

本天沼東町会だより1月号

発行日:令和8年1月10日 本天沼東町会 会長 石原 力 03-3390-5534

みんなで見守り登下校

1月8日（木）から
3学期が始まりますので、朝のゴミ出し時や
犬の散歩をしながら、登下校をする子供たちの見守り
にご協力をお願いいたします。



日帰り旅行(防災に関するツアー)

日 時: 令和8年2月15日（日）10:00～16:40

集合場所: 下井草南郵便局前

集合時間: 午前10時

参加費用: 3,000円（大人・小人お一人）

申込: 丸山（03-3390-6637）

石原（090-2555-5622）

申込締切: 令和8年2月7日（土）



《行程》

下井草南郵便局 → そなエリア東京（東京臨海広域防災公園）

→ 昼食 → 浅草寺（参拝・仲見世買い物）→下井草南郵便局

天沼地区8町会合同防災訓練のお知らせ

訓練日時 令和8年3月1日（日）午前10時より

訓練場所 天沼小学校

（天沼2-46-3）

集合場所 河北前田病院

（本天沼1-2-1）

集合時間 午前9時30分



歳末夜間パトロール 12/20, 12/27

両日とも午後6時から
20日は下井草中心に
27日は本天沼中心に
約1時間程度町内を
パトロールしました。
小雨のなか、寒いなか
ご協力ありがとうございました。



フレイル予防 体力測定会

参加
無料

杉並区役所1階ロビーにて開催!

R8年 2月9日月 - 2月10日火
10時～16時 ※申し込み不要です

普段の健康診断では測定できない
身体の機能をチェックしてみましょう

測定項目

- ①握力測定
- ②血管年齢測定
- ③ペジチェック
- ④立ち上がりチェック
など

測定所要時間: 20～30分

参加者特典！

測定参加者には、
フレイル予防
なみすけデザイン
トートバッグを
プレゼント！！



☑ フレイルとは

心と体の働きが弱くなる状態のことといいます。早めの対策が予防・改善につながります。いつまでも自分らしく健やかに過ごすために、フレイル予防をはじめましょう。

お問い合わせはこちら
高齢者在宅支援課
日常生活支援事業係

03-3312-2111
(内線3223)

令和7年度清掃研修会の開催について「食品ロス…私たちは何を捨てているのか」

日時: 令和8年3月11日(水)14:00～16:00 会場: 杉並区役所中棟6F 第4会議室

講師: 井出留美さん 食品ロス問題ジャーナリスト・消費生活アドバイザー

関心のある方は
石原まで
090-2555-5622

