

# 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

30年度保険料額通知書を6月11日(月)に世帯主宛てに発送します。4月～31年3月の12カ月分の保険料を、6月期～31年3月期の計10回に納付書を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。  
 区国民年金課国保資格係

#### 外国人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歳未満の外国人の方は、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、厚生年金加入者の被扶養配偶者の方は除きます。  
 国民年金に加入して受給要件を満たせば、老齢基礎年金や、万が一のときの障害基礎年金・遺族基礎年金などが支給されます。  
 なお、日本との間に社会保障協定を結んでいる国の中には、年金制度の二重加入を防止する調整や、年金加入期間の通算をする場合があります。  
 また、保険料を6カ月以上10年未満納付した外国人の方は、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に請求手続きをすることにより脱退一時金が支給されます。  
 区加入手続きなどについては、区国民年金課国民年金係。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3日(日)～9日(土)は「危険物安全週間」です

身近な危険物にはガソリンや灯油のほか、手指消毒用のアルコールや高濃度のアルコールを含むお酒、アロマオイルなども含まれます。危険物の周りで火を使用しない、直射日光の当たらない場所で保管するなど、取り扱いに注意しましょう。  
 ◇東京消防庁危険物安全標語  
 「知っておこう 暮らしの中の 危険物」(羽村市在勤・鈴木太佳雄さん)  
 区杉並消防署 ☎3393-0119、荻窪消防署 ☎3395-0119

### 子育て・教育

#### 教科書展示会

31年度から区立小中学校で使用される教科書の採択にあたり、候補教科書の見本本を展示します。  
 区 ☎①6月5日(火)～28日(木)=済美教育センター(堀ノ内2-5-26) ②6月2日(土)～6日(水)・8日(金)・9日(土)=西荻図書館(西荻北2-33-9) ③6月9日(土)～15日(金)=中央図書館(荻窪3-40-23) ④6月13日(水)～15日(金)・17日(日)～20日(水)=宮前図書館(宮前5-5-27) ⑤6月17日(日)～19日(火)・22日(金)・24日(日)～26日(火)=下井草図書館(下井草3-26-5) ▶  
**実施時間**=①午前9時30分～午後5時②～⑤午前9時30分～午後7時30分(日曜日、最終日は5時まで) 区  
 小学校教科書(道徳科用を除く)、中学校道徳科用教科書の展示 区済美教育センター ☎3311-0021 区済美教育センターは、候補教科書教科以外の小中学校教科書も展示

#### 区立公園でデイキャンプができます

区 ☎7月18日(水)～8月31日(金)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)  
 区 ☎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  
 区 ☎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) 区 ☎各公園1日1団体 区 ☎6月15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(区役所西棟5階) 区 ☎同課 区 ☎利用日までに消防署への届け出が必要

### 健康・福祉

#### 区民健康診査(健康診断)の受診券を郵送します

10～3月生まれの対象者へ6月末に受診券を発送します(4～9月生まれの対象者へは5月末に受診券を発送しました)。  
 区 ☎国保特定健診=40～74歳で杉並区国民健康保険に加入している方 ▶ 後期高齢者健診=後期高齢者医療制度に加入している方 ▶ 成人等健診=30～39歳で職場などの健診を受ける機会がなく、3年以内に区民健康診査を受けたことのある方、生活保護受給中の方 区 ☎杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

### 施設情報

#### (新)永福体育館の利用申し込みを開始

旧永福南小学校跡地に建設中の(新)永福体育館が9月に開館します。このため、6月6日(水)から、貸し切り使用の抽選の申し込みを公共施設予約システム「さざんかねっと」で開始します。  
 詳しくは「さざんかねっとスポーツ施設ガイドブッ

ク第10版」(スポーツ振興課〈区役所東棟6階)、各スポーツ施設で配布。区ホームページからもご覧いただけます)をご覧ください。  
 区 ☎スポーツ振興課、さざんかねっとの登録は各スポーツ施設

#### セシオン杉並ホール使用休止

セシオン杉並(梅里1-22-32)のホールは音響設備改修工事のため、31年2月4日(月)～20日(水)(予定)は使用できません。  
 区 ☎社会教育センター ☎3317-6621

### 募集します

#### 杉並区スポーツ推進委員

スポーツ・運動を通じた「区民の健康づくり」や「絆のあるまちづくり」を目指して、地域でのスポーツ活動やイベントの企画・運営などを行います。  
 区 ☎任期=9月1日～32年3月31日 ▶ 募集人数=若干名(選考) ▶ 報酬=月額8000円 区 ☎区内在住で満20歳以上の方 区 ☎申込書(スポーツ振興課〈区役所東棟6階)、区体育施設などで配布。区ホームページからも取り出せます)に作文を添えて、7月17日午後5時(必着)までに同課へ郵送・持参 区 ☎同課 区 ☎活動内容や作文のテーマは募集要項参照

#### ①東京都戦没者追悼式②全国戦没者追悼式の参列者

区 ☎8月15日(水)午前11時45分 区 ☎①文京シビックホール(文京区春日1-16-21) ②日本武道館(千代田区北の丸公園2-3) 区 ☎都内在住の戦没者遺族 区 ☎☎電話で、6月15日までに東京都福祉保健局生活福祉部計画課援護恩給担当 ☎5320-4076

## 区役所の節電にご理解ください



区は今年度も、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度を目安に設定、職員の軽装勤務(5～10月)、エレベーターの一部停止(7～9月)  
 区 ☎環境課、経理課、人事課

### 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
建築総合無料相談会★	区 ☎6月5日(火)・19日(火)午後1時～4時 区 ☎場 区役所1階ロビー 区 ☎他 図面などがある場合は持参	区 ☎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
行政相談(国の仕事等の苦情や要望)★	区 ☎6月8日(金)午後1時～4時 区 ☎場 区政相談課(区役所東棟1階)	区 ☎区政相談課
住宅の耐震無料相談会★	区 ☎6月13日(水)午後1時～4時 区 ☎場 区役所1階ロビー 区 ☎他 図面などがある場合は持参	区 ☎区市街地整備課耐震改修担当
マンション管理無料相談	区 ☎6月14日(木)午後1時30分～4時30分 区 ☎場 区役所1階ロビー 区 ☎対 区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者等 区 ☎定 3組(申込順)	区 ☎申 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 ☎FAX 3393-3652へファクス 区 ☎同会事務局 ☎3393-3680、区住宅課
土曜法律相談	区 ☎6月16日(土)午後1時～4時(1人30分) 区 ☎場 相談室(区役所西棟2階) 区 ☎定 12名(申込順)	区 ☎申 電話で、6月11日～15日午前8時30分～午後5時に専門相談予約専用 ☎5307-0617。または区政相談課窓口で予約 区 ☎同課
専門家による空家等総合相談窓口	区 ☎6月21日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分(1組45分) 区 ☎場 相談室(区役所西棟2階) 区 ☎対 区内の空き家等の所有者等(親族・代理人を含む) 区 ☎定 各1組(申込順)	区 ☎申 申込書(区ホームページから取り出せます)を、6月19日(必着)までに住宅課空家対策係 ☎FAX 5307-0689へ郵送・ファクス 区 ☎同係
不妊専門相談	区 ☎6月21日(木)午後1時30分・2時10分・2時50分・3時30分 区 ☎場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 区 ☎対 区内在住・在勤・在学の方 区 ☎定 各1組(申込順)	区 ☎申 電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355

※★は当日、直接会場へ。

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

保育補助業務▶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)=保育士資格登録者=1140円、無資格者=1060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 高等卒業(相当)以上の方 履歴書に有資格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(保育)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

清掃事務所夏季臨時収集職員(アルバイト)

勤務内容=区内のごみ収集作業▶勤務期間=7月1日~9月30日(勤務日程は応相談)▶勤務日時=月20日以内。月~土曜日午前7時40分~午後4時25分▶勤務場所=①杉並清掃事務所(成田東5-15-20)②同事務所下井草分室(下井草3-7-5)③同事務所方南支所(方南1-3-4)▶募集人数=若干名▶報酬=日額1万円▶その他=雇用保険加入。交通費支給(上限あり) 18歳以上の方(高校生を除く) 電話で、希望する勤務場所(①②=杉並清掃事務所☎3392-7281③=同事務所方南支所☎3323-4571) 杉並清掃事務所管理係☎3392-7281 申し込み後に面接を実施。履歴書持参

区以外の求人

地域包括支援センターケア24下井草 常勤職員

高齢者に関する総合相談、介護予防プラン作成ほか▶勤務日時=月~金曜日午前9時~午後6時(週に1・2回早遅番あり。月1回程度土曜日勤務あり)▶勤務

場所=ケア24下井草▶資格=社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師、地域ケア等の経験のある看護師のいずれか▶募集人数=2名▶報酬=当運営法人規定による 電話連絡の上、履歴書・職務経歴書・資格証の写しを、ケア24下井草(〒167-0022下井草2-44-4)へ郵送・持参 同施設☎5303-5341 書類選考合格者には面接を実施

その他

「外出手段にお困りの方へのおでかけガイド~移動サービス・車編」の発行

高齢や障害により外出が難しい方の日常生活や社会参加をサポートするための冊子です。介護タクシーやNPO団体などの選び方、利用方法、関連する制度についての情報を掲載しています。

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14日(日) 受験要項(申込書)配布期間=6月29日まで▶配布場所=介護保険課事業者係(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ます②使用済みの注射針を保管容器に入れてください③保管容器がいっぱいになったら持参してください④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 杉並区薬剤師会☎3393-3080



ありがとうございました 3・4月のご寄付(敬称略・順不同)



【社会福祉基金】鈴木和博▶鈴木千代子▶匿名および氏名のみ公表分計=4万5000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=4905円▶「炭焼き体験会」来場者有志=3844円▶GGP杉堀=3000円▶「わい!わい!わだまつり」参加者有志=1万1623円▶高岡和敏=50万円▶鈴木和博▶鈴木千代子▶「玉川上水・放射5号線周辺地区まちづくりパネル展」来場者有志/(仮称)荻外荘公園などの整備=竹内溪=1万円▶青木崇史=1万円▶大澤幸子▶「荻外荘の建物内一部公開イベント」来場者有志▶匿名計=8万6900円

【NPO支援基金】むさしの児童文化協会豆大福=9000円▶NPO支援基金普及委員会=2万7895円▶鈴木千代子▶鈴木和博▶匿名および氏名のみ公表分計=7万円

【次世代育成基金】CLUB銀燕=20万円▶神明中学校PTA=1万円▶東義一=1万円▶方南銀座商店街振興組合=6万2240円▶立正佼成会杉並教会7万941円▶ハイランドセンターチャリティーバザー実行委員会=30万円▶鈴木和博(2件)▶鈴木千代子(2件)▶松ノ木中学校PTA▶交流自治体中学生親善野球大会実行委員会/杉並区交流協会▶(株)忠武建基▶杉並区パドルテニス協会▶小谷勝博▶野水紹子(2件)▶浅原元次郎▶匿名および氏名のみ公表分計=130万5724円

あなたの周りの 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・ジカウイルス感染症は蚊を媒介にして感染します。蚊に刺されないよう予防対策をするとともに、次のようなことに留意しましょう。

●蚊の発生を防ぎましょう

蚊の幼虫は水の中で暮らしています。水たまりができる植木鉢の受け皿やバケツ、ジョウロなどの片付け・清掃をして、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

毛虫が発生している葉を枝ごと切り落とし、地中に埋めたり、草焼きバーナーで焼き殺してください。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

ハチは夕方暗くなると巣に戻り、活動が抑えられます。この時間帯に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なぼぼ丸い形になり、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から環境課「有害鳥獣等相談110番」☎5307-0665へご相談ください。



※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。

## 区民等の意見提出手続（パブリックコメント）の結果をお知らせします

区では、2計画を改定しました。改定に先立ち、「杉並区区民等の意見提出手続に関する条例」に基づき、「広報すぎなみ」3月1日号などで計画案を公表し、皆さんからご意見を伺いました。

●意見提出期間=3月1日～3月30日

策定後の各計画の全文、いただいたご意見の概要と区のお考えは、下記閲覧場所のほか、区政資料室（区役所西棟2階）、区民事務所、図書館で6月30日まで閲覧できます（各閲覧場所の休業日を除く）。また、区ホームページ（トップページ「区民等の意見提出手続（パブリックコメント）」）でもご覧になれます。

### 杉並区環境基本計画

●意見提出件数=9件（延べ43項目）

#### いただいた主なご意見の概要と区のお考え方

主なご意見の概要	区のお考え方	結果報告書等の閲覧 環境課（区役所西棟7階）
「みどり」や「生き物」に重点を置いているが、生態系の基盤である植物や、その基盤に支えられる多様な生き物は何より「水」が必要です。また、「循環型まちづくり」とあるが、自然界の循環を象徴するものは水の循環です。	「基本目標Ⅲ(2)自然生態系保全の取組」で、「区内を流れる神田川、善福寺川、妙正寺川の3河川は杉並区の特徴ともなっており、水辺環境として貴重な存在であり、安全性や治水機能を確保しながら河川沿いの緑化と合わせ、区民が水や水鳥などの生き物と親しめる水辺として再生していきます。水環境・水循環の保全の観点から雨水浸透施設や透水性舗装の整備により、地下水・湧水の保全・涵養に努めます」としています。	問い合わせ 環境課
「基本目標Ⅴ(2)NPO等の活動の推進」について、環境活動にNPO等を活用することを歓迎します。環境活動の推進に大事なことは、仲間と楽しく、達成感をもって活動できることです。そのときに、区の支援はとても頼りになるものです。	環境活動の推進には、豊富なノウハウを持つNPO等との協働は不可欠であると考えています。環境活動推進センターを環境団体の活動拠点、環境団体間の交流の場として位置付け、区民や活動団体のさまざまな取り組みを積極的に支援してまいります。	
「食品ロスの低減」について、余剰食品の提供先として「コミュニティ・ダイニング」（例えば子ども食堂）を考えたい。それによって、コミュニティ・ダイニングを支援する人の輪を広げたい。	フードドライブの常設窓口を設置し、回収量の増加を目指します。また、区民への還元を図るために子ども食堂や区内福祉施設へ提供していきます。	

### 杉並区一般廃棄物処理基本計画

●意見提出件数=5件（延べ6項目）

#### いただいた主なご意見の概要と区のお考え方

主なご意見の概要	区のお考え方	結果報告書等の閲覧
通販業者の梱包材、コンビニエンスストアや配食業者のプラスチックごみ等の回収費用を販売元負担としてはいかがでしょうか。	プラスチック製容器包装やペットボトル等のリサイクル費用については法律に基づき事業者負担となっておりますが、回収費用は、自治体負担となっています。今後も拡大生産者責任の原則を、さまざまな機会を捉えて国などに働きかけてまいります。	ごみ減量対策課（西棟7階）、杉並清掃事務所（成田東5-15-20）、同事務所方南支所（方南1-3-4）、同事務所高円寺車庫（高円寺南2-36-31）
住民の高齢化・核家族化に加え、多国籍化も進んでいきます。24時間捨てるのが可能な回収箱があれば、生活スタイルの多様化にも対応できるのではないのでしょうか。地域の公園などにごみ回収箱を設置してください。	現在約3万7000カ所ある集積所を、周辺住民の方に管理をしていただいております。ご提案いただいた手法は、課題も多いため現在の収集方法を継続する考えです。なお、高齢世帯などにつきましては、引き続き「ふれあい収集」制度により、戸別に収集することに努めてまいります。	問い合わせ ごみ減量対策課

6月4日～10日は

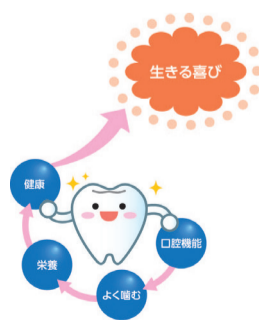
歯と口の健康週間です

～のばそうよ 健康寿命 歯みがきで

年齢に伴って筋肉や心身の活力が低下した状態のことを「フレイル」と言います。このフレイルの状態に自分でいち早く気づき、「健康長寿を目指す〈3つの心得〉」を心掛けることで健康な状態に戻すことができます。

—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。

しっかりかんで、しっかり食べるためには健康な歯と歯肉が必要です。歯科健診を定期的に受診して、積極的にお口のケアを実践しましょう。また、年齢とともに口周りの機能が落ちるオーラルフレイルにも気を付けましょう。さきいか、たくあんくらいの固さの食品を普通にかみ切れない、お茶や汁物でむせることがある、このようなことに思い当たるようならオーラルフレイルかもしれません。お口の体操（パタカラ体操、早口言葉など）が効果的です。



#### 健康長寿を目指す〈3つの心得〉

この3つをバランスよく実践することがとても大切です。

- しっかり噛んで、しっかり食べる
- 運動をする
- 趣味・ボランティア・就労などの社会参加をする



#### キレイな口もと応援教室

健康と美しさを保つ工夫を専門家から学ぶ体験型の教室です。

①6月27日(水)②7月4日(水)午前10時～正午（全2回要出席）  
 ①高円寺保健センター（高円寺南3-24-15）  
 ②来て・見て・やって いろいろお口のチェック「歯医者さんから聞けるお得な健口情報」（川勝歯科医院歯科医師・田中紀子（右写真））  
 ③笑顔が輝くメイク術&フェイスストレッチでイキイキと（かづきれいこりハビリメイクセラピスト・西奈まるか）  
 ④区内在住・在勤・在学で64歳までの女性 ⑤20名（申込順）  
 ⑥☎電話で、高円寺保健センター☎3311-0116  
 ⑦皮膚疾患等治療中の方、化粧品アレルギー体質の方はご遠慮ください。⑧は参加者自身でポイントメイクをします



7月2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必ず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2日(月)までに提出してください。

児童手当は、受給者または配偶者の29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、6月分以降の手当月額が児童1人につき5000円(特例給付)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)手当の受給には受給者の所得制限があります。受給者の29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。

### ◇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

29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みますが、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歳の誕生月まで=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
- ▶限度額以上(特例給付)=一律5000円

※第3子以降とは、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、31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
※扶養人数(税法上)が1人増すごとに限度額は38万円増加します。		
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

〈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

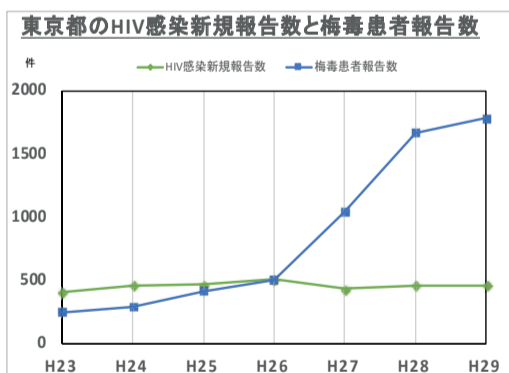
### 新規エイズ・HIV感染者は横ばい、梅毒は増加!

29年の都内の新規エイズ患者は97件、新規HIV(エイズの原因になるウイルス)感染者は367件で横ばい、梅毒の患者数は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することで、エイズの発症を防げます。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抗体・性感染症検査や相談を行っています。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)



### すぎなみレッドリボンプロジェクトメンバー募集

すぎなみレッドリボンプロジェクトでは、区とNPO法人が協働し、次世代を担う若者がHIV等性感染症の正しい知識を持ち感染予防ができるよう、啓発活動に取り組んでいます。

活動の一つとして、中学生~大学生を対象に同世代の若者が学校等へ出向き、HIV等性感染症や性の健康についての講座を実施しています。28年度から、区内の中学校・高校で延べ7校、950名以上の生徒が受講しています。

活動に興味のある方、参加してみたい方はすぎなみレッドリボンプロジェクト <https://www.suginamiredribbon.org/> をご覧ください。

レッドリボンはエイズ・HIVへの理解と支援の象徴です



——問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

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 (31年1月は16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 (受付時間=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
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	

# 大雨にご注意を!



近年、突発的で局地的な豪雨が増えています。雨季に向かうこの時期に浸水対策を行い、もしものときに備えましょう。



## 雨が降ったら早めの情報収集を

大雨・洪水・雷注意報や警報が発表されたら、テレビやラジオの気象情報に注意しましょう。区の気象、河川水位情報は区ホームページ（「安全安心情報」→「速報」）でご覧になれます。

東京都内の気象・降水量・河川水位・河川カメラなどの情報は、東京都水防災総合情報システム「降雨・河川水位情報」<http://www.kasen-suibo.metro.tokyo.jp/>でご覧になれます。

### 防災行政無線・河川水位警報機

区に大雨・洪水警報が発表された場合、防災行政無線の屋外放送塔からお知らせします。また、河川があふれそうな場合には、河川水位警報機からサイレンの吹鳴と音声でお知らせします。

☎ 防災課、土木計画課

### 防災行政無線電話応答サービス

防災行政無線の内容を電話で確認できます。

▶「03」から始まる一般電話・IP電話から ☎0120-170-100

▶市外からの電話、携帯電話から ☎03-5378-8221

☎ 防災課

### 災害・防災情報メール配信サービス

災害時または災害発生の恐れがある場合に、区から緊急のお知らせを配信します。また、防災行政無線の放送内容の確認もできます。

●登録方法 防災課 ☎entry-suginami@bousai-mail.jpへ空メール。

☎ 防災課

### 災害気象情報電話通報サービス

Eメールの利用が困難な方や視覚に障害のある方を対象に、災害気象情報や防災行政無線からの放送内容を電話でお知らせします。

●登録方法 電話で、防災課。

☎ 防災課

### 電子地図サービス「すぎナビ」

避難所の開設状況の確認や被害情報の投稿による情報共有が可能です（右2次元コードからダウンロードできます）。



iOS版



Android版

☎ 土木管理課



## 日ごろからの備え

### 洪水ハザードマップの活用を

大雨で洪水になった場合に予想される浸水の範囲とその程度、避難所などの情報を掲載しています（土木計画課〈区役所西棟4階〉、区民事務所で配布。区ホームページからもご覧になれます）。

☎ 土木計画課計画調整係

### 大雨が降ってきたら

- 洗濯等での大量の排水を控え、川や下水道の負担軽減を心掛けましょう。
- 「避難準備・高齢者等避難開始」が発令されたら、避難に時間を要する人（高齢者・障害のある方・乳幼児連れの方など）とその支援者は避難を開始しましょう。なお、避難所への避難が困難な場合は、2階など屋内で安全を確保してください。その他の人は避難の準備をしましょう。
- 「避難勧告」「避難指示（緊急）」が発令されたら、2階など屋内で安全を確保し、必要に応じて避難所へ移動しましょう。

☎ 防災課

### 土のうを貸し出します

急な雨のときは土のうを配布することが難しいため、早めの連絡をお願いします。

☎ 杉並土木事務所 ☎3315-4178

### 土砂災害（特別）警戒区域の方はご注意ください

大雨の際は、土砂災害警戒情報などの気象情報にご注意ください。

- 土砂災害警戒区域 = 急傾斜地の崩壊などが発生した場合に、住民などの生命または身体に危害が生ずる恐れがある区域。
- 土砂災害特別警戒区域 = 急傾斜地の崩壊などが発生した場合に、建築物に損壊が生じ、住民などの生命または身体に著しい危害が生ずる恐れがある区域。

杉並区内の土砂災害警戒区域、土砂災害特別警戒区域の所在地などの詳細は区ホームページでご覧になれます。

☎ 防災課

### 避難所の確認を

土砂災害の際の避難所は、土砂災害警戒情報や土砂災害に関する警報により開設します。

大雨の避難所は、大雨警報の発令などにより、杉並会館（上荻3-29-5）、荻窪地域区民センター（荻窪2-34-20）を優先的に開設します。その他の避難所は降雨の状況により開設します。

最寄りの避難所、避難所の開設情報は区ホームページ、「すぎナビ」などで確認してください。

☎ 防災課

# みんなで備えて 浸水からまちを守ろう!



区は、東京都が進める河川や下水道の整備と連携を図るとともに、雨水流出抑制対策を進め、総合的な治水対策に取り組んでいます。

## 東京都の治水対策

### 河川の整備

建設局では、浸水対策の一環として、川を拡張する河川整備を進めています。また、川の洪水を一時的に貯留する調節池として、「神田川・環状七号線地下調節池」をはじめ、善福寺川沿いに4つの調節池を整備しました。引き続き河川整備を進めるとともに、善福寺川の和田堀公園内、神田川では下高井戸おおぞら公園内に新たに調節池を建設する予定です。

### 下水道の整備

下水道局では、大雨により下水道で処理きれない雨水を一時貯留する「和田弥生幹線」や「阿佐谷南地区浸水対策施設」を整備し、浸水被害の防止・軽減に努めています。さらに、水害が多発する荻窪地区や桃園川幹線流域において、貯留管などの整備計画を進めています。

国土土木計画課計画調整係



## 区の治水対策

### 雨水流出抑制対策

区では、降った雨が一気に河川や下水道へ流れ出さないよう、敷地内で雨水を貯留・浸透させる、雨水流出抑制対策を進めています。公共施設への雨水貯留槽や浸透ます等の設置とともに、民間の建物に対しても施設の設置をお願いしています。新築・改築の際は「雨水流出抑制対策実施計画書」の提出をお願いします。

国土土木計画課計画調整係

### 地下室の浸水対策

要綱で規定する「浸水の恐れのある地域」に地下室を設置する場合、浸水対策の届け出が必要です。

国土建築課建築企画係

### 水害多発地域対策の推進

水害が多発する地域では地域の実態に応じて、道路排水施設の増強や道路・公園の雨水浸透・貯留施設の整備などを集中的に行い、被害の軽減を図ります。

国土土木計画課計画調整係

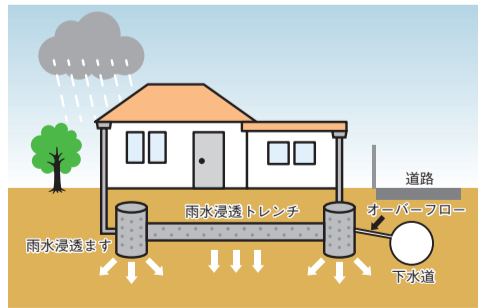
### 下水道局でも「公共浸透ます」を設置しています

宅地内で雨水排水のみを分けて下水道に接続可能な状況であれば、下水道局が公道内に雨水浸透ますを設置します。

国土土木計画課計画調整係  
東京都下水道局西部第一下水道事務所お客さまサービス課排水設備担当 ☎5343-6207

## 雨水流出抑制対策の助成制度 ～雨水浸透施設設置助成をご利用ください

- 対象建物  
敷地面積1000㎡未満で、個人所有の住宅等（新築・既設）
  - 対象者  
建築主または建物所有者で個人
  - 助成施設  
屋根の雨水を処理する「浸透ます」「浸透トレンチ」で、区指定の型式のもの
  - 助成額  
区が定める単価を乗じた額で40万円まで
- 国土土木計画課計画調整係



## 和田ポンプ施設見学会

堀ノ内、和田地区などの浸水対策を目的とした和田弥生幹線（右下写真）の施設の仕組みや効果が分かる見学会を開催します。見学時間は約1時間です。  
 日 6月9日(土)午前10時～午後3時 場 和田ポンプ施設（和田2-1 和田公園隣） 係 東京都下水道局西部第一下水道事務所お客さまサービス課管路施設担当 ☎5343-6211 深 地下50mを超える階段昇降あり。歩きやすい服装で参加。入場整理券を配布（予定枚数に達し次第終了）



# 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

6月は  
食育月間

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

からだ 身体は、自分が毎日食べたものでつくられていきます。食育活動で、子どもから高齢者までの健康的な食習慣をみんなで支えて、一人一人の健康と夢を実現したいですね。

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

### 筋肉を維持し美しいスタイルを保つ食事の秘訣

ジュニアアスリートやオリンピック選手の栄養アドバイザーが、美しく、しなやかな体づくりに必要な食生活のこつをお話します。講演前に、体組成(筋肉量、体脂肪量など)を測定し、手軽な食事チェックで体組成改善にチャレンジ。素足になれる服装で参加してください。



時 6月26日(火) ▶ 午後0時30分～2時  
=測定等▶2時～4時=講演会 場 西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 司 Office LAC-U代表・石川三知(上写真) 対 区内在住・在勤の方 定 360名程度(申込順) 申 電話・ファクスで、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 ☎3391-1377 他 筆記用具持参。筋肉を維持する実践食事ノートを差し上げます

## 食育月間関連イベント

### 旬を味わう野菜料理で、手軽にバランスアップ!

毎日の食事で不足しがちな野菜をしっかり取るこつをお伝えします。おいしい野菜料理の実演、試食もあります。

時 6月29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) 司 名古屋経済大学准教授・宇田川孝子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 他 調理実習はありません

### 親子でクッキング! 野菜をおいしく食べよう

簡単でおいしく食べられる野菜たっぷりの栄養満点食を実習します。食後は、エプロンシアターでバランスよく食べる食事の取り方について学びます。



時 6月30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) 司 管理栄養士・奈良理香子 対 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 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 他 エプロン・三角巾・飲み物・筆記用具持参

### 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、昼食を作ります。

時 7月1日(日)午前10時～午後1時 場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 司 管理栄養士・梅山朋子 対 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 電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015 他 エプロン・三角巾・布巾持参

## 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

生活習慣病を予防し、健全な身体づくりに欠かせない野菜は1日に350g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基に、おいしい野菜料理のレシピ集(右写真)ができました。



【配布場所】保健所・保健センター、杉並グリーンセンター。食育推進実行委員会のフェイスブック(Facebook)「すぎなみ食育広場」でも掲載予定 場 杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

### 関連図書の展示

時 6月8日(金)～7月4日(水) 場 中央図書館(荻窪3-40-23) 場 中央図書館 ☎3391-5754 他 詳細は、同館ホームページ(右2次元コード)をご覧ください



### 「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。クックパッド「杉並区の給食」をご覧ください(右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 ☎5307-0762、保育課保育支援係



▲学校給食人気レシピ サターアンダギー



▲保育園給食人気レシピ 肉みそだん

### 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、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。



【定価】1296円

場 学務課保健給食係

食育情報 区ホームページ「すぎなみ健康サイト」では、食育に関する情報を掲載しています(トップページ→くらしのガイド→健康・医療・衛生)。

広告

愛の家都市型軽費老人ホーム入居申込受付中!  
低廉な費用でお住まい頂けます!! (24時間見守り)

月額116,790円～(朝・昼・夕食付き)  
6/1より入居開始! ※ お気軽にお電話ください ※

井の頭線「高井戸駅」徒歩13分  
※中の橋バス停徒歩5分  
03-5336-3380 担当松原

※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。



# 開講! すぎなみスポーツアカデミー

さまざまな立場からスポーツに関わる人・関わりたい人を育成支援するための5つの講座がスタートします。  
—問い合わせは、杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161へ。



## Aコース 指導者養成講習会

### ●A1(基礎)

地域のスポーツグループやサークルリーダー向けのスポーツ指導・運営に関する基礎知識を学びます。

時場7月7日(土)午前9時30分～午後6時=荻窪体育館(荻窪3-47-2)▶  
14日(土)午前9時30分～午後7時30分・28日(土)午前9時30分～午後5時  
10分=産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)/計3回 関「指導者の役割」  
「障害者のスポーツ」ほか 関区内在住・在勤・在学で18歳以上の方  
関40名(抽選) 関6400円 関往復ハガキ(12面記入例)に性別、指  
導者は種目と指導対象も書いて、6月18日(必着)までに杉並区スポ  
ーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)。ま  
たは同財団ホームページhttp://sports-suginami.org/から申し込み  
関認定試験合格者は区公認スポーツリーダー、日本スポーツ協会公認ス  
ポーツリーダーとして認定。日本スポーツ協会の資格取得者は別途認定  
手数料2500円が必要

### ●A2(専門・ジュニア)

幼児～15歳までの子どもの発育発達の身体的・心理的特徴や、遊び  
やゲームを取り入れた指導プログラムに関する知識・技術を学びます。

## Bコース コーディネーター養成講習会

区内のスポーツ情報、スポーツ活動を支えるための知識、地域スポ  
ーツに関する相談に応じられるコーディネート技術を学びます。

## Cコース スーパーキッズ講座

トップアスリートや専門家の指導により、子どもが自らスポーツを楽  
しく安全に続けられる体づくりについて学びます(小学生と保護者対  
象)。

## Dコース 障害者サポーター講座

障害の有無に関わらず、誰でも一緒にスポーツを楽しめるよう、障害者  
スポーツの支援方法を学びます。

※A2・B～Dコースは別途募集します。

## 名寄市・東吾妻町の子どもたちと交流しよう

次世代育成基金を活用し、交流自治体の北海道名寄市(風連地区)、群  
馬県東吾妻町の子どもたちと楽しい交流会を行います。

時場関右表のとおり 関区内在住の小学4～6年生で、全日程および親子説  
明会に本人と保護者が必ず参加できる方 関各25名(抽選。各学年男女各  
4～5名程度) 関往復ハガキに希望交流会名(どちらか1つ)・児童氏名(フ  
リガナ)・学校名・学年・性別・保護者氏名(フリガナ)・電話番号・返信用の  
宛先を書いて、6月16日(必着)まで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) 関同係☎3393-4760(月曜日を除く)

関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経験がない方優  
先。28・29年度に同交流会に参加した  
方は申し込みできません。詳細は、区  
ホームページ参照



▲昨年の様子

交流会名	日にち	場所	内容
①杉並区・名寄市 子ども交流会	〈名寄編〉 7月28日(土)～31日(火)	北海道名寄市	旭山動物園見学、町 内ウォークラリーほか
	〈杉並編〉 8月5日(日)～8日(水)	児童青少年センター および都内	阿佐谷七夕まつり見 学、都内見学ほか
②杉並区・東吾妻町 子ども交流会	〈東吾妻編〉 8月17日(金)・18日(土)	群馬県東吾妻町	ぐんま天文台見学、 マスつかみ体験ほか
	〈杉並編〉 8月19日(日)・20日(月)	児童青少年センター および都内	杉並のまち巡りほか

※親子説明会は、①7月8日(日)②7月1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

## 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
北海道 名寄市	写真展	6月6日(水)・7日(木)午前9時～午後5 時 場区役所1階ロビー 関四季折々 の風景写真とひまわりの展示	文化・ 交流課
	アスパラ まつり	6月6日(水)～8日(金)午前10時～午後 2時(8日は1時まで) 場区役所中 杉通り側入り口前 関グリーンアスパ ラや大福などの販売	
福島県 南相馬市	野馬追 写真展	6月19日(火)～22日(金)午前9時～午 後5時 場区役所1階ロビー 関29 年度相馬野馬追フォトコンテスト入賞 作品の展示	
	物産展	6月21日(木)午前10時～午後2時 場 区役所中杉通り側入り口前 関漬物や 野菜などの販売	

自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
静岡県 南伊豆町	物産展	6月25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 関干物 など海産品の販売	文化・ 交流課
群馬県 東吾妻町	吾妻の 朝市	6月29日(金)午前10時～午後1時 場 区役所中杉通り側入り口前 関高原野 菜や加工品の販売	
新潟県 小千谷市	小千谷 ふるさと 市場	6月11日(月)午前10時～午後2時 場 区役所中杉通り側入り口前 関魚沼産 コシヒカリ米、昆布巻きや棒だらなど のお総菜、餅、米菓などの販売	小千谷市産業 開発センター ☎0258-83 -4800
	小千谷 フェア	6月24日(日)午前11時～午後1時30分 場小千谷学生寮(井草4-16-23) 関笹 団子、小千谷そばなどの販売 他車で の来場不可	

※売り切れ次第終了。買い物袋持参。混雑時は人数制限あり。