

子育て家庭の皆さんへ



産前・産後の支援体制を拡充します

4月から、新たに産後ケア事業の開始と産前・産後支援ヘルパー事業の拡充をします。



産後ケア事業

産後の支援をより充実させるため、4月から新たな産後ケア事業を開始します。

産後に、母子の健康状態の確認や疲労回復ケア、乳房ケア、母乳やミルクのあげ方に関するアドバイス、もく浴の練習、育児相談などが受けられます。

—— 問い合わせは、子ども家庭部管理課母子保健係へ。

●対象者

- 区内在住の産後6カ月未満の産婦と赤ちゃんで、以下に該当する方
- ・出産後の体の回復や体調に不安がある
- ・育児に不安や負担感がある、または不安な気持ち強い

●産後ケアの種類と利用料金（利用者負担金）

- ・宿泊型（施設に宿泊） 1日当たり8000円
 - ・日帰り型（個別。6時間以上） 1回当たり6000円
 - ・日帰り型（少人数〈2・3人〉。3時間程度） 1回当たり3000円
- ※非課税世帯は減額、生活保護世帯は全額免除。

●利用の流れ

利用申請→利用承認→仮予約→本予約→産後ケアの利用

●利用申請受付開始日

4月1日から

●仮予約受付開始日

4月12日から

●申請方法・実施施設

詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



産前・産後支援ヘルパー事業

産前・産後の家事や育児の支援が必要なご家庭を、ヘルパーが訪問する子育て支援サービスです。区内で子育て支援や家事援助等のサービスを実施している事業者に委託しています。

4月1日から、利用可能期間の延長や利用料金の減額等により、利用しやすくなります。

—— 問い合わせは、子ども家庭部管理課地域子育て支援係へ。



対象者 (利用可能期間)	区内在住で日中、家事・育児を手伝ってくれる人がいない以下に該当する方	
	・妊娠中（変更なし）	
	・出産後、退院した翌日から1歳未満の子を養育中（変更前：出産後、退院した翌日から2カ月以内）	
利用可能時間 ※1日の利用時間は連続した4時間以内。	産前	20時間以内（変更前：5日以内）
	産後	60時間以内。ただし、出生時に3歳未満の兄または姉がいる場合は180時間以内（変更前：15日以内）
利用料金（1時間）	1000円（変更前：1500円） ※所得により全額免除の場合あり。	

※変更前の利用可能期間を過ぎた方でも、対象児の年齢が1歳未満であれば、再度申請が可能です。申請は4月1日から受け付けます。申請後、利用承認の通知書が届いてから、ヘルパー利用可となります。また、すでに利用した時間数分は差し引かれます。詳細は、4月1日から区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



一部体育施設の一般使用について

種目を変更します

※視覚障害者の利便性向上のため、荻窪体育館に音声誘導装置を設置しました。
園スポーツ振興課施設管理係

4月から

体育館	室場名	変更前	変更後
荻窪 (荻窪3-47-2) ☎3220-3381	小体育室	第2土曜日午後(1)(2) ソーシャルダンス	第2土曜日午後(1) サウンドテーブルテニス 午後(2) ソシャルダンス
高円寺 (高円寺南 2-36-31) ☎3312-0313	体育室	第2土曜日午前(1)(2) パドルテニス4面	第2土曜日午前(1)(2) パドルテニス2面 パドミントン2面
		第3水曜日夜間(1)(2) フットサル1面	第3水曜日夜間(1)(2) バスケットボール1面



ご存じですか

ひとり親家庭等子育て支援制度

区内にお住まいのひとり親家庭等の方の子育てを支援するため、以下のような制度があります。受給するためには申請が必要です。所得制限などの支給要件をご確認の上、お気軽にご相談ください。

—— 問い合わせは、子ども家庭部管理課子ども医療・手当係 ☎5307-0785へ。



児童育成手当

支給要件 = 18歳に達する日以後の最初の3月31日までの児童を養育しているひとり親家庭等の父または母・養育者で、所得制限限度額未満の方

手当額 = 月額1万3500円（児童1人当たり）

◆詳細は、区ホームページ ▶ 暮らしのガイド ▶ 子育て ▶ 子どもの手当 ▶ 児童育成手当（右2次元コードからもアクセス可）



ひとり親家庭等医療費助成

助成対象 = 18歳に達する日以後の最初の3月31日までの児童（※）とその児童を養育し、健康保険に加入しているひとり親家庭等の父または母・養育者で、所得制限限度額未満の方。ただし、生活保護や他の医療費助成を受けている場合は、対象になりません。
※児童に中程度以上の障害がある場合は20歳未満まで。

助成の範囲 = 健康保険証を使って医療機関で診療などを受けたときに、窓口で支払う医療費の保険診療に係る自己負担分を助成します。ただし、住民税が課税されている世帯は、医療費の1割をお支払いいただきます。

その他 = 申請者に同居の父母等がいる場合は、その方も所得制限限度額未満であることが必要です。

◆詳細は、区ホームページ ▶ 暮らしのガイド ▶ 生活支援 ▶ ひとり親家庭等支援 ▶ ひとり親家庭等医療費の助成（右2次元コードからもアクセス可）



児童扶養手当

支給要件 = 18歳に達する日以後の最初の3月31日までの児童（※）を養育しているひとり親家庭等の父または母・養育者で、所得制限限度額未満の方

※児童に中程度以上の障害がある場合は20歳未満まで。

手当額 = 児童1人目 = 月額1万180円～4万3160円（3月現在。所得に応じて算定。児童2人目以降は所得に応じて手当額が加算）

その他 = 申請者に同居の父母等がいる場合は、その方も所得制限限度額未満であることが必要です。公的年金等を受給している場合は、ご相談ください。

◆詳細は、区ホームページ ▶ 暮らしのガイド ▶ 子育て ▶ 子どもの手当 ▶ 児童扶養手当（右2次元コードからもアクセス可）



仕事や家事などで悩んでいませんか？

ひとり親家庭を支援します

子ども家庭部管理課（区役所東棟3階）、区内3カ所の福祉事務所では、相談員がひとり親家庭の悩みや困りごとの相談を受け、自立に向けて適切な支援を実施します。

また、福祉事務所では夫婦男女問題、家族問題などの家庭相談（月・水・金曜日午後1時～5時〈祝日、年末年始を除く〉。電話予約制）を行っています。

ひとり親家庭の方が利用できるサービスについては、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



ひとり親家庭のしおり

ひとり親家庭の方が利用できるサービスを紹介する「ひとり親家庭のしおり」（子ども家庭部管理課〈区役所東棟3階〉、福祉事務所などで配布。区ホームページ〈右2次元コード〉からも取り出せます）を発行しています。ぜひ、ご活用ください。

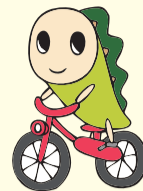


相談内容および問い合わせ先

- ひとり親家庭の生活一般、家事・育児支援、就労支援
☎子ども家庭部管理課ひとり親家庭支援担当 ☎5307-0343
- 母子および父子福祉資金貸し付けの相談
20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親家庭等の父または母の技能習得資金、お子さんの修学資金ほか
- 母子生活支援施設への入居相談
母子生活支援施設とは、18歳未満の子どもを養育している母子家庭の母が、生活上のいろいろな問題のため、子どもの養育が十分にできない場合に、母と子が一緒に利用できる施設です。
☎杉並福祉事務所（荻窪 ☎3398-9104 / 高円寺 ☎5306-2611 / 高井戸 ☎3332-7221）

安全で
住みやすい

放置自転車ゼロのまちに



放置自転車のない安全で住みやすいまちをつくるために、ご協力をお願いします。

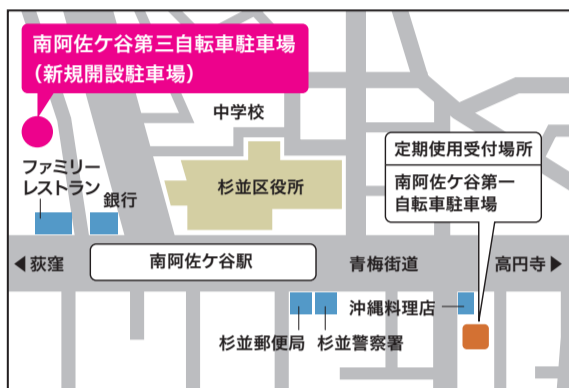
4月から

南阿佐ヶ谷駅周辺に南阿佐ヶ谷第三自転車駐車を開設します

—— 問い合わせは、土木管理課自転車対策係 ☎5307-0663 へ。

所在地・収容台数など

所在地	阿佐谷南3-2-32
収容台数(予定)	57台 (定期使用および1回使用)
利用時間	24時間
施設の形態	平面屋根なし
管理事務所	なし (朝夕の時間帯に巡回管理)
定期使用の料金	1か月 2100円(1900円)
	3か月 6000円(5400円)
	6か月 1万1000円(8900円)



※収容台数(予定)欄のうち定期使用は4月1日から、1回使用は6月から開設。
※定期使用の料金欄の()内は学生料金。

南阿佐ヶ谷第三自転車駐車場定期使用の申し込み方法

先着順で4月分の新規定期使用受け付け(定期使用枠満車の際は、予約受け付け)を行います。

■受付場所
■受付時間

受付期間	受付場所	受付時間
3月25日(木)から	南阿佐ヶ谷第一自転車駐車場(成田東4-37-6)	月～土曜日午前6時30分～午後7時。日曜日、祝日は午前8時～午後4時。日曜日、祝日を除く毎月26日～月末は午前6時30分～午後8時

※5月分以降の新規定期使用受け付けは、使用開始月の前月25日から受け付け(先着順。定期使用枠満車の際は予約受け付け)。

※学生の方や免除対象の方は、定期使用申し込み時に学生証(新入学でまだ学生証の交付がされていない場合は、学費の納入を証するものなど)や手帳、証明書を提示。

定期使用料金の免除

次の①～⑦をお持ちの方(①～⑤はその介助者を含む)
①身体障害者手帳②東京都愛の手帳③被爆者健康手帳④精神障害者保健福祉手帳⑤特定医療費(難病指定)受給者証⑥中国残留邦人等への支援給付制度の受給者本人確認証⑦生活保護受給者証明書(発行日から6カ月以内)

放置自転車は撤去します

自転車を駐輪する際には、自転車駐車場をご利用ください。

—— 問い合わせは、土木管理課自転車対策係 ☎5307-0735 へ。

放置自転車とは

道路など公共の場所において「直ちに移動させることができない状態の自転車」をいいます。

自転車を放置してはいけない理由

まちの美観を損ねるだけでなく、歩行者や車いすの利用者等の通行を妨げ、転倒による事故等につながる可能性があります。

また、放置自転車は、緊急車両の通行を妨げ、救援救助活動の遅滞や妨害となる危険性があります。

自転車の撤去について

駅周辺は、自転車放置禁止区域に指定されています。放置禁止区域内に放置された自転車は、即時撤去の対象となっています。撤去された自転車を引き取る際には、5000円の撤去手数料(移送・保管などの費用)が必要となります。

また、盗難に遭った自転車が放置されても撤去の対象となり、返還には手数料が必要です。敷地内にとめた自転車にも鍵をしっかりかけましょう。

自転車駐車場をご利用ください

区内には区営・民営合わせて110カ所以上(3年3月現在)の自転車駐車場が整備されています。通勤・通学・買い物などで自転車を利用して駅周辺等にきたときは、自転車駐車場のご利用をお願いします。

自転車駐車場の詳細については、「すぎナビ」または「杉並区自転車駐車のご案内」(区民事務所等で配布)をご覧ください。

民営自転車駐車場育成補助金の交付について

自転車駐車場の設置を促進するために、区の整備に加えて、民営自転車駐車場(バイク駐車場も含む)の建設費、管理費の助成制度があります。詳細は、お問い合わせください。

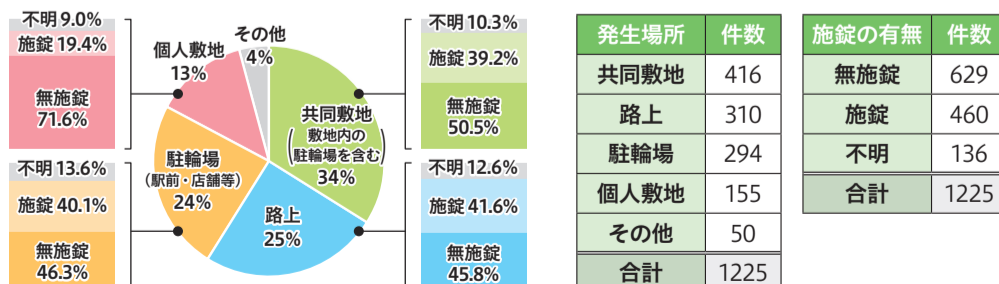
自転車の盗難対策をしよう

—— 問い合わせは、危機管理対策課地域安全担当へ。

大切な自転車を盗まれないために

- 鍵は2つ以上かけましょう
- 個人敷地内でも鍵をかけましょう
- 防犯登録をしましょう
- 盗難防止対策(防犯カメラ、管理人、十分な照明など)をしている自転車駐車場を利用しましょう

杉並区内「自転車盗」発生状況(元年度杉並区内三警察署の集計による)



新型コロナウイルスに対応した

新ビジネススタイルの導入を 支援します

区は、新型コロナウイルス感染症により、売り上げ減少等の影響を受けた中小事業者が、売り上げの回復、感染症拡大防止やコロナ禍後の変容が想定される社会に適合する事業形態への転換、新業態の開拓などを行うために必要とする経費の一部を助成します。

—— 問い合わせは、産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077へ。

〈杉並区新ビジネススタイル事業導入助成〉

事業期間

4年3月31日まで（申請は4年1月31日まで）

補助率

対象費用額の3分の2（上限50万円）

助成対象事業

区内中小事業者が区から派遣されるアドバイザー（中小企業診断士）の助言等を受けて策定した計画の事業

- ・事業形態を転換する事業計画（テレワーク等のために通信環境等を整備する事業、衛生環境等を改善する事業、キャッシュレス等を導入する事業等）
- ・新事業を開拓する事業（新たな販売形態を導入する事業、新たに設備投資・機器導入をする事業、新業態開拓に伴う形態に伴う人材育成・訓練・研修事業（eラーニングを含む）等）

対象経費

- 周知費：事業実施の周知に係る経費
- 物品費：事業実施に必要な物品購入費
- 工事費：内装工事や物品の設置費用等
- 人材育成費・その他諸経費：eラーニングや講習会に係る費用等

その他

詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



4月6日(火)～4月15日(木)は

春の全国交通安全運動

～世界一の交通安全都市TOKYOを目指して

4月10日(土)は交通事故死ゼロを目指す日です。

—— 問い合わせは、杉並土木事務所交通安全係 ☎3315-4178へ。

子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全の確保

歩行者の事故は、横断禁止場所での横断や車両等の直前直後の横断で多く発生しています。左右の安全を十分確認し、横断歩道を渡りましょう。また、早朝・夕方・夜間の外出の際には、明るい色の服や反射材用品を身に着けましょう。

- 保護者は、お子さんに道路への急な飛び出しをしない等、安全な通行方法について、繰り返し教えましょう。
- 高齢の方は、ご自身の身体機能の変化を認識し、無理な横断等をしてないようにしましょう。

自転車の安全利用の推進

◆自転車安全利用五則を守りましょう。

- ①自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ②車道は左側を通行
- ③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④安全ルールを守る
 - 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
 - 夜間はライトを点灯
 - 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
- ⑤子どもはヘルメットを着用



◆自転車損害賠償保険等に必ず加入しましょう。

自転車利用中の加害事故で、高額な賠償を請求される事例が増えています。

東京都は、2年4月1日から、自転車利用者・保護者・自転車使用事業者および自転車貸付業者に自転車損害賠償保険等への加入を義務付けています。

自動車での安全運転の励行

子どもや高齢者を見掛けたら徐行する、横断歩道を渡ろうとしている歩行者に道を譲る等、思いやりのある運転を心掛けましょう。

- 飲酒運転、スマートフォンを見ながらの運転、そして、いわゆる「あおり運転」は絶対にやめましょう。
- 全ての座席でシートベルトを着用し、チャイルドシートは正しく設置しましょう。
- 高齢者ドライバーで運転に不安がある方は、免許の自主返納について家族で話し合しましょう。



二輪車の交通事故防止

スピードの出すぎには注意しましょう。また、ヘルメットをしっかりと着用し、胸部プロテクターも着用してください。渋滞中、四輪車の間のすり抜けは大変危険です。「歩行者は気付いてくれないかもしれない」、「車が来るかもしれない」といった、危険を予測した運転を心掛けましょう。

区内空間放射線量等 測定結果

2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。

圃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



杉並区聖火リレーボランティア募集

日本で開催されるオリンピックの聖火リレーが、3月25日に福島県からスタートし、杉並区にも7月17日(土)にやってきます。区内聖火リレーの運営にご協力をいただき、「杉並区聖火リレーボランティア」を募集します。共に杉並区での聖火リレーを盛り上げていきましょう。

—— 問い合わせは、文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当へ。

ボランティアの活動

◆活動日時

7月17日(土)午前中(予定)

◆活動場所

桃井原っぱ公園(桃井3-8-1)から蚕糸の森公園(和田3-55-30)までの聖火リレーのコース沿道、セレモニー会場、聖火ランナー集合場所等

◆主な活動内容

- ・区内聖火リレー沿道の走路管理
 - ・区内聖火リレー沿道周辺の観衆・雑踏の整理
 - ・コース沿道の資機材(コーン、バー、立ち入り禁止テープ等)の設置、撤去のサポート
 - ・セレモニー会場および聖火ランナー集合場所における運営補助や案内等
 - ・各活動場所における準備業務補助、後片付けおよびごみ拾い
- ※当日は「東京都聖火リレー実行委員会」の指揮の下、活動します。

申し込み方法

◆応募要件

次の要件を全て満たす方

- ・平成15年4月1日以前に生まれた
- ・日本国籍を有するまたは日本に居住する資格を有する
- ・日本語による簡単な会話(意思疎通)ができる
- ・東京都聖火リレー実行委員会が指定するボランティア活動ができる
- ・インターネット上での説明会もしくは別途区が指定する日時の説明会に参加できる

◆応募期間

4月5日まで

◆応募方法

詳細は、区ホームページ(右2次元コード)参照
※活動日時時点で未成年の方は保護者の同意が必要です。

◆募集定員

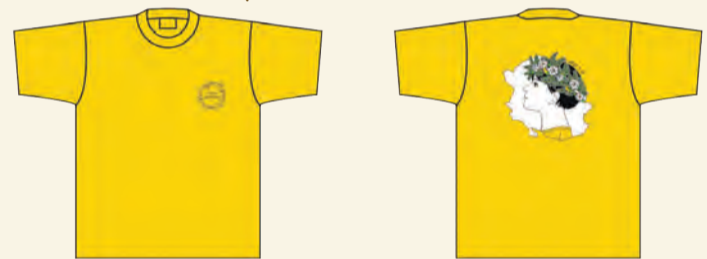
200名程度(抽選)

◆その他

TEAM NAMISUKE、スポーツ推進委員の方は別途案内
※業務に従事する2週間前から、「体調管理チェックシート」「行動記録表」を作成していただきます。



杉並区聖火リレーボランティアに参加した方には、オリジナルTシャツをプレゼント!



▲杉並区聖火リレーボランティアTシャツ

※当日は、Tシャツを着用の上、活動します。

東日本大震災から10年…

南相馬市長からのメッセージ



東日本大震災と原発事故から10年が経過しました。

杉並区の皆さまからは物心両面にわたるご支援ばかりか、復興の推進力となる人材を継続して派遣いただいております。改めて市民を代表して心より御礼申し上げます。

おかげさまで本市では、地震・津波被害の復旧はほぼ完了しました。一方、5年余りにわたって避難指示が出されていた地域の再生は、これからが本番です。

復興に向けた道のりを歩む中、私たちは、令和元年東日本台風や新型コロナウイルスなどの試練に見舞われています。度重なる苦難に落胆する市民の声もありましたが、決して歩みを止めることなく努力を続けてまいります。

一千有余年の歴史を誇る伝統の祭り・相馬野馬追も、昨年は神事のみは無観客開催という苦渋の決断を余儀なくされました。この祭りは、震災直後の困難な時期でさえも途切れさせることなく、年を追うごとにかつての姿を取り戻している復興のシンボルです。今年こそは、この勇壮な戦国絵巻、そして脈々と受け継がれた相馬武士の心意気によって力強く前進する南相馬の姿をご覧いただけることを願っております。

杉並区の皆さまには、引き続き本市の復興をお見守りくださいますようお願い申し上げます。

南相馬市長 門馬和夫



▲勇壮な戦国絵巻「相馬野馬追」の様子

みらい夢基金

区民の皆さんからの義援金は「みらい夢基金」へ積み立てし、次代を担う子どもたちの健やかな育成や地域の再生・活性化を図るための事業に活用しています。

これまでに、東日本大震災による遺児孤児を支援するための事業や、子ども自然体験学習事業、小中学校の学校図書充実と読書活動を推進するための「杉並文庫」事業などに活用されています。

南相馬市への義援金にご協力を (災害復旧・復興のための寄附)

振込先 七十七銀行原町支店

口座番号 普通預金9089683

口座名義 南相馬市災害対策本部 本部長 門馬和夫(ミニソウマシサイガイタイサクホンブ ホンブチョウ モンマカズオ)

※振込手数料がかかります。振り込みの控え(振込金受取書)を寄附金控除等を受けるための証明書に代えることができます。

※区役所1階ロビーにも義援金箱を設置しています。

問 総務課

