

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

退職(失業)による保険料の特例免除制度

厚生年金に加入していた方が退職(失業)すると、国民年金に加入し、国民年金保険料を納めることになります。

保険料を納めることが経済的に困難な場合で、加入者本人・配偶者・世帯主の所得がそれぞれ基準額以下であれば、申請により保険料の納付が免除される制度があります。

退職(失業)を理由とする免除申請(特例免除)の場合は、所得審査対象者のうち、退職者の所得を除外して審査を行うことができます(退職者以外の方の所得は審査対象)。特例免除には、退職(失業)を証明する書類が必要です。

保険料の免除申請は、国保年金課国民年金係(区役所中棟2階)、杉並年金事務所まで受け付けています(郵送可)。詳細は、お問い合わせください。

☎国保年金課国民年金係、杉並年金事務所 ☎3312-1511

施設情報

証明書コンビニ交付サービス利用時間の変更

データ更新作業のため、証明書コンビニ交付サービスの利用時間を変更します。

☑変更後の利用時間=6月7日(火)午前6時30分~午後6時

☎区民課住民記録係、課税課区民税係



🚨 感染症防止対策

下記の対策にご協力をお願いいたします。

- 体調不良時の利用自粛
- マスク着用や手洗い・手指消毒の励行
- ソーシャルディスタンスの十分な確保
- 室内の定期的な換気
- 大声での発声、歌唱、声援等が生じる活動の自粛

図書館の臨時休館

特別整理(蔵書点検)を行うため、下表のとおり臨時休館します。臨時休館中、当該図書館の本などは通常どおり予約できますが、貸し出しまでに時間がかかる場合があります。

図書館	休館日
高円寺図書館 ☎3316-2421	5月23日(月)~26日(木)
柿木図書館 ☎3394-3801	6月6日(月)~9日(木)
方南図書館 ☎5355-7100	6月20日(月)~23日(木)
成田図書館 ☎3317-0341	7月11日(月)~14日(木)

☎各図書館

採用情報 ※応募書類は返却しません。

会計年度任用職員(臨時) 区立保育園等 保育補助

☑子どもの世話やおむつ替え、掃除・洗濯など ▶勤務期間=7~9月の1~3カ月 ▶勤務日時=月16日(要相談)。原則、月~金曜日の午前8時~午後6時のうち7時間45分 ▶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 ▶資格=高校卒業(程度)以上 ▶募集人数=100名 ▶報酬=時給1101円(保育士有資格者1188円) ▶その他=交通費支給(上限あり) ☑履歴書(保育課管理係(区役所東棟3階)で配布。区ホームページからも取り出せます)に有資格者は保育士証の写しも添えて、同係採用担当へ郵送・持参 ▶履歴書記入要領=志望動機、勤務可能期間・日数、自転車通勤の可否、

【重要なお知らせ】

新型コロナウイルスの感染状況によっては、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変更・延期または中止に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。



最寄駅、「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 ☎保育課管理係

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、保護者の外出時などの子どもの一時的な預かり(会員宅や児童館など)ほか ▶謝礼=1時間800円(早朝・夜間1000円) ☑区内または区に隣接する区市在住の20歳以上で、研修に参加できる方 ☑☎電話で、杉並区社会福祉協議会 ☎5347-1021 ☑会員登録後、6月3日(金)に研修会あり。詳細は、お問い合わせください

その他

人権相談特設相談所の開設

6月1日の「人権擁護委員の日」を記念して、全国一斉に人権相談特設相談所を開設します。

また、毎月第4金曜日、午後1時~4時(受け付けは3時まで)に定例の人権相談を行っています。

☎6月1日(水)午後1時~4時(受け付けは午後3時まで) ☑相談室(区役所西棟2階) ☑区政相談課

住民投票制度

「杉並区自治基本条例」

で規定している住民投票

の請求に必要な署名数

☎総務課

9551人

(5月1日現在)

6月の各種健康相談 いずれも予約制。申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談	母親学級	平日パパママ学級	離乳食講習会	0歳からの 歯みがき・歯科健診 (乳幼児歯科相談)	歯みがき デビュー教室	栄養・食生活 相談	ものわすれ相談	心の健康相談		
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	16日(木)	計測は1歳の誕生日まで(荻窪保健センターは7カ月になる月まで)。 時間はお問い合わせください。	1日(水) 8日(水)	過数制限なし。初産の方優先(荻窪保健センターは初産の方のみ)。 母子健康手帳持参。	-	22日(水) 午後1時15分	午前 10日(金) 24日(金) 午後 9日(木)	23日(木)	10日(金)	16日(木) 午前9時45分 28日(火) 午後1時30分	2日(木) 午前9時45分 8日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	6日(月)	9日(木) 16日(木)	-	7日(火) 午後1時30分	午前 6日(月) 27日(月) 午後 3日(金)	17日(金)	2日(木)	24日(金) 午前9時30分	7日(火) 16日(木) 午後1時30分	7日(火) 16日(木) 午後1時30分	
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	14日(火)	3日(金) 10日(金)	10日(金) 午前10時 ~正午	8日(水) 17日(金) 午後1時30分 (17日は生後9カ月頃から)	午前 7日(火) 21日(火) 午後 2日(木)	16日(木)	21日(火)	9日(木) 午後2時	24日(金) 午前9時30分 29日(水) 午後2時30分	24日(金) 午前9時30分 29日(水) 午後2時30分	
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	22日(水)	-	23日(木) 午後1時30分 ~3時	23日(木) 午後1時30分	午前 22日(水) 午後 8日(水)	-	-	13日(月) 午後1時30分	20日(月) 午後1時30分	13日(月) 午後1時30分	20日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	9日(木)	-	8日(水) 午後1時30分 ~3時	16日(木) 午後1時30分	午前 9日(木) 午後 22日(水)	8日(水)	-	24日(金) 午前10時	7日(火) 午後1時30分	24日(金) 午前10時	7日(火) 午後1時30分

※杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種予診票が必要な方は、各保健センターまたは子ども家庭部管理課母子保健係(区役所東棟3階)へ。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。ベビーカーにチェーン錠をつけるなど各自でご注意ください。間違い電話が多くなっています。掛け間違いのないようご注意ください。

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

ご注意ください!

家電リサイクル受付センターの連絡先が変わります

—— 問い合わせは、ごみ減量対策課へ。

家電リサイクル受付センターは、特定家庭用機器再商品化法（家電リサイクル法）に基づき、東京23区在住の方と事業者からの特定家庭用機器の回収依頼を受け付けています。回収にかかる費用等は受付センターにご確認ください。

下記のとおり連絡先が変わりますので、ご注意ください。

特定家庭用機器

- 洗濯機・衣類乾燥機
- 冷蔵庫・冷凍庫・冷温庫・保冷庫
- エアコン
- テレビ（ブラウン管・液晶・プラズマ）

新番号（5月30日(月)～） ☎0570-087200（ナビダイヤル）
 新ホームページ（5月31日(火)～） <https://kaden23rc.jp>

※旧連絡先での受け付けは、5月28日まで。
 受付時間＝月～金曜日、午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

ありがとうございました

新型コロナウイルス感染症に係る寄贈について

寄贈された物品は、新型コロナウイルス感染症の予防・拡大防止等に活用していきます。

—— 問い合わせは、総務課総務係へ。

主な寄贈者と寄贈品（4月1日現在。敬称略・順不同）

※「広報すぎなみ」3月15日号以前の掲載分を除く。

- マスク：株式会社東京マツシマ城北支社＝3500枚 ▶ 匿名分計＝1500枚
- 飲料：コカ・コーラ ボトラーズジャパン株式会社＝2400本
- CO₂モニター：東京ロータリークラブ＝90台

区議会を開会します

第2回区議会定例会を開会します。

—— 問い合わせは、区議会事務局へ。

日程（予定）

第2回区議会定例会（初日は午前10時開会）
 5月20日(金)～6月9日(木)

本会議は、区議会ホームページ（右下2次元コード）でライブ中継と録画中継を行っています。録画中継は会議終了からおおむね24時間後に「速報版」を、おおむね1週間後に質問者ごとの「詳細版」をご覧ください。



ご協力をお願いします

献血会のお知らせ



200mL献血は16～64歳、400mL献血は18～64歳（男性は17歳から）の方が対象です。60歳を過ぎて献血の経験がある方は、69歳まで献血できます。新型コロナワクチン（ファイザー社・武田/モデルナ社製）を接種された方は、接種後48時間経過している必要があります。

時5月23日(月)午前10時～午後4時（正午～午後1時30分を除く） 場区役所1階ロビー 園杉並保健所健康推進課管理係 ☎3391-1355



杉並区長選挙・杉並区議会議員補欠選挙

—— 問い合わせは、選挙管理委員会事務局へ。



投票日 6月19日(日) **投票時間** 午前7時～午後8時

身体障害者手帳や介護保険被保険者証をお持ちの方へ

下表に該当し、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」の交付申請が必要です。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	1～3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、車を利用する場合は、期日前投票期間中に駐車場のある区役所をご利用ください。詳細は、区ホームページ（右上2次元コード）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。
- 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する方は、杉並区外出支援相談センターもび～る ☎5347-3154（月～金曜日午前9時30分～午後5時30分）にご相談ください（各種サービスの利用は有償です）。

新型コロナウイルス感染症

発熱等の症状がある場合は、まずは **電話でかかりつけ医へ** ご相談ください。

◆ **かかりつけ医がない、相談する医療機関に迷う場合は** 右記に電話してください。

杉並区受診・相談センター
 ☎050-3665-7979
 （午前9時～午後5時〈土・日曜日、祝日を含む〉）

東京都発熱相談センター
 ☎03-5320-4592、☎03-6258-5780
 （いずれも24時間〈年中無休〉）

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
 ※申込締め切り日に（消印有効）の記載がない場合は必着です。
 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

口座振替が便利!

住民税（特別区民税・都民税）のお知らせ

4年度住民税普通徴収分の納税通知書と公的年金から住民税を差し引く特別徴収分の税額決定通知書を、6月8日(水)に発送します。

—— 問い合わせは、納税通知書・税額決定通知書は課税課、納付の相談・口座振替は納税課へ。

納期限・納付方法

課税の対象となる所得は、3年1～12月の所得です。

◇納期限 第1期=6月30日/第2期=8月31日/第3期=10月31日/第4期=5年1月31日

※納税通知書に記載された税額を納付書により各納期限までに納めてください。

◇納付方法 ●銀行・信用金庫・信用組合・ゆうちょ銀行、郵便局ほか

●区役所、区民事務所

●コンビニエンスストア

●口座振替

●Pay-easy

●ネットdeモバイルレジによるクレジットカード払い

●モバイルレジによる銀行口座・クレジットカード払い



▲納付方法

安心便利な口座振替をご利用ください

申し込みは次のとおりです。

●口座振替依頼書

7月8日までに申し込んだ場合は、第2期分からの引き落としです。

●キャッシュカード（Pay-easy口座振替受付サービス）

6月15日までに申し込んだ場合は、第1期分からの引き落としとなります。口座名義人ご本人がサービス対象の金融機関（みずほ・三菱UFJ・三井住友・りそな・ゆうちょ銀行、西武信用金庫）のキャッシュカードを受付窓口（納税課・区民課〈第1・3・5土曜日のみ〉・区民事務所）に持参すれば、口座振替の申し込みができます。金融機関届出印は不要です。



▲口座振替の申し込みについて

スマートフォンによる納付も利用できます

利用できる金融機関や利用可能な機種などは、「モバイルレジ」ホームページでご確認ください。

なお、1枚が30万円以下の納付書に限ります。

納税相談

生活困窮や事業不振などのやむを得ない事情によって納付が困難な方から、分割納付や猶予制度などの相談を受け付けます。

給与からの特別徴収の方

住民税を勤務先の給与から差し引く方（特別徴収）の税額決定通知書は、5月16日(月)に会社などの給与支払者宛てに発送します。住民税は、6月～翌年5月分（12カ月）の給与から差し引かれます。

年金からの特別徴収の方

3年度より、住民税を年金から差し引く方（特別徴収）で、年金以外の所得がある場合、それぞれの所得に係る税額の案分方法が変更となります。

住民税証明書の交付

4年度の住民税証明書の交付開始日は下表のとおりです。証明書は郵送でも申請できます。

住民税（課税・非課税・納税）証明書の交付開始日

納付・課税区分	窓口・郵送	証明書コンビニ交付サービス
① 給与からの特別徴収のみで納付する方およびその被扶養者の方	5月16日(月)	6月8日(水)
② ①以外の方（普通徴収・年金特別徴収・納付方法を併用する・申告書を提出し非課税・申告書を提出していないが、住民税の申告手続き等がお済みの方の扶養親族）	6月8日(水)	

※給与・年金支払報告書、確定申告書を提出されていない方は、住民税の申告が必要となる場合があります。

※証明書を本人以外の方が申請する場合は、代理人の本人確認資料と証明書を必要とする本人が自署した委任状が必要です。

※**交付手数料（1通）**＝窓口・郵送300円（新型コロナウイルス感染症拡大に伴う融資等に必要の場合は無料）。証明書コンビニ交付サービス200円。

※申告期限延長に伴い、申告時期によっては、一部通知や住民税証明書への反映が遅れる場合があります。

あなたの住まいは大丈夫？

建物の耐震化等への助成

大地震の際に倒壊の恐れのある建築物を耐震化することは、生命・財産を守る上で非常に重要です。また、災害時に倒壊による道路閉塞で避難や救急・消火活動の妨げとなることを防ぐためにも、区では耐震化の助成制度を設け、取り組みを推進しています。

助成制度の中には、無料で利用できるアドバイザー派遣などもあります。特に、昭和56年5月以前に建てられた旧耐震建築物等にお住まいの方は、まずは建物の耐震性がどの程度あるのかを知るためにも、耐震診断の活用をご検討ください。



—— 問い合わせは、市街地整備課耐震改修担当へ。



助成制度

●建物の耐震化に関する助成

建物の種類や建物が建てられた時期によって、助成内容等が異なります。詳細は、区ホームページをご確認ください。



▲耐震化支援事業

●危険なブロック塀等の撤去、それに伴う軽量フェンス等への新設に対する助成

助成対象路線、ブロック塀等の条件、工事の要件、助成額等、詳細は、区ホームページをご確認ください。



▲ブロック塀等安全対策支援

広告

屋根ふきかえ・外壁塗装

雨漏り緊急対応

リフォーム全般

フリーダイヤル ご相談・お見積り無料

012-012-4699



株式会社 山野

創業 昭和62年

中野区新井 1-19-1 東京都建設業許可

※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。

新型コロナウイルス感染症対策も忘れずに!

熱中症予防をしながら 楽しく過ごそう!

熱中症への注意が必要な季節になります。距離を十分に取ながらマスクを外したり、冷房中の室内でも換気したりするなど、新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防を両立させて生活しましょう。



熱中症の症状

軽症

目まい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、大量の発汗、手足のしびれ、気分が悪い

中等症

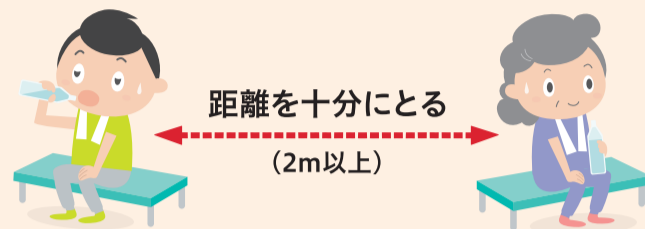
頭痛、吐き気、体が怠い、集中力・判断力の低下

重症

意識がない、けいれん、高体温、呼びかけでも反応が悪い

屋外で人と十分な距離（最低2m以上）を確保できる場合には、マスクを適宜外すようにしましょう

暑い時期のマスク着用は、心拍数や呼吸数・体感温度の上昇など、体に負担がかかることがあるため、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。



小まめに水分補給を!

マスク着用時には強い負荷のかかる作業や運動は避け、喉が渇いていなくても、小まめに水分補給をしましょう。

冷房時でも換気を

新型コロナウイルス感染症予防のため、冷房時でも換気扇や窓を開けて換気をしましょう。換気時は室内温度が高くなるため、エアコンの温度設定は小まめに調整しましょう。

予防法

●室内環境の調整

目安として室温が28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。湿度が高いとさらにリスクが高くなるため、除湿も効果的です。

●水分・塩分の補給

喉が渇く前に小まめに水分補給（1日あたり1.2L）をしましょう。大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに補給しましょう。

●急に暑くなる日は注意

梅雨の合間や梅雨明け後に急に暑くなった日は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症を起こしやすいです。無理をせず徐々に暑さに慣れるようにしましょう。

●外出時の対策

日傘や帽子を使い、小まめに休憩しましょう。

●体力の向上・健康観察

日頃から栄養バランスの良い食事や運動で体力づくりを心掛けましょう。毎日の体温測定、健康チェックは新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症予防にも有効です。体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養するようにしましょう。病み上がりや寝不足など体調が万全でないときは、無理な運動は控えてください。

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、体を水や氷で冷やしましょう。
- 失われた水分や塩分を補給しましょう（嘔吐の症状がある場合や意識がない場合は、無理に飲ませない）。
- 自分で水分等が取れない、意識がないなどの症状がある場合には、周囲の人がすぐに救急車を呼びましょう。

高齢の方やお子さんは、特に注意が必要です

高齢の方は体温調節機能が低下するため、熱中症になりやすく、症状が重症化しやすい傾向があります。さらに暑さや喉の渇きを感じにくく、脱水症状が進んでも気付かないことがあります。周囲の方の見守りが必要です。

お子さんは体温調節機能が十分に発達していないことに加え、身長が低いので、大人よりも地表面からの熱の影響を受けやすく、熱中症になりやすいため特に注意が必要です。

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）

どなたでも参加・見学できます!

水防訓練を実施します

大雨の季節に備え、区、杉並・荻窪消防署、杉並・荻窪消防団、町会やボランティアの方などが合同で水防訓練を実施します。皆さんの参加・見学をお待ちしています。

☎5月21日(土)午前10時～正午 場下高井戸おおぞら公園（下高井戸2-28-23） ㊦積土の工法などの水防工法訓練 ㊦区土木計画課土木調整グループ、杉並消防署警防課消防係☎3393-0119

