



# な か ま

na ka ma



## 8月

募集は終了

### 親子で楽しむ 小学生とうふ作り教室

8月1日(水) 10:00~12:00

■ 場所/西荻地域区民センター

### 映画会

#### 「モンスター・ホテル」

※日本語吹き替え版 アニメーション

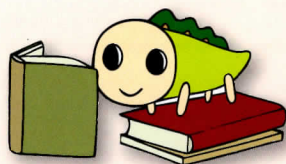
8月4日(土) 13:30~15:15

■ 場所/西荻地域区民センター

### 学んでトクする! スマホ初心者講座

8月23日(木)・30日(木)  
10:00~12:00

■ 場所/西荻地域区民センター



裏面も  
見てね!

詳細は裏面、  
またはホームページを  
ご覧ください

※イベント・講座は変更になることもあります

## 9月

### 「ポリパン®」 ポリ袋とフライパンで パンを焼こう!

9月4日(火) 10:00~13:00

■ 場所/西荻地域区民センター

### 講演会

#### 「空き家の勉強会」

~空き家問題の現状と  
予防としての遺言・相続・後見  
制度について~

9月8日(土) 10:00~12:00

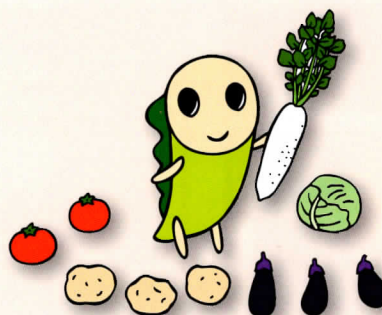
■ 場所/西荻地域区民センター

### 男の料理教室

~秋のごちそうメニュー~

9月19日(水) 9:30~12:30

■ 場所/西荻地域区民センター



## 10月

### 神社建築の流れと その形式

10月19日(金) 10:00~12:00

■ 場所/西荻地域区民センター

### 初心者のための 楽しく優しい椅子ヨガ

10月26日(金) 10:00~12:00

■ 場所/西荻地域区民センター



## 西荻地域区民センター協議会

〒167-0034 杉並区桃井 4-3-2 TEL(FAX) 03-3301-0815

※ホームページをご参照ください。 <http://nisiogi-center.sakura.ne.jp>

西荻協議会

検索

西荻南区民集会所 〒167-0053 杉並区西荻南3-5-23 TEL.03-3335-5444





# 西荻地域のお祭り(例大祭)

## ① 井草八幡宮 ◆9/29(土)、30(日)、10/1(月)

○東京都杉並区善福寺1丁目33-1  
○03-3399-8133

[内容]

9月29日 宵宮祭 井草囃子、大太鼓 (参道出店あり)  
9月30日 青梅街道神輿渡御 (参道出店あり)  
10月1日 当日祭 大太鼓、野点席、剣術奉納 (参道出店あり)



## ② 大宮前春日神社 ◆9/15(土)、16(日)

○東京都杉並区宮前3丁目1-2  
○03-3332-0520  
○URL: <http://www.shimotakaido.org/kasugajinja/>

[内容]

9月15日(土) 14:00~式典、16:00~露店  
9月16日(日) 10:00~お神輿、露店など



## ③ 荻窪八幡神社 ◆9/15(土)、16(日)

○東京都杉並区上荻4丁目19-2  
○03-3390-1325(9:00~17:00)  
○URL: <http://www.ogikubohachiman.org>

[内容]

15日午後 3年に一度の神社神輿渡御  
15日19時 神楽殿で演奏  
16日10時 神事式(一般の参列は不可)その後神楽殿にて里神楽  
13時30分 町内神輿が、境内に集合  
14時 少年剣道奉納試合  
17時頃 華鼓による 大太鼓演奏  
両日 廻廊にて盆栽展、境内に露店出店



[一言] 秋の一日、露店や、演奏、盆栽展などをお楽しみください。  
特に今年は、3年に一度神社の神輿が、氏子の皆さんに担がれ、馬を2頭を従えて氏子区域を巡行します。

## ④ 南荻窪天祖神社 ◆10/15(月)

○東京都杉並区南荻窪2丁目37-22  
○03-3390-1325(荻窪八幡神社 9:00~17:00)

[内容]

15日 16時 神事式  
18時 神楽殿にて 里神楽

庭燎神楽(かがりびかぐら)と称して神楽を着席して鑑賞できます。  
テントを準備してありますので雨天でも執行。神楽の始まる前に  
甘酒の接待があります。露店は出ません。

[一言] お神楽を鑑賞する機会はめったにありません。  
じっくりとご鑑賞ください。



## ⑤ 西高井戸松庵稲荷神社 ◆9/14(金)、15(土)

○東京都杉並区松庵3丁目10-3  
○03-3332-4856

[内容]

9月14日(金) 露店  
9月15日(土) 11:00~神事、露店

[一言] 小さな神社ですので昔ながらのおまじりの雰囲気を感じて  
いただけたと思います。是非、足をお運びください。



## 過去のイベントの報告

### 講座を開催しました

2018年7月5日(木)・26日(木)



西荻商店連合会 西荻おわら会 平田くみ子氏による女性  
限定講座『初心者歓迎! 浴衣の着付けと「西荻おわら風の舞」  
素踊りの練習』を開催しました。

浴衣の着付けからはじまり、皆さんあつという間に着替え  
られ、本番、7月29日(日)「西荻おわら風の舞」に向けた素踊  
りの練習にどなたも熱心に励まれました。

### 協働事業

### 「第2回 自分のからだを知って元気に暮らそう!」

2018年5月26日(土)



西荻地域区民センターの3階で上荻元気プロジェクトとの  
共催により、杉並区社会福祉協議会地域福祉活動費助成金  
事業として開催しました。

最初に杉並リハビリテーション病院の小原菜穂子氏から、  
フレイル ※予防についての講座が行われ、参加者は真剣に聴  
き入っていました。続いて行われた上荻元気体操では、フレイ  
ルサポーターらとともに予防のための体操が行われました。

※加齢とともに心身の活力(筋力、認知機能など)が低下した状態で「虚弱」を  
意味する英語「Frailty」を語源として作られた言葉。



◆◆◆ 講座のお知らせ ◆◆◆

## ポリパン® ポリ袋とフライパンで パンを焼こう!

どこでも、誰でも、びっくりするほど簡単に、楽しく、美味しいパンが焼けます! ポリ袋とフライパンを使って、美味しいパンを焼きます。「あさいチ」や「サタデープラス」などメディアでも話題の手軽で簡単でとても楽しい「ポリパン®」と一緒に作ってみませんか? 今回は、天然酵母で基本のイングリッシュマフィンを焼きます。お持ち帰りの生地もありますので、家でも復習してみましょう!

開催日: 9月4日(火)

時刻: 10:00~13:00

会場: 西荻地域区民センター 料理室

■定員: 20名

■参加費: 1,000円(保険料含む)

■申込み〆切: 8月24日(金)

【講師】梶 晶子 (かじあきこ)

天然酵母パンの happyDELI 代表  
(社)ポリパン®スマイル協会代表理事



◆◆◆ 講座のお知らせ ◆◆◆

## 男の料理教室 秋のごちそうメニュー

懐石料理の先生から秋の食材を使った美味しい炊き込みご飯など、ご馳走料理を教わります。だしのとり方の基本から、懐石料理の極意まで学びます。

開催日: 9月19日(水)

時刻: 9:30~12:30

会場: 西荻地域区民センター 料理室

■定員: 20名

■参加費: 1,000円(保険料含む)

■申込み〆切: 9月12日(水)

【講師】

竹花 元木 (たけはな もとき)  
茶道表千家不白流教授



## 西荻南集会所 ちびっこまつり2018を開催しました!

— 7月8日(日) —

2018年7月8日、西荻南区民集会所・西荻南児童館(杉並区西荻南 3-5-23)にて、ちびっこまつり2018を開催しました。前日まで突然の雨などがあり天候が心配されましたが、子どもたちの元気な笑顔のような好天に恵まれ、1,000人を超える来場者を迎えることができました。

午前中から会場には多くのお子様の笑顔があふれ、用意した景品や商品はほとんど売り切れとなりました。



缶バッジ  
コーナー

女の子にはピンクのバッジが、  
男の子には新幹線のバッジが人気でした。



おいしい  
ポップコーン



ももっちも  
大人気!

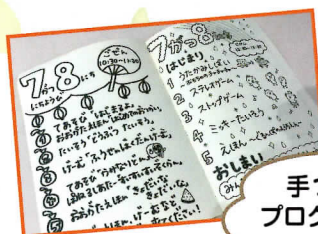


布さかなつり

布でつくられた色とりどりの魚を  
子どもたちが熱心につりあげていました。



スタンプラリーの景品



手づくり  
プログラム



イベント名	日程	時間	場所	問い合わせ先
神明通りあさ市 (毎月第3日曜日)	2018/08/19 2018/09/16 2018/10/21	8:00 ) 11:00	西荻神明通り (西荻南)	
杉並で楽しむアイカツ! シリーズ5周年♪ スギカツフレンズ!	2018/07/19 ) 2018/11/18	10:00 ) 18:00	杉並アニメーション ミュージアム	03-3396-1510

● ● ● 講座案内 ● ● ●

講座名	内容	開催日時	定員	参加費	締切日
「ポリバン®」 ポリ袋とフライパンで パンを焼こう! 講師名: 梶 晶子 (ポリバン® スマイル協会代表理事)	ポリ袋とフライパンを使って、どこでも、 誰でも、びっくりするほど簡単に、楽しく、 美味しいパンが焼けます!	9月4日(火) 10:00~13:00 *1:長寿応援対象事業	20名	1,000円 (保険料含む)	8/24(金)
講演会「空き家の勉強会」 ～空き家問題の現状と 予防としての遺言・相続・後見 制度について～ 講師名: 安斎 忍(司法書士) : 後藤 三樹子(司法書士) : 浜田 玉代(司法書士)	近年話題になっている空き家の問題を 正しく理解しておきましょう。 老後を安心して暮らせるよう、トラブルを 招かないための遺言・相続・後見制度の 仕組みをわかりやすくお伝えします。	9月8日(土) 10:00~12:00 *1:長寿応援対象事業	60名	無料	8/28(火)
男の料理教室 ～秋のごちそうメニュー～ 講師名: 竹花 元木 (茶道表千家不白流教授)	懐石料理の先生から、秋の食材を使った 美味しい炊き込みご飯など、ご馳走料理 を学びます。	9月19日(水) 9:30~12:30 *1:長寿応援対象事業	20名	1,000円 (保険料含む)	9/12(水)
神社建築の流れとその形式 講師名: 稲葉 和也 (杉並区文化財保護審議委員)	西荻窪地域には井草八幡宮や荻窪八幡 神社などの古社が祀られています。日本 人のくらしは古来、神社と深く関わっており、 その移り変わりや形式を考えます。	10月19日(金) 10:00~12:00 *1:長寿応援対象事業	50名	100円	10/2(火)
初心者のための 楽しく優しい椅子ヨーガ 講師名: 梶本 純子 (イシュタヨガ認定インストラクター)	ヨーガの呼吸法を実践することで、気の 流れ、自律神経、内分泌腺を整え、心と 体を健康にしていきましょう。	10月26日(金) 10:00~12:00 *1:長寿応援対象事業	30名	100円	10/9(火)

往復はがきに ①講座名、②住所、③氏名(フリガナ)、④年齢、⑤電話番号  
(託児付きの講座で希望があれば子どもの名前(フリガナ)・年齢)を記入して、  
西荻地域区民センター協議会(住所は右記参照)へ。  
\* 申込多数の場合は抽選。原則として区内在住・在勤者優先で全日程参加できる方。  
\* 1: (長寿応援対象事業) 75歳以上の方に長寿応援ポイントシールを提供。  
\* 2: 1歳～就学前の託児あり(事前申し込み制)  
(詳細は、ホームページをご覧ください。 <http://nisiogi-center.sakura.ne.jp>)

① 講座名  
② 住所  
③ 氏名(フリガナ)  
④ 年齢  
⑤ 電話番号  
⑥ 託児付き講座で、希望あれば  
子どもの氏名(フリガナ)・年齢

往復はがきの  
記入例

〒167-0034  
杉並区桃井4-3-2  
西荻地域区民センター協議会

宛先



## お知らせ カレンダー

● イベント・講座

[休館日]

■ 西荻地域区民センター

● 西荻南区民集会所

開館時間 9:00～21:00

8月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

9月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

10月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
						2
						3
						4
						5
						6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			