

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

退職(失業)による年金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となります。

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が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)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

生活・環境

街区表示板の整備事業の実施

区では、街角にある建物の外壁や塀などに設置してある街区表示板について、毎年地域を定めた上で、定期的に貼り替え等の整備を行っています。

対象地域では、身分証明書を携行した委託業者等が巡回し、街区表示板の設置状況を調査します。調査の結果、破損や不具合があると判断された街区表示板は、修繕や貼り替えを行います。

新規設置が望ましい場所には、建物の所有者の承諾を得た上で、街区表示板を設置します。

▶元年度対象地域=阿佐谷北、阿佐谷南、天沼、高円寺北、下井草、本天沼

☎区民課管理係住居表示担当

西武新宿線複々線化都市計画(変更)素案説明会

西武新宿駅から上石神井駅間の複々線化計画の変更に関する都市計画素案の説明会を開催します。

☎会場下表のとおり 定各100名(先着順) ☎東京都都市整備局都市基盤部交通企画課☎5388-3284、西武鉄道計画管理部鉄道計画課☎04-2926-2183 ☎託児あり(電話で、5月28日までに小学館集英社プロダクション☎3515-6896(平日午前10時~午後5時))。手話通訳あり。車での来場不可▶共催=東京都、西武鉄道

日	場所
① 5月29日(水)	新井区民活動センター(中野区新井3-11-4)
② 5月30日(木)	八成小学校(井草2-25-4)
③ 5月31日(金)	上石神井中学校(練馬区上石神井4-15-27)
④ 6月1日(土)	高田馬場センタービル3階(新宿区高田馬場1-31-18)

※開催時間は①~③午後6時30分~7時30分④午後2時~3時。
※④自転車での来場不可。

子育て・教育

教科書展示会

2年度に小中学校で使用する教科書の見本本を展示します。

☎会場下表のとおり ☎済美教育センター管理係☎3311-0021

日時	場所
6月4日(火)~27日(木)	午前9時30分~午後5時 済美教育センター(堀ノ内2-5-26)
6月1日(土)~4日(火)・7日(金)~9日(日)	下井草図書館(下井草3-26-5)
6月7日(金)~11日(火)・13日(木)・14日(金)	午前9時30分~午後7時30分(日曜日、各期間の最終日は5時まで) 高井戸図書館(高井戸東1-28-1)
6月13日(木)~19日(水)	西荻図書館(西荻北2-33-9)
6月21日(金)~25日(火)・27日(木)・28日(金)	成田図書館(成田東3-28-5)

施設情報

証明書コンビニ交付システム休止による利用時間の変更

データ更新作業のため、証明書コンビニ交付サービスの利用時間を変更します。

☎利用時間=6月5日(水)午前6時30分~午後8時▶6日(木)午前8時30分~午後11時 ☎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。

杉並福祉事務所面接相談員(嘱託員)

☎生活・就労相談と母子・父子および女性福祉等の相談受け付け・助言▶勤務期間=7月1日~2年3月31日(5回まで更新可。ただし、65歳に達した年度末で退職)▶勤務日時=月16日。午前8時30分~午後5時15分▶勤務場所=杉並福祉事務所高井戸事務所(高井戸東3-26-10)▶資格=社会福祉士または生活保護等に関する相談実務の経験がある方▶募集人数=1名▶報酬=月額21万4300円▶その他=有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり)☎申込書(各福祉事務所で配布。区ホームページからも取り出せます)を、6月4日午後5時(必着)までに杉並福祉事務所荻窪事務所(〒167-0032天沼3-19-16ウェルファーム杉並)へ簡易書留で郵送・持参 ☎杉並福祉事務所荻窪事務所管理係☎3398-9104 ☎書類選考合格者には面接を実施(6月13日(木)予定)

募集します

障害者グループホーム「(仮)下高井戸希望の家」の入居希望者

☎開所(予定)=12月▶所在地=下高井戸1-28-12▶募集要項・申込書等の配布場所=障害者施策課地域ネットワーク推進係(区役所東棟1階)、福祉事務所。区ホームページからも取り出せます ☎申込書を、6月14日午後5時(必着)までに障害者施策課地域ネットワーク推進係へ郵送・持参 ☎同係 ☎詳細は、募集要項等参照

相談

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

☎6月1日(土)午前9時~午後5時 ☎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・Eメール(12面記入例)で、ゆうゆう高円寺南館☎5378-8179☎takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp ☎同館 ☎1人45分程度

人権相談特設相談所を開設

6月1日の「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。

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3日(月)午後1時~4時(受け付けは3時まで) ☎相談室(区役所西棟2階) ☎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	20日(木) 午前9時15分~10時15分	5日(水) 12日(水) 19日(水)	-	26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 14日(金) 28日(金) 午後 13日(木)	27日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	14日(金) 午前9時~正午	24日(月) 午後1時30分	6日(木) 12日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	3日(月) 午前9時15分~10時	5日(水) 12日(水) 26日(水)	-	4日(火) 午後1時30分~3時30分	午前 3日(月) 17日(月) 午後 7日(金)	21日(金) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	6日(木) 午前9時~正午	4日(火) 午後1時30分	20日(木) 午後1時30分 28日(金) 午前9時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	27日(木) 午前9時30分~10時15分	7日(金) 14日(金) 21日(金)	17日(月) 午後1時30分~4時	3日(月)・24日(月) 午後1時30分~3時30分 (24日は生後9カ月頃から)	午前 4日(火) 18日(火) 午後 6日(木)	20日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	18日(火) 午前9時~正午	21日(金) 午前9時30分	13日(木) 午後1時30分 14日(金) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	26日(水) 午前9時~10時	-	-	25日(火) 午前10時30分~午後0時30分	午前 26日(水) 午後 12日(水)	-	-	3日(月) 午前9時30分	17日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	14日(金) 午前9時15分~10時15分	-	21日(金) 午後1時30分~4時	20日(木) 午後1時30分~3時30分	午前 13日(木) 午後 26日(水)	19日(水) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	-	19日(水) 午後1時45分	4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ご注意ください。

凡例 ☎日時 場場所 内容 講師 対象 定員 費参加費(記載のないものは無料) ☎申し込み(記載のないものは直接会場へ)
☎問い合わせ 他その他 ☎Eメールアドレス ☎HPホームページアドレス

その他

区民意向調査の実施

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）が訪問しますので、ご協力をお願いします。

固定住性と生活環境、健康と医療、社会参加活動状況、区政への要望についてほか▶**調査方法**=5月13日ごろに委託業者が調査票を送付。5月18日～6月2日ごろに調査員が回収のため訪問▶**委託先**=エスピー研 区内在住で無作為に選んだ18歳以上の1400名 区政相談課

荻窪税務署が移転します

新住所 荻窪5-15-13

電話 3392-1111

荻窪税務署は、**5月20日(月)**に庁舎を移転します。

バス停留所名称の変更

荻窪税務署の移転に伴い、5月20日から停留所名称が変わります。利用の際はご注意ください。

(旧名称) 荻窪税務署 ▶ (新名称) ウェルファーム杉並

詳細は、関東バス <https://www.kanto-bus.co.jp/> をご覧ください。

関東バス運輸部 ☎3371-7116 (平日午前9時～正午、午後1時～5時)



環状8号線から東八道路の区間が4車線でつながります



東京都が整備を進めている東京都市計画道路放射第5号線（下高井戸5丁目～久我山3丁目）および三鷹3・2・2号線（三鷹市牟礼1・2丁目）約3.6kmの区間が6月8日(土)午後3時に交通開放します（一般車両が通行できるようになります）。

また、側道・歩道部は、引き続き無電柱化等の工事を進めます。

現地では、開通に先立ち6月1日(土)午後1時に施設見学会を行います。

詳細は、東京都建設局ホームページをご覧ください。

東京都建設局道路建設部街路課 ☎5320-5344、東京都第三建設事務所工事第一課 ☎3387-5136、東京都北多摩南部建設事務所工事第一課 ☎042-330-1835



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、現在は該当していなくても、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（生活習慣改善のためのアドバイスシート）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。今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



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
区総務課

9505人
(元年5月1日現在)

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。

空間放射線量率の測定については、環境課公害対策係。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

急病診療のご案内

※必ず事前に電話で相談! ※保険証・医療証を忘れずに!
※中学生以下の受診は、保護者または保護者に代わる方が事前相談の上、付き添いをお願いします。

機関	診療科目	平日	土曜日	日曜日、祝日	備考
休日等夜間急病診療所 (杉並保健所2階) ☎3391-1599	小児科	午後7時30分～10時30分			受け付けは終了30分前まで。受診前にお電話ください。※土・日曜日、祝日の午後5時以降小児科は、1歳以上が診療対象。
	内科・小児科・耳鼻咽喉科		午後5時～10時	午前9時～午後10時	
	外科			午前9時～午後5時	
急病診療医療機関 (当番医)の案内は ☎#7399 (または☎5347-2252)	内科・小児科			午前9時～午後5時	受け付けは終了30分前まで。受診前に医療機関へお電話ください。
歯科保健医療センター (杉並保健所5階) ☎3398-5666	歯科			午前9時～午後5時	受け付けは終了1時間前まで。受診前にお電話ください。

医療機関案内・急病相談

機関	平日	土・日曜日、祝日	備考
杉並区急病医療情報センター ☎#7399 (または☎5347-2252)	午後8時～翌日午前9時	午前9時～翌日午前9時	相談員による対応
東京都医療機関・薬局案内サービス (ひまわり) ☎5272-0303	24時間受け付け		コンピューターでの自動応答
東京消防庁救急相談センター ☎#7119 (または☎3212-2323)	24時間受け付け		相談医療チームによる対応

切り取って見やすいところに張っておきましょう!

※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。

杉並区役所 ☎3312-2111 (代表) 〒166-8570阿佐谷南1-15-1

住民税(特別区民税・都民税)のお知らせ

元年度(※1)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(木)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。

※1. 通知書と証明書には「平成31年度」と表記されますが、「令和元年度」と読み替えてください。

納期限と納付場所

課税の対象となる所得は、平成30年1月～12月の所得です。

▶納期限 第1期=7月1日(月)/第2期=9月2日(月)/第3期=10月31日(木)/第4期=2年1月31日(金)

▶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、元年度(※1)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(木)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、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。

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、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16日(木)に会社などの給与支払者宛てに発送します。住民税は、6月分～2年5月分(12カ月)の給与から差し引かれます。

住民税証明書の交付

元年度(※1)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16日(木)	6月6日(木)
②普通徴収のみで納付する方	6月6日(木)	
③年金特別徴収のみで納付する方		
②と③で納付する方	6月6日(木)	
①と②で納付する方		
①と③で納付する方		
①と②と③で納付する方		
非課税の方	5月16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、代理人の方の本人確認資料と証明書を必要とする方が自署した委任状が必要です。

※交付手数料(1通)=窓口300円。証明書コンビニ交付サービス200円。

名寄市・東吾妻町の子どもたちと交流しよう

昨年の様子▶



区の交流自治体である北海道名寄市・群馬県東吾妻町の子どもたちと、現地と都内で交流会を行います。

【会場】右表のとおり 【区】区内在住の小学4～6年生で、全日程および親子説明会に参加できる方 【人数】各25名(抽選。学年各男女4～5名程度) 【往復はがき】(12面記入例)に生年月日、性別、学校名・学年、保護者氏名(フリガナ)、呼ばれたいニックネーム、これまでに参加した次世代育成基金活用事業の名称と参加年度も書いて、5月31日～6月15日(必着)に児童青少年課事業係(〒167-0051荻窪1-56-3児童青少年センター内) 同係 ☎3393-4760 他①②重複申し込み不可。終了後、感想文の提出が必要。次世代育成基金を活用した事業に参加していない方を優先。過去に同自治体との同交流会に参加した方は申し込みできません



交流会名	日程	場所	内容
①杉並区・名寄市子ども交流会	(名寄編) 7月28日(日)～31日(水)	北海道名寄市	旭山動物園見学、町内ウオーラリーほか
	(杉並編) 8月5日(月)～8日(木)	児童青少年センターおよび都内	阿佐ヶ谷七夕まつり見学、都内見学ほか
②杉並区・東吾妻町子ども交流会	(杉並編) 8月17日(土)・18日(日)	児童青少年センターおよび都内	杉並まち巡りほか
	(東吾妻編) 8月19日(月)・20日(火)	群馬県東吾妻町	ぐんま天文台見学、マスカミ体験

※親子説明会は、①7月14日(日)②7月7日(日)午前10時～正午に児童青少年センター(ゆう杉並)で実施

広告

はじめての遺言・相続・墓じまい

初回相談無料

☎050-3555-7830

中野・杉並行政書士事務所 行政書士 榎田卓

杉並区阿佐谷南 1-47-17 阿佐谷地域区民センター内

※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。

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、禁煙はがんや循環器疾患等の生活習慣病を予防する上でも重要です。また、東京2020オリンピック・パラリンピックに向けた受動喫煙防止対策も進んでいます。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。

改正健康増進法

平成30年7月に「健康増進法」の一部が改正されました。これにより、多くの人が利用する施設において、原則屋内禁煙になりました。喫煙するには一定の基準に適合した喫煙専用室等を設ける必要があります。また、健康への影響が大きい子どもや患者など、望まない受動喫煙の防止を図るため、多くの人が利用する施設の区分に応じて、施設の一定の場所以外での喫煙を禁止するとともに、施設の管理権原者が講ずべき措置等について定められました。段階的に施行され、2年4月に全面施行されます。

東京都受動喫煙防止条例

「東京都受動喫煙防止条例」は平成30年7月に公布されました。特に健康への影響を受けやすい20歳未満の方や、受動喫煙を防ぎにくい立場である従業員を、受動喫煙から守る観点で、「健康増進法」の改正内容に、従業員の有無を条件に加え規制を定めています。段階的に施行され、2年4月に全面施行されます。

規制の概要

規制の対象となる施設は下表のように区分され、それぞれ規制内容が定められています。

類型	対象施設	規制内容
第一種施設	幼稚園・保育所・小学校・中学校・高等学校ほか	敷地内禁煙。屋外に喫煙場所設置不可
	病院・児童福祉施設・行政機関・大学ほか	敷地内禁煙。屋外に喫煙場所設置可
第二種施設	第一種施設と喫煙目的施設以外の多数の者が利用する施設（ホテル・運動施設・事務所・鉄道・従業員のいる飲食店ほか）	原則屋内禁煙。屋内に喫煙専用室と指定たばこ専用喫煙室を造ることができる。
	次の①～④全てを満たす飲食店 ①2年4月1日時点で既に営業している②客席面積100㎡以下③中小企業（資本金5000万円以下）または個人経営④従業員がいない	屋内禁煙か喫煙を選択可
喫煙目的施設	たばこ販売店・たばこの対面販売をしているなどの一定条件を満たしたバーやスナック	喫煙可

この機会に禁煙を始めませんか？

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、禁煙外来マップ（保健所・保健センター等で配布。右2次元コードからもご覧になれます）をご利用ください。



禁煙チャレンジ教室

禁煙の第一歩をふみ出そう！

たばこ・加熱式たばこの正体を知り、禁煙のこつを学びます。

■6月22日(土)午後1時30分～3時30分
 場 杉並保健所（荻窪5-20-1）
 師 東京衛生病院医師・佐々木温子（右写真）
 対 区内在住・在勤・在学の方
 定 30名（申込順）
 問 電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355



区立施設等のネーミングライツパートナーを募集します

区では、平成30年度に区立施設等3カ所で、ネーミングライツ（※）を導入し、安定的、継続的な行政サービスを提供するための財源確保を図りました。

この取り組みを拡大するため、今年度のネーミングライツパートナー募集は、区が選定した施設等特定型と企業等自らがネーミングをつけたい施設等を選べる提案募集型の2通りで実施します。

※区が保有する施設等に企業名称等を付与し、その対価として命名権料を支払うこと。

——問い合わせは、企画課へ。

申し込み

申込書（企画課〈区役所東棟4階〉で配布。区ホームページからも取り出せます）を、6月28日午後5時（必着）までに同課へ郵送・持参

その他

詳細は、募集要項参照

施設等特定型



日本フィルによる区役所ロビーコンサートの様子

提案募集型



公園の広場などへのネーミングを提案できます

対象施設等

〈施設等特定型〉

	施設・事業名	所在地
1	妙正寺公衆便所	清水3-21-21（妙正寺公園内）
2	高円寺北公衆便所	高円寺北3-20-15（高円寺北公園内）
3	堀ノ内公衆便所	梅里1-1-55（梅里公園内）
4	区役所ロビーコンサート 日本フィルによる室内楽演奏（春・夏・秋・冬の年4回開催）	阿佐谷南1-15-1
5	郷土博物館分館の企画展などの展示事業	天沼3-23-1（天沼弁天池公園内）

〈提案募集型〉

上記施設以外で、区立公園内の広場など、多くの方が集まる施設や事業に企業名等のネーミングをつけてみたい方は、相談してください。提案は今年度末まで受け付けています。



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、呼び掛けても反応が悪い

予防法

●室内環境の調整

目安として室温が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。室温が高くなくても、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）

●自分で水分等がとれない、意識がないなどの場合には、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）

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、食中毒の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て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、使う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、果物や野菜など生のまま食べる食品や、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フタをする
- ・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

食品衛生夏期対策実施中

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に「食品衛生夏期対策事業」を実施しています。

あなたのまわりの虫対策

これから夏にかけて、さまざまな虫が発生します。特に相談の多い虫の対処方法をご紹介します。

—— 問い合わせは、環境課生活環境担当へ。

蚊

デング熱もジカウイルス感染症も、患者から血を吸った蚊が媒介します。蚊に刺されないよう予防対策に努めると同時に、次のことに留意して、蚊の発生をできる限り防ぎましょう。

●蚊の発生を防ぎましょう

蚊は水たまりから発生します。水たまりができる植木鉢の受け皿、バケツ、ジョウロなどを片付け・清掃して、蚊の発生源をなくしましょう。

●蚊に刺されないために

長袖・長ズボンなどを着用し、肌の露出を少なくしましょう。虫よけ剤の活用なども有効です。また、草むら・やぶは定期的に手入れをしましょう。

毛虫(チャドクガ)

ツバキやサザンカなどの葉の裏側に年2回(初夏と秋)集団で発生します。幼虫・成虫とも毒針毛を持ち、皮膚を刺されると痛がゆく感じます。

●駆除方法

発生している葉を枝ごと切り落とし、地中に埋める方法や草焼きバーナーなどで焼き殺す方法があります。チャドクガは毒針毛が飛散しやすいので、十分注意してください。

ハチ

巣を発見した場合は、必要に応じて次のように対処してください。

アシナガバチ

●巣の特徴

六角形の巣房が合わさってシャワーヘッドやハスの実のような形をしています。

下の方から見ると巣穴がたくさん見えます(右写真)。



●駆除方法

夕方暗くなるとハチは巣に戻り、活動が抑えられます。この時間帯に、用意した殺虫剤を巣の斜め下から巣に向かって噴霧します(風向きに注意し、全体にかかるように数秒間かけてください)。巣に対して真下から行うと落下するハチに刺されることがありますので注意してください。

翌日、巣にハチがいないことを確認してから、巣を取り除きます。

スズメバチ

●巣の特徴

初期の頃はトックリや一輪挿し、丸底フラスコを逆さにした形をしています(右上写真)。大きくなるとボールのようにほぼ丸い形になり、下の方に穴が1つだけあります。また、しま模様が出てきます(右下写真)。



●駆除方法

民有地にスズメバチが巣を作った場合は、所有者または管理者の方から環境課「有害鳥獣等相談110番」☎5307-0665へご相談ください。



「てくてく」は、春と秋の年2回、区で発行している交流自治体のいろいろな情報をお伝えする情報紙です。「てくてくスポーツ」では、スポーツに特化した情報を「広報すぎなみ」でお知らせします。

—— 問い合わせは、文化・交流課交流推進担当へ。

会津米沢街道 歴史ウォーク

☎6月15日(土)午前9時～午後0時30分 場北塩原村活性化センター(福島県耶麻郡北塩原村大字大塩字上六郎屋敷2160) 図15km・10km・5km・3km 費1000円。小中学生500円。未就学児無料 図はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)に性別も書いて、6月3日までに北塩原村教育委員会公民館(〒966-0402福島県耶麻郡北塩原村大字大塩字下六郎屋敷2134☎0241-33-2522✉k-kouminkan01@vill.kitashiobara.fukushima.jp) 場北塩原村教育委員会公民館班☎0241-23-5236



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



10周年を迎えた劇場「座・高円寺」

高円寺駅北口から徒歩5分ほどのところにあり、テントのようなユニークな外観が目立つ「座・高円寺」(高円寺北2-1-2)。平成21年に区の公共劇場としてオープンし、今年で10周年を迎えました。館内には機能が異なる3つのホールと、戯曲などの資料を収集・保存する演劇資料室、絵本を自由に楽しめるカフェ「アンリ・ファール」などがあり、演劇ファンだけでなく地域の人々にも親しまれています。

建物は世界的に有名な建築家である伊東豊雄氏が設計しました。関係者によると、伊東氏が「演劇のエネルギーを囲い込む力強い芝居小屋」をイメージし、鋼鉄の強さの中にも美しい曲線を描く屋根、内部には、地下2階から地上2階まで続く吹き抜け状のらせん階段や、丸窓とライティングによって作り出される木漏れ

日に似た光など、ダイナミックな構造と意匠が施されています。

今年は10周年を記念して、いつものプログラムに一味添えた華やかなラインアップが予定されています。地下2階の「Galleryアソビバ」では、普段見ることができない舞台のスケッチ画や衣装、模型などを6月2日まで展示しているので、この機会に訪ねてみてはいかがでしょうか。

すぎなみ学倶楽部では、このほかにも、ドラマの撮影に使われることもある「浴国会本館」や、昭和初期の下宿の面影を残す「西郊ロッジング」など、区内の魅力的な建築物を紹介しています。気になる建物の歴史や見どころをサイトで検索して、うららかな陽気の中、見物に出掛けませんか。(西)



すぎなみ学倶楽部ホームページ

- ▶文化・雑学▶杉並の景観を彩る建築物
- ▶座・高円寺



場産業振興センター観光係☎5347-9184

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。

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
永福 (永福4-25-7 ☎3322-7141)	6月7日(金)～7月3日(水)	世界のえほん、世界のことば ☑外国語絵本の展示
柿木 (上井草1-6-13 ☎3394-3801)	6月22日(土)午前10時30分～11時	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(土)～30日(日)	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(土)午後2時～2時40分	あかちゃんによる人形劇 ☑演目=「ヘンゼルとグレーテル」「おおきなかぶ」 ☑幼児～小学生とその保護者
	6月28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) ☑6月14日から電話または直接、同図書館
宮前 (宮前5-5-27 ☎3333-5166)	6月16日(日)～30日(日)	児童書・絵本のリサイクル市
成田 (成田東3-28-5 ☎3317-0341)	6月7日(金)～7月3日(水)	本の福袋 ☑児童図書の展示 ☑幼児～中学生
	6月30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7日(金)～19日(水)	子どもの本のリサイクル市～児童リサイクル本を差し上げます (1人10冊まで)
	6月8日(土)午後2時～4時	子ども読書月間記念講演会「『スーホの白い馬』の草原を渡って～赤羽末吉の人生と絵本」 ☑赤羽茂乃 ☑中学生以上の方 ☑40名(申込順) ☑電話または直接、同図書館
阿佐谷 (阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)	6月15日(土)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22日(土)午前11時～11時30分	うたってあそぼ!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30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22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 ☑南荻高 ☑小学生以下のお子さんとその保護者 ☑各15組(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7日(金)～7月3日(水)	名作絵本を英語で読んでみよう! ☑児童絵本の展示 ☑幼児～中学生
高井戸 (高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)	6月23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 ☑25組(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8日(土)午後3時～4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(土)～30日(日)	ぬりえだいすき ☑200名(先着順)
	6月15日(土)午後3時～4時	おはなし会&工作会「じぶんだけのぼうしをつくろう!」 ☑幼児～小学生(未就学児は保護者同伴)

※中央図書館は、2年8月末(予定)まで休館中です。

杉並区子ども読書月間 標語募集

2年度の子ども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(各図書館で配布。図書館ホームページからも取り出せます)を、6月1日～28日(必着)に中央図書館(〒167-0051荻窪3-40-23)へ郵送 ☑同図書館事業係 ☎3391-5754 ☑入選作品は図書館ホームページに掲載(原則、氏名・学校名・学年も掲載)。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