

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

国民健康保険料額通知書を発送します

本年度の保険料額通知書を6月12日(水)に世帯主宛てに発送します。保険料は、6月期～2年3月期の10回に分けてお支払いいただきます。保険料の全部または一部納付書払いの方には、一括分と各期分の納付書を同封します。
 国保年金課国保資格係

外国籍の方も国民年金に加入が必要です

日本に住所を有する20歳以上60歳未満の方は、国籍に関係なく国民年金に加入することになります。ただし、厚生年金に加入している方、厚生年金加入者に扶養されている配偶者は除きます。国民年金に加入し、受給資格期間が10年以上あると、老齢基礎年金の受給要件を満たします。また万が一のときに障害基礎年金・遺族基礎年金などが支給されます。なお、日本との二国間で社会保障協定を結び、年金制度の二重加入の防止や、両国の年金加入期間を通算して年金が受けられるような仕組みを設けている国もあります。また、保険料の納付済期間が6カ月以上ある外国籍の方は、日本に住所を有しなくなった場合、住民票の海外転出届を提出した後2年以内に請求することにより脱退一時金が支給されます。加入手続きなどについては、区国保年金課国民年金係。社会保障協定・脱退一時金については、杉並年金事務所☎3312-1511

生活・環境

6月2日(日)～8日(土)は「危険物安全週間」です

ガソリンや灯油だけでなく、消毒用アルコール、マニキュアや除光液、防水スプレーなどにも危険物が含まれています。また、ウイスキー、ブランデーなどのアルコール度数の高いお酒にも注意が必要です。危険物の周りでは火を使用しない、直射日光の当たらない場所に保管するなど、取り扱いには気を付けましょう。
 ◇東京消防庁危険物安全標語
 「知っておこう くらしの中の 危険物」(羽村市在勤・鈴木太佳雄さん)
 杉並消防署☎3393-0119、荻窪消防署☎3395-0119



都市計画案の縦覧と意見書の提出

「都市計画法」の規定に基づき、関係区の住民および利害関係人は縦覧期間中に意見書を提出することができます。
 東京都市計画道路(都市高速道路第4号線、都市高速道路第4号線分岐線、都市高速道路第6号線)の変更(東京都決定) ▶縦覧期間=6月4日(火)～18日(火)(土・日曜日を除く) ▶縦覧場所=東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課、区都市整備部管理課(区役所西棟5階)。区ホームページからもご覧になれます ▶意見書の提出=意見書(書式自由。区ホームページからも取り出せます)に都市計画案の名称・日付・住所・氏名を書いて、6月18日(必着)までに東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課(〒163-8001新宿区西新宿2-8-1第二本庁舎)へ郵送・持参 同課☎5388-3225、区都市整備部管理課 他区では東京都への意見書

とは別に意見を募集。提出された意見は、区長意見などの作成の参考資料として使用し、東京都には提出されません。意見書(書式自由。区ホームページからも取り出せます)を、6月18日(必着)までに区都市整備部管理課へ郵送・持参

子育て・教育

区立公園でデイキャンプができます

7月18日(木)～8月31日(土)午前9時～午後4時(火気使用は午前10時～午後2時。日曜日、祝日を除く) 塚山公園(下高井戸5-23-12)、井草森公園(井草4-12-1)、柏の宮公園(浜田山2-5-1)の各指定場所 利用目的が青少年の健全育成活動である団体(大人のみ。家族・友人のみ。利用不可) 各公園1日1団体 6月14日から問い合わせの上、利用日の3日前までに直接、みどり公園課管理係(区役所西棟5階) 同係 ☎火気を使用する場合は、利用日までに消防署への届け出が必要

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18日(火)午前10時～正午 区役所第4会議室(中棟6階) 参加施設=民間施設(24所)、区立施設(3所) 区内在住の障害者とその家族、関係者 障害者生活支援課就労支援担当



6月の各種相談

内容	日時・場所・対象・定員ほか	申し込み・問い合わせ
住まいの修繕・増改築無料相談★	時6月3日(月)・7日(金)・10日(月)・14日(金)・17日(月)・21日(金)・24日(月)・28日(金) 午後1時～4時 場区役所1階ロビー	東京土建杉並支部☎3313-1445、区住宅課
建築総合無料相談会・ブロック塀相談会★	時6月4日(火)・18日(火)午後1時～4時 場区役所1階ロビー 他図面などがある場合は持参。ブロック塀相談会は、ブロック塀の現況写真等を持参	東京都建築士事務所協会杉並支部☎6276-9208、区市街地整備課耐震改修担当
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀相談会★	時6月12日(水)午後1時～4時 場区役所1階ロビー 他図面などがある場合は持参。ブロック塀相談会は、ブロック塀の現況写真等を持参	区市街地整備課耐震改修担当
マンション管理無料相談	時6月13日(木)午後1時30分～4時30分 場区役所1階ロビー 対区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者等 定3組(申込順)	杉並マンション管理士会HP http://suginami-mankan.org/ から申し込み。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、同会事務局☎3393-3652へファクス 同会事務局☎3393-3680、区住宅課
行政相談★	時6月14日(金)午後1時～4時 場区政相談課(区役所東棟1階) 内年金・福祉・道路などの苦情・相談	区政相談課
土曜法律相談(弁護士による)	時6月15日(土)午後1時～4時 場相談室(区役所西棟2階) 定12名(申込順) 他1人30分	電話で、6月10日～14日午前8時30分～午後5時に専門相談予約専用☎5307-0617。または直接、区政相談課(区役所東棟1階)で予約 同課
専門家による空家等総合相談窓口	時6月20日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 場相談室(区役所西棟2階) 区内の空き家等の所有者等(親族・代理人を含む) 定各1組(申込順) 他1組45分	電話または直接、住宅課空家対策係(区役所西棟5階)。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、6月18日(必着)までに同係☎5307-0689へ郵送・ファクス 同係
不動産に関する無料相談	時6月20日(木)午後1時30分～4時30分 場区役所1階ロビー	電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並支部☎3311-4937(平日午前9時～午後5時(祝日、休日を除く)) 同支部、区住宅課
不妊専門相談	時6月20日(木)午後1時30分・2時10分・2時50分・3時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 区内在住・在勤・在学の方 定各1組(申込順)	電話で、杉並保健所健康推進課☎3391-1355。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、同課へファクス☎3391-1377 同課

※★は当日、直接会場へ。

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

採用情報 ※応募書類は返却しません。

区立保育園等 夏季アルバイト

☑保育補助▶勤務期間=7~9月のうち1カ月または2カ月間(勤務日程は応相談)▶勤務日時=月20日以内。原則、月~金曜日午前8時30分~午後5時15分(祝日を除く)▶勤務場所=区立保育園・区立小規模保育事業所・区保育室・区立子供園のいずれか▶募集人数=100名▶報酬(時給)=保育士資格登記者=1170円、無資格者=1090円▶その他=交通費支給(上限あり)。勤務形態により社会保険加入☑高等学校卒業(相当)以上の方☑履歴書に資格登記者は保育士証の写しも添えて、保育課管理係(区役所東棟3階)へ郵送・持参☑同係☑履歴書記入要領=①志望動機、勤務可能期間、勤務職種「夏季アルバイト」「広報すぎなみ」を見て応募した旨を記入②勤務希望園は記入しない(住所地を考慮して紹介)③区役所関係のパート・アルバイト経験者は、職歴に記入④「保育士(保母)資格証明書」は保育士として扱えません▶採用までの流れ=(1)書類選考合格者には面接を実施(2)採用決定後に所定の健康診断書を提出



児童館・学童クラブアルバイト登記者

登録は、随時受け付けています。登録期間は、申し込みから1年間です。夏休みにアルバイトを希望する方も、次のとおり登録してください。
☑日常業務、児童の指導補助▶勤務期間=主に1・2カ

月間(勤務日程は応相談)▶勤務日時=月20日以内。午前8時~午後7時15分のうち勤務場所の指定する時間(1日2時間~7時間45分)▶勤務場所=区立児童館、学童クラブ、子ども・子育てプラザ▶資格=18歳以上の方(高校生不可)▶報酬(時給)=教員・保育士資格取得者または関連学部(心理・教育・社会・福祉・児童)卒業者=1170円。無資格者=1090円▶その他=交通費支給(上限あり)☑履歴書に勤務希望調査票(区ホームページから取り出せます)を添えて、児童青少年課管理係(〒167-0051荻窪1-56-3児童青少年センター内)へ郵送・持参☑同係☑3393-4760☑区役所関係のアルバイト経験者は、履歴書の職歴に記入。継続して登録を希望する場合は、再度応募が必要▶採用=欠員が生じた場合等に書類審査・面接により採用を決定。必ず採用されるわけではありません。雇用期間の更新や年間に複数回勤務を依頼する場合あり



その他

「外出をサポートするおでかけガイド~付き添い編」の発行

「病院、散歩や買い物などへ出かける時に誰かに付き添ってほしい」そんな方のために、付き添いを行っている事業所や団体の情報をまとめた冊子です。対応可能な介助の程度・料金などを掲載しています。
☑配布場所=杉並区外出支援相談センターもび〜る(荻窪5-18-11)、地域包括支援センターケア24、障害者施策課(区役所東棟1階)、介護保険課(東棟3階)

☑杉並区外出支援相談センターもび〜る ☑5347-3154

東京都介護支援専門員実務研修受講試験

☑試験日=10月13日(日)☑受験要項(申込書)配布期間=6月3日~28日▶配布場所=介護保険課事業所係(区役所東棟3階)、地域包括支援センターケア24、東京都庁(新宿区西新宿2-8-1)☑申込書を専用封筒で、6月30日(消印有効)までに東京都福祉保健財団へ簡易書留で郵送☑同財団☑3344-8512



在宅患者の使用済み注射針を回収しています

杉並区薬剤師会では、自己注射をしている方が自宅で使用した注射針を安全に廃棄できるよう、注射針を購入し、保管容器を受け取った薬局で使用済み注射針を回収しています。
なお、自己血糖値測定器の針は構造上、安全に廃棄可能ですので、可燃ごみとしてお出しください。



☑回収方法=①「使用済み注射針回収薬局」の表示(右上図)のある加盟薬局で注射針を購入する際に保管容器が交付される②使用済みの注射針を保管容器に入れる③保管容器がいっぱいになったら持参☑同杉並区薬剤師会☑3393-3080☑加盟薬局以外で購入した場合は、購入先にご相談ください

水防訓練を実施します

大雨の季節に備え、杉並区、荻窪・杉並消防署、荻窪・杉並消防団、町会やボランティアの方などが合同で実施します。
☑6月15日(土)午前10時~正午(体験コーナーは9時30分から)☑場桃井原っぱ公園(桃井3-8-1)☑積土のう工法などの水防工法訓練、展示コーナーほか☑区土木計画課土木調整グループ、荻窪消防署警防課消防係☑3395-0119



元年度

区民健康診査・がん検診実施について

元年度区民健康診査・がん検診の実施は以下のとおりとなります。詳細は、区ホームページ、「広報すぎなみ」7月1日号をご覧ください。

〈区民健康診査実施期間〉	〈各種がん検診(※)実施期間〉
●4~9月生まれの方: 7月16日~10月31日	●7月16日~2年2月29日 ※胃がん検診(胃部エックス線検査・胃内視鏡検査)・肺がん検診・子宮頸がん検診・乳がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診。
●10~3月生まれの方: 9月1日~2年2月29日	

☑健康推進課健診係☑3391-1015



ありがとうございました
3・4月のご寄附(敬称略・順不同)

【社会福祉基金】白百合グループ=2万円▶カトリア会=7991円▶日本健康麻痺協会杉並統括支部=7万円▶佐藤克徳▶鈴木和博▶匿名および氏名のみ公表分計=16万6500円

【みどりの基金】みどりの保全=成田西ふれあい農業公園来場者有志3月分=7100円▶「わい!わい!わだまつり」参加者有志=1万5006円▶宮前三丁目会・防災会▶鈴木和博▶「炭焼き体験会」来場者有志/ (仮称) 荻外荘公園などの整備=伊東富士雄▶匿名および氏名のみ公表分計=14万3071円

【NPO支援基金】荻窪家族プロジェクト=7130円▶NPO活動支援者有志=2900円▶NPO法人ストレス対処法研究所ワーク参加者▶鈴木和博▶匿名および氏名のみ公表分計=6万8245円

【次世代育成基金】CLUB銀燕=20万円▶杉並区立神明中学校PTA=1万円▶方南銀座商店街振興組合=4万2570円▶白百合グループ=10万円▶鈴木和博(2件)▶杉並区立杉並和泉学園中学部PTA▶(株)忠武建基▶杉並区立東田中学校PTA▶杉並区立松溪中学校▶小林京子▶小谷勝博▶浅原元次郎▶匿名および氏名のみ公表分計=102万5268円

区役所の節電にご理解ください

今年度も区施設での省エネルギー・節電の実践に取り組んでいきます。実施期間は、6月1日~9月30日です。

◇取り組み内容

照明の一部消灯および減光、室温は28℃を目安に設定、職員の高圧洗浄(5~10月)、エレベーターの一部停止(7~9月)
☑環境課環境活動推進係、経理課庁舎管理係、人事課人事係



※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。

7月1日(月)まで

児童手当・児童育成手当・児童育成(障害)手当の 現況届の提出をお忘れなく

—— 問い合わせは、児童手当・児童育成手当については、子育て支援課子ども医療・手当係、児童育成(障害)手当については、障害者施策課障害者福祉係へ。

児童手当・児童育成手当・児童育成(障害)手当を受給している方へ、現況届用紙を郵送しました。5月末時点で受給している方は、前年の所得や現在の家庭状況等を届け出る必要があります。この届け出に基づいて、引き続き手当の受給要件に該当するかの審査を行います。

※届け出がないと6月分以降の手当を支給することができません。7月1日までに必ず提出してください。

児童手当は、受給者または配偶者の平成30年の所得から、表2で該当する控除額を差し引いた後の金額が表1の限度額以上の場合、特例給付に該当し、6月分以降の手当月額が児童1人につき5000円になります。

なお、配偶者が特例給付に該当または児童を税法上の扶養親族として申告しているなどのときは、受給者変更の手続きが必要となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

児童育成手当、児童育成(障害)手当の受給にも受給者の所得制限があります。受給者の平成30年の所得から、表2で該当する控除額を差し引いた後の金額が、表1の限度額未満であることが要件です。受給要件の詳細は、各手当担当にお問い合わせください。

〈表1 限度額(6月1日現在)〉

扶養人数(税法上)	児童手当	児童育成手当 児童育成(障害)手当
0人	622万円	360万4000円
1人	660万円	398万4000円
2人	698万円	436万4000円
3人	736万円	474万4000円
以下1人増すごとに	38万円加算	
扶養親族加算(1人につき)		
老人	6万円	10万円
特定・16~19歳未満の控除対象		25万円

所得とは

確定申告をした方は確定申告書の「所得金額」、給与所得のみの方は、源泉徴収票の「給与所得控除後の金額」です。

扶養人数

平成30年12月31日現在の税法上の扶養人数です。扶養控除の対象にならない16歳未満の扶養親族も含まれますが、申告していることが必要です。

手当月額(児童1人につき)

● 児童手当

- ▶ 3歳の誕生日まで=一律1万5000円
- ▶ 3歳~小学校修了前=1万円(第3子以降(※)は1万5000円)
- ▶ 中学生=一律1万円
- ▶ 特例給付=一律5000円

※第3子以降を数える場合は、18歳到達日以後最初の3月31日までの間にある児童のうち、上から順に第1子・第2子...と数えます。

● 児童育成手当=1万3500円

● 児童育成(障害)手当=1万7000円

各手当とも引き続き受給できる方には、10月、2年2月・6月中旬に、それぞれ前月分までの手当を口座へ振り込みます。

〈表2 所得金額からの控除額(6月1日現在)〉

控除の種類	控除額
児童手当・児童育成手当・児童育成(障害)手当共通	
一律控除	8万円
勤労学生・寡婦・寡夫控除	27万円
特別寡婦控除	35万円
障害者控除(1人につき)	27万円
特別障害者控除(1人につき)	40万円
雑損・医療費・小規模企業共済等掛金控除	控除相当額
児童育成手当・児童育成(障害)手当のみ	
配偶者特別控除	控除相当額

HIVを正しく理解しましょう! 6月は東京都HIV検査・相談月間です

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課☎3391-1025へ。

平成30年の都内の新規エイズ(後天性免疫不全症候群)患者は71件、新規HIV(エイズの原因になるウイルス)感染者は351件で、いずれも29年に比べて減少傾向と報告されています。また、梅毒の患者数は横ばいで、高い状態で推移しています。梅毒に感染するとHIVの感染リスクも高くなり、重複感染することもあります。

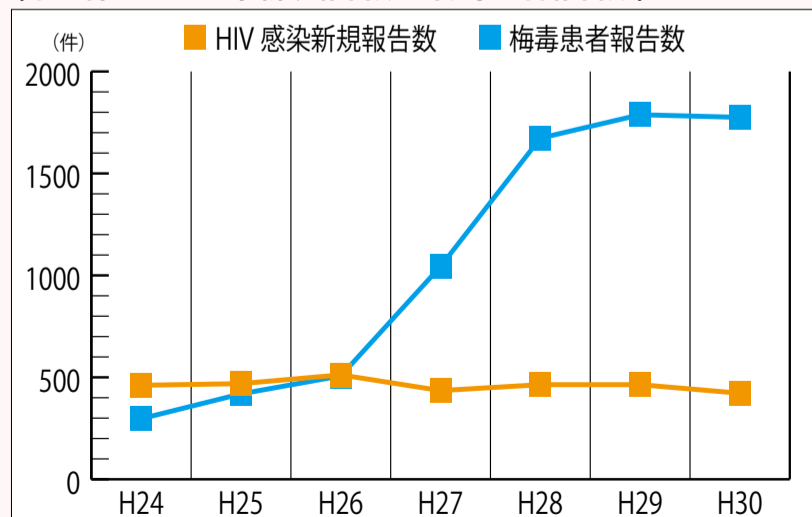
治療法の進歩により、HIVに感染しても治療を早期に開始し継続することで、エイズの発症を防げるようになりました。また、治療を継続して体内のHIVの量が減少すれば他の人への感染リスクも大きく低下します。

杉並保健所では匿名・無料でHIV・梅毒・クラミジアの検査や相談を行っています。正しい知識を持ち、感染が心配される場合にはHIV検査を受けましょう。

時間 申右表のとおり 場所 杉並保健所(荻窪5-20-1)



〈東京都のHIV感染新規報告数と梅毒患者報告数〉



検査項目	HIV抗体・性感染症検査	HIV即日抗体検査
日程	毎月第1・3水曜日 (2年1月は15日のみ)	毎月第3土曜日
結果日	検査日の翌週の水曜日	検査後、1時間30分程度 (陰性と明確に判断できない場合、 1週間程度かかります)
内容	血液検査(HIV・梅毒抗体検査)、尿検査(クラミジア病原体検査)	血液検査(HIV抗体検査のみ)
申し込み	当日、直接会場へ (受け付け=午前9時30分~10時30分)	[要予約] ①実施月の1日から検査の前日までに「すぎなみサンサンサイト」(スマートフォン、フィーチャーフォン専用)から申し込み  ②電話で、実施月の1日から検査日までの毎週金曜日正午~午後6時に予約専用☎5259-0330(祝日を除く)
留意事項	感染が心配される機会から60日以上経過していること	感染が心配される機会から90日以上経過していること
その他	検査は匿名。検査結果は本人に直接お話しします。電話での結果報告はできません。診断書の発行はありません	

広告

ご自宅を売却後も住み続けられます

株式会社スクエアの専門仲介
【リースバックプロ】

相談無料
秘密厳守

☎0120-944-909

杉並区堀ノ内
1-5-20-203

※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。

6月4日～10日は 「歯と口の健康週間」です

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課歯科衛生担当 ☎3391-1355へ。

いつまでも 続けんこう 歯の力

私たちが健康に生きるための支えになるものは、歯と口です。その大切な歯を失う主な原因は、歯周病と虫歯です。

歯周病は、虫歯のように痛みなどの症状がなく進行し、気付いた頃には、歯がぐらぐらになり、抜けてしまう病気です。

また、全身の病気（糖尿病、誤嚥性肺炎など）にも関係があり、平成29年度杉並区成人歯科健康診査の結果では40歳代区民の2人に1人が歯周病でした。

区では「定期的な歯科健診を受けている人の割合」を45.6%（平成29年度）から3年度までに65%に増やすことを目標にしています。

◇歯周病セルフチェック

1個でも該当する場合は、歯周病の疑いがあります。まず、歯科健診を受けましょう。

- 歯磨きの時に歯間ブラシを使うと歯肉から出血する
- 歯と歯の間に、よく食べ物が挟まる
- 歯肉がむずがゆい感じがする
- 口臭が気になる
- 歯肉がやせて、前より歯が長く見えるようになった

◇歯と口の健康のためにできること

- 丁寧に歯磨きをする（歯ブラシのほかにフロスや歯間ブラシを併用する）
- 生活習慣の改善（禁煙、食生活の改善、十分な睡眠、運動習慣など）
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診などを受ける



杉並区成人歯科健康診査

対象者へ5月下旬に受診票を送付しました。

☑問診・☑口腔内診査・健診結果に基づく歯科保健指導 ▶実施期間=12月28日(土)まで ☑区内在住で25・30・35・40・45・50・60・70歳の方（2年3月31日現在の年齢）

キレイな口もと応援教室

☑①6月26日(水)②7月3日(水)午前10時～正午（全2回要出席） ☑高円寺保健センター（高円寺南3-24-15） ☑内師①歯周病専門医の講義・口の健康チェック（宮下歯科医院歯科医師・宮下元〈左下写真〉）②メディカルアロマの講義と体験（Lavandula アロマセラピスト・仲俣千鶴〈右下写真〉） ☑区内在住・在勤で64歳以下の方 ☑定20名（申込順） ☑申問6月3日から電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 ☑筆記用具・飲み物持参



すぎこく健康チャレンジ事業

みんなで楽しく歩いて 健康になろう！

参加費無料

歩いて健康！

すぎこく健康チャレンジは、楽しく歩いて健康になることを目的とした事業です。



ポイントたまる！

歩いた歩数や健診を受けることによってポイントがたまり、景品と交換することができます。



商品券・QUOカードゲット！

一定のポイントをためた方全員に区内共通商品券2000円分を差し上げます。さらにポイント上位100名にQUOカード3000円分を差し上げます！



—— 問い合わせは、国保年金課医療費適正化担当・管理係へ。

参加方法

- ①活動量計（※）での参加
- ②スマートフォンでの参加

※歩行だけでなく、家事や仕事などさまざまな活動から1日の総消費カロリーを計測できる機器。区で用意します。

取り組み期間

9月1日（日）～12月31日（火）

☑杉並区国民健康保険加入で30～74歳の方 ☑①②各500名（申込順） ☑からだカルテ ☑<http://www.karadakarute.jp/suginami>から申し込み。右二次元コードからもアクセス可（①で参加希望の方は、申込書〈5月下旬に送付した「国保のてびき」に同封。または区役所・区内図書館で配布〉を、すぎこく健康チャレンジ事業運営事務局〈〒112-0004文京区後楽1-4-14後楽森ビル8階タニタヘルスリンク内〉へ郵送でも申し込み可） ▶申し込み期限=7月15日（消印有効） ☑②で参加希望の方は定員に達するまで随時申し込み可



6月は
食育月間

夢を実現し 人生100年を生き生き過ごすために おいしく 楽しく **食**で育む 心・からだ



一人一人の生き生き健康生活を地域のさまざまな食育推進活動が支えます

人生100歳まで楽しく健康に過ごすためには、子どもから大人、そして高齢者まで健康的な食生活を続けることが大切です。区では、さまざまな経験を通じて、おいしく、楽しく健康的な食生活が実践できるよう「食育」を推進しています。

—問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

食育月間講演会

◆脂肪を減らして筋肉をつける!大人の食育

スポーツ栄養学を専門とする講師が、筋肉をつくり維持するための食生活のポイントや、日常で実践できる体づくりのこつをお話しします。講演前に簡単な体組成の測定も行えます。

時内 6月23日(日)午後1時~2時=体組成測定 ▶ 2時~4時=講演会
場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 立教大学コミュニティ福祉学部スポーツウエルネス学科教授・杉浦克己(右写真) 区内在住・在勤の方 定140名程度(申込順) 申電話・ファクス(12面記入例)で、6月21日までに杉並保健所健康推進課 ☎3391-1377 他筆記用具持参。「お食事ダイアリー」を差し上げます。体組成測定をする方は、素足になれる服装で参加



家庭でも「食育」を意識して料理を作ってみませんか

◆野菜のレシピ集を配布しています

健康な体づくりに欠かせない野菜は1日に350gが目標です。食育推進ボランティアやJA東京中央女性部の皆さんのアイデアをもとに、おいしい野菜料理のレシピ集ができました。杉並保健所(荻窪5-20-1)、保健センター、ファーマーズマーケット荻窪(阿佐谷南3-13-2)で配布しています。



◆「クックパッド」で学校・保育園の給食レシピをご覧になれます

料理レシピの投稿・検索サイト「クックパッド」に区立小中学校・保育園の給食レシピを掲載しています。区教育委員会ホームページ「学校給食」または下2次元コードからアクセスできます。

場 学務課保健給食係、保育課保育支援係



▲大豆入りドライカレーのレシピ



▲たこ焼き風おにぎりのレシピ

食育月間関連イベント

◆野菜となかよくなる!親子クッキング

カラフルでおいしい野菜料理をメインに、昼食を親子で作る料理教室です。

時 6月23日(日)午前10時~午後1時 場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 師 管理栄養士・梅山朋子 区内在住でおおむね4歳~小学2年生のお子さんとその保護者 定12組(申込順) 申電話6月3日から電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015 他エプロン・三角巾・布巾持参



◆簡単野菜料理で、もっと元気になる食卓!

野菜の健康効果に関する講義のほか、実演・試食もあります。

時 6月28日(金)午後1時30分~3時30分 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師 新渡戸文化短期大学准教授・堀理佐 区内在住・在勤・在学の方 定28名(申込順) 申電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 他筆記用具持参。調理実習はありません

◆親子で作ろう!栄養満点カラフル弁当

簡単に作れるお弁当と杉並で採れた野菜の紹介をします。食後は、食育推進ボランティアによるエプロンシスターなどを行います。

時 6月29日(土)午前10時~午後1時 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 JA東京中央杉並中野地区女性部 区内在住で5歳~小学2年生のお子さんとその保護者 定12組(申込順) 申電話6月3日から電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 他弁当箱(親子各1個)・エプロン・三角巾・飲み物・筆記用具持参



◆簡単に作れる夕食メニュー

「早寝早起き朝ごはん」に役立つ、簡単に作れる夕食メニューを毎月紹介しています。すぎなみ子育てサイト「区立保育園給食」からご覧になれます。

場 保育課保育支援係

◆学校給食のレシピ本 好評発売中

子どもたちの大好きな給食メニューからおすすめの78レシピを集めた本「おうちで食べたい給食ごはん」(右写真)が好評発売中です。給食の味をご家庭で作ってみませんか。書店または区役所1階コミュかるショップで販売しています。

【定価】1296円

場 学務課保健給食係



予約制 栄養・健康ミニ講座

管理栄養士が短時間でポイントをお話しする、気軽に参加できる健康講座です。

時 場 内 下表のとおり 申 各保健センター

テーマ	保健センター		
	荻窪	高井戸	高円寺
高血圧	6月14日(金)	6月6日(木)	6月18日(火)
糖尿病	7月12日(金)	7月4日(木)	7月16日(火)
血中脂質	9月13日(金)	9月5日(木)	9月17日(火)

※いずれも午前10時~10時45分。

外食を上手に使って健康になりませんか?

◆あなたの街のヘルシーメニュー店

外食のときでもヘルシーメニュー店を利用して健康的な食事を取ることができます。

ヘルシーメニュー店紹介パンフレットを保健所、保健センター等で配布しています。

フードドライブ ～常設受付窓口が増えました

区では、食品ロスの削減を目的として、フードドライブ(※)を実施しています。6月1日から各地域区民センター(西荻地域区民センターを除く)でも未利用食品の受け付けを始めます。

いただいた食品は、区内の子ども食堂、杉並区社会福祉協議会などに提供します。
※家庭で使いきれない食品を持ち寄り、福祉団体などに寄付する活動。

——問い合わせは、ごみ減量対策課事業計画係へ。

〈食品の条件〉

未開封で、包装・外装が破損していない(国産米を除く)、瓶詰でない、冷蔵・冷凍が必要でない、賞味期限が2カ月以上あり明記されている(国産米、塩などを除く)、商品説明が外国語のみでない

〈受け付け対象食品〉

国産米(精米から2年以内であることが分かるもの)、インスタント・レトルト・フリーズドライ食品、缶詰、乾物・乾麺(パスタ、そうめんなど)、粉物、調味料、食用油、菓子、飲料(アルコール類を除く)、乳児用食品(粉ミルク、離乳食など)

〈その他〉

受け取り時に種類や条件などを確認します。食品の状態によってはお持ち帰りいただく場合があります。



〈受付窓口一覧〉

回収場所	受付時間
ごみ減量対策課 (区役所西棟7階)	午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)
環境活動推進センター (高井戸東3-7-4)	午前9時～午後5時(水曜日を除く)
杉並清掃事務所 (成田東5-15-20)	午前8時30分～午後5時(日曜日を除く)
杉並清掃事務所方南支所 (方南1-3-4)	
阿佐谷地域区民センター (阿佐谷南1-47-17)	午前9時～午後9時(第2・4火曜日、第3水曜日を除く)
井草地域区民センター (下井草5-7-22)	午前9時～午後9時 (第1・3木曜日、第3木曜日の前日を除く)
永福和泉地域区民センター (和泉3-8-18)	午前9時～午後9時(第2・4水曜日、毎月15日を除く)
荻窪地域区民センター (荻窪2-34-20)	午前9時～午後9時(第2・4月曜日、毎月20日を除く)
高円寺地域区民センター (梅里1-22-32)	午前9時～午後9時 (第2・4木曜日、第2木曜日の前日を除く)
高井戸地域区民センター (高井戸東3-7-5)	午前9時～午後9時(第3月曜日を除く)

※いずれも年末年始は休業。

平成30年度フードドライブ受け付け実績 ～ご協力ありがとうございました

- ◇人数：561名
- ◇個数：3282個



次世代育成基金活用事業(民間助成)が決定しました

——問い合わせは、児童青少年課青少年係☎3393-4760へ。

下記の7事業に決定しました。事業の詳細については各実施団体にお問い合わせください。

事業名	事業内容	対象	実施団体	問い合わせ
サイエンスホッパーズ科学実験教室	身近な科学を実際に体験する科学実験教室	小学4年生～高校生	サイエンスホッパーズ	藤井☎s-hopper@jd5.so-net.ne.jp
Embassy Journey(大使館めぐり)～日本の中の外国へ行こう	夏休み期間中に企画から訪問までを行い、「大使館めぐり」を体験する日帰りツアー	小学4年生～中学生	杉並大使館めぐり実行委員会	鈴木☎suginami@finolykke.jp
ITにふれるキッカケ～杉並子どもIT Day	PCやタブレットを使い、ロボットプログラミング、作曲など、身近な題材からITの可能性を体験できるワークショップ	小学4～6年生	ITのキッカケ提供委員会	上村☎info.kikkake@gmail.com
杉並・テキサス交流プロジェクト	テキサス州の小学生との文通を通して国際交流、国際理解を深める講座		杉並・テキサス交流プロジェクト実行委員会	今井☎suginamitexas@yahoo.co.jp
杉並EnglishガイドJr.プロジェクト	高円寺阿波おどり、中学生英語ボランティアガイド養成講座	中学生	NPO法人ウィンウィン	大澤☎090-3207-5522
わぐわぐ寺子屋プロジェクト	新潟県小千谷市で実施される「自分で考えて生きる力を身に付ける」2泊3日の宿泊型学習プログラム	小学5・6年生	わぐわぐWorks	都築☎wagu.wagu.works@gmail.com
ボールキッズ取材班 夏休みプロジェクト「広報・東高円寺」を作ろう!	東高円寺を舞台に、地域をグループで協力しながら取材し、1冊の情報誌を制作するプロジェクト	小学4年生～中学2年生	NPO法人マナビエル	松田☎info@ballkids.work



区民の皆さんからいただいた声と、それに対する区からの回答の一部を掲載します。
——問い合わせは、区政相談課へ。

◇公園のベンチについて

阿佐谷北にある公園を毎日通ります。私を含め区民が憩いの場として利用するにはとても素晴らしい公園だと思っています。そんな中で気になることがあります。

なぜ屋根の下にあるベンチにだけ、手すりのようなものが設けられているのでしょうか。微妙な間隔で手すりが設置されているため、お年寄りが窮屈そうに何人かで座っているのを見掛けます。

また、こうした手すりをホームレス対策として設ける例が見受けられました。もし、そういった方を意識して手すりを設置したのだとしたら、それ以外に公園管理の方がどういった施策をホームレス向けに行っているのか知りたいです。

◇回答

公園のベンチには、ベンチに寝ころがるなどして、通常利用以上の場所を占有して他の利用者の迷惑にならないようにするためや、高齢の方が立ち座りを行う際に便利のように手すりを設置しています。

また、公園で寝泊まりをする路上生活者に対しては、公園利用指導の一環として福祉事務所を紹介するなどの活動を実施しています。(担当課：みどり公園課)

区政への主なご意見・ご要望と区からの回答の概要は、区ホームページ「区長への手紙(区政へのご意見・ご要望)」→「区政への主な意見と回答」からご覧になれます。

交流自治体 静岡県南伊豆町

子ども漁村交流ツアー 事前説明会

8月に実施を予定している静岡県南伊豆町への交流体験ツアーの事前説明会を開催します。カッター（手こぎボート）やシーカヤックなどのアクティビティ、干物づくり体験、町内小学生との交流など、ツアーのプログラムと魅力を紹介いたします。

☎6月29日(土)午後1時30分～2時 対区内在学の小学4～6年生とその保護者 他のツアーの申し込み方法の詳細は、「広報すぎなみ」でお知らせ



田舎暮らし体験& お試し移住セミナー

静岡県南伊豆町の自然や暮らしを体験できるプログラムについての説明会です。現地体験型学びのツアー、古民家を利用した田舎暮らし（お試し移住）体験住宅についての紹介や、先輩移住者に体験談を語っていただきます。

☎6月29日(土)午後2時30分～4時30分 対区内在住・在勤・在学の方



…… いずれも ……

場区役所第5・6会議室（西棟6階）定40名（申込順）☎電話で、南伊豆町企画課地方創生室☎0558-62-1121。または右2次元コードから申し込み。☎同室



交流自治体からのお知らせ

自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
福島県南相馬市	物産展	6月20日(木)午前10時～午後2時 場区役所中杉通り側入り口前 内漬物や野菜などの販売	文化・交流課
静岡県南伊豆町	物産展	6月24日(月)午前10時～午後2時30分（伊勢エビみそ汁の試食サービスは午前11時から〈先着200名〉）場区役所中杉通り側入り口前ほか 内干物、乾物など海産品の販売	

自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
群馬県東吾妻町	吾妻の朝市	6月27日(木)午前10時～午後1時 場区役所中杉通り側入り口前 内高原野菜や加工品の販売	文化・交流課
新潟県小千谷市	おぢやフェア	6月23日(日)午前11時～午後1時30分 場小千谷学生寮（井草4-16-23）内笹団子や小千谷そばなどの販売 他車での来場不可	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800

※いずれも売り切れ次第終了。買い物袋持参。

ゆう杉並 オフィシャルメンバー 募集

プロの講師が直接指導します。

◆オフィシャル演劇メンバー

☎2年3月25日までの水曜日、午後6時30分～8時30分（祝日・休館日、テスト期間を除く）場万田祐介 定12名程度（申込順）

◆オフィシャルボーカルメンバー

☎2年3月26日までの木曜日、午後6時45分～8時45分（祝日・休館日、テスト期間を除く）場浜博志（ピアノ・アレンジ）、上畠尚子（ボーカル） 定ボーカリスト=10名程度、ピアニスト・その他楽器演奏者=若干名（いずれも申込順）

…… いずれも ……

場区児童青少年センター（荻窪1-56-3☎3393-4760） 内中高生 ☎直接、同センター（月曜日を除く）

久我山ホタル祭り



☎6月15日(土)・16日(日)午後1時～9時 場内下表のとおり 場久我山ホタル祭り実行委員会☎3333-6867 他神田川・玉川上水会場は、夕方から一方通行になります。電車で来場する方は京王井の頭線久我山駅で下車してください。夕方から自転車・ベビーカーは通行禁止です（両河川会場内）。駐輪場が少ないため、自転車での来場はご遠慮ください

場所	内容
神田川清水橋付近	ホタル放流、観賞（日没後）
玉川上水岩崎橋付近	
久我山稲荷神社	ケージを使ったホタル観賞、大道芸
久我山橋	チビッコ園芸体験（16日午後1時～2時）
サミット裏公園	ホタル飼育活動紹介ほか
中央緑地公園	各種模擬店
商店街通り	店頭ワゴンセール
久我山会館	ホタルふれあいルーム（午後2時～6時）

