

区民の皆さんとの対話の場

西荻窪地域（仮称）デザイン会議の参加者募集



参加者や地域の方が主体となって、区と共に将来のまちづくりについて考え協働していく場として、（仮称）デザイン会議を開催します。詳細は、公民連携プラットフォーム「すぎなみボイス」（右2次元コード）をご覧ください。

日時 6月7日(土)午後1時～3時30分

場所 桃井第三小学校（西荻北2-10-7）

☎区内在住・在勤・在学の方 ☎電話で、市街地整備課沿道のまちデザイン係。または申し込みフォーム（公民連携プラットフォーム「すぎなみボイス」にリンクあり）から申し込み／**申込期限**=5月25日 ☎傍聴を希望の方は要連絡

パネル展示の開催

これまでの活動内容や都市計画道路事業の理解を深めるためのパネル展示を開催します。

☎6月7日(土)午前10時～正午 ☎桃井第三小学校（西荻北2-10-7）

☎市街地整備課沿道のまちデザイン係

「二十歳のつどい」参加者ミーティングの開催



8年1月12日(祝)に開催する7年度「二十歳のつどい」の参加者を対象に、式典の内容・記念品などについての意見を伺うための参加者ミーティングを開催します。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。

日時 6月28日(土)午後1時～4時

場所 小川ビル4階会議室（成田東5-42-13）

☎7年度「二十歳のつどい」に参加する方 ☎15名程度（申込順） ☎申し込みフォーム（区HP同案内にリンクあり）から、6月13日までに申し込み ☎児童青少年課青少年係 ☎3393-4760



軽自動車税（種別割）納税通知書の発送

軽自動車税（種別割）は、4月1日現在で区内に定置場がある軽自動車・原動機付自動車などを所有する方に課税されます。対象者には5月8日(木)に納税通知書を発送します。

なお、4月2日以降に廃車した場合も、7年度の軽自動車税の納付が必要です。



納期限

6月2日

障害者の方の軽自動車税（種別割）の減免

詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



対象者

次の①～③のいずれかの条件に該当する方

- ①障害者手帳などをお持ちの方、またはその方と生計を一にする方が軽自動車などを所有し、そのどちらかが運転する
- ②障害者手帳などをお持ちの方のみで構成された世帯の方が軽自動車などを所有し、その世帯の方を常時介護するために運転する
- ③障害者用の構造の軽自動車などを運転する

申請方法

次の書類を、6月2日までに課税課税務管理係（区役所東棟2階）へ持参してください。

- ・納税通知書
- ・マイナンバー（個人番号）が確認できるもの
- ・本人確認書類（代理申請の場合は代理人の本人確認書類）
- ・①②身体障害者手帳など、主に運転する方の運転免許証（マイナ免許証を含む）
- ・③車検証の写しなど（車体の形状が分かるもの）

その他

- ①②は個人名義の自家用車に限り、障害者1人につき1台まで

☎課税課税務管理係

軽自動車税に係る税制（条例）の改正

地方税法などの改正に伴い、「杉並区特別区税条例」の一部を改正しました。

原動機付自転車に係る税率の設定

二輪車で、総排気量125cc以下かつ最高出力4.0kw以下の原動機付自転車に係る軽自動車税（種別割）の税率を2000円と定めました。

特定免許情報が記録されたマイナンバーカード（マイナ免許証）に係る規定の整備

障害のある方またはその方と生計を一にする方が軽自動車税（種別割）の減免申請をする場合、運転免許証の代わりにマイナ免許証を掲示することを認める規定を整備しました。

☎課税課調整担当

頼れる地域の相談役

民生委員・児童委員活動PRパネル展示

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱された無報酬のボランティアです。社会福祉全般にわたる地域の身近な相談役として活動しています。5月12日(月)の「民生委員・児童委員の日」に合わせ、日頃の活動を紹介するパネル展を開催します。民生委員・児童委員の詳細は区HP(右2次元コード)をご覧ください。



▲東京都民生委員・児童委員キャラクター ミンジー

日時 5月7日(水)午前10時～午後4時

場所 区役所1階ロビー

内容

- 活動紹介のパネル展示
- クイズに答えて景品ゲット!(数量限定)
- ミンジーの登場(午前11時10分～11時20分・午後2時10分～2時20分)

区保健福祉部管理課地域福祉係

晴天で風が弱く気温が高いときに発生しやすくなります

光化学スモッグにご注意ください

光化学スモッグが発生したら

光化学スモッグ注意報が発令・解除されたときは、防災行政無線でお知らせします(屋外放送塔からの放送は午後7時まで)。また、区施設・学校などに「光化学スモッグ注意報発令中」の垂れ幕を掲出します。注意報が発令されたときは、できるだけ外出・運転を控えましょう。

もし目や喉が痛くなったら

目がチカチカしたり喉が痛くなったときは、すぐに屋内に入り洗眼・うがいをし、息苦しいときは、涼しいところで安静にしましょう。回復しないときは医師の診察を受けるか、杉並保健所保健予防課☎3391-1025へ連絡してください。

区環境課公害対策係

光化学スモッグ情報は、東京都大気汚染テレホンサービス☎5640-6880や東京都光化学スモッグ情報HP(下2次元コード)からも入手できます。



5月は赤十字運動月間

日本赤十字社では、毎年5月を赤十字運動月間とし、活動資金・寄付金の募集活動を行っています。5月以降、自宅に赤十字協賛委員が伺いますので、ご協力をお願いします。個人による寄付は、クレジットカード・口座振替でも可能です。詳細は、日本赤十字社HP(右2次元コード)をご覧ください。



●6年度の寄付総額

6年度は、区民の皆さんから約871万円のご支援を頂きました。皆さんからの活動資金・寄付金は、救護・救援活動、医療施設の救護体制・感染症対策の支援、ボランティア・青少年赤十字の活動など、さまざまな人道的活動に活用していきます。

※協賛委員を装った詐欺にご注意ください。

区保健福祉部管理課地域福祉推進担当

みどりのイベント

身近にあるみどりに親しみ、みどりと遊び、みどりについて考えるイベントです。地域の緑化活動に取り組むボランティア団体や、「すぎなみ造園有志の会」「みどりのボランティア杉並」などによるみどりと親しむ楽しい企画がいっぱいです。

申し込みが必要なイベント

●ツリークライミング®

専門のインストラクターによる丁寧な指導の下、ロープを使った木登り体験に安心してチャレンジできます。

☎午前10時・11時・午後1時・2時(各1時間程度・雨天中止) ①ツリークライミング® ジャパン ②小学生 ③各6名(抽選) ④各1000円(保険料を含む) ⑤申し込みフォーム(右2次元コード)から、5月16日までに申し込み



●剪定講座

☎午前10時30分～正午 ①塚山公園管理事務所(下高井戸5-23-12) ②すぎなみ造園有志の会 ③15名程度(申込順) ④電話で、5月13日までに南公園緑地事務所☎3304-0521

日時 6月1日(日)午前10時～午後3時30分

場所 柏の宮公園(浜田山2-5-1)ほか

その他

- ・車での来場不可。
- ・購入した草花などを持ち帰るマイバッグ持参。
- ・一部の企画は材料などがなくなり次第終了。

自由に参加できるイベント

●点茶会 抹茶と和菓子を楽しむ

☎午前10時30分・11時・11時30分・午後1時・1時30分・2時・2時30分(各30分程度) ①各12名(先着順) ②各300円

●みどりの相談コーナー

庭木などのみどり全般の相談窓口

●飲食物の販売

焼きそば・フランクフルト・綿菓子・天然酵母パン・焼き菓子などの販売

●みんなで遊び隊

ボールすくい・ヨーヨーすくい・射的

●草花・苗木の販売

花苗・苗木・再生土・プラ鉢の販売

●杉並の生きものは大丈夫?

区内の生き物を中心とした生態系・特定外来生物に関する解説資料の展示

●腐葉土づくりでみどりのリサイクル推進

落ち葉を1年間で腐葉土にする方法の紹介、「落ち葉感謝祭」の様子のパネル展示

●柏の宮公園植木応援団・くろすけと一緒に竹細工で楽しもう

足踏み・花器・マグカップ・貯金筒・鉛筆立て・酒器・弁当箱などの製作

●草や木を使った工作体験と水辺、田んぼなどの生き物紹介

シュロの葉の工作。小枝・木の実などの工作材料の配布。水辺の生き物・田んぼなどのパネル展示

●柏の宮公園くらぶ展示

柏の宮公園のボランティア団体の活動の展示

●すぎなみ環境ネットワーク みどり事業委員会の活動紹介

青梅市での森林保全活動、東京都海の森での育林体験活動、三井の森公園など区内での活動紹介

●木の輪切りに絵を描こう!

木の輪切りに好きな絵を描くストラップの製作

●竹うちわ作り(絵付け・紙貼り)

公園の竹でできた竹うちわの絵付け・紙貼り

●三泉淵緑地野草園の魅力紹介

三泉淵緑地で見られる山野草の写真展示、公園育て組の活動紹介



区南公園緑地事務所☎3304-0521



今から備えよう! ストップ熱中症

早めの熱中症対策を徹底しましょう

気温・湿度の高い日が続く暑い時期に備え、熱中症の正しい知識を持ち、体調の変化に気を付けるとともに、周りの人にも気を配ることが大切です。



予防のポイント

水分の補給

屋外だけでなく室内でも喉が渇く前に小まめに水分補給をしましょう。

暑さを避ける

室内では、エアコン・扇風機・遮光カーテン・すだれなどを利用して対策をしましょう。屋外では、日傘・帽子を着用し、日陰などで小まめに休憩しましょう。また、環境省熱中症予防情報サイトの暑さ指数(右2次元コード)を参考に、熱中症警戒アラート発表時にはなるべく外出を控えましょう。



暑熱順化

暑くなり始める時期から、日常生活の中で無理のない範囲で汗をかくことを数日~2週間程度続け、体を暑さに慣らして暑さに備えましょう。

体力づくり・健康観察

日頃から栄養バランスの良い食事・運動で体力づくりを心掛けましょう。体調が悪いと感じたときは無理せず自宅で静養し、病み上がり・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。

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

熱中症の症状

体内に熱がこもることで、下記の症状を引き起こします。

- 軽症** 目まい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の発汗ほか
- 中等症** 頭痛、吐き気、虚脱感、集中力・判断力の低下
- 重症** 意識不明、けいれん、高体温、呼びかけへの反応が悪い

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しましょう。
- 衣服を緩め、体(首・脇・足の付け根など)を水・氷で冷やしましょう。
- 水分・塩分を補給しましょう(嘔吐の症状がある・意識がない場合を除く)
- 自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、周囲の人がすぐに救急車を呼びましょう。

高齢の方・障害のある方・子どもは、特に注意が必要です

高齢の方は、暑さ・水分不足により感覚機能・体温調整機能が低下するため熱中症になりやすく、また、脱水症状が進んでも気付かないことがあり、症状が重症化しやすい傾向があります。

障害のある方には、汗が出にくい方・体調が優れないときに自分から不調を伝えにくい方もいます。

子どもは、体温調節機能が十分に発達していないことに加え、大人よりも地面からの熱の影響を受けやすくなっています。

熱中症警戒アラートなどの運用開始



7年度の熱中症警戒アラートと熱中症特別警戒アラートの運用は、10月22日(水)まで実施します。アラート発表時には、最大限の予防が必要です。詳細は、区HP(右上2次元コード)をご覧ください。

発表基準

熱中症警戒アラート

気温が著しく高くなることにより健康被害が生じる恐れがあるときに発表

熱中症特別警戒アラート

広域的に過去に例のない危険な暑さとなり、健康に係る重大な被害が生じる恐れがあるときに発表

圏環境課庶務係

肺年齢を測ってみよう

COPD(慢性閉塞性肺疾患) 予防教室

たばこの煙などを吸い込むことで引き起こすCOPD(慢性閉塞性肺疾患)について学びます。



日5月22日(木)午後1時30分~4時30分 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 講義、呼吸リハビリ体操、肺年齢測定(希望者のみ。先着20名) 講師 曙クリニック・田中博幸、杏林大学リハビリテーション学科教授・木村雅彦 対象 区内在住・在学・在勤で18歳以上の方 定員 24名(申込順) 申込 電話で、5月21日までに高円寺保健センター☎3311-0116



5月31日は世界禁煙デー

5月31日~6月6日は禁煙週間

たばこの煙には約7000種類の化学物質が含まれています

たばこの煙には、約70種類の発がん性物質が含まれています。喫煙によって、これらの物質が血液を通じて全身に運ばれ、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、虚血性心疾患、脳卒中などの原因となります。

「ニコチン依存症」によって禁煙しにくくなっています

たばこの煙に含まれるニコチンは、ヘロイン・コカインなどの薬物と同じ特徴・強度を持ち、たばこへの依存性を高めます。脳は、ニコチンによる「すっきりする」「落ち着く」などの刺激をいつまでも覚えていて、決意するだけでは禁煙できないのが現状です。

また、加熱式たばこにもニコチンが含まれているため、加熱式たばこで禁煙できるということはありません。ニコチン依存症を理解して、禁煙補助薬・禁煙外来などを活用しましょう。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とたばこの深い関係

COPDの主な原因はたばこで、患者の90%以上が喫煙者です。症状は、長引く咳・たん・息切れで重症化すると酸素吸入が必要になるなど、生活に大きく影響します。

禁煙することで発症リスクを軽減でき、既に発症している方も症状の進行を防ぐことができます。

たばこは喫煙者だけでなく、家族・周囲の方の健康にも影響を及ぼします。禁煙に踏み切れない方、この機会に改めてたばこの健康影響を確認してみませんか。



専門家の力を借りて禁煙してみよう

次の①~④を満たす方は、保険適用の禁煙治療を受けることができます。禁煙の方法や区内の禁煙外来を行っている医療機関は、区HP(右2次元コード)をご確認ください。

- ①現在喫煙中で、直ちに禁煙しようと考えている。
- ②ニコチン依存症に係るスクリーニングテストの結果が5点以上である。
- ③35歳以上の方で、1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上である。
- ④医療機関での禁煙治療の同意書に署名した。

飲食店を営んでいる方へ

「東京都受動喫煙防止条例」により、飲食店の屋内は原則禁煙です。屋内の一部に要件・技術者基準を満たした「喫煙専用室」の設置・「喫煙可能室」の届け出をしている施設は喫煙可能です。また、店頭などの分かりやすいところに標識の提示義務があります。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。



たばこの健康影響の展示会

日5月27日(火)~30日(金)午前8時30分~午後5時(30日は4時まで) 場 区役所1階ロビー

圏杉並保健所健康推進課☎3391-1355

