名	6月11日~ 6月30日	
まちの宝さがし~高円寺のまちで見つけよう!~	7月9日(土) 高円寺北区民集会所→駅周辺商店街	100円 (保険料)	14:00~ 16:30	30名	6月11日~ 6月30日	

●お問い合わせ/高円寺地域区民センター協議会 事務局:〒166-0011 杉並区梅里1-22-32 TEL:03-3317-6614
 詳細はホームページまたは杉並区報をご覧ください。(お申し込みは、往復はがきでお願いいたします)
 ※イベント・講座は変更になることもあります。 ※イベント・講座の取材に関しましては、あらかじめ事務局までご連絡ください。

セシオン杉並・和田区民集会所・高円寺北区民集会所 休館日カレンダー

セ休 セシオン杉並・休館日・館内整理日 和休 和田区民集会所・休館日 高北休 高円寺北区民集会所・休館日

6月						
日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
29	30	31	1	2	3	4
5	6 和休	7	8 セ休	9 セ休	10	11
12	13 高北休	14	15	16	17	18
19	20 和休	21	22	23 セ休	24	25
26	27 高北休	28	29	30	1	2

7月						
日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
26	27 高北休	28	29	30	1	2
3	4 和休	5	6	7	8	9
10	11 高北休	12	13 セ休	14 セ休	15	16
17	18 和休	19	20	21	22	23
24	25 高北休	26	27	28 セ休	29	30
31	1 和休	2	3	4	5	6

●セシオン杉並:03-3317-6611 ●和田区民集会所:03-5340-6272
 ●高円寺北区民集会所:03-3330-7255

★こたえは「アスパラガス」でした! 栄養(えいよう) たっぶりのアスパラガスは、いろいろなビタミンをたっぶりふくみ、元気のもとになるアスパラギン酸(さん)も多ふくむよ。日にあててそだてるとみどりいろになり、土をかぶせてそだてると白くなるんだ。