

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

退職（失業）による保険料の特例免除制度

厚生年金に加入していた方が退職（失業）すると、国民年金に加入し、国民年金保険料を納めることになります。

保険料を納めることが経済的に困難な場合で、加入者本人・配偶者・世帯主の方の所得がそれぞれ基準額以下であれば、申請により保険料の納付を免除される制度があります。

ただし、退職（失業）を理由とする免除申請（特例免除申請）の場合は、所得審査対象者のうち、退職した方の所得を除外して審査を行うことができます。その際は、退職特例に伴う必要書類があります。

保険料の免除申請は、国保年金課国民年金係（区役所中棟2階）で受け付けています。詳細は、お問い合わせください。

☎国保年金課国民年金係

介護保険料6・8月の特別徴収額変更の通知を発送します

30年度から65歳以上の方の介護保険料が改定されたことに伴い、介護保険料の支払い方法が特別徴収（年金からの引き落とし）の方に、6・8月に引き落とされる保険料額変更の通知を5月24日(木)に発送します。

なお、10月以降の保険料額は、30年度住民税課税状況等を基に計算して7月中旬に通知します。

☎介護保険課資格保険料係

健康・福祉

区内障害者通所施設の事業説明会

施設への入所希望者に対して、施設選択の参考となる説明会を開催します。

☎6月8日(金)午前10時～正午 ☎区役所第5・6会議室（西棟6階） ☎参加施設 = 民間施設（21所）、区立施設

設（3所） ☎区内在住の障害者とその家族、関係者 ☎障害者生活支援課

施設情報

証明書自動交付システムの休止

証明書自動交付システムおよびコンビニ交付システムのデータ更新のため、6月5日(火)午後8時～6日(水)午前8時30分の間、証明書自動交付機およびコンビニ交付対応マルチコピー機からの証明書交付機能が利用できません。☎区民課住民記録係、課税課区民税係

採用情報 ※応募書類は返却しません。

スクールソーシャルワーカー（嘱託員）

☎勤務期間 = 7月1日～31年3月31日（更新不可） ▶ 勤務日時 = 月16日。午前8時30分～午後5時15分 ▶ 勤務場所 = 済美教育センター ▶ 資格 = 社会福祉士、臨床心理士、精神保健福祉士のいずれか（いずれも取得見込みを含む） ▶ 募集人数 = 1名 ▶ 報酬 = 月額21万4300円程度 ▶ その他 = 有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給（上限あり） ☎履歴書を、5月31日（必着）までに済美教育センター管理係（〒166-0013堀ノ内2-5-26）へ郵送・持参 ☎関係 ☎3311-0021 ☎書類選考合格者には面接を実施

募集します

ゆうゆう馬橋館 団体利用申請の受け付け

10月～31年3月の間、定期的に同館の利用を希望する団体の利用申請を受け付けます。

抽選会は6月18日(月)午前10時から行います。☎区内在住で60歳以上の方が8割以上で構成される5名以上の団体、高齢者支援団体（さざんかカード登録団体で、高齢者の社会参加の支援を目的とした活動を実施し、活動を希望する高齢者の参加受け入れが随時可能な団体） ☎電話で同館 ☎3315-1249に事前連絡の上、団体登録申請書（5月21日から同館〈高円寺南3-29-5〉で配布）を同館へ持参 ▶ 申込受付期間 = 5月21日～6月4日 ☎同館、高齢者施策課施設担当 ☎申請時に参加者の名簿を提出

登録統計調査員

各種統計調査に従事する調査員を募集します。☎調査対象世帯の把握および調査票等の配布・回収（住宅・土地統計調査の例）ほか ▶ 期間 = 8月末～10

月中旬頃 ▶ 報酬 = 3～6万円程度（受け持ち調査区数等による） ☎☎電話で、6月7日までに区民生活部管理課統計係 ☎5307-0621

杉並区自然環境調査 身のまわり調査員

区内の自然環境を把握するために、昭和60年から約5年ごとに自然環境調査を実施しています。区内の両生類、爬虫類、哺乳類について、アンケート調査にご協力いただける方を募集します。

☎9月末までに確認できた両性類・爬虫類・哺乳類の種類、場所等をアンケート用紙に記入し返送 ▶ 調査期間 = 6月～9月30日 ▶ 応募資格 = 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 ☎100名（申込順） ☎☎電話で、5月31日までに環境課環境活動推進係 ☎第6次調査時の調査員は応募不要

相談

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

☎6月2日(土)午前9時～午後5時（1人45分程度） ☎ゆうゆう高円寺南館（高円寺南4-44-11） ☎区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 ☎☎電話で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179

その他

人権相談特設相談所を開設します

「人権擁護委員の日」を記念して、全国一斉に人権相談特設相談所を開設します。人権問題でお困りの方は、ぜひご相談ください。

また、毎月第4金曜日午後1時～4時（受け付けは3時まで）に定例の人権相談を行っています。

☎6月1日(金)午後1時～4時（受け付けは3時まで） ☎場相談室（区役所西棟2階） ☎区政相談課

区民意向調査を実施します

区民の皆さんが、区政に対してどのような意見や意向をお持ちなのかを知るための調査です。

調査票を回収するため調査員（区の委託事業者で身分証明書を携帯）がご家庭を訪問しますので、ご協力をお願いいたします。

☎固定性と生活環境、健康と医療、社会参加活動状況、区政への要望についてなど ▶ 調査方法 = 5月14日ごろに委託事業者が調査票を送付。5月19日～6月3日ごろに調査員が回収に伺います ▶ 調査委託先 = (株)エスピー研 ☎無作為に選んだ18歳以上の区民1400名 ☎区政相談課

6月の各種健康相談（予約制）の記載があるものの申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談・交流	母親学級 (予約制)	平日パパママ学級 (予約制)	離乳食講習会	乳幼児歯科相談 (予約制)	歯みがきデビュー教室 (予約制)	栄養・食生活相談 (予約制)	ものわすれ相談 (予約制)	心の健康相談 (予約制)
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	14日(木) 午前9時15分～10時15分	6日(水) 13日(水) 20日(水)	-	27日(水) 午後1時30分～3時30分 ★電話で申し込み(35名.申込順)	午前 8日(金) 22日(金) 午後 7日(木)	21日(木) 午後1時15分～午後1時55分 午後2時35分	8日(金) 午前9時～正午	7日(木) 午前9時30分～25日(月) 午後1時30分～	13日(水)・18日(月) 午後1時30分～
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	4日(月) 午前9時15分～10時	6日(水) 13日(水) 27日(水)	-	20日(水) 午前10時30分～午後0時30分	午前 4日(月) 18日(月) 午後 1日(金)	15日(金) 午後1時15分～午後1時55分 午後2時35分	7日(木) 午前9時～正午	5日(火) 午後1時30分～	14日(木)・19日(火) 午後1時30分～29日(金) 午前9時30分～
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	28日(木) 午前9時30分～10時15分	1日(金) 8日(金) 15日(金)	18日(月) 午後1時30分～4時	4日(月)・25日(月) 午後1時30分～3時30分 (25日は生後9カ月頃から)	午前 5日(火) 19日(火) 午後 7日(木)	21日(木) 午後1時15分～午後1時55分 午後2時35分	5日(火) 午前9時～正午	22日(金) 午前9時30分～	1日(金) 午後2時～14日(木) 午後1時30分～
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	27日(水) 午前9時～10時	-	-	26日(火) 午前10時30分～午後0時30分	午前 27日(水) 午後 13日(水)	-	-	4日(月) 午前9時30分～	18日(月) 午後1時30分～
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	15日(金) 午前9時15分～10時15分	-	6日(水) 午後1時30分～4時	21日(木) 午後1時30分～3時30分	午前 14日(木) 午後 27日(水)	26日(火) 午後1時15分～午後1時55分 午後2時35分	-	21日(木) 午後1時45分～	5日(火) 午後1時30分～

※1 杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは子育て支援課母子保健係（区役所東棟3階）へ。
※2 ベビーカー等の盗難が発生しています。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。チェーン錠を付けるなど各自でご注意ください。

国民健康保険・後期高齢者医療制度の「夏季保養施設」について

杉並区国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者の「夏季保養施設」は事業を終了しました。
30年度から、「かんぼの宿」と提携し、杉並区国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者が通年宿泊利用できる事業を行っています。
詳細は、パンフレット（国保年金課国保収納係、各

区民事務所で配布)、区ホームページをご覧ください。
また、5月下旬に国民健康保険加入世帯に送付する「国保のてびき」にも掲載します。
国保年金課国保収納係

訂正とおわび

5月1日付広報16面吹き出し内「許可保育所」は「認可保育所」の誤りでした。

住民投票制度

杉並区自治基本条例で規定している住民投票の請求に必要な署名数 **9443人**
(30年5月1日現在)
区総務課



マイナンバーカードで住民票の写しなどがコンビニで取得できます

証明書コンビニ交付サービス

証明書コンビニ交付サービスは、マイナンバーカードなどを利用して全国のコンビニ等に設置されているマルチコピー機で証明書自動交付機と同様の証明書が取得できる便利なサービスです。
なお、区内すべての証明書自動交付機は8月31日をもって廃止となります。

〈証明書コンビニ交付サービス〉

利用時間	毎日午前6時30分～午後11時
利用できる店舗・施設	全国のセブン-イレブン、ローソン、サークルK、サンクス、ファミリーマート、コミュニティ・ストア、ミニストップ
取得できる証明書	住民票の写し、印鑑登録証明書、住民税証明書
交付手数料	1通200円（窓口では1通300円）
必要なもの	マイナンバーカードまたは住民基本台帳カード（※）

※28年1月からマイナンバーカードの交付が開始されたため、住民基本台帳カードは27年12月28日をもって新規発行を終了しました。なお、お持ちの住民基本台帳カードは有効期限までお使いいただけます。

マイナンバーカード

証明書コンビニ交付サービスを利用するには、マイナンバーカードが必要です。申請してから、カードの受け取りまで約1カ月半かかります。作成を検討している方は、お早めにご申請ください。また、マイナンバーカードを申請した方でまだ受け取っていない方のカードは、区役所または区民事務所に保管されています。交付通知書に記載された窓口指定の持ち物を持参の上、受け取ってください。交付通知書を紛失された方は区民課または区民事務所にお問い合わせください。

申請方法

郵送 「通知カード」からマイナンバーカードの申請書（※）を切り取り、必要事項を記入して顔写真を貼り、封筒で地方公共団体情報システム機構へ送付。
インターネット 顔写真を撮影し、申請書の2次元コードまたは<https://net.kojinbango-card.go.jp/>にアクセスし、必要事項を入力の上、顔写真のデータを添付し送信。

※申請書に記載された氏名、住所等に変更がある場合や、通知カードを再発行された後に付属している「*」（アスタリスク）で埋められたものをお持ちの場合、その申請書は使用することができません。

証明書コンビニ交付サービス、マイナンバーカードの申請方法の詳細は、区ホームページをご覧ください。

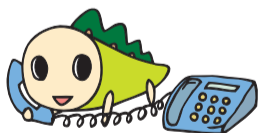
区民課

急病診療と医療情報案内

小児科・内科・耳鼻咽喉科・外科・歯科

☎3391-1599 休日等夜間急病診療所（荻窪5-20-1杉並保健所内）
受け付けは終了30分前まで

小児科 平日：午後7時30分～10時30分
内科・小児科・耳鼻咽喉科 土曜日：午後5時～10時
日曜日・祝日：午前9時～午後10時
外科 日曜日・祝日：午前9時～午後5時



まず、電話で確認！
保険証・医療証を
忘れずに

☎3398-5666 歯科保健医療センター（荻窪5-20-1杉並保健所内）
歯科 日曜日・祝日：午前9時～午後5時（受け付けは4時まで）

その他の医療機関案内、急病対応の説明

☎#7399 杉並区急病医療情報センター
(または☎5347-2252)
土・日曜日、祝日：24時間／平日：午後8時～翌日午前9時

☎5272-0303 東京都医療機関案内サービス（ひまわり）
コンピューターによる自動応答サービス。毎日24時間対応。

献血のお知らせ

献血は200ml献血と400ml献血があります。200ml献血は16～64歳、400ml献血は18～64歳の方が対象です。60歳を過ぎて献血の経験がある方は、69歳までご協力いただけます。
なお、条件により、お受けできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

☎5月29日(火)受付時間＝午前10時～正午、午後1時30分～4時 区役所1階ロビー 区杉並保健所健康推進課☎3391-1355

区内空間放射線量等測定結果

4月に実施した、区内の空間放射線量率および区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定の結果、特に異常はありませんでした。詳細は、区ホームページでご覧になれます。

区空間放射線量率の測定については、環境課放射能対策担当。区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定については、学務課・保育課。放射能濃度測定の方法については、杉並保健所生活衛生課衛生検査係☎3334-6400

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

介護予防・フレイル(虚弱)予防 に取り組みましょう

誰もが、いつまでも生き生きと自分らしく生きたいと願うものです。こうした願いがかなうよう高齢者ご本人が、介護予防に取り組むことが大切です。

しかし高齢になると、体力が低下し、気持ちも活発さを失い、活動量が減るなど、「生活機能」「こころ・認知機能」「社会的機能」が低下していきます。これをフレイル(虚弱)と呼びます。フレイルは、要介護状態の前段階として多くの人に訪れる状態ですが、回復が可能な時期だともいわれています。

介護予防・フレイル予防は、①体力づくり②口の健康③食生活④社会参加がポイントとなります。一般介護事業では、この4つのポイントを中心に以下のような事業を実施しています。自分で継続できる介護予防・フレイル予防に取り組んでみませんか。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健サービス課介護予防担当 ☎3391-0015へ。

【対象】65歳以上で日常生活において介助の必要がない方

【その他】一般介護予防事業に参加する場合は「はつらつ手帳(介護予防手帳)」持参(お持ちでない方には会場で配布)。長寿応援ポイント対象事業(地域ささえ愛グループは、登録しているグループのみ)

「65歳からの身体能力測定会」が変わります

今まで実施していた身体能力測定・健康体操に加え、フレイルのチェックを実施します。6か月に1回程度、自分の状態を確認し、介護予防・フレイル予防のために目標計画を立て取り組んでいくことが大切です。

会場 下表のとおり 他 運動できる服装・はだしになりやすい服装で参加。飲み物(荻窪体育館のみ上履き)持参。荒天中止



日時	受付時間	場所	測定項目ほか
5月30日(水)	午後1時30分～1時50分・3時15分～3時35分	高円寺地域区民センター(梅里1-22-32)	①「基本チェックリスト」の記入②筋肉量測定③握力測定④開眼片足立ち測定⑤5m歩行速度(最大・通常歩行)測定⑥タイムアップ・アンドゴー測定⑦パタカ(口腔機能)測定⑧健康運動指導士による健康体操
6月19日(火)		荻窪体育館(荻窪3-47-2)	
9月18日(火)		高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)	

※30年度後期も実施します(別途お知らせします)。

口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」が始まります!

食べることも話すことも、ポイントは「口の健康」と「しっかり栄養」にあります。聞いて納得! 最新健口情報をお届けします。口腔ケアグッズを差し上げます。

会場 下表のとおり

日時	場所	内容
5月22日(火)	荻窪保健センター(荻窪5-20-1)	聞いて納得! 健口&栄養講座・歌って口のトレーニング
6月26日(火)		しっかり栄養基礎講座・室内で気軽に運動しよう
7月24日(火)		口の健康基礎講座・歌って口のトレーニング
8月28日(火)		おいしく噛むかむ講座(試食あり)・やってみよう! 脳トレ

※30年度後期も実施します(別途お知らせします)。

その他の一般介護予防事業

事業名	内容	回数・利用料金など
公園から歩く会	区内公園などから3～5km程度歩きます。早歩き・普通歩き・ゆっくり歩きのグループに分けて歩きます。	10カ所/8月を除く月1回/無料
わがまち一番体操	地域の方々が気軽に参加できる、椅子に座って行う運動やボールを使った運動です。体操の後は茶話会も行います。	30会場/8月を除く月1・2回/100円
栄養満点サロン	栄養士が紹介する簡単でバランスのよい料理を試食しながら、参加者同士で交流を楽しんでいただく場です。口腔体操も実施します。	6会場/8月を除く月1回/200円
足腰げんき教室(要申込)	健康運動指導士が体操を指導し、普段の生活に運動を取り入れてもらうきっかけづくりを行います。ミニ身体能力測定も行います。	週1回/計4回 年30教室(4・8月を除く)/無料
ウォーキング講座(要申込)	ウォーキングの認知症予防効果や習慣化のこつを学びます。1回は2km程度のミニウォーキングを実施します。	週1回/計3回 年6教室/無料
認知症予防教室(要申込)	「脳を鍛える活動」と「ウォーキングの習慣化」を目的としています。教室終了後の自主グループ活動を目指します。	6教室(9～12月頃)/1教室週1回 12日制/プログラムにより実費負担あり
地域ささえ愛グループ(要申込)	自主グループがグループごとに、体操・音楽・手芸・レクリエーションなどのプログラムを実施しています。	74グループ登録/グループごとに月1～4回/費用はグループにより異なります

場 場ゆうゆう館・保健センターほか。公園から歩く会は区内公園ほか

詳細はお問い合わせいただくか、区ホームページ(くらしのガイド▶高齢者の方へ▶はつらつ元気▶事業全体のご案内)、チラシ(保健センター・ゆうゆう館・ケア24・地域区民センター等で配布)をご確認ください。



住民税(特別区民税・都民税)のお知らせ

30年度住民税普通徴収分の納税通知書と公的年金から住民税を差し引く特別徴収分の税額決定通知書を、6月6日(水)に発送します。

—— 問い合わせは、税額決定・納税通知書の内容は課税課、納付のご相談・口座振替は納税課へ。

納期限と納付場所

課税の対象となる所得は、29年1月～12月の所得です。

▶ **納期限** 第1期=7月2日(月)/第2期=8月31日(金)/第3期=10月31日(水)/第4期=31年1月31日(木)

▶ 納付場所

● **銀行・信用金庫など** ゆうちょ銀行・郵便局は、東京都・山梨県および関東各県所在の店舗に限ります。

● **区役所、区民事務所**

● **コンビニエンスストア** 1枚が30万円以下の納付書に限ります。

安心便利な口座振替をご利用ください

口座振替を希望する方は、30年度住民税普通徴収分の納税通知書に同封する案内をご覧ください。

7月10日(火)までに申し込んだ場合は、第2期分からの引き落としになります。

Pay-easy口座振替受け付けサービス

区役所や区民事務所の窓口で、口座名義人ご本人がサービス対象の金融機関(みずほ銀行、三菱UFJ銀行、三井住友銀行、りそな銀行、西武信用金庫、ゆうちょ銀行)のキャッシュカードをお持ちになれば、口座振替の申し込み手続きができます。銀行の届け印は不要です。

携帯電話による納付もご利用になれます

利用できる金融機関や利用可能な携帯電話の機種などは、「モバイルレジ」ホームページ(▶ **パソコン**=<http://solution.cafis.jp/bc-pay/pc/>▶ **携帯電話**=<https://bc-pay.jp/>)をご確認ください。

なお、1枚が30万円以下の納付書に限ります。

納税相談

生活困窮や事業不振など、やむを得ない事情によって納付が困難な場合は、お早めにご相談ください。

給与からの特別徴収の方

住民税を勤務先の給与から差し引く方(特別徴収)の税額決定通知書は、5月10日(木)に会社などの給与支払者宛てに発送しました。住民税は、6月分～31年5月分の給与から差し引かれます。

住民税証明書の交付

30年度の住民税証明書の交付開始日は下表のとおりです。証明書交付申請書は、区ホームページからも取り出せます。

住民税(課税・非課税・納税)証明書の交付開始日

納付・課税区分	交付開始日		
	窓口	証明書自動交付機	証明書コンビニ交付サービス
①特別徴収のみで納付する方	5月10日(木)		6月6日(水)
②普通徴収のみで納付する方			6月6日(水)
③年金特別徴収のみで納付する方		6月6日(水)	
②と③で納付する方			
①と②で納付する方		●5月10日(木)～6月5日(火)=①にかかる証明書のみ交付 ●6月6日(水)=①②にかかる証明書を交付	
①と③で納付する方		●5月10日(木)～6月5日(火)=①にかかる証明書のみ交付 ●6月6日(水)=①③にかかる証明書を交付	
①と②と③で納付する方		●5月10日(木)～6月5日(火)=①にかかる証明書のみ交付 ●6月6日(水)=①②③にかかる証明書を交付	
非課税の方	5月10日(木)		

※給与・年金支払報告書、確定申告書が提出されていない場合には、住民税の申告が必要です。

※証明書を本人以外の方が申請する場合は、代理人の本人確認資料と証明書を必要とする方の自署した委任状が必要です。

※交付手数料(1通)=窓口300円。証明書自動交付機・証明書コンビニ交付サービス200円。

杉並区国民健康保険加入者で対象の方へ

生活習慣改善 アドバイスシート

を送ります

メタボリックシンドローム予防事業

健診結果の傾向から、現在は該当してなくても、今後の国保特定健診でメタボリック症候群に該当する可能性が高い方に、通知(生活習慣改善アドバイスシート)をお送りします。通知には、今後の予測値・改善効果が高い取り組み内容を記載しています。30年度の健診を受診する前に、生活習慣改善に取り組みましょう。

▶ **送付時期**=5月中旬

国保年金課医療費適正化担当

ひとり親家庭の就労を支援します

ひとり親自立支援プログラム策定員・ 就業支援専門員による就業相談

ひとり親家庭の経済的自立を支援するため、就労に向けた助言・相談を行います(事前予約制)。

- 就業経験がない
- ハローワークを利用したことがない
- 離職期間が長く、就職に不安がある
- 現在就労しているが、安定した職への転職等を考えている

など、就職でお困りの方は、ぜひご相談ください。相談は無料で、秘密は厳守します。

支援内容

支援種別	対象	内容
自立支援プログラム策定員による支援	・児童扶養手当受給者(生活保護受給者を除く) ・配偶者からの暴力の被害者で、将来児童扶養手当の受給が見込まれる方	・相談者の意向や生活状況、職歴などを把握し、「自立支援プログラム」を策定します。 ・就職や転職がしやすくなるようきめ細かい支援を継続して行います。
就業支援専門員による支援	・ひとり親家庭の方(生活保護受給者を除く)	・就労・キャリアアップに向けた助言、情報提供等やマザーズハローワークへの同行支援などの就業支援を行います。

申込電話で、子ども家庭支援センターひとり親家庭支援担当 ☎5929-1902 (月～土曜日午前8時30分～午後7時(祝日・年末年始を除く))



熱中症対策は万全ですか？

熱中症とは

室温や気温が高い中で、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かなくなり、右記のような症状を起こすことです。しっかりと予防して、これから迎える暑い季節を元気に過ごしましょう。

軽症

目まい、立ちくらみ、筋肉痛、汗のかき方が異常（全くかかないまたは止まらない）

中等症

頭痛、吐き気、虚脱感、力が入らない

重症

意識がない、けいれん、高体温、呼びかけても反応が悪い

予防法

●室内環境の調整

目安として室温28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。室温が高くなっても、湿度が高い場合は注意が必要です

●水分・塩分の補給

のどが渇かなくても小まめに水分・塩分を補給しましょう

●外出時の対策

日傘や帽子を使いましょう。小まめに休息をとりましょう

●体力の向上

日頃から栄養バランスの良い食事をとり、体力づくりを心掛けましょう

●体調にあった対策

病み上がりや寝不足など体調が万全でないときは、無理な運動は控えましょう

対処法（熱中症かなと思ったら）

- 日陰など涼しい場所へ避難する
- 衣服を緩め、体を水や氷で冷やす
- 失われた水分や塩分を補給する（嘔吐の症状があったり意識がない場合は、無理に飲ませない）
- 自分で水分等が取れない、意識がない場合には、周りの人がすぐに救急車を呼ぶ

高齢の方やお子さんは、特にご注意ください

高齢の方は体温調節機能が低下するため、熱中症にかかりやすく、症状が重症化しやすい傾向があります。さらに「暑さ」や「のどの渇き」を感じにくく、脱水症状が進んでも気付かないことがあります。周囲の方の見守りが必要です。

お子さんは体温調節機能が十分に発達していないほか、身長が低いために大人よりも地表面からの熱の影響を受けやすく、熱中症になりやすいので特に注意が必要です。

熱中症に関する情報は、環境省熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp> をご覧ください。

☎ 各保健センター（荻窪 ☎3391-0015 / 高井戸 ☎3334-4304 / 高円寺 ☎3311-0116 / 上井草 ☎3394-1212 / 和泉 ☎3313-9331）

ハロー西荻 ごみ減量対策課のイベント

—— 問い合わせは、ごみ減量対策課へ。 ——

ハロー西荻

📅 5月26日(土) = 西荻北中央公園（西荻北3-25-3） ▶ 27日(日) = 桃井第三小学校（西荻北2-10-7） / いずれも午前10時～午後4時

使用済み小型家電15品目の回収

杉並区は、東京2020組織委員会が主催する「都市鉱山からつくる!みんなのメダルプロジェクト」に参加しています。

▶ **回収品目** = 携帯電話、デジタルカメラ、ポータブルビデオカメラ、携帯音楽プレーヤー、携帯ゲーム機、電子辞書、ポータブルカーナビ、電卓、ACアダプター等コード類、電話機、ファクシミリ、ラジオ受信機、ヘアドライヤー、電気かみそり、炊飯器

▶ **注意事項** = ①最大辺が30cmを超えるものは回収することができません。粗大ごみ受付センターへお申し込みください ②携帯電話等の個人情報は消去してください。SDカード等の記憶媒体や電池類は取り除いてください

☎(1)水銀体温計・水銀血圧計・水銀温度計も回収(2)27日は「ごみぱっくん号」でごみ収集体験ができます（雨天中止）

フードドライブ

フードドライブとは、家庭で余っている食品を持ち寄り、広く地域の福祉団体や施設などに寄付するボランティア活動です。集まった食品等は、区内の子ども食堂、杉並区社会福祉協議会やNPO法人セカンドハーベスト・ジャパンを通じて必要とされている方に届けられます。

☎ **食品の条件** = ①未開封で包装・外装が破損していない ②賞味期限が7月1日以降 ③冷凍・冷蔵、瓶詰でない ▶ **食品の例** = 缶詰（肉、魚、野菜、果物など）、インスタント・レトルト食品、乾物・乾麺、菓子・飲料（アルコール類は除く）、調味料（みそ、塩、砂糖など）、粉物（小麦粉など）、乳児用食品（粉ミルクなど）、国産米（精米から2年以内で精米日の記載があるもの） ☎(1)受け取りの際に、種類や条件などを確認します(2)状態によってはお持ち帰りいただく場合があります



6月は！ 子ども読書月間です

区では、子どもたちと読書を結びつけかけとして6月
を「子ども読書月間」としています。

図書館では子どもたちのために、ここで紹介した行事
以外にもさまざまな催しを行います。

——問い合わせは、各図書館へ。

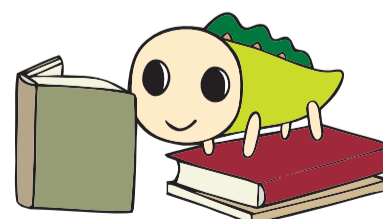
子ども読書月間 区立図書館の行事予定 ※申し込み方法の記載がない行事は当日、直接会場へ。

図書館	日時	イベント名・対象・定員・申し込み方法など
中央 (荻窪3-40-23) ☎3391-5754	6月3日(日)=預かり日▶10日(日)=返却日	ぬいぐるみお泊まり会 ㊦ぬいぐるみたちが図書館で仕事をしている様子をアルバムにします ㊦3~10歳 ㊦5月20日~27日に直接、同図書館
	6月9日(土)午後2時~4時	かがくあそびの会「すべる?すべらない?」 ㊦幼児~小学生 ㊦20名(申込順) ㊦電話または直接、同図書館
	6月16日(土)午前10時30分~正午	絵本ライブ 親と子でたのしむおはなし会22 ㊦乳児~大人 ㊦30名(先着順)
永福 (永福4-25-7) ☎3322-7141	6月1日(金)~30日(土)	えいふく読書通帳ブック ㊦「どくしょつうちょうブック」差し上げます
柿木 (上井草1-6-13) ☎3394-3801	6月24日(日)午前10時30分~11時10分	スペシャルあかちゃんおはなし会 ㊦乳幼児とその保護者
高円寺 (高円寺南2-36-25) ☎3316-2421	6月1日(金)~30日(土)	子どもの本のリサイクル~児童リサイクル本を差し上げます(1人10冊まで)
	6月8日(金)午前11時~11時40分	あかちゃんと一緒に楽しむわらべうたの会 ㊦0~2歳の乳幼児とその保護者 ㊦20組(申込順) ㊦5月25日から電話または直接、同図書館
	6月30日(土)午後2時~2時40分	蕎舎による人形劇 ㊦演目=「ねずみのすもう」ほか ㊦幼児~小学生とその保護者
宮前 (宮前5-5-27) ☎3333-5166	6月3日(日)午前10時30分~11時=預かり日▶10日(日)=返却日	ぬいぐるみおとまり会 ㊦3~10歳 ㊦10名(申込順) ㊦5月19日午前11時から直接、同図書館 ㊦主催=みやまえくん
成田 (成田東3-28-5) ☎3317-0341	6月24日(日)午前11時~11時30分	どろんこ座のわくわく紙芝居劇場 ㊦幼児~小学生とその保護者
西荻 (西荻北2-33-9) ☎3301-1670	6月8日(金)~24日(日)	子どもの本リサイクル市~児童リサイクル本を差し上げます(1人10冊まで)
	6月12日(火)午前10時30分~11時	頌栄保育園出張おはなし会「こどもの広場」 ㊦就学前の乳幼児とその保護者
阿佐谷 (阿佐谷北3-36-14) ☎5373-1811	6月10日(日)午前11時~11時40分	おはなし〇〇を使って! ㊦出演=おはなしREGALO ㊦幼児~小学生とその保護者
	6月23日(土)午前11時~11時30分	うたってあそび!あかちゃん大集合 ㊦出演=絵本+ELCAS ㊦0~2歳の乳幼児とその保護者
	6月24日(日)午後2時~2時30分	劇団どろんこ座のわくわく紙芝居劇場 ㊦幼児~小学生とその保護者
南荻窪 (南荻窪1-10-2) ☎3335-7377	6月23日(土)午前9時30分~10時30分・11時~正午	親子でつくろう!バルーンアート ㊦南芳高 ㊦小学生までのお子さんとその保護者 ㊦各回15組30名(申込順) ㊦6月1日から電話または直接、同図書館
下井草 (下井草3-26-5) ☎3396-7999	6月8日(金)~7月4日(水)	子どもたちに読んでほしい本29年度版(児童図書の展示) ㊦幼児~中学生
高井戸 (高井戸東1-28-1) ☎3290-3456	6月24日(日)午後2時~3時	スペシャルおはなし会 ㊦幼児~小学生とその保護者 ㊦30名(申込順) ㊦6月1日から電話または直接、同図書館
方南 (方南1-51-2) ☎5355-7100	6月9日(土)午後3時~	みんなでニコニコ6月のスペシャルおはなし会
今川 (今川4-12-10) ☎3394-0431	6月1日(金)~6月30日(土)	ぬりえだいすき ㊦200名(先着順)
	6月16日(土)午後3時~4時	おはなし会&工作会「王さまになっちゃおう」 ㊦幼児~小学生(未就学児は保護者同伴)

杉並区子ども読書月間標語募集

31年度の子どもの読書月間のポスターに載せる標語を募集します。

㊦字数は自由。1人1点(未発表のものに限る) ㊦区内在住・在勤・在学で小学生~18歳の方 ㊦申込書(図書館で配布。図書館ホームページからも取り出せます)を、6月11日~7月20日(必着)に中央図書館(〒167-0051荻窪3-40-23)へ郵送・持参 ㊦同館事業係☎3391-5754 ㊦入選作品は図書館ホームページに掲載。応募作品は返却しません。入選作品の著作権は区に帰属します



5月31日は世界禁煙デー・ 5月31日～6月6日は世界禁煙週間です



たばこが健康に与える影響は大きく、禁煙はがん・循環器病等の生活習慣病を予防する上でも重要です。区では33年までに成人の喫煙率を男性20.4%へ、女性6.0%へ減らすことを目標としています（「杉並区健康づくり推進条例」に基づく指標より）。この機会に、たばこについて考えてみませんか？
—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

「喫煙対策実施施設登録制度」を推進しています

区では、受動喫煙防止のために「喫煙対策実施施設登録制度」を設け、たばこ対策を実施しているお店（施設）に、この制度への登録とステッカーの掲示（右画像）をお願いしています。

現在の登録店・施設は、区ホームページのすぎなみ健康サイト「喫煙対策実施施設検索」でご覧になれます。最近の新規登録飲食店は下表のとおりです。



「喫煙対策実施施設」新規登録飲食店（5月1日現在）

区分	店舗	所在地
全面禁煙	馬肉バル かつ馬	荻窪5-7-10
	萬福飯店	永福2-52-12
	食楽庵 和久	阿佐谷南3-31-2

禁煙外来マップをご利用ください

禁煙の方法には、ニコチンを含まない飲み薬やニコチンパッチを使うなど、さまざまな方法があります。健康保険で禁煙治療を受けられる区内の医療機関（ニコチン依存症管理料算定医療機関）については、区作成の禁煙外来マップをご利用ください。すぎなみ健康サイト「禁煙の方法」からご覧いただけます。

禁煙チャレンジ教室

たばこ・加熱式たばこの正体や禁煙のこつを学び、禁煙にチャレンジしてみませんか。

📅6月24日(日)午後1時30分～3時30分
📍杉並保健所（荻窪5-20-1）
👩東京衛生病院医師・佐々木温子（右下写真）
📍区内在住・在勤・在学の方
👥30名（申込順）
☎電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355



たばこをやめてからのうれしい変化

禁煙直後	●周囲の人をたばこの煙で汚染することがなくなる
20分後	●血圧や脈が低下し、正常に近づく ●手足の温度が上がる
8時間後	●血液中の一酸化炭素の濃度が下がる ●血液中の酸素濃度が上がる
1日後	●動悸、息切れが減る ●食べ物の味が分かるようになる
2日後	●心臓発作の危険度が低くなる ●嗅覚、味覚が回復し、食事がおいしくなる
3日後	●呼吸が楽になる、食欲が湧く ●肌つやが今までとは違うと感じる
7日後	●禁断症状がほとんどなくなる
2週間～3カ月後	●風邪をひきにくくなる ●たばこがなくてもリラックスできるようになる
6カ月後	●せき、息切れが改善する ●疲れにくくなる、たばこのことを忘れることが多くなる
1年後	●心臓病（虚血性心疾患）、脳卒中にかかる危険度が半減する
5年後	●口腔がん・食道がんになる危険度が減り始める ●心臓病・脳卒中にかかる危険度が非喫煙者と同じになる
10年後	●肺がんになる危険度が半減する ●全死亡率が、非喫煙者の1.04倍まで低下する
15年後	●心臓病による死亡の危険度が非喫煙者と同じになる

※参考文献「5日間でタバコをやめる本」（佐々木温子著・日東書院）。

毎月15日号は「すぎなみ学倶楽部」からちょっといい話をお届けします！

すぎなみ学倶楽部



「杉並をこよなく愛する外国人」

杉並のお祭りやイベント、商店街などで外国人を見掛けることが増えてきたように感じませんか。今回は「杉並区が大好き！」という、杉並通の外国人2人を紹介します。

テレビ番組でもおなじみのアメリカ人、マシュー・チョジックさん（右上写真）は、ライター、俳優、大学講師などマルチに活躍しています。アメリカで幼少期に食べたそばとの出会いから始まり、その後、映画「Shall we ダンス？」や村上春樹の小説がきっかけで日本に興味を持ち、19年に来日。ショッピングやイベントで知り合った人々と気さくに語り合い、いつも刺激をもらう阿佐谷を、「宇宙一好きな街」と公言し、取材した記事の中で杉並で暮らす楽しさを熱く語っています。

オーサ・イエークストロムさんは、スウェーデン出身の漫画家。日本のアニメ「セーラームーン」に影

響され、イラストレーター、漫画家となり、23年から杉並近隣で暮らしています。すぎなみ学倶楽部では、オーサさんと一緒に「杉並散歩」をして、神社でおみくじを引いたり、釣り堀で金魚釣りをしたりして、外国人目線で取材した記事を掲載しています。

パンダグッズがあふれるカフェでは、パンダのラテアートに興味津々など、外国人の目からみると新鮮で驚きの様子が描かれています。お散歩に適したこの季節、オーサさんのたどったコースを歩いてみてはいかがでしょうか。

杉並区には、地域密着型の店や個性的な飲食店をはじめ、散歩が楽しくなるスポットが多数あります。東京オリンピックを控え、国内外からの来訪者も増えるはず。そんな今後を見据えて「すぎなみ学倶楽部」で地元情報を収集し、紹介してみませんか。（育）



すぎなみ学倶楽部ホームページ

▶すぎなみ学倶楽部ホームページ▶ゆかりの人々▶著名人に聞く 私と杉並



▶すぎなみ学倶楽部ホームページ▶文化・雑学▶杉並まちあるき



図産産業振興センター観光係 ☎5347-9184



骨髄提供者等 助成金交付事業

区では、提供者（ドナー）とドナーが勤務する事業者にかかる負担の軽減を通して、より多くの骨髄・末梢血幹細胞移植を実現させるために、助成金を交付します。

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課管理係 ☎3391-1355へ。

対象者

- ドナー
区内在住で日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業で、骨髄・末梢血幹細胞の提供をした方。
- 事業者
ドナーが勤務している事業者。

助成金額

ドナーが骨髄・末梢血幹細胞を提供する際に要した入院日数および通院日数に応じて助成金を交付します。

- ドナー
1日2万円（通算7日を上限）。
- 事業者
1日1万円（通算7日を上限）。

申請方法

申請書（杉並保健所健康推進課〈〒167-0051荻窪5-20-1〉で配布。区ホームページからも取り出せます）を、同課へ郵送・持参。

申請期限

ドナーが骨髄・末梢血幹細胞を提供する際に要した入院期間および通院期間の最後の日から、1年以内。

その他

ドナー登録については、ドナー登録のしおり「チャンス」（日本骨髄バンクホームページからご覧になれます）で登録条件を確認してください

食中毒にご注意を

気温や湿度の高くなる梅雨から夏にかけて、原因となる細菌の増殖が活発になり、食中毒が起こりやすくなります。食中毒は飲食店で起こると思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。食中毒予防の知識を身に付け、しっかりと予防対策を行いましょう。

——問い合わせは、杉並保健所生活衛生課食品衛生担当 ☎3391-1991へ。

食中毒を予防するためのポイント

- 食品の購入
 - ・期限表示を確認する
 - ・肉、魚は新鮮なものを選ぶ
 - ・冷凍・冷蔵が必要な食品は最後に買い、すぐに冷凍庫や冷蔵庫に入れる
- 家庭での保存
 - ・肉や魚介類などは、汁が出ないように袋に入れ、冷凍庫や冷蔵庫に入れる
 - ・冷蔵庫の温度は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に設定する
- 下準備
 - ・手はせっけんでよく洗う
 - ・包丁とまな板は、肉用・魚用・野菜用に分ける
 - ・調理器具は、使用前後に洗剤でよく洗い、熱湯で消毒する
 - ・肉や魚を切った後の包丁・まな板は、果物や野菜など生で食べる食品や、調理後の食品には使わない
- 調理
 - ・中心部まで確実に火を通す
 - ・ハンバーグや卵焼きを加熱するときはふたをする
 - ・調理を途中でやめる場合は、室温に放置せず冷蔵庫に入れる
 - ・生肉は新鮮であっても加熱する
- 食事
 - ・調理後は室温に2時間以上放置せず、できるだけ早く食べる
 - ・清潔な手・器具で、清潔な食器に盛りつける
- 残った食品
 - ・清潔な容器に入れ、冷蔵庫に保存する
 - ・再加熱は十分に作る
 - ・時間がたった食品は捨てる
 - ・少しでもおかしいと感じたら口にしない
- その他
 - ・腹痛・下痢・嘔吐が続く場合は、すぐに医師の診察を受ける



食品衛生夏期対策事業実施中

杉並保健所では夏期における食中毒の発生を未然に防止するため「食品衛生夏期対策事業」を実施しています。

女性のための健康づくり

すぎなみ美活clubのご案内

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

すぎなみ美活clubに参加するには？

→まずは下記の健康講座に1回参加してください

- 対象：区内在住で40～60歳代の女性
- 定員：各回30名（申込順）
- その他：スマートフォンをお持ちください

骨密度を測ろう！

健康講座で知って学ぼう

- 骨密度、体組成、血圧測定
- 女性の健康を考える（60分）…女性医師による講義
- イキイキと過ごそう美活ライフ（60分）…食と運動の講義
- 参加コースに関する説明（30分）

自由に組み合わせて運動しよう

- スポーツ施設でエクササイズ
- スマートフォンアプリを使って楽しくウォーキング



+



=



健康講座のご案内

介護老人保健施設 シーダ・ウォーク
 6月16日(土)午前9時30分～午後0時30分
 介護老人保健施設シーダ・ウォーク（桃井3-4-9）
 女性医師 ☎電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

荻窪保健センター
 6月18日(月)午後1時～4時
 荻窪保健センター（荻窪5-20-1）
 下平レディスクリニック院長・中島由美子、管理栄養士・森本友紀恵
 ☎電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015

河北総合病院
 7月21日(土)午前9時30分～午後0時30分
 河北総合病院（阿佐谷北1-7-3）
 女性医師 ☎電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

高井戸保健センター
 7月23日(月)午後1時～4時
 高井戸保健センター（高井戸東3-20-3）
 アトラスレディースクリニック院長・塚田訓子、管理栄養士・森本友紀恵
 ☎電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304

高円寺保健センター
 7月31日(火)午後1時～4時
 高円寺保健センター（高円寺南3-24-15）
 アトラスレディースクリニック院長・塚田訓子、管理栄養士・森本友紀恵
 ☎電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116