

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 植裕
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 効

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
荻窪簡税会 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。

対求職中の方 申込みフォーム（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） 申電話で、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



MICHIRU HEIM
東京都杉並区上荻4-25-3
ヴィラ豊栄102
☎03-5332-0007

※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。

広告 **薄毛で地肌が見えやすい68歳女性の悩みを解決した方法** はこちら→

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・太鼓・太神楽・マジック・漫才など、幅広い演目を楽しめます。

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
芸振興協会 050-3551-5569 他詳細は、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

◆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。

内募集日時=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人による室内樂
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
申込みフォーム(右2次元コード)から、2月2日~13日に申し込み 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「ポラ里斯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「ポラ里斯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、オーロラのふしき」
 - 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) 対①小学生以上の方定①各50名②各70名(いずれも申込順) 申込みフォームで、2月5日から申し込み 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

間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。

間広報課報道係 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。



間広報課広報係 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

間広報課報道係 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。

間広報課広報係 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

間広報課報道係 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。

時場内師定下表のとおり 対区内在住・在学の小学5年生～高校生 申込みフォーム（右2次元コード）から、2月19日までに申し込み 開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 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15名
3月7日(土) 午後0時50分～5時	義肢装具士 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15名
3月14日(土) 午前10時～午後1時	監督・コーチ 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 区役所第9会議室（西棟8階） 師ミズノ・南裏智定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 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

場区役所1階ロビー 内握力測定・血管年齢測定・ベジチェック・立ち上がりチェックほか 開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

場杉並保健所（荻窪5-20-1） 師国立医薬品食品衛生研究所名誉所員・小西良子 対区内在住・在勤・在学の方定60名（申込順） 申込みフォーム（右2次元コード）から、3月2日までに申し込み 開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

時3月2日(月)・3日(火)午前8時30分～午後4時 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

時①2月23日(祝)②26日(木)午前10時～正午 場杉並保健所（荻窪5-20-1） 師スタジオサーティプラス代表取締役社長・田中敦子 対区内在住・在勤の①59歳以下②60歳以上の女性 定各40名（申込順） 申込みフォーム（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

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 場杉並保健所（荻窪5-20-1） 内測定会（骨健康度・唾液・野菜摂取量ほか）、パネル展示 対区内在住・在勤・在学で20歳以上の女性 定①70名②50名（いずれも申込順） 申込みフォーム（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」

時2月28日(土)午後3時～4時30分 場杉並保健所（荻窪5-20-1） 内講演、骨密度測定（希望者のみ） 師窪田クリニック副院長・下村貴子 対区内在住・在勤の女性 定50名（申込順） 申込みフォーム（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

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



開杉並保健所健康推進課健康推進係☎3391-1355



□日時 □場所 □内容 師講師 対対象 定定員 □参加費（記載のないものは無料） 申込み（記載のないものは直接会場へ）
問問い合わせ 他その他 ☐Eメールアドレス ☐HPホームページ ☐長寿長寿応援対象事業