

# 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

### 保険・年金

#### 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の発行

国民年金保険料は、所得税や住民税の申告では、全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日～12月31日に納付した保険料が対象です。

平成31年1月1日～元年10月1日に国民年金保険料を納付した方は、11月上旬(予定)に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(以下「控除証明書」)が日本年金機構から送付されます。年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(または領収書)を添付してください。

なお、家族の国民年金保険料を納付した場合も、納付した方が社会保険料控除として申告することができます。控除証明書を添付の上、申告してください。

〒3312-1511 杉並年金事務所

### 施設情報

#### 宮前図書館の臨時休館

宮前図書館(宮前5-5-27)では、特別整理(蔵書点検)を行うため、12月9日(月)～12日(木)は臨時休館します。休館中、当該図書館の本などは通常通り予約できますが、貸し出しまでに時間がかかる場合があります。〒3333-5166 宮前図書館

### 税金

#### 年末調整・給与支払報告書などの説明会

事業所の給与事務担当の方などを対象に、年末調整・法定調書・給与支払報告書についての説明と諸用紙の配

布(各会場で開始30分前から)を行います(下表)。  
 杉並税務署 ☎3313-1131、荻窪税務署 ☎3392-1111、区課税課特別徴収係 ☎対象地域以外でも出席できません。車での来場不可

#### ●杉並税務署

日時	会場	対象地域
11月13日(水)	浜田山会館(浜田山1-36-3)	上高井戸、下高井戸、高井戸東、高井戸西、永福、浜田山
18日(月)	センオン杉並(梅里1-22-32)	阿佐谷北、阿佐谷南、大宮、高円寺南、成田西、松ノ木
19日(火)		和泉、梅里、高円寺北、成田東、方南、堀ノ内、和田

#### ●荻窪税務署

日時	会場	対象地域
11月11日(月)	久我山会館(久我山3-23-20)	久我山、松庵、宮前
14日(木)	荻窪税務署(荻窪5-15-13)	天沼、井草、荻窪、清水、下井草、本天沼
15日(金)		西荻北、西荻南、南荻窪、善福寺
		今川、上井草、上荻、桃井

### 採用情報 ※応募書類は返却しません。

#### 特別区立幼稚園妊娠出産休暇・育児休業補助教員採用候補者

臨時任用教員(幼稚園等) ▶勤務場所=東京23区の区立幼稚園等(大田区・足立区を除く) ▶資格=次の全てに当てはまる方①幼稚園教諭普通免許状を有する②国公立幼稚園等の正規任用教員として1年以上、国公立幼保連携型認定こども園で満3歳以上を担当する正規任用保育教諭として1年以上、または特別区の区立幼稚園等の臨時任用教員または学級を専任する非常勤講師として通算12カ月以上の勤務実績がある

③昭和34年4月2日以降生まれ ▶選考=書類選考・面接 ▶申込書(特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当〈千代田区飯田橋3-5-1東京区政会館〉または東京23区の教育委員会事務局で配布)を、12月2日・3日に同担当へ本人が持参 ▶同担当 ☎5210-9751 ▶詳細は、特別区人事・厚生事務組合教育委員会 ▶http://www.tokyo23city.or.jp/参照

#### 産休・育休代替等の会計年度任用職員(一般(事務))

窓口業務、電話対応、パソコンでの各種入力事務ほか ▶勤務期間=2年4月1日～3年3月31日(5回まで更新可) ▶勤務日時=月16日。原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分 ▶勤務場所=区役所、区内の出先事業所 ▶募集人数=50名程度 ▶報酬=月額18万4900円～22万1200円(平成31年4月1日現在)、期末手当支給 ▶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(人事課人事係〈区役所東棟5階〉)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、11月14日午後5時(必着)までに同係へ簡易書留で郵送・持参 ▶同係

### 健康・福祉

#### 保健福祉サービス苦情調整委員制度

保健福祉サービスについて、本人、配偶者および親族等が苦情を申し立てることができます(1年以上過去の出来事、裁判で係争中または判決等のあった事項、議会に請願・陳情を行っている事項、医療行為に関する事などを除く) ▶申し立て方法=保健福祉サービス苦情調整委員と面談の上、苦情申立書を提出

#### ◇苦情調整委員相談日

相談は、3名の委員が交替で行います。  
 11月3日(水)午後1時30分～4時(受け付けは3時まで) ▶  
 11月～2年2月の相談日=11月6日(水)・14日(木)・19日(火)、12月4日(水)・12日(木)・17日(火)、2年1月8日(水)・16日(木)・21日(火)、2月5日(水)・13日(木)・18日(火) ▶保健福祉部管理課(区役所西棟10階) ▶電話または直接、同課保健福祉支援担当 ▶1人1時間程度

## 11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11月1日(金)・8日(金)・11日(月)・15日(金)・18日(月)・22日(金)・25日(月)・29日(金)午後1時～4時 場区役所1階ロビー	区東京土建杉並支部 ☎3313-1445、区住宅課
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	時11月5日(火)・19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。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真等を持参	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
書類と手続き・社会保険に関する相談会★	時11月8日(金)午後1時～4時 場区役所1階ロビー 他関係資料がある場合は持参	区東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537、東京都社会保険労務士会中野杉並支部 ☎6908-8046、区政相談課
行政相談★	時11月8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
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★	時11月13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。ブロック塀無料相談会は、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11月14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)	区杉並マンション管理士会 ▶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
土曜法律相談(弁護士による)	時11月16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	区電話で、11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11月21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) 区区内の空き家等の所有者、区内在住で空き家等の所有者(いずれも親族・代理人を含む)ほか 定各1組(申込順) 他1組45分	区電話で、住宅課空家対策係。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、11月19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11月21日(木)午後1時30分～4時30分 場区役所1階ロビー	区電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並区支部 ☎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
住民税(特別区民税・都民税)夜間電話相談	時11月25日(月)午後5時～8時30分	区納税課 ☎5307-0634～6

※★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) 問問い合わせ 他その他 ✉Eメールアドレス HPホームページアドレス

## 募集します

### ファミリーサポートセンター協力会員

保育園・学童クラブなどへの送迎やそれに伴う子どもの預かり(基本的に協力会員の自宅で)ほか▶資格=区内または区に隣接する区市在住の20歳以上で、各研修に参加できる▶謝礼=1時間800円(早朝・夜間1000円)▶申込電話で、杉並区社会福祉協議会☎5347-1021▶会員登録後、11月6日(水)の研修会に参加。詳細は、お問い合わせください

### 都営住宅入居者

募集戸数=一般募集住宅(家族向け・単身者向け)=2250戸、定期使用住宅(若年夫婦・子育て世帯向け)=750戸、居室内で病死等があった住宅=350戸▶申込書・募集案内の配布期間=11月5日~13日(各配布場所の休業日を除く)▶配布場所=住宅課(区役所西棟5階)、区役所1階ロビー、子育て支援課(東棟3階)、各福祉事務所、各区民事務所(平日夜間と休日は区役所の休日・夜間受付で配布)。配布期間中のみ、JKK東京(東京都住宅供給公社)▶<https://www.tokousya.or.jp/>からも取り出せます▶申込書を専用封筒で、11月18日(必着)までに郵送▶JKK東京☎3498-8894(申込書受付期間中は☎0570-010-810(いずれも、土・日曜日、祝日を除く))、区住宅課住宅運営係

### ゆうゆう馬橋館団体利用申請

2年4月~9月の間、定期的に同館の利用を希望する団体の利用申請を受け付けます。抽選会は、12月21日(土)午前10時から同館(高円寺南3-29-5)で実施します。区内在住で60歳以上の方が8割以上で構成される5名以上の団体、さざんか一丁目登録団体が高齢者の社会参加の支援を目的とした活動を実施し、活動を希望する高齢者の参加受け入れが随時可能な団体▶電話で同館☎3315-1249に連絡の上、団体登録申請書(11月23日(祝)から同館で配布)を同館へ持参▶申込受付期間=11月23日~12月7日▶同館、高齢者施策課

施設担当▶申請時に参加者名簿を提出

## その他

### わがまちの警察官が決まりました

区は、日頃から地道に警察活動を推進し、安全・安心なまちづくりのために活躍している警察官を、「わがまちの警察官」として表彰しています。



10月18日(金)にセッション杉並で開催された「地域安全のつどい」で、次の方々に感謝状が手渡されました。

杉並警察署=福富真(地域課)、中嶋美月(交通課)  
高井戸警察署=稲葉尚治(生活安全課)、坂本幸子(生活安全課)  
荻窪警察署=古田孝治(生活安全課)、青島正博(地域課)  
危機管理対策課地域安全担当

### 震災救援所訓練にご参加ください

区では、区立の小中学校等を震災救援所(震災時の避難・救援活動の拠点)としており、震災時に備えて訓練を実施しています。

11月16日(土)午前9時30分~11時=井荻中学校(今川2-13-24)▶16日(土)午前10時~正午=堀之内小学校(堀ノ内3-24-11)、東原中学校(下井草1-28-5)▶16日(土)午前10時~午後0時30分=桃井第五小学校(下井草4-22-4)▶16日(土)午前11時~午後1時=久我山小学校(久我山5-18-7)▶16日(土)午後1時~3時=向陽中学校(下高井戸3-24-1)▶17日(日)午前10時~正午=神明中学校(南荻窪2-37-28)、桃井第二小学校(荻窪5-10-25)、大宮中学校(堀ノ内1-16-38)▶23日(祝)午前10時35分~11時45分=井荻小学校(善福寺1-10-19)▶24日(日)午前10時~正午=高井戸第三小学校(下高井戸4-16-24)▶30日(土)午前8時30分~11時30分=泉南中学校(堀ノ内1-3-1)▶30日(土)午前10時~正午=松溪中学校(荻窪2-3-1)▶防災課▶開始・終了時刻は状況により変更となる場合あり

## 審議会のお知らせ

### 都市計画審議会

11月12日(火)午前10時~正午▶区役所第4会議室(中棟6階)▶東京都市計画生産緑地地区の変更について、阿佐ヶ谷駅北東地区まちづくりの取り組みについて、上井草駅周辺のまちづくりについて▶都市整備部管理課

### 特別職報酬等審議会

11月18日(月)午後5時30分~7時30分▶区役所第1委員会室(中棟4階)▶区議会議員の議員報酬および政務活動費の額ならびに区長、副区長、教育長および常勤の監査委員の給料の額について▶総務課

### 11月5日から 住民票と

### マイナンバーカード等に旧氏が併記できます

本人の申し出により、住民票やマイナンバーカード等に旧氏が併記できるようになります。住民票等に記載される旧氏とは、その人が過去に称していた氏であって、戸籍または除かれた戸籍に記載されているものです。住民票に旧氏が記載されると、マイナンバーカードや公的個人認証サービスの署名用電子証明書にも旧氏が併記されます。また旧氏の印鑑登録も可能になります。申し出には、旧氏および現在の氏が記載されている戸籍謄本等が必要です。詳細は、区ホームページをご覧ください。

区民課

## 杉並区総合震災訓練 ~防災行動力を身に付けよう!

11月9日(土)  
和田堀公園  
(大宮2-26)

### ◆広報・展示・体験コーナー(午前10時~午後1時)

行政機関・防災機関・ライフライン関係機関による広報・車両展示、初期消火訓練・応急救護訓練・炊き出し訓練等の防災訓練、防災クイズ、紙食器づくり、起震車体験・VR防災体験車体験・高所作業車搭乗体験等の防災体験

### ◆関係機関合同訓練(午前11時~11時50分)

消防、町会、防災会、区協定団体等が連携して行う訓練です。

区防災課▶雨天中止



## 「令和元年台風第19号災害義援金」 ご協力をお願いします

### ◆日本赤十字社での受け付け

【受付期間】2年3月31日(火)まで  
【入金方法】「ゆうちょ銀行・郵便局口座記号番号00190-8-515005 口座加入者名 日赤令和元年台風第19号災害義援金」へ振り込み  
※受領証の発行は、通信欄に「受領証希望」と記入。窓口での取り扱いの場合、振込手数料はかかりません。

### ◆区役所にも義援金箱を設置します

【設置期間】2年3月31日(火)まで  
【設置場所】保健福祉部管理課地域福祉推進担当(区役所西棟10階)、区役所1階ロビー、各区民事務所、各地域区民センター(西荻地域区民センターを除く)/休業日を除く▶保健福祉部管理課地域福祉推進担当

## 株式会社セノン(警備業)と 地域活性化包括連携協定を締結!

区とセノンは、地域の安全・安心やスポーツの振興などに連携・協働して取り組むことによって、地域の活性化および区民サービスの向上を図る取り組みを推進します。

区は、これからも民間企業との連携・協働の取り組みを推進していきます。

### ◆取り組みの一例

子どもの見守り・声掛け、スポーツイベントの開催、区内に3カ所あるセノン事業所へ「認知症サポーター」を配置▶企画課



▲9月30日付で締結しました

## 2年4月保育施設

(認可保育所等、区立子供園〈長時間保育〉)

### 入所の受付専用窓口を設けます

### ◆受付専用窓口設置場所

区役所第9会議室(西棟8階)

### ◆期間・設置時間

11月13日(水)~23日(祝)午前8時30分~午後5時(17日(日)を除く。16日(土)・23日(祝)は午前9時から)

### ◆その他

●各子どもセンターの受付期間は11月22日(金)までです(要予約)。  
●申込書(「令和2年度保育施設利用のご案内」)の配布場所・募集予定人数などの詳細は、区ホームページをご覧ください。

▶保育課保育相談係



# お知らせします 平成30年度の決算報告



## 平成30年度決算のあらまし

—問い合わせは、会計課へ。

30年度の決算額について右表のとおりお知らせします。

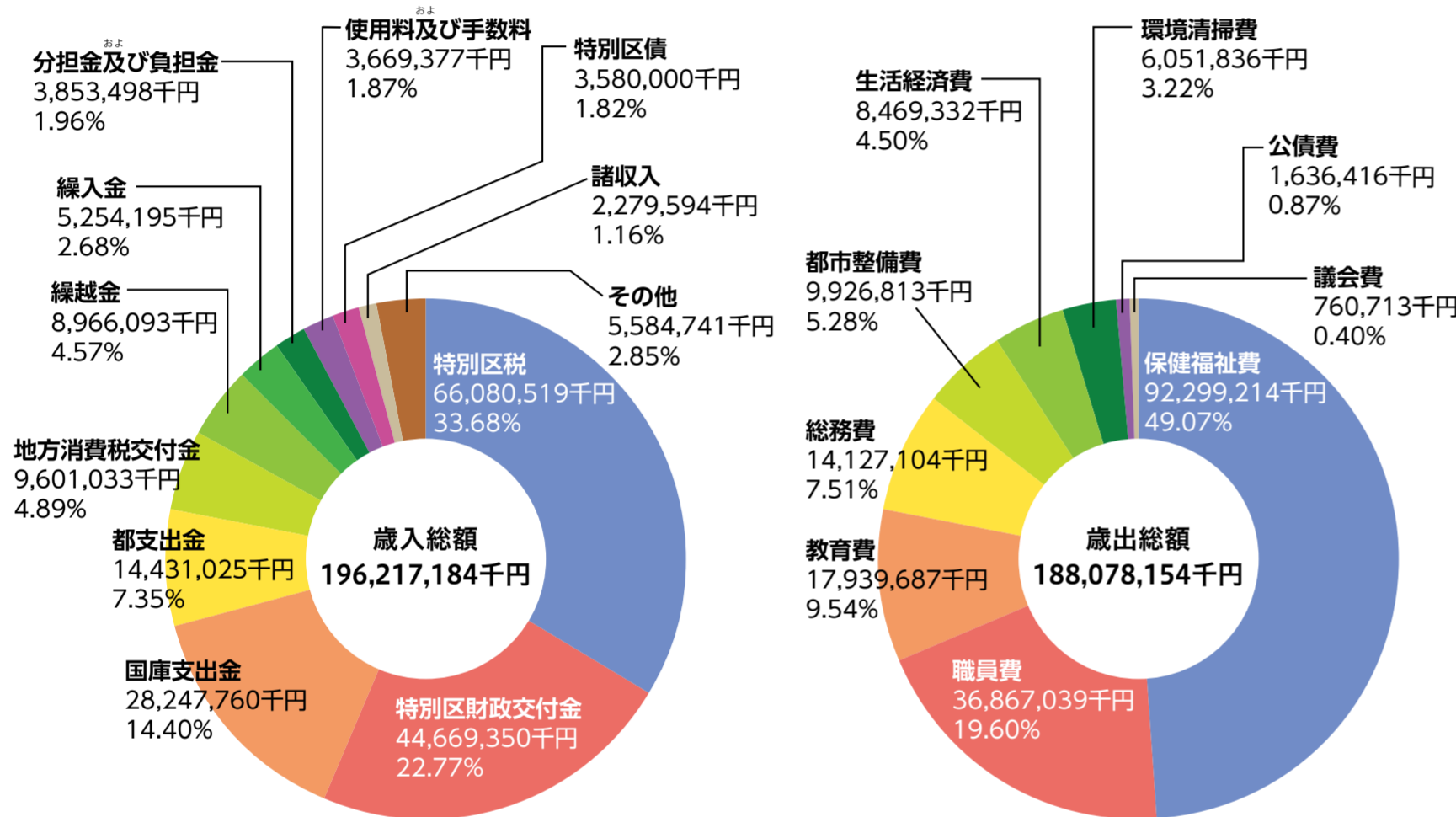
30年度は、実行計画等に掲げる事業に取り組むとともに、待機児童解消対策として認可保育所を核とする施設整備等を進めた結果、31年4月には2年連続となる「待機児童ゼロ」を実現するなど、喫緊の課題への対応を図りました。

(30年度の決算額)

	歳入	歳出
一般会計	1962億1718万4220円	1880億7815万3925円
特別会計		
国民健康保険事業会計	547億3738万7734円	545億2843万8733円
用地会計	2849万6451円	2849万6451円
介護保険事業会計	426億3026万6238円	410億2400万277円
後期高齢者医療事業会計	137億509万5315円	135億2157万6313円
合計	3073億1842万9958円	2971億8066万5699円

## 一般会計の内訳

—問い合わせは、会計課へ。



「平成30年度杉並区各会計歳入歳出決算書」「平成30年度区政経営報告書」は、区政資料室（区役所西棟2階）、図書館、区民事務所でご覧になれます。

※端数処理の関係で合計金額等が一致しない場合があります。

## 平成30年度に実施した主な事業

—問い合わせは、財政課へ。

30年度に実施した総合計画目標別の主な事業は以下のとおりです。

### 目標① 災害に強く安全・安心に暮らせるまち

- ◆防犯対策のさらなる強化 ..... 26,069千円
- ◆地震被害シミュレーションの結果を活用した新たな耐震・不燃化の取り組みを推進 ..... 16,844千円
- ◆大災害に備えた避難情報の充実 ..... 4,040千円

### 目標② 暮らしやすく快適で魅力あるまち

- ◆東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けた気運醸成 ..... 1,169,200千円
- ◆商店街等と地域団体等が連携して実施する地域の活性化事業への支援 ..... 3,504千円
- ◆「図柄入り杉並ナンバープレート」の導入・普及 ..... 1,053千円

### 目標③ みどり豊かな環境にやさしいまち

- ◆(仮称) 荻外荘公園の整備推進 ..... 120,378千円
- ◆杉並もったいない運動の拡充 ..... 1,553千円
- ◆身近な公園の開園 ..... 489,883千円

### 目標④ 健康長寿と支えあいのまち

- ◆高齢者の住まいと介護施設の整備推進 ..... 585,653千円
- ◆重度身体障害者通所施設(上井草保育園跡地活用)および重度知的障害者複合施設(下高井戸一丁目区有地)の整備着手 ..... 37,423千円
- ◆住民主体の支えあ地域づくりと包括的な相談支援体制の推進 ..... 1,951千円

### 目標⑤ 人を育み共につながる心豊かなまち

- ◆待機児童ゼロの実現とその継続 ..... 4,912,184千円
- ◆新学習指導要領を踏まえた外国語教育の充実 ..... 63,781千円
- ◆地域住民活動の支援・充実 ..... 148,637千円
- ◆「地域型子ども家庭支援センター」の整備による児童虐待対策の充実・強化 ..... 40,131千円

## 財務書類(統一的な基準)で見る区財政の状況

—問い合わせは、会計課へ。

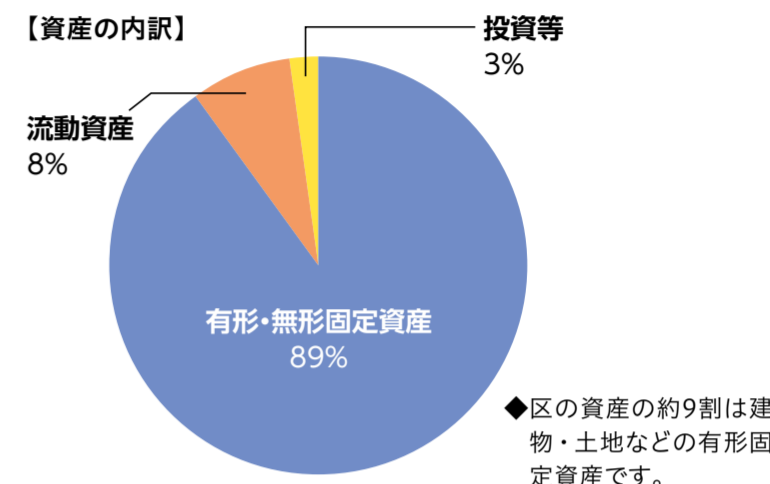
区は、現金の収支を示す従来の地方公共団体の会計では見えにくい資産・負債やコストを明らかにするため、企業会計的手法を取り入れた財務書類を作成しています。30年度財務書類(※)を作成しましたので、概要をお知らせします。

※一般会計(歳入歳出外現金含む)と特別会計(国民健康保険事業会計、用地会計、介護保険事業会計、後期高齢者医療事業会計)を対象としています。

表1 貸借対照表

貸借対照表は、年度末における財政状況を明らかにするもので、行政サービスを提供するために区がどのくらい資産を持っているか、将来世代の負担となる負債がどれだけあるかを表したものです。

資産の部 (将来の世代に引き継ぐ資産)		負債の部 (将来の世代が負担する債務)	
有形・無形固定資産 (学校、施設、道路など)	6,551	1年を超えて返済時期が到来する負債 (特別区債、退職手当引当金など)	628
投資等 (出資金、基金など)	211	1年以内に返済する負債 (特別区債、預り金など)	72
流動資産 (現金預金など)	600	<b>負債の合計</b>	<b>700</b>
		<b>純資産の部 (これまでの世代が負担した資産)</b>	
		<b>純資産の合計</b>	<b>6,661</b>
<b>資産の合計</b>	<b>7,361</b>	<b>負債・純資産合計</b>	<b>7,361</b>



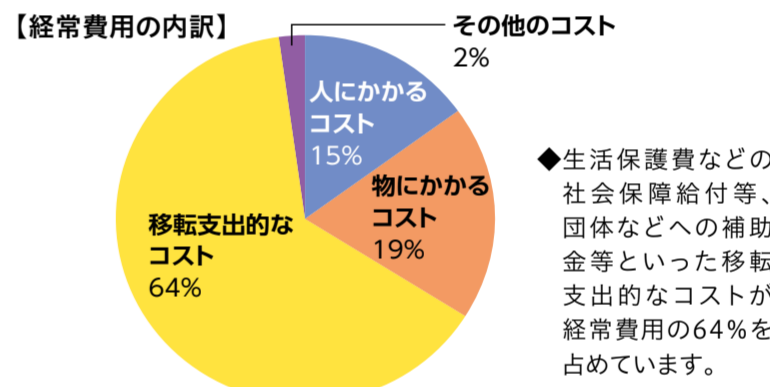
区民一人当たりの資産の額.....128万8千円  
 区民一人当たりの負債の額..... 12万3千円

表2 行政コスト計算書

行政コスト計算書は、資産形成(施設整備や基金積立など)以外の経常的な行政活動(福祉サービスなど)にどのくらいコストをかけたのか、使用料や手数料などの収益がどのくらいあったのかを表したものです。

〈平成30年4月1日～31年3月31日〉 (単位:億円)

<b>経常費用 A</b>	<b>2,579</b>
人にかかるコスト(職員給料等の人件費)	380
物にかかるコスト(消耗品費、減価償却費※1、維持補修費などの物件費等)	491
移転支的コスト(補助金等、生活保護費などの社会保障給付等)	1,661
その他のコスト(特別区債利払など)	47
<b>経常収益 B</b>	<b>119</b>
使用料および手数料	37
その他(負担金など)	82
<b>純経常行政コスト A-B</b>	<b>2,460</b>
臨時損失(除却による資産の減少など) C	4
臨時利益(資産売却益など) D	0
<b>純行政コスト※2 A-B+C-D</b>	<b>2,464</b>



区民一人当たりの純行政コスト.....43万1千円

表3 純資産変動計算書

純資産変動計算書は、資産の合計から負債を差し引いた純資産が1年間にどのように増減したかを表したものです。

〈平成30年4月1日～31年3月31日〉 (単位:億円)

前年度末純資産残高	E	6,498
純行政コスト	F	△2,464
財源(税金等、国や東京都からの補助金等)	G	2,575
本年度差額	F+G	111
その他の純資産の変動	H	52
<b>本年度末純資産残高</b>	<b>E+F+G+H</b>	<b>6,661</b>

※端数処理の関係で合計金額等が一致しない場合があります。

表4 資金収支計算書

資金収支計算書は、区の1年間の現金の流れを示したもので、どのような活動に資金が使われたかを表したものです。

〈平成30年4月1日～31年3月31日〉 (単位:億円)

業務活動収支(経常的な業務活動の収支)	I	155
投資活動収支(施設建設などの資産形成や基金積立・取崩などの収支)	J	△193
財務活動収支(特別区債などの収支)	K	19
<b>本年度資金収支額</b>	<b>I+J+K</b>	<b>△19</b>
前年度末資金残高		121
<b>本年度末資金残高</b>		<b>101</b>

## 平成30年度健全化判断比率の公表

—問い合わせは、財政課へ。

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律(財政健全化法)」に基づく30年度の杉並区の健全化判断比率は右表のとおりです。4つの指標の数値は、いずれも基準を下回り健全でした。

※「杉並区の数値」が「-」と表記されているのは、実質赤字や連結実質赤字がないこと、将来負担額を充当可能な財源が上回っていることから、将来負担がないことを表します。

	杉並区の数値			早期健全化基準	財政再生基準
	28年度	29年度	30年度		
実質赤字比率	-	-	-	11.25%	20.00%
連結実質赤字比率	-	-	-	16.25%	30.00%
実質公債費比率	△6.4%	△6.4%	△6.2%	25.0%	35.0%
将来負担比率	-	-	-	350.0%	

## 年金制度のお知らせです 生活の安心「国民年金」

### 国民年金に加入する人とその手続き～20歳になったら全員加入

#### 国民年金の種別と対象者

国民年金の加入種別は次の3種類に分かれていて、いずれかに加入する必要があります。加入や種別変更などのときは届け出が必要です(必要書類はお問い合わせください)。

- 第1号被保険者**＝日本在住の20歳以上60歳未満で、自営業者・学生・アルバイト・無職の方など、次の第2号被保険者・第3号被保険者以外の方。加入手続きは区国保年金課国民年金係、区民事務所または杉並年金事務所で行います。
- 第2号被保険者**＝会社員・公務員など厚生年金に加入している方。加入手続きは勤務先で行い、保険料は給与および賞与から差し引かれます。
- 第3号被保険者**＝第2号被保険者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者。扶養者の勤務先に届け出が必要です。個人での保険料負担はありません。

#### 希望により加入できる方(任意加入)

- 日本在住で60歳以上65歳未満の方
- 日本国籍を持ち、国外在住で20歳以上65歳未満の方
- 65歳以上70歳未満で、老齢基礎年金の受給権(10年)を満たしていない方は、受給権を満たすまでの間

※任意加入は、申し出のあった日からの加入となります。

### 国民年金保険料の納付(第1号被保険者)

保険料は月額1万6410円(元年度)です。毎月の保険料の納付期限は翌月の末日です。納付方法には、納付書による納付・口座振替またはクレジットカード納付などがあります。保険料をまとめて前払いすると割引になる前納制度もあります。

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511

#### 保険料の納付が困難なとき…保険料の免除・猶予制度

所得の状況により、保険料の納付が困難な方や学生の方などには、申請して承認されると保険料が免除または猶予される制度があります。対象などの詳細は、お問い合わせください。

☎区国保年金課国民年金係

国民年金は、老齢になったときだけでなく、重い障害や死亡といった万が一のときに、生活の安定が損なわれることのないよう、みんなで前もって保険料を出し合い、経済的に支えあう制度です。国籍を問わず日本に住む20歳以上60歳未満の全ての方が加入します。

——問い合わせは、区国保年金課国民年金係へ。

### 元年度から始まった新しい年金の制度

#### 国民年金保険料の産前産後期間の免除制度(4月から)

国民年金第1号被保険者の保険料について、出産予定日または出産日の属する月の前月(多胎妊娠の場合は3カ月前)から出産予定月の翌々月までの国民年金保険料を免除する制度です。出産予定月の6カ月前から届け出が可能です。届け出に期限はありません。承認されると当該期間は保険料納付済み期間に算入されます。また、すでに他の免除や猶予制度を受けている方も新たに手続きが必要です。

☎区国保年金課国民年金係

#### 年金生活者支援給付金(10月から)

公的年金等の収入や所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして給付金を支給する制度です。対象者には日本年金機構から9月以降に請求書が送付されています。12月末までに請求書を返送すると、制度開始の10月分から支給されます。また、新たに年金を請求する方は、年金生活者支援給付金も併せて手続きを行います。給付が決定すると翌月分から支給されます。

☎給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092 (ナビダイヤル)

※IP電話からは ☎5539-2216。

### こんなときは日本年金機構 杉並年金事務所へ

#### 国民年金保険料に関すること

- 納付の確認、保険料納付書の請求、口座振替に関すること
- 年金を受け取っていた方が亡くなったとき
- 年金加入記録の確認や受け取り年金額の計算などの年金相談
- その他、各種年金に関する相談

#### 国民年金保険料納付案内の民間委託

日本年金機構では、電話や手紙・戸別訪問などによる国民年金保険料の納付や保険料免除などの案内について、民間委託を実施しています。

▶委託事業者＝アイヴィジット ☎0570-021-781

※IP電話からは ☎3941-3162。

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511 ☎詳しくは、日本年金機構 ☎<https://www.nenkin.go.jp/>もご覧ください

## 「みどり」を増やすための制度をぜひご活用ください/ 「みどり」を守り創る区の制度

### ●緑化計画の届け出

区内で家やビルの建築・開発行為等を行う場合、「杉並区みどりの条例」で緑化計画と緑化計画完了届の提出を義務付けています。

### ●緑化助成制度

接道部緑化、屋上緑化、壁面緑化に対する助成を行っています。新たに工事をするものが対象で、事前に相談・申請が必要です(右表1参照)。

### ●保護樹木等指定制度

基準以上の樹木・樹林・生け垣を、所有者からの申し出により調査し、指定します。指定後は標識を設置し、維持管理費用の一部として補助金を交付します(右表2参照)。

また、指定された樹木・樹林は事故に備えて、賠償責任保険に加入します。

### ●寄付樹木制度

区民の方からの寄付の申し出により、要件を満たす樹木は区の負担で公園などの公共施設の緑化に活用します。

### ●市民緑地制度

区内の300㎡以上の樹林等を対象に、土地所有者と区が市民緑地契約(無償借地契約)を結び、契約期間中は区民の皆さんに開放する制度です。土地所有者には税の優遇措置があります。

区ではまちのみどりを守り、創るためのさまざまな施策を行っています。みんなで「みどり豊かで環境にやさしいまち」をつくりましょう。

——問い合わせは、みどり公園課みどりの事業係へ。

〈表1〉接道部緑化助成

種類	基準単価	
	個人	法人
生けがき	1万2000円/m	6000円/m
植え込み	1万4000円/㎡	6000円/㎡
フェンス緑化	2000円/m	2000円/m
塀の撤去	5000円/m	3000円/m
塀の撤去(大谷石のみ)	1万円/m	3000円/m

#### 屋上緑化助成

個人	法人
2万5000円/㎡	2万円/㎡

#### 壁面緑化助成

個人	法人
1万2500円/㎡	8000円/㎡

※各助成金には限度額があります。

〈表2〉保護樹木等指定制度

種類	補助金	
	個人	法人
保護樹木	8000円/本	3000円/本
保護樹林	1万㎡以下の部分	
	8000円/100㎡	2000円/100㎡
	1万㎡超の部分	
	4000円/100㎡	1000円/100㎡
保護生けがき	800円/m	300円/m

9~11月は 杉並区健康づくり推進期間 

### 11月14日は世界糖尿病デーです

健診で血糖値高めといわれたら！

空腹時血糖とともにHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)も併せて確認してみてください。値が高い場合、糖尿病の可能性が高いので、まずは、かかりつけ医に相談してみましょう。

判定区分	正常域	糖尿病予備群		糖尿病 [型]
		正常高値	境界型	
空腹時血糖 (mg/dl)	~99	100~109	110~125	126~
HbA1c (%)	~5.5	5.6~5.9	6.0~6.4	6.5~

HbA1cとは、過去1・2カ月の平均血糖値を反映したもので、糖尿病の診断基準や治療の指標となります。



#### 糖尿病といわれたら!!

糖尿病は放置すると、自覚症状のないまま進行し、「脳梗塞」「心筋梗塞」など、重大な合併症を引き起こします。また、長期間にわたる全身の血管へのダメージによって「人工透析」「網膜症による失明」「神経障害による壊疽」などの障害が起こる可能性が高くなります。「糖尿病」と診断されたら、定期的な受診による医師の管理が必要です。

—問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

#### 血糖値を急激に高くしないコツは…食べ方が決め手!!

- 糖尿病の予防には、食後の血糖値の急上昇を防ぐことが大切です。
- 食事のときは、まずは野菜のおかずから食べる。
- 雑穀が含まれたごはんや精製度の低い米、麦などで食物繊維を増やす。
- 朝昼晩の食事はできるだけ規則正しく。間食も時間を決める。
- 外食のときは、定食スタイル(主食・副菜・主菜)のメニューを選ぶ。

#### ◆管理栄養士による栄養・健康ミニ講座

講座内容	荻窪保健センター	高井戸保健センター	高円寺保健センター
美味しい食事で糖尿病の怖い合併症を防ごう!	11月8日(金)	11月7日(木)	11月19日(火)
血管の中性脂肪、コレステロールを減らそう!	2年3月13日(金)	2年3月5日(木)	2年3月17日(火)

※いずれも午前10時~10時45分。

場 各保健センター(荻窪 ☎3391-0015) / 高井戸(高井戸東3-20-3 ☎3334-4304) / 高円寺(高円寺南3-24-15 ☎3311-0116)

#### ◆糖尿病予防展

糖尿病に関するパネル展示、食事のサンプル展示などを行います。  
時 11月13日(水)・14日(木)午前9時~午後4時 場 区役所1階ロビー

### よい歯健口フェスティバル IN 杉並

時 11月24日(日)午前10時~午後1時30分(受け付けは1時まで) 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内 下表のとおり 区内在住・在勤・在学の方 場 杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

イベント	内容
歯とお口の健康チェック	歯科用カメラ・位相差顕微鏡で口の中を観察 定 200名(先着順)
口腔ケア相談	歯磨き・口腔ケア相談、災害時の口腔ケア(ケアサンプル付き)
キッズ歯医者さん体験	区 4歳~小学生のお子さんとその保護者 定 24組(先着順)
デンタルラボ	スポーツ用マウスガードや入れ歯等の展示、歯並ベゲーム
押し手型づくり	区 小学生以下 定 150名(先着順)

〈その他のイベント〉  
動物の歯クイズ、虫歯菌釣りゲーム、パタカ(口腔機能)測定、虫歯予防ミニ講話、8020表彰式(東京都杉並区歯科医師会)

### 荻窪健康まつり

時 11月16日(土)午後1時~楽しく手軽に椅子ヨガ!(ヨガインストラクター・松谷佳子) ▶1時50分=アンデス音楽の演奏(ロス ボラーチョス) ▶2時45分=キッズダンス(青蘭の子どもたち) 場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 区内在住・在勤・在学の方 場 荻窪保健センター ☎3391-0015 他 カリオカ脳活トランプゲーム、体組成、血管年齢、握力、血圧、パタカ測定なども実施 ▶企画=健康づくり自主グループ

### フレイル予防講演会 「自宅で楽しくできる運動のヒント」

時 12月5日(木)午後1時30分~3時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 荻窪病院理学療法士・中野雄一郎 区内在住・在勤・在学で医師等から運動制限を受けていない方 定 30名(申込順) 申 電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 他 運動しやすい服装で、飲み物・汗拭きタオル・室内用運動靴持参

## 11月10日~16日 アルコール関連問題啓発週間です

—問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

アルコール問題について 知ることが 解決への近道です

### 講演 アルコール依存症とは? ~アルコール依存症の人の理解と最新治療、回復について

アルコール依存症は「否認の病」ともいわれるように、本人は自分が病気であることを認めたくない傾向にあり、適切な相談や治療につながりにくいという問題があります。アルコール依存症からの回復には、本人が治療に対して積極的に取り組むことはもちろん、家族をはじめ周囲の人のサポートがとても大切です。アルコール依存症の最新治療と回復について学びます。

時 11月25日(月)午後2時~4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 翠会ヘルスケアグループ精神医学研究所副所長・後藤恵、アルコール依存症の自助グループメンバー 区内在住・在勤で飲酒の問題を抱えている本人・家族・相談支援機関の方 定 70名(申込順) 申 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304

#### こころの健康相談

保健センターでは、保健師や精神科医による相談を行っています。本人だけでなく、家族からの相談も受け付けています。詳細は、各保健センターへご相談ください。

場 荻窪 ☎3391-0015 / 高井戸 ☎3334-4304 / 高円寺 ☎3311-0116 / 上井草 ☎3394-1212 / 和泉 ☎3313-9331 (いずれも月~金曜日午前8時30分~午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く))

#### こころの体温計でアルコールチェック

「こころの体温計」とはスマートフォンやパソコンを使って、簡単にストレスチェックができるシステムです。その中に「アルコールチェックモード」があります(右2次元コードからアクセスできます)。



# 11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

～女性に対するあらゆる暴力の根絶をめざして—— 問い合わせは、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係へ。

〈11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」です〉

暴力は、その対象の性別や加害者、被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。特に、配偶者等からの暴力、ストーカー行為、セクシュアルハラスメント、性暴力等の女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題です。

## パネル展

区では、DV（配偶者やパートナーからの暴力）やデートDVに関するパネルや書籍の展示を行います。

📅11月5日(火)～7日(木)午前9時～午後5時 📍区役所1階ロビー

## 〈ひとりで悩まずご相談ください〉

### 男女平等推進センター相談

◆一般相談（家族、生き方、人間関係、ストーカー行為、セクシュアルハラスメント、性暴力など）

☎5307-0619（平日午前9時～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉）

◆法律相談（離婚、養育、財産分与など）

女性弁護士による予約制の面接相談です。

📅毎週木曜日午後1時30分～4時30分（祝日、年末年始を除く。月1回夜間実施）📍区内在住・在勤・在学の女性 ☎電話で、希望日の前日午後3時まで  
に男女平等推進センター一般相談☎5307-0619

### DV相談（配偶者やパートナーからの暴力やデートDVに関する相談）

◆すぎなみDV専用ダイヤル

☎5307-0622（平日午前9時～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉）

◆杉並福祉事務所

荻窪☎3398-9104／高円寺☎5306-2611／高井戸☎3332-7221（いずれも平日午前8時30分～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉）

◆東京ウィメンズプラザ

☎5467-2455（午前9時～午後9時〈年末年始を除く〉）

◆夜間・緊急時

警察110番、東京都女性相談センター☎5261-3911



パープルリボンには、女性に対するあらゆる暴力をなくしていこうとのメッセージが込められています。

## 都市型軽費老人ホーム \見守り機能のある施設です/ 「(仮称)ケアハウス杉並桃井」を開設します

区内で3カ所目、荻窪地域では初めてとなる都市型軽費老人ホームを開設します。都市型軽費老人ホームは、身体機能の低下等により、一人暮らしを続けることが不安な方等を対象とした社会福祉施設です。

### ◆概要

📍所在地=桃井2-5-5▶建物概要=木造3階建て▶入居条件=区内在住で60歳以上の方▶定員=20名▶開設予定=12月▶運営法人=パッカード

### ◆入居説明会

📅11月12日(火)・16日(土)午後1時30分～3時 📍杉並会館（上荻3-29-5）

### ◆内覧会

📅11月27日(水)～29日(金)午前10時～午後4時（要予約）

…… いずれも ……

📍パッカード・ケアハウス杉並桃井開設準備室☎6447-5606

## 【東京都主催】 2019年度耐震キャンペーン 【杉並区連携】

# 木造住宅 耐震改修事業者講習会

📅11月25日(月)午後2時～2時10分=開会挨拶▶2時10分～3時10分=耐震についての基本、工事までの流れ、実践に向けた取り組みについて（東京都都市整備局市街地建築部建築企画課耐震化推進担当）▶3時25分～4時10分=耐震診断と補強についての事例（東京都建築士事務所協会）▶4時15分～4時30分=連携区市の助成制度資料配布 📍東京都議会議事堂（新宿区西新宿2-8-1）📍都内在勤の耐震改修事業者 定員200名（申込順）☎申込書（区ホームページから取り出せます）を、2019年度耐震キャンペーン事務局☎6303-0886へファクス 📍同事務局☎6261-3621

## ～地元に戻り 華麗なる伝統芸をご覧ください 杉並郷土芸能大会

区指定の無形民俗文化財である里神楽、獅子舞、祭囃子、大道芸、和太鼓など、古くから伝わる郷土芸能を披露します。

📅11月17日(日)午後1時～6時 📍セッション杉並（梅里1-22-32）📍生涯学習推進課文化財係 ☎主催=杉並郷土芸能保存会



▲里神楽



▲獅子舞



## 杉並区シルバー人材センター

📅12月=1日(日)～28日(土)▶2年1月=4日(土)～31日(金)（13日(祝)を除く）/清水教室=月～金曜日、阿佐谷教室（阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階）=火・水・金・土・日曜日（火・水・金曜日は夜間のみ）、荻窪教室（荻窪2-29-3）=火・金曜日/いずれも開催時間はお問い合わせください 📍右表のとおり 📍同センター会員 定員各1～3名（申込順）📍4回コース=9365円▶3回コース=7045円▶2回コース=4735円▶1回コース=2420円 ☎はがき・ファクス（12面記入例）にコース名・教室名・曜日・時間帯・昼間の連絡先も書いて、12月講座は11月15日、2年1月講座は12月15日（いずれも消印有効）までに同センター清水分室（〒167-0033清水3-22-4☎3394-5004）。または同センターホームページから申し込み 📍同分室☎3394-2253 📍個別のオーダー講座もあり。自宅への出張サービス（パソコン、スマートフォン、タブレットの指導・設定など）を1時間2077円で受け付けています

## パソコン教室（少人数制1～3名）

種別	コース名	回数
初歩	入門1・入門2	各4回
	インターネット・メール	各3回
ワード	入門・初級・中級	各4回
エクセル	初級・中級	各4回
活用	デジタル入門	3回
	写真加工	各4回
	エクスペローラー	
プレゼンテーション		
趣味	年賀状・カレンダー	各3回
	アドレス帳	4回
	名刺作成	2回
	クリスマスカード・お名前シール	各1回

※詳細は、区ホームページをご覧ください。

まだまだ踊りはやめられない!

# 2019 秋の座・高円寺

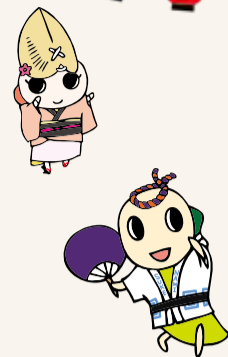
## 阿波おどり 11月9日(土)・23日(祝)

高円寺阿波おどり連協会所属連による舞台演舞「2019秋の座・高円寺阿波おどり」。至近距離で迫力ある阿波おどりが楽しめます。

開演①11月9日(土)②23日(祝) ▶ 第1部=正午 ▶ 第2部=午後2時30分 ▶ 第3部=5時 ▶ 第4部=7時30分(入れ替え制) 会場・高円寺(高円寺北2-1-2) 出演=①第1部=いろは連、美踊連、ひよっこ連、写楽連、江戸っ子連、東京天水連 ▶ 第2部=天翔連、粋輦、弁慶連、胡蝶連、江戸歌舞伎連、飛鳥連 ▶ 第3部=菊水連、ひさご連、若駒連、舞蝶連、のびゆく連、吹鼓連 ▶ 第4部=葵新連、朱雀連、花菱連、東京新のんき連、花道連、天狗連 ▶ ②第1部=弁慶連、舞蝶連、菊水連、若駒連、志留波阿連、葵新連 ▶ 第2部=江戸っ子連、花道連、天狗連、美踊連、東洲斎、しのぶ連 ▶ 第3部=朱雀連、いろは連、飛鳥連、小六、写楽連、天翔連 ▶ 第4部=和楽連、東京天水連、吹鼓連、江戸浮連、粋輦、ひよっこ連 各日各回250名(申込順) 各日各回1000円。3歳以下膝上無料 右記窓口で販売。車いすで来場希望の方は電話で、①11月6日②20日までにNPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会 ☎3312-2728 同協会 当日券あり(各日午前11時から会場販売)



©東京高円寺阿波おどり



### 前売券販売中

●販売窓口(①11月6日(水)②20日(水)まで)

豊喜屋(パル商店街内) ☎3311-8061、ベルピア(パル商店街内) ☎3311-4522、座・高円寺チケットボックス ☎3223-7300、高円寺MATSURIチケットセンター ☎http://r-t.jp/akinoza2019 (右2次元コードからもアクセス可)



## 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
群馬県 東吾妻町	物産展	11月21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	11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) 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

自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
福島県 南相馬市	観光展	11月25日(月)～29日(金)午前9時～午後5時 場区役所1階ロビー 内学生デザインの特産品PRポスターなどの展示	文化・交流課
	物産展	11月28日(木)午前10時～午後2時 場区役所中杉通り側入り口前 内野菜など特産品の販売	

※いずれも売り切れ次第終了。買い物袋持参。

## 大井競馬「東京メトロポリタンウィーク」開催

### 東京23区の魅力を発信

大井競馬では、東京23区の魅力を発信する「東京メトロポリタンウィーク」を開催します。杉並区にちなんだレースは11月11日(月)に実施します。

開演11月11日(月)～15日(金)午後2時開門予定 場大井競馬場(品川区勝島2-1-2) 内23区にちなんだレース、23区グルメイベント、23区PRブースほか 費100円(入場料)。15歳未満無料 特別区競馬組合 ☎3763-2151 他20歳未満の方のみでの入場不可。20歳未満の方の勝馬投票券の購入不可。詳細は、同組合 ☎https://www.tokyocitykeiba.com参照

保育のお仕事を考えている方、お待ちしております

## 杉並区・中野区

### 「保育のおしごと就職相談・面接会」

杉並・中野区内の民間保育事業者(26社程度)が参加します。

開演11月17日(日)午後1時～4時(受け付けは3時30分まで) 場区役所第4会議室(中棟6階) 内産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077 他面接を希望する方は、履歴書を複数枚持参。無資格求人あり。生後6カ月～就学前の託児あり(定員あり)。電話で、11月11日までに中野区産業観光課産業振興係 ☎3228-8729 ▶主催=杉並区・中野区・ハローワーク新宿



保育士資格をお持ちの方、お待ちしております

### ①保育士就職支援研修 ②相談会

保育士資格取得見込みの方や業務未経験、ブランクの長い方も参加できます。

開演12月1日(日)①午前10時～午後2時30分②2時30分～4時 場中野区役所(中野区中野4-8-1) 内①今日求められる保育士像の講義、先輩保育士の体験談ほか②中野区・中央区・港区・新宿区・大田区・杉並区・三鷹市の民間保育園がブースを出展予定 内保育士資格を有する方(取得見込み含む) 定員①100名(申込順) 内東京都保育人材・保育所支援センター ☎https://www.tcs.wv.ac.jp/jinzai/hoiku/sodankai.htmlから11月29日までに申し込み 内同センター保育人材担当 ☎5211-2912 他1歳～未就学児の託児あり(定員4名(申込順)。事前申込制。電話で、11月27日までに明日香託児予約係 ☎0120-165-115(月～金曜日午前10時～午後5時)。履歴書不要。②のみの参加可

## 子ども夢シートプログラムの参加者募集 オーケストラの響きを体感してみよう

コンサート終了後、児童・生徒の皆さんに、指揮者やピアニスト等に花束を渡していただきます。

開演2年1月30日(木)午後7時～9時 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 内コンサート鑑賞、出演者への花束贈呈 ▶出演=阪哲朗(指揮)、金子三勇士(ピアノ) ▶曲目=ベートーベン「ピアノ協奏曲第5番『皇帝』」、ヨハン・シュトラウス2世「美しく青きドナウ」「オペレッタ『ジプシー男爵』より序曲」 内区内在住の小学4年生～中学生とその保護者 定員3組6名(抽選) 内往復はがき(12面記入例。子ども1人につき1枚)に学年も書いて、11月29日(必着)までに文化・交流課 同課 他12月15日までに当落の結果を通知。花束は区が用意。公演の詳細は、杉並公会堂ホームページ参照

