

# 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで

——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。

最近、こんなこと  
ありませんか？

健康の原点は、「よい歯・よい口」からです。  
口には「食べる・話す・笑う」など、健康に暮らすために大切な役割があります。



1つでも該当する場合は、「かむ力」や「飲み込む力」が衰えている可能性があります。  
気付かずに放っておくと、食事の量が減り、低栄養から筋力が低下し、心身の健康にまで影響を及ぼすことがあります。

## 「かむ力」や「飲み込む力」をつけ、表情も豊かになる口の体操

### 【舌の体操】

- 舌をできるだけ下に出します。
- 上くちびるを舌先で触るように舌を上へ持ち上げます。
- 右の口の端を舌先で触れます。
- 左の口の端を舌先で触れます。
- ①～④を1セットとして3回行います。

### 【パタカラの体操】



「パ、タ、カ、ラ」を1セット、5回発音しましょう。

いつまでも健康で充実した毎を送るために、ささいな口の変化にいち早く気づき、適切なケアを行うことが大切です。

## 成人歯科健康診査 後期高齢者歯科健康診査

この機会に、かかりつけの歯科医を持ち、定期的に健診を受けましょう。

### 杉並区成人歯科健康診査

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

### 杉並区後期高齢者歯科健康診査

☑問診・口腔内診査・飲み込みなどの口の機能の評価・健診結果に基づく歯科保健指導 ☑区内在住で76歳の方（3年3月31日現在の年齢）

今年度の成人歯科健康診査・後期高齢者歯科健康診査は、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、受診開始を延期しています。  
実施時期については、感染症の状況により判断し、対象の方への受診券等の発送をもってお知らせします。

健康づくりに取り組んでいる皆さん!!

## 健康づくり表彰

# 候補事業者・団体を募集します

区内で健康づくりに積極的に取り組み、地域に貢献している事業者・団体の表彰を行います。自薦・他薦を問いません。

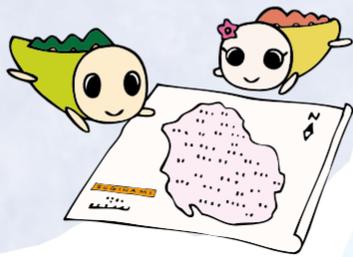
なお、受賞事業者・団体の取り組み内容は「広報すぎなみ」や事例集で紹介する予定です。

☑事業所または活動の拠点が区内にあり、次のいずれかに当てはまること①地域で健康づくりに関する活動を行っている事業者・団体②従業員

に対する健康づくりの取り組みを行っている事業者 ☑推薦方法=申請書（杉並保健所健康推進課、各保健センター等で配布。区ホームページからも取り出せます）を、7月31日（必着）までに杉並保健所健康推進課（〒167-0051荻窪5-20-1☎3391-1377）へ郵送・ファクス ☑同課☎3391-1355 ☑受賞事業者・団体には賞状と副賞を贈呈。推薦は、原則として候補者の内諾を得てください

### 表彰区分

最優秀賞	優秀賞の中で、最も高い評価を得た取り組みを実施している事業者・団体
事業所部門優秀賞	従業員や家族、地域住民などを対象にした健康づくりの取り組みを積極的に行っている事業所
団体部門優秀賞	地域住民を対象にした健康づくりの取り組みを積極的に行っている団体



# 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。梅雨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。



## 👉 日頃からの備え

### 水害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



### 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。

※区民の皆さんが自由に持ち出せる土のう置き場(土のうストッカー)の詳細は、右2次元コードからご覧ください。

杉並土木事務所 ☎3315-4178



事前の  
備えにも!!

### 避難準備と行動

区のほとんどの地域では、予想される浸水の深さが2.0m未満(一般的な一軒家では2階までいかない高さ)です。

#### まずは垂直避難(屋内安全確保)を!

自宅内での避難行動により安全を確保できます。

#### 水平避難(立ち退き避難)は早めの行動を!

家の構造や浸水の深さによって、浸水する恐れのない親戚・友人宅への避難や、避難所への避難をしましょう。

悪天候下での移動は危険です。天候が悪化する前に早めの行動をしましょう。

土木防災課



## 避難所での新型コロナウイルス感染症対策

### ◆在宅避難の検討を!

事前に、2階以上に移動する「垂直避難」や「親戚、友人の家等への避難」などを検討しましょう。

その上で、避難所に避難する場合は、マスクを持参し、手洗い・咳エチケット等の感染症対策を徹底しましょう。

### ◆避難所での感染を防止するポイント!

①感染症対策として、マスク(またはマスクの代替品であるタオル・てぬぐい)を着けるとともに、ウェットティッシュや体温計等を可能な限り持参し、基本的な感染症対策を自身で徹底しましょう。

②避難所では、可能な限り他の避難者との距離を保ち、「密集」とならないよう気を付けましょう。

避難所では小まめな換気や、手すり・ドアなどの共用部分の消毒に努め、施設を最大限に広く活用するなど、可能な限り密閉・密集・密接の「3密」の状態を作らない運営を行います。

なお、発熱等、体調に不安を感じる方は、避難所へ避難する前に、必ず防災課へご相談ください。

土木防災課

## 👉 雨が降ったら早めの情報収集を

気象情報や河川水位・雨量の情報は小まめに入手し、注意しましょう。

区ホームページでは、気象情報(天気予報、気象レーダー)、河川の様子(河川水位情報、河川カメラ映像)、雨の様子(雨量情報)などが確認できます。

### 📱 杉並区防災アプリ すぎナビ

避難所開設情報や避難経路など、災害時に有用な情報の入手、被害状況の投稿、報告ができます(右2次元コードからダウンロード可)。

土木管理課



iOS版



Android版

### 📢 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と音声でお知らせします。

土木防災課、土木計画課



### 🚶 避難所の確認を

気象状況の危険性に応じて避難所を開設します。避難行動をする前に必ず避難所開設情報を確認しましょう。

避難所開設情報は区ホームページ、杉並区防災アプリ「すぎナビ」などで確認できます。

土木防災課

### ☎ 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、電話で災害気象情報や防災行政無線からの放送内容をお知らせします。

登録方法 電話で、防災課

同課



### ✉ 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

※詳細は、右2次元コードからご覧ください。

土木防災課



### 🏠 土砂災害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。

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(右下2次元コード)または東京都建設局ホームページからご覧になれます。

土木防災課





# 水害対策 ～被害軽減に向けた取り組み

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。

## 河川や下水道などの整備状況

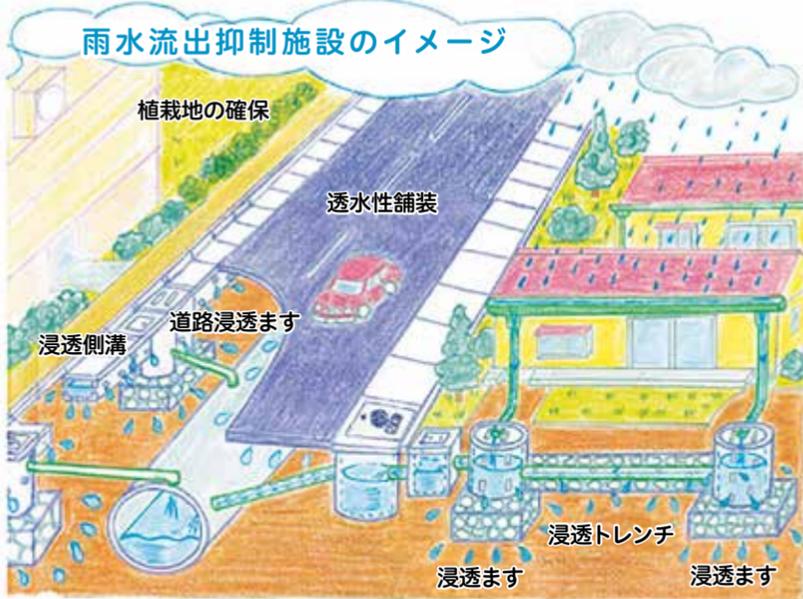


神田川・環状七号線  
地下調節池

神田川、善福寺川および妙正寺川の増水した川の水をためる施設です。

## 雨水流出抑制対策

### 雨水流出抑制施設のイメージ



都市化が進み地中に染み込む雨水の量が減少し、下水道管に流れ込んでしまうため、下水の逆流や河川の増水による水害が発生しやすくなります。

雨水を地中に浸透させたり、地下貯留槽にためたりすることで雨水の流出を抑え、浸水被害の軽減や河川の氾濫防止に役立ちます。

#### 民間施設

区の大半を占める民有地にも雨水流出抑制施設の設置をお願いします。個人住宅等には助成制度(右記)があります。

#### 公共施設

道路の透水性舗装への改修や、学校や公園等の区立施設の改築および改修の際に貯留・浸透施設の設置や敷地の緑化を進めています。



#### 校庭貯留

学校の校庭の地下を利用して敷地内に降った雨水を一時的にためています。

### 区が行っている助成

#### 雨水浸透施設設置助成

- 対象建物 敷地面積1000㎡未満で個人が所有する住宅など
- 対象者 建築主または建物所有者で、個人
- 助成施設 屋根に降った雨水を処理する「浸透ます」「浸透トレンチ」で、区指定のもの
- 助成額 区が定める単価で40万円を限度  
園土木計画課

#### 雨水タンク設置助成

- 屋根に降った雨水をためられるようにするタンクの設置を助成します。日用的な雑用水(草木の水やり、打ち水など)にも利用できます。
- 対象 区内在住の方、区内事業者など
  - 助成額 本体価格(税抜)の2分の1で、2万円を限度  
園環境課



#### 防水板設置工事助成

- 地下出入口等に設置し浸水被害を防止します。
- 対象建物 個人が使用する建物
  - 助成施設 建物の出入口などに設置する浸水に耐える素材で、取り外しが可能な防水板
  - 助成額 工事費の2分の1で、一つの建物につき50万円を限度  
園土木計画課



写真は設置例

## 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

## 【重要なお知らせ】

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、本紙および過去の「広報すぎなみ」掲載の催しや募集の内容等が中止または延期となる場合があります。最新情報は、各問い合わせ先にご確認いただくか、区ホームページをご覧ください。



## 保険・年金

## 国民健康保険料額通知書を発送します

2年度の保険料額通知書を6月15日(月)に世帯主宛てに発送します。保険料は、6月期～3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。

なお、確定申告および特別区民税・都民税の申告期限が延長されたことに伴い、申告した内容が保険料の算定に反映されていない場合があります。申告した内容が判明し、今回の通知内容から変更になる場合は、翌月以降に保険料額通知書を改めてお送りします。  
 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が法律で義務付けられています。

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。

国民年金保険料を10年以上納めたなどの条件を満たすと、老齢基礎年金が原則65歳から支給されます。また、万が一の場合に障害基礎年金や遺族基礎年金などが支給されます。

なお、日本と社会保障協定を結び、年金制度の二重加入の防止や、両国の年金制度の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、保険料納付済期間が6カ月以上あり、老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていない外国籍の方は、日本に住所を有しなくなった日から2年以内に脱退一時金を請求することができます。

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7日(日)～13日(土)は「危険物安全週間」です

ガソリンや灯油のほか、消毒用アルコールやアルコール度数の高いお酒、アロマオイル、食用油、殺虫剤などのスプレー缶にも危険物に該当するものがあります。

コンロ等、火の近くで消毒用アルコールやスプレー缶等を使用しない、食用油を加熱する時は目を離さないなど、危険物の取り扱いに十分注意しましょう。

## ◇東京消防庁危険物安全標語

「危険物 しっかりまもろう 使い方」(世田谷区在学・金子真優さん)

区杉並消防署 ☎3393-0119、荻窪消防署 ☎3395-0119

## 採用情報 ※応募書類は返却しません。

## 会計年度任用職員 区立保育園等職員(臨時)

保育補助 ▶ 勤務期間=7～9月のうち1～3カ月(勤

務日程は応相談) ▶ 勤務日時=月16日以内。原則、月～金曜日の午前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(住所地を考慮して紹介) ▶ 資格=高等学校卒業(程度)以上 ▶ 募集人数=100名 ▶ 報酬=時給1101円。有資格者1188円 ▶ その他=雇用保険加入(条件あり)。交通費支給(上限あり) 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=志望動機、希望職種「夏季アルバイト」、勤務可能期間、「広報すぎなみ」を見て応募した旨を記入。区役所関係のパート・アルバイト経験者は、職歴に記入。「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=書類選考合格者には面接を実施。採用決定後に健康診断書を提出

## 募集します

## 移動販売車(キッチンカー)の出店者

公園の魅力向上・にぎわいの創出の検証を行うため、事業者による移動販売車(キッチンカー)を利用した飲食物の販売を試行します。販売にご協力いただける方を募集します。

募集期間=6月19日まで ▶ 試行場所=下高井戸おおぞら公園(下高井戸2-28-23)、桃井原っぱ公園(桃井3-8-1)、井草森公園(井草4-12-1)、蚕糸の森公園(和田3-55-30)、馬橋公園(高円寺北4-35-5)、柏の宮公園(浜田山2-5-1) 園みどり公園課公園企画係 詳細は、区ホームページ参照

## 都営住宅入居者

募集住宅・戸数=一般募集住宅(家族向け・単身者向け)=2347戸、定期使用住宅(若年夫婦・子育て世帯向け)=756戸、居室内で病死等があった住宅=311戸 ▶ 募集案内・申込書配布期間=6月8日～23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、子ども家庭部管理課(東棟3階)、福祉事務所、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.to-kousya.or.jp/>からも取り出せます ▶ 申込書を専用封筒で、6月26日(必着)までに郵送 園JKK東京都営住宅募集センター ☎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

## 相談

## 不妊専門相談

6月18日(休)午後1時30分・2時10分・2時50分・3時30分 園杉並保健所(荻窪5-20-1) 区内在住・在勤・在学の方 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 園同課

## その他

## 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。

回収方法は①「使用済み注射針回収薬局」の表示(右図)のある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 園杉並区薬剤師会 ☎3393-3080 表示のない薬局で購入した場合は、購入先にご相談ください



## 東京都介護支援専門員実務研修受講試験

試験日=10月11日(日) 受験要項(申込書)配布期間=6月1日～30日 ▶ 配布場所=介護保険課事業者係(区役所東棟3階)、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 園同財団 ☎3344-8512

## 介護職員初任者研修等受講料助成

次の要件を全て満たす方が対象です。

要件=①各研修修了後3カ月以内に区内介護サービス事業所に勤務し、3カ月以上就労が継続している、または区内事業所に既に就労しており、研修修了後も同じ事業所に3カ月以上就労している(介護職員初任者研修・生活援助従事者研修受講者で登録ヘルパーの場合は、就労時間が90時間を超えている) ②本受講料について、他の制度の助成金を受けていない ▶ 助成額=介護職員初任者研修(平成29年4月1日以降に研修を修了した方)=受講料の9割または8万円のいずれか低い額、介護職員実務者研修(2年4月1日以降に研修を修了した方)=受講料の8割または12万円のいずれか低い額、生活援助従事者研修(2年4月1日以降に研修を修了した方)=受講料の10割または5万円のいずれか低い額 園介護保険課事業者係 申し込み方法等詳細は、区ホームページ参照

## 成人男性の風しん抗体検査・定期予防接種 クーポン券の一斉送付を延期しています

予防接種を公的に受ける機会がなかった昭和37年4月2日～54年4月1日に生まれた男性は、4年3月までの期間に限り、区が発行するクーポン券を使用し、抗体検査を受けることができます。

昭和37年4月2日～47年4月1日生まれの男性へ、5月末にクーポン券を一斉送付する予定でしたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため延期しています。

## ◆クーポン券の発行

昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性で風しん抗体検査・定期予防接種をご希望の方は、個別にクーポン券を郵送しますので保健予防課へご連絡ください。

## ◆有効期限が3月31日のクーポン券をお持ちの方へ

2月までに発行したクーポン券の有効期限は3月31日まででしたが、国の方針でクーポン券の有効期限が3年3月31日まで延長されました。

園杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025

6月1日～9月30日

## 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)

園環境課環境活動推進係、経理課庁舎管理係、人事課人事係



区民等の意見提出手続き（パブリックコメント）の結果をお知らせします

「杉並区地区計画の区域内における建築物の制限に関する条例」改正案について

「杉並区区民等の意見提出手続きに関する条例」に基づき、「広報すぎなみ」4月1日号などで条例の改正案を公表し、皆さんからご意見を伺いました。意見募集の結果は以下のとおりです。

——問い合わせは、市街地整備課地区計画係へ。

- 意見募集期間＝4月1日～30日
- ご意見はありませんでした

「杉並区地区計画の区域内における建築物の制限に関する条例」改正案の全文は市街地整備課（区役所西棟3階）、区政資料室（西棟2階）、区民事務所、図書館、阿佐谷地域区民センター（阿佐谷南1-47-17）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。区立施設の再開状況をご確認ください）。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き（パブリックコメント）」）でも閲覧できます。

中小企業を支援します

3年3月31日まで延長します

新型コロナウイルス感染症対策特例資金  
（経営安定運転特例資金・経営安定運転特例小口資金）

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、売上げが減少した区内中小企業については、「杉並区中小企業資金融資」制度の資金として、700万円を上限に3年間無利子で融資を受けられる「新型コロナウイルス感染症対策特例資金」（経営安定運転特例資金・経営安定運転特例小口資金）があります。ぜひご利用ください。

資金の種類	融資対象条件	資金用途	限度額 （※3）	表面 利率 （%）	本人 負担率	利子補 給率 （区負 担率）	貸付期間 （うち据え 置き期間）
経営安定 運転特例 資金	「ご利用できる方」(※1) に該当し、以下の条件を 満たしている方 ①最近1カ月の売上げが 前年の同期と比較して 減少している方 ②経済状況の急変による 売上下下に対応し、経 営の安定化を行う資金 が必要な方	運 転	700万円	1.90	0%	貸付日から 3年間	7年以内 (6カ月 以内)
						貸付日から 3年経過後	
(小口) 経営安定 運転特例 小口資金	(小口)の場合、 ①従業員が20名(卸売 業・小売業またはサー ビス業は5名)以下で あること(※2) ②今回の申し込み分の融 資を含めて、信用保証 協会の保証付き融資の 合計残高が2000万円 以下である方			1.70	0%	貸付日から 3年間	
						貸付日から 3年経過後	
					0.48%	1.42%	
					0.43%	1.27%	

- (※1) 区内中小企業者であり、「杉並区内に主たる事業所（法人の場合は本店登記）を1年以上有する方」などの条件があります。事前にお問い合わせください。
- (※2) 宿泊業・娯楽業は従業員数20名以下。
- (※3) 資金残額と合わせて限度額まで申し込み可。

雇用調整助成金の申請支援窓口を開設

雇用調整助成金は、経済上の理由により事業活動の縮小を余儀なくされた事業主が労働者の雇用の維持を図るための休業手当等に要した費用の一部を助成する国の制度です。

区では、雇用調整助成金申請を支援するため、下記のとおり相談窓口を開設しましたのでぜひご利用ください（要電話予約）。  
 場杉並区就労支援センター（天沼3-19-16ウェルファーム杉並） 電話で、産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077

6月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

おうちで楽しく遊ぼう

家の中で楽しめる室内遊びを2回に分けて紹介します。第1回は「絵しりとり&新聞紙じゃんけん」です。

● 視聴方法 ●

- ・YouTube杉並区公式チャンネル
- ・J:COM東京 地上デジタル11ch  
(午前9時、午後8時から毎日放送)



新型コロナウイルス感染症  
拡大に伴うイベントの中止



◆阿佐谷七夕まつり

8月13日(木)～17日(月)に予定されていた「阿佐谷七夕まつり」は中止となりました。  
 場阿佐谷商店街振興組合（阿佐谷パールセンター）  
 ☎3312-6181 http://www.asagaya.or.jp/



◆東京高円寺阿波おどり

8月22日(土)・23日(日)に予定されていた「東京高円寺阿波おどり」は中止となりました。  
 場NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会  
 ☎3312-2728 http://koenji-awadori.com/



国勢調査2020

10月1日に実施します!シリーズ③

個人情報管理は?



国勢調査はインターネットで回答できます（スマートフォンも使用可）。回答中の通信は全て暗号化されており、不正アクセス防止の対策を24時間行っているため、個人情報は厳重に守られます。

紙の調査票を郵送で提出する場合、直接国に提出されます。回収された調査票は、国で3年間保存された後、他に漏れないように廃棄します。

詳細は、総務省ホームページ（国勢調査2020キャンペーンサイト。右2次元コード）をご覧ください。

場区民生活部管理課統計係 ☎5307-0621



ありがとうございました



3・4月のご寄附(敬省略・順不同)

【社会福祉基金】鈴木和博▶佐藤克徳▶匿名および氏名のみ公表分計=2万2000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=9501円▶鈴木和博▶杉浦弥栄▶匿名および氏名のみ公表分計=4万197円

【NPO支援基金】鈴木和博▶NPO法人日本失語症協議会▶NPO法人みかんぐみ▶荻窪家族プロジェクト▶NPO法人てんぐるま▶NPO法人COSMO FEST▶匿名および氏名のみ公表分計=3万3945円

【日本フィル被災地支援活動】小泉清子=1万円

【杉並区応援寄附金】区長にお任せ=宮嶋みちこ=3万円▶匿名分計=1万3965円

【次世代育成基金】CLUB銀燕=20万円▶交流自治体中学生親善野球大会実行委員会=3万7500円▶方南銀座商店街振興組合=3万6330円▶松ノ木中学校PTA=1万5000円▶高井戸中学校PTA=1万円▶杉並和泉学園中学部PTA▶鈴木和博▶佐藤克徳▶浅原元次郎▶匿名および氏名のみ公表分計=18万8011円

# 東京都知事選挙

投票日: **7月5日** 投票時間: 午前7時～午後8時

## 郵便等による不在者投票

身体障害者手帳や介護保険被保険者証をお持ちで、下表に該当し、ご自身で文字を書くことができる方は、自宅等で投票用紙に記載し、郵便等を利用して投票することができます。あらかじめ、「郵便等投票証明書」の交付申請が必要になりますので、お早めにお問い合わせください。

なお、下表に該当する方のうち、身体障害者手帳で「上肢」または「視覚」が「1級」の方は、代理記載制度により投票することができます。

	該当する障害の部位	該当する障害の程度
身体障害者手帳	両下肢・体幹・移動機能	1・2級
	心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸	1・3級
	免疫・肝臓	1・2・3級
介護保険被保険者証	要介護状態区分等「要介護5」	

※「該当する障害の程度」は、「身体障害程度等級」とは異なります。

## 選挙(投票所)へ行くことが困難な方へ

- 選挙当日に投票所へ行くことが困難な方で、車を利用する場合には、期日前投票期間中に駐車場のある杉並区役所で投票してください。詳細は、区ホームページをご覧ください。
- 介護保険の訪問介護(外出介助)を利用している方は、投票にも利用できる場合があります。利用にあたっては、あらかじめケアプランに位置付ける必要があるため、担当のケアマネジャーへご相談ください。
- その他、外出に関する相談や情報提供、必要な支援サービスの案内を希望される方は、杉並区外出支援相談センターもび〜る ☎5347-3154 にご相談ください(各種サービスの利用は有償となります)。

— 問い合わせは、選挙管理委員会事務局へ。



## 6月は食育月間です

# おいしく楽しく食で育む 健康な心・からだ

体は、毎日の自分が食べたもので作られていきます。子どもから高齢者まで健康的な食習慣を実現し、生き生きと過ごしたいですね。区では、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。

## 野菜をもっと食べよう! ~目標量は1日350g

区で野菜を1日に350g以上食べている人の割合(20歳以上)は8.3%(数値出典=平成29年杉並区生活習慣行動調査報告書)。約10人に9人は、目標量の野菜を取れていません。

主食(ご飯・パン・麺類)や主菜(肉・魚・卵・大豆製品)だけでなく、副菜(野菜・キノコ・海藻)もしっかり食べてバランスのよい食事を目指しましょう。感染症に負けない、強く健康な体はバランスのよい食事から作られます!

### ! ちょっとの工夫で、いつもの食事を簡単にバランスよく!

- パスタなどの麺類に卵をトッピングして、お手軽タンパク質量アップ
- カップラーメンにカット野菜をプラスして、お手製野菜ラーメン

## 食品を買う時は…栄養成分表示を見てください!

食品のパッケージを見て自分の食べる食品の栄養成分を知り、健康に役立てましょう。

- **エネルギー** … 生きるため、体を動かすために大切な活動の源。
- **タンパク質** … 骨格や筋肉、臓器などを作る。免疫力アップにもつながる。
- **脂質** … 重要なエネルギー源、かつ細胞膜をつくる主成分。
- **炭水化物** … 脳や体のエネルギー源。
- **食塩相当量\*** … ナトリウムは体の浸透圧を調節するなど、体の中でさまざまな役割を持つ重要な栄養素。

※1日の目標量は男性7.5g、女性6.5g(数値出典=日本人の食事摂取基準(2020年版))。取り過ぎは高血圧や慢性腎臓病(CKD)のリスクを高めるので、注意しましょう。

## おうち時間で 料理にチャレンジ!

### ●今年も野菜のレシピ集ができました

レシピは区ホームページで掲載しています。旬の野菜を使ったおいしい野菜料理を作ってみませんか?



### ●「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

「区教育委員会ホームページ▶学校教育▶学校給食」または、下2次元コードからアクセスできます。

☎学務課保健給食係 ☎5307-0387、保育課保育支援係

〈きつねごはん〉



〈ボンデケーキ〉



### ●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。

☎保育課保育支援係



**お知らせ** 高齢や体が不自由などさまざまな事情で、「広報すぎなみ」の入手が困難な方には配送します。申し込みは広報課へ。

### 世帯と人口 (住民基本台帳) 5月1日現在( )は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	外国人のみの世帯	日本人と外国人の世帯	合計
	313,695(1,092増)	12,049(171減)	2,671(14増)	328,415(935増)

人口	男	女	小計	合計
日本人	267,987(603増)	291,204(545増)	559,191(1,148増)	577,053(960増)
外国人	8,890(86減)	8,972(102減)	17,862(188減)	