

# 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

## 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。



## 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



## 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ベジチェック
- 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  
トートバックを  
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をいいます。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

天沼8町会  
amanuma8.com



本天沼東町会  
ホームページ



お問合せ・ご意見は  
hahigashi@amanuma8.com