

杉並区功労表彰

1月22日(木)、7年度杉並区功労表彰式を行い、
区に多大な功労のある39名を表彰しました。



役職など	氏名
杉並区農業委員会 農業委員	小 野 実
杉並区情報公開・個人情報保護審査会 会長	浅 野 善 治
杉並区建築審査会 委員	井 上 隆
杉並区建築紛争調停委員会 委員	佐 藤 孝 子
杉並区都市計画審議会 会長	中 井 検 裕
天沼三丁目西町会 会長	中 川 晴 夫
西荻南一、二丁目南部町会 会長	馬 橋 正 雄
杉並消防団 分団長	石 原 和 美
荻窪消防団 副分団長	川 崎 秋 平
杉並消防団 副分団長	中 野 一 郎
荻窪消防団 副分団長	森 田 朗
荻窪消防団 副分団長	渡 邊 則 幸
荻窪消防団 部長	小 山 浩
荻窪消防団 部長	坂 井 清 人
荻窪消防団 部長	高 橋 尚 之
荻窪消防団 部長	原 田 映 史
荻窪消防団 部長	増 田 俊 明
荻窪消防団 部長	山 岸 正 裕
荻窪消防団 班長	三 木 岩 太
杉並防火防災協会 会長	大和田 劭

役職など	氏名
杉並防火防災協会 副会長	内 山 誠
杉並防火防災協会 理事	内 藤 博 孝
杉並防火防災協会 理事	宮 崎 静 子
荻窪危険物災害防止会 会計	渡 部 高 志
東京税理士会荻窪支部 幹事	岩 倉 永 一
東京税理士会杉並支部 監事	川 田 徹
公益社団法人杉並青色申告会 理事	富 岡 喜久雄
公益社団法人杉並法人会 副会長	原 田 史 子
公益社団法人荻窪法人会 副会長	加 藤 敏 行
荻窪間税会 理事	佐 藤 政 行
民生委員・児童委員	内 山 信 子
民生委員・児童委員	作 本 芳 子
保護司	武 井 宗 義
杉並区食品衛生協会 監事	小 暮 幸 一
学校薬剤師	井 戸 啓 介
学校薬剤師	宇 津 政 利
学校薬剤師	淵 敦 子
NPO法人すぎなみ環境ネットワーク 理事	浅 岡 八枝子
杉並区スポーツ協会 副会長	碓 井 和 夫

※敬称略。

問総務課総務係 ☎5307-0727

アニメのまち杉並

アニメのおしごと就活応援フェアの開催

区内のアニメ制作関係事業者6社が参加し、説明・
相談会を行います。

📄求職中の方 📄申し込みフォーム（右2次元コード）
から申し込み

日時 3月9日(月)午後1時～4時30分

場所 区役所第4会議室（中棟6階）



問産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077

バービーさんと一緒に考えよう！ 空き家活用セミナー in 杉並



空き家を身近な問題として感じてもらうため、空
き家を活用した民泊運営を行うバービーさん（右写
真）をお呼びし、空き家の活用・可能性について考
えるトークイベントを開催します。

日時 3月7日(土)午後1時30分～4時

場所 座・高円寺（高円寺北2-1-2）



定230名（申込順） 📄電話で、細田工務店 ☎0120-312-760（午前9時～午後6時〈水・日曜日を除く〉）。または申
し込みフォーム（右2次元コード）から申し込み／**申込開始日**=2月2日

問杉並区^{あきや}空家等利活用相談窓口 ☎5397-7717、住宅課空家対策係

「広報すぎなみ」の特集記事がスマートフォンでも読みやすく！ もっと知るすぎなみをご利用ください

「広報すぎなみ」で特集している区の施策や「すぎなみビト」の記事
が、スマートフォン・パソコンの画面でも読みやすくなりました。また、
防災・安全、子ども・教育、スポーツ・文化など、カテゴリーごとに読
みたい特集記事を探することができます。

問広報課広報係 ☎5307-0339

閲覧は
こちらから！



▲もっと知るすぎなみ



沸いていこう 福と笑いの10日間

高円寺演芸まつり

日程 2月6日(金)～15日(日)

高円寺が寄席の街に変わります。落語・浪曲・講談・紙切り 場座・高円寺、庚申文化会館、堀之内妙法寺、氷川神社、長仙寺、長善寺ほか 高円寺演
り・太神楽・マジック・漫才など、幅広い演目を楽しめます。 芸振興協会 ☎050-3551-5569 詳細は、同催しHP (右上2次元コード) 参照

プログラムの一部をご紹介します

❖林家八楽・紙切りの会 in 高円寺

時 2月8日(日)午後2時 場 長善寺 (高円
寺南2-40-50) 定 40名 (先着順) 費
1000円



▲林家八楽

❖座・高円寺寄席

時 2月14日(土)①午後4時・15日(日)②正午③午後4時 場座・高円寺 (高円寺北2-1-
2) 内 ①③落語②浪曲・講談 ▶出演=①瀧川鯉昇、林家彦いち、立川談笑ほか②
天中軒雲月、玉川奈々福ほか③古今亭志ん輔、三遊亭兼好、桂吉坊ほか 定 各
235名 (申込順) 費 各3500円 (区民割各3000円 (窓口のみ取り
扱い。区民である証明書持参。1人2枚まで購入可)) 電話
または直接、座・高円寺チケットボックス (高円寺北2-1-2 ☎3223-
7300)。または同施設HP (右2次元コード) から申し込み (午前10
時～午後7時 (電話は6時まで。月曜日を除く))



▲天中軒雲月

日本フィル楽員による出張コンサート先の募集

日本フィル楽員による演奏を希望する福祉施設などを募集します。

募集日時=6月14日(日)、9年3月17日(水)午前11時・午後2時 (演奏時間は40分程度) ▶編成=楽員4人による室内楽
対 区内福祉施設など (個人・営利目的などを除く) ▶過去の実施先=私立幼稚園・グループホームほか 申 申し込み
みフォーム (右2次元コード) から、2月2日～13日に申し込み 関 文化・交流課文化振興担当 ☎5307-0734 他 開
演約2時間前からリハーサルができる会場が必要



移動式天文台車「ポラリス2号」がやってくる!

区の交流自治体・北海道名寄市の天文台「きたすばる」から、口径40cmの天文観望鏡を搭載した移動式天文台車「ポラリス2号」が来訪し、観望会
などを行います。

内容

- ①天文講座&太陽観測会「太陽のひみつ、オーロラのふしぎ」
- ②星空観望会

時 場 2月21日(土)=四宮小学校 (上井草2-12-26) ▶22日(日)=杉並第六小学校 (阿佐谷南1-24-21) ▶23日(祝)=永福小学校 (永福
2-16-33) / いずれも①午前10時30分～11時30分・午後1時～2時②午後6時・6時30分・7時 (各30分) 関 ①小学生以上の方
定 ①各50名②各70名 (いずれも申込順) 申 申し込みフォームで、2月5日から申し込み 関 社会教育センター ☎3317-6621



▲天文講座&
太陽観測会



▲星空観望会

安心・安全・役に立つ!

杉並区の情報をお知らせしています



LINE

友だち追加
してね

防災情報や区からのお知らせ
を配信しています。

★アカウント名=杉並区
★ID=@suginamicity

関 広報課戦略的広報推進担当 ☎5307-0614



X

フォローしてね

★アカウント名=杉並区広報課

イベント情報や区からのお知らせ
などをお届けします。

関 広報課報道係 ☎5307-0614



★アカウント名=杉並区(地震・水防情報等)

災害時の情報などを発信してい
ます。

関 広報課広報係 ☎5307-0339



YouTube

見てね

広報番組「すぎなみスタイル」
「すぎなみビトMOVIE」をはじ
め、区長記者会見動画や各課作
成の動画などを配信しています。

★アカウント名=杉並区公式チャンネル

関 広報課報道係 ☎5307-0614



杉並区
メールニュース

登録してね

区HPに新規掲載する区から
のお知らせやイベント情報など
を、毎月1日・15日に配信して
います。

関 広報課広報係 ☎5307-0339



Facebook

いいね!
してね

区の取り組みや地域の魅力、
イベント情報などを発信してい
ます。

★アカウント名=杉並区広報課

関 広報課報道係 ☎5307-0614



広告



植木の剪定・植栽・芝張り・竹垣作成
お庭の相談事などお気軽にお問い合わせください

植木屋せきね

☎090-3518-6689 杉並区成田東5-9-5
平日共に土日祝日も営業しています



※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

チャレンジ・アスリート 職場見学

さまざまなスポーツを支える方の職場を見学します。

【会場・日時】 下記のとおり 【対象】 区内在住・在学の小学5年生～高校生 【申し込み】 申し込みフォーム（右2次元コード）から、2月19日までに申し込み 【問い合わせ】 スポーツ振興課事業係 ☎5307-0765



日時	内容・場所・講師・定員（抽選）
2月28日(土) 午前8時30分～正午	理学療法士 場 専門学校社会医学技術学院（小金井市） 師 同学院・藤川明代、林佑樹 定員 15名
3月7日(土) 午後0時50分～5時	義肢装具士 場 鉄道弘済会義肢装具サポートセンター（荒川区） 師 同センター・臼井二美男ほか 定員 15名
3月14日(土) 午前10時～午後1時	監督・コーチ 場 千早スポーツフィールド（豊島区） 師 早稲田大学ラグビー蹴球部女子部ヘッドコーチ・横尾千里 定員 15名
3月14日(土) 午後2時30分～4時20分	野球用具の商品企画 場 区役所第9会議室（西棟8階） 師 ミズノ・南裏智 定員 15名
3月28日(土) 午後0時50分～5時30分	スポーツアナリスト 場 日本体育大学世田谷キャンパス（世田谷区） 師 同大学体育学部助教・松本剛志 定員 10名

※集合・解散＝区役所。

自分の健康状態を知ろう！

フレイル予防体力測定会

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できます。

【日時】 2月9日(月)・10日(火) 午前10時～午後4時

【会場】 区役所1階ロビー 【内容】 握力測定・血管年齢測定・ベジチェック・立ち上がりチェックほか 【対象】 高齢者在宅支援課日常生活支援事業係

食の安全を考えるシンポジウム

誰かに話したくなる カビのハナシ



お風呂に生えるカビ、みそ・しょうゆを作るために欠かせないカビなど、身近なカビの世界についてお話しします。

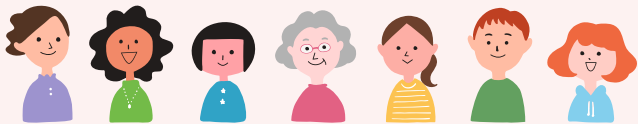
【日時】 3月7日(土) 午後2時～3時45分

【会場】 杉並保健所（荻窪5-20-1） 【講師】 国立医薬品食品衛生研究所名誉所員・小西良子 【対象】 区内在住・在勤・在学の方 定員 60名（申込順） 【申し込み】 申し込みフォーム（右2次元コード）から、3月2日までに申し込み 【問い合わせ】 同保健所生活衛生課食品衛生担当 ☎3391-1991



女性のウェルビーイングを目指して

3月1日～8日は女性の健康週間



ライフステージごとに変化する女性の心と体について学び、自身の健康について考えましょう。

ライフステージを健康に乗り切るポイント

- それぞれの時期に起こりやすい心身の変化を知りましょう。
- バランスの取れた食事・適度な運動・十分な睡眠を心掛けましょう。
- 心身に気になる症状があれば早めに医療機関を受診しましょう。
- 定期的な健（検）診で体の状態をチェックしましょう。

女性の健康パネル展示会

【日時】 3月2日(月)・3日(火) 午前8時30分～午後4時 【会場】 区役所1階ロビー

女性のLINE相談 まるっとヘルスケア

年齢とともに変化する女性の心・体の悩みなどを、LINEで保健師・看護師・臨床心理士などの専門家に相談できます。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



健康運動教室
①骨盤底筋エクササイズ②骨盤底筋集中ケア

【日時】 ①2月23日(木)②26日(日) 午前10時～正午 【会場】 杉並保健所（荻窪5-20-1） 【講師】 スタジオサーティプラス代表取締役社長・田中敦子 【対象】 区内在住・在勤の①59歳以下②60歳以上の女性 定員 各40名（申込順） 【申し込み】 申し込みフォーム（右2次元コード）から、実施日前日までに申し込み



女性のためのトータル測定フェア

【日時】 3月7日(土)①午前9時30分～午後0時30分②午後1時30分～3時30分 【会場】 杉並保健所（荻窪5-20-1） 【内容】 測定会（骨健康度・唾液・野菜摂取量ほか）、パネル展示 【対象】 区内在住・在勤・在学で20歳以上の女性 定員 ①70名②50名（いずれも申込順） 【申し込み】 申し込みフォーム（右2次元コード）から、実施日前日までに申し込み



健康講座「更年期は人生のターニングポイント」

【日時】 2月28日(土) 午後3時～4時30分 【会場】 杉並保健所（荻窪5-20-1） 【内容】 講演、骨密度測定（希望者のみ） 【講師】 窪田クリニック副院長・下村貴子 【対象】 区内在住・在勤の女性 定員 50名（申込順） 【申し込み】 申し込みフォーム（右2次元コード）から、実施日前日までに申し込み



リフレッシュ&セルフケア
むくみスッキリ! 美めぐりリンパヨガ

【日時】 3月7日(土) 午後2時～3時 【会場】 杉並保健所（荻窪5-20-1） 【講師】 東洋医学ヨガ講師・石井佑果 【対象】 区内在住・在勤・在学の女性 定員 30名（申込順） 【申し込み】 申し込みフォーム（右2次元コード）から、実施日前日までに申し込み



【問い合わせ】 杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355