

# 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

### 保険・年金

#### 国民年金への切り替えをお忘れなく

国民年金制度は、他の公的年金に加入していない国内に居住する20～59歳の全ての方に、国民年金への加入を義務付けています。加入種別は3種類に分かれていて、届け出は加入時だけでなく種別が変わったときにも必要です。

#### ◆国民年金の加入種別

**第1号被保険者**=自営業・学生・アルバイトなどで、**第2号被保険者**・**第3号被保険者**以外の方▶**第2号被保険者**=厚生年金に加入している方▶**第3号被保険者**=第2号被保険者に扶養されている日本国内に住所を有する配偶者

第2号被保険者が退職すると第1号被保険者になるため届け出が必要で、その方が扶養している配偶者(第3号被保険者)も第1号被保険者への切り替えが必要です。また、第3号被保険者の配偶者が65歳に達したときも、第1号被保険者への切り替えが必要です。

第1号被保険者への切り替えの手続きは、国保年金課国民年金係(区役所中棟2階)または区民事務所で行ってください。詳細は、お問い合わせください。  
 国保年金課国民年金係

### 健康・福祉

#### 特定保健指導利用券の送付

国保特定健診の結果、生活習慣病のリスクがあると判定された方へ特定保健指導利用券を送付します。

特定保健指導では、国保特定健診の結果に基づき、医師や保健師、管理栄養士等から生活習慣改善のための具体的なアドバイスやサポートが受けられます。初回面接で目標を設定し、3または6カ月間生活習慣の改善に取り組みます。

次の①～③の全てに該当する方①40歳以上で杉並区国民健康保険に加入している②国保特定健診で、生活習慣病のリスクがあると判定を受けた③高血圧症・脂質異常症・糖尿病のいずれの内服治療も受け

### 【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。



ていない 国保年金課医療費適正化担当 委託事業者(ALSOKあんしんケアサポート)から電話での利用勧奨を実施

### 採用情報 ※応募書類は返却しません。

#### 杉並区職員 歯科衛生Ⅱ類

採用予定日=12月1日▶1次選考日=9月25日(日)▶資格=昭和57年12月2日以降に生まれ、歯科衛生士の免許を有する方(11月30日までの取得見込みを含む)▶募集人数=若干名▶募集案内・申込書の配布場所=人事課人事係(区役所東棟5階)、区民事務所、図書館、地域区民センター、保健センター、就労支援センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内)。区ホームページからも取り出せます▶申込書を、9月8日までに同係へ簡易書留で郵送・持参▶同係

### 募集します ※応募書類は返却しません。

#### 重度身体障害者入所施設「マイルドハート高円寺」「永福南社会福祉ガーデン」の入所希望者

入所者が退所した際に、速やかに新たな入所者が利用できるよう、あらかじめ入所希望者を募集します。入所希望者を登録(5年9月まで有効)し、入所者が退所した場合は入所者推薦連絡会を開き、施設に入所希望者として推薦します。

申込書(障害者施策課障害福祉サービス係(区役所東棟1階)、福祉事務所で配布。区ホームページからも取り出せます)を、9月15日(消印有効)までに同係へ郵送・持参▶募集については同係、入所希望者の推薦については障害者生活支援課管理係

#### 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など(会員宅や児童館などで)▶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、9月6日(火)に研修あり。詳細は、お問い合わせください

#### ささえあいサービス協力会員

日常生活を送ることが困難な高齢者や障害のある方のための掃除や食事作りほか▶謝礼=1時間800円(家事)。1000円(介護)▶18歳以上の方▶電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係☎5347-3131▶説明会=9月2日(金)午後1時30分～3時30分(ウェルファーム杉並(天沼3-19-16))

### 相談

#### 特設行政相談会

8月26日(金)午前10時～午後4時▶場区役所1階ロビー▶年金・福祉・道路・郵便・旅客運輸関係などの苦情・相談▶区政相談課

#### 特別相談「多重債務110番」

9月5日(月)・6日(火)▶電話相談=区消費者センター☎3398-3121(午前9時～午後4時)、都消費生活総合センター☎3235-1155(午前9時～午後5時)▶来所=区消費者センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内)▶区消費者センター☎3398-3141▶特別相談以外にも、随時相談を受け付け

## 東京都シルバーパス 更新のご案内

東京都シルバーパスをお持ちの方に、東京バス協会から「更新手続きのご案内」が8月中に送付されます。

更新手続きは、新型コロナウイルスの拡大防止のため、郵送で行います。詳細は、「更新手続きのご案内」をご確認ください。新たに購入する方は、事前にお問い合わせください。▶東京バス協会☎5308-6950。または最寄りのバス会社の営業所・案内所

### 9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<br>歯みがき・歯科健診<br>(乳幼児歯科相談) | 歯みがき<br>デビュー教室 | 栄養・食生活<br>相談 | ものわすれ相談                               | 心の健康相談  |
|------------------------------------|--------|-----------------|--------------------------|---|---------------------------------|----------------|--------------|---------------------------------------|---|
| 荻窪<br>(荻窪5-20-1)<br>☎3391-0015     | 15日(木) | 7日(火)<br>14日(火) | -                        | 6日(火)<br>28日(火)<br>午後1時15分<br>(6日は生後<br>9カ月頃から) | 午前 9日(金)<br>30日(金)<br>午後 8日(木)  | -              | 9日(金)        | 1日(木)<br>午前9時30分<br>27日(火)<br>午後1時30分 | 14日(水)<br>午後1時30分                               |
| 高井戸<br>(高井戸東3-20-3)<br>☎3334-4304  | 5日(月)  | 8日(木)<br>15日(木) | 29日(木)                   | 6日(火)<br>午後1時30分                                | 午前 5日(月)<br>26日(月)<br>午後 2日(金)  | 16日(金)         | 1日(木)        | 6日(火)<br>午後1時30分                      | 1日(木)<br>20日(火)<br>午後1時30分<br>9日(金)<br>午前9時30分  |
| 高円寺<br>(高円寺南3-24-15)<br>☎3311-0116 | 13日(火) | 2日(金)<br>9日(金)  | 9日(金)<br>午前10時<br>～正午    | 14日(水)<br>午後1時30分                               | 午前 6日(火)<br>20日(火)<br>午後 1日(木)  | -              | 20日(火)       | 8日(木)<br>午後2時                         | 8日(木)<br>16日(金)<br>午前9時30分<br>28日(水)<br>午後2時30分 |
| 上井草<br>(上井草3-8-19)<br>☎3394-1212   | 28日(水) | -               | 22日(木)<br>午後1時30分<br>～3時 | 22日(木)<br>午後1時30分                               | 午前 28日(水)<br>午後 14日(水)          | 21日(水)         | -            | 21日(水)<br>午前9時30分                     | 26日(月)<br>午後1時30分                               |
| 和泉<br>(和泉4-50-6)<br>☎3313-9331     | 8日(木)  | -               | -                        | 15日(木)<br>午後1時30分                               | 午前 8日(木)<br>午後 28日(水)           | -              | -            | 15日(木)<br>午後1時45分                     | 20日(火)<br>午後1時30分                               |

※杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、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。間違いの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▶日時 場所▶内容▶講師▶対象▶定員▶参加費(記載のないものは無料)▶申し込み(記載のないものは直接会場へ)  
 問い合わせ▶他▶Eメール▶HP▶ホームページ▶アドレス

ぜひ、ご活用ください!

## 高齢者の見守りサービス

区では、一人暮らしの高齢者などが安心して在宅生活を継続できるよう、見守りサービスを実施しています。

### 高齢者緊急通報システム

自宅に通報機を設置し、急病時にペンダント型の救急ボタン(右写真)を押すだけで、派遣員が現場に駆けつけ、利用者に代わり救急車を要請します。また、人の動きを感知し一定時間動きがない場合に自動通報する安心センサーや、煙を感知する火災センサーも設置します。

区内在住で65歳以上の高齢者のみの世帯で、常時注意を要する方



▲高齢者緊急通報システム

### 高齢者安心コール

週1回、定期的に電話での安否確認を行い、健康不安などについての相談にも応じます。また24時間365日、日常生活における健康不安などの電話相談ができます。

区内在住で65歳以上の高齢者のみの世帯



▲高齢者安心コール

※いずれも所得に応じた費用負担あり。申請方法等の詳細は、区ホームページをご確認ください。

申請・問い合わせ先

- ・地域包括支援センター(ケア24)
- ・高齢者在宅支援課高齢者見守り連携係

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。また、新型コロナワクチンのファイザー社・モデルナ社製を接種された方は48時間、アストラゼネカ社製を接種された方は6週間経過していることが必要です。

8月25日(木)午前10時~午後4時(正午~午後1時30分を除く) 区役所1階ロビー 区杉並保健所健康推進課管理係 ☎3391-1355

今年で23回目を迎えます

## 杉並区中学校対抗駅伝大会 2022 協賛のお願い

杉並区中学校対抗駅伝大会2022実行委員会では、大会を応援する協賛者を募集します。

下表のとおり 申込書(スポーツ振興課〈区役所東棟6階〉で配布。区ホームページからも取り出せます)を、杉並区中学校対抗駅伝大会2022実行委員会事務局(同課内 ☎5307-0693 sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp)へ郵送・ファクス・Eメール 区事務局 ☎5307-0765

| 協賛内容        | 金額      | 申込締め切り日 |
|-------------|---------|---------|
| プログラム広告     | 2~10万円  | 10月14日  |
| スタッフ軍手広告    | 5万円     |         |
| スタッフジャンパー広告 | 7万円     |         |
| 選手参加賞広告     | 10万円    |         |
| 選手ナンバーカード広告 | 20万円    | 11月4日   |
| 運営協賛金       | 1万円(1口) |         |

## ご寄附ありがとうございました

5・6月(広報すぎなみ6月15日号掲載分を除く)のご寄附(敬称略・順不同)

【社会福祉基金】杉並音のわConcert=2万円▶匿名分計=7万円

【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=6万875円▶第44回おぎくぼセンター祭来場者有志=2万7558円▶「みどりのイベント2022」参加者有志=4777円▶高岡和敏=20万円/(仮称)荻外荘公園などの整備=都市再生調査事業協同組合=30万円▶武田幸雄=2万円▶星野剛志=1万円▶山浦基秀=1万円▶大同情報技術株式会社▶匿名および氏名のみ公表分計=20万7626円

【NPO支援基金】NPO支援基金普及活動協力者=5896円▶杉並音のわConcert=1万5000円▶さくら野町会▶加藤芳子▶匿名および氏名のみ公表分計=4万8000円

【次世代育成基金】杉並稲門会=5000円▶佐藤春樹=5万円▶小野寺潤=1万円▶株式会社大場造園▶エフリオ株式会社▶浅原元次郎▶加藤芳子▶平田敦子▶匿名および氏名のみ公表分計=25万5656円

【日本フィル被災地支援活動寄附】匿名分計=2000円

【杉並区応援寄附金】匿名分計=7万円

【新型コロナウイルス感染症対策寄附金】坂本茂▶匿名および氏名のみ公表分計=32万5000円

【動物との豊かな共生社会をめざす寄附金】渡辺信秀=3万円▶小俣英一▶匿名および氏名のみ公表分計=3万円

子どもたちに本の楽しさを!

## 「地域・家庭文庫」に登録してみませんか?



中央図書館では、自宅などを利用して、地域の子どもたちに読み聞かせや児童書の貸し出しを行っている「地域・家庭文庫」を支援しています。

区中央図書館からの図書の貸与など 自宅などを利用して地域の子どもたち等に無償で図書の閲覧、これに付随する文化活動を既に行っており、これらの活動実績(登録者数、利用者数、蔵書数等)を報告することができる個人または団体 電話番号または直接、8月31日までに中央図書館事業係(荻窪3-40-23 ☎3391-5754)

## 特別区民税・都民税(普通徴収分) 第2期分の納期限は8月31日(水)です

金融機関(ATM含む)・コンビニエンスストア・区民事務所等での納付のほか、パソコン・スマートフォン等から「Pay-easy」や「モバイルレジ」、クレジットカードの利用も可能です。

口座振替の方は、8月31日(水)に指定の口座から振り替えます。

感染症の予防・拡大防止の観点から、口座振替やPay-easy、クレジットカードなどのキャッシュレス納付をぜひご利用ください

納付方法の詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。クレジットカード納付は、利用限度額や支払日(口座引落日)に注意してご利用ください。 区納税課



## 区内空間放射線量等測定結果

7月に実施した、区内の空間放射線量率および区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定の結果、特に異常はありませんでした。詳細は、区ホームページでご覧になれます。

空間放射線量率の測定については、環境課公害対策係。区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定については、学務課・保育課。放射能濃度測定の方法については、杉並保健所生活衛生課衛生検査係 ☎3334-6400

※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。

はじめよう、地域活動。

# すぎなみ地域大学 10～12月開講講座の新規受講生を募集します



すぎなみ地域大学は、地域活動に必要なスキルを身に付けるための学びの場です。

—— 問い合わせは、地域課協働推進係地域大学担当☎3312-2381へ。

〈開講講座一覧〉

| 講座名                         | 日時・場所・対象・定員(抽選)・費用   | 申込締め切り日          |
|-----------------------------|--|------------------|
| <b>地域活動基礎コース</b>            |  |                  |
| チャレンジボランティア特別企画「地域活動はじめの一步」 | ☎10月22日(土)午後1時30分～4時30分 場 永福和泉地域区民センター (和泉3-8-18) 定 30名  | 9月28日            |
| まちを知る!大人の自由研究               | ☎11月1日(火)・8日(火)・15日(火)・29日(火)、12月13日(火)午後2時～4時30分(計5回) 定 12名   | 10月4日            |
| <b>地域活動実践コース</b>            |  |                  |
| 認知症高齢者家族安らぎ支援員講座            | ☎10月6日～11月24日の木曜日、午前10時～11時30分(祝日、10月20日を除く。計6回) 対 区内在住の方 定 10名 費 3000円  | 9月14日            |
| 日本人英語指導助手養成講座               | ☎10月11日(火)・19日(水)、11月2日(水)・4日(金)・9日(水)・16日(水)・18日(金)・22日(火)午前9時30分～午後0時30分(11月22日は1時まで。計8回) 対 区内在住・在勤・在学でパソコンを保有する方 定 18名 費 4000円                                      | 9月20日            |
| 知的障害者ガイドヘルパー講座              | ☎10月15日(土)午前9時～午後5時、16日(日)午前9時～午後5時30分、12月18日(日)午前9時30分～正午(計3回<実習を除く>) 場 区役所分庁舎ほか 対 区内在住・在勤・在学で、知的障害者の移動支援事業従事者資格(介護福祉士等)を持っていない方 定 18名 費 3500円 他 10月17日～12月14日に1日実習あり | 9月20日            |
| 杉並どうぶつ相談員講座                 | ☎10月17日～12月5日の毎週月曜日、午後2時～4時(10月17日は4時30分まで、12月5日は4時45分まで。計8回) 対 区内在住の方 定 18名   | 9月20日            |
| 救急協力員講座                     | ☎①10月12日(水)午後1時30分～4時45分②12月3日(土)午前9時15分～午後0時30分 対 区内在住・在勤・在学で、救命技能認定証を持っていない16歳以上の方 定 各16名 費 各500円  | ①9月20日<br>②11月7日 |
| みどりのボランティア講座                | ☎10月28日(金)、11月11日(金)・25日(金)、12月9日(金)、5年1月13日(金)、2月3日(金)午後1時30分～4時30分(計6回) 場 区役所分庁舎ほか 定 18名   | 10月4日            |
| 福祉車両運転協力員講座                 | ☎11月13日(日)・20日(日)・27日(日)午前9時30分～午後4時50分(27日は5時50分まで。計3回) 場 区役所分庁舎ほか 対 区内在住・在勤・在学のおおむね67歳以下で、免許取得後3年以上経過した方(過去3年以内に免許停止以上の処分なし) 定 18名 費 3000円                           | 10月20日           |
| 救急協力員上級講座                   | ☎11月26日(土)午前9時15分～午後5時30分 対 区内在住・在勤・在学で、上級救命技能認定証や応急手当普及員認定証を持っていない16歳以上の方 定 16名 費 1000円   | 11月1日            |
| ゲートキーパー養成講座                 | ☎12月7日(水)午後2時～4時 定 18名   | 11月14日           |

※場の記載がないものは、区役所分庁舎(成田東4-36-13)。対の記載がないものは、区内在住・在勤・在学の方。

申し込み  
方法

はがき・ファクス・Eメール(8面記入例)に受講動機と修了後の活動目標、在勤・在学の場合は勤務先・学校名も書いて、地域課地域大学担当(〒166-0015成田東4-36-13☎3312-2387✉tiikidaigaku-t@city.suginami.lg.jp)。またはすぎなみ地域大学ホームページ(右2次元コード)から申し込み 詳細は、募集案内(駅の広報スタンド、区役所、区民事務所、図書館等で配布)参照



お待ちしております 区民の皆さんの声

## 3年度に寄せられたご意見などの概要を紹介します

区政への意見や要望など、区民の皆さんからの声は、区民サービスの向上や事務の改善を図る上で大変貴重です。3年度に区へ寄せられた意見等の総数(区政相談課受け付け件数)は801件でした。

3年度は、前年度と同様に新型コロナウイルス感染拡大防止に関する意見が最も多く、中でもワクチン接種や学校・保育園等の感染症対策に関する意見が多く寄せられました。平成24年策定の杉並区基本構想の実現に向けた目標・取組方針別に分類すると、右図のとおりになります。

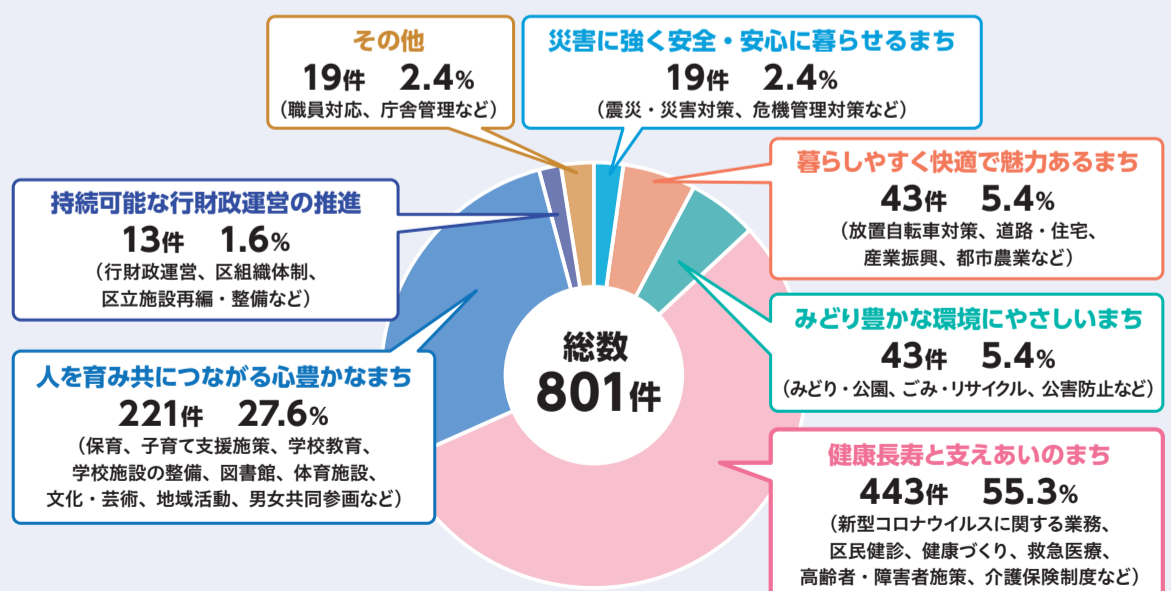
なお、区の所管外(国や都、その他公共機関等)への意見等は、個人情報に配慮した上で、各関係機関へ連絡しています。

区政へのご意見・ご要望等は、区ホームページ(右下2次元コード)・ふれあい通信(区長へのはがき)・郵送・ファクス・電話などからお寄せください。ふれあい通信は、区役所・区民事務所・地域区民センターなどに配置しています。



☎区政相談課☎3312-3531

3年度に寄せられたご意見・ご要望(杉並区基本構想〈平成24年策定〉の実現に向けた目標・取組方針別)



※小数点第2位を四捨五入しているため、合計が合わない場合があります。

広告

お悩みに分かりやすくアドバイスします  
詳しくはこちら▶



よろいばし  
すぎなみ  
鑑橋法律事務所 杉並支所

03-5929-8966  
新高円寺駅から徒歩3分

※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。