

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。

1月1日～9月30日に国民年金保険料を納付した方には、11月上旬(予定)に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」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。家族宛てに送られた控除証明書を添付の上、申告してください。

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511

新型コロナウイルス感染症に伴う傷病手当金の適用期間の延長

国民健康保険加入の方で、新型コロナウイルス感染症に感染または感染が疑われ、療養のため労務に服することができない方に支給している傷病手当金の適用期間を、12月31日まで延長しています。支給を受けるためには申請が必要です。必ず事前に電話でお問い合わせください。詳細は、区ホームページをご覧ください。

☎国民年金課国保給付係 ☎5307-0642

国民健康保険の高額療養費の申請手続きの簡素化

国民健康保険の高額療養費の支給は「高額療養費支給申請書」の提出が必要でしたが、要件に該当する方は11月1日から高額療養費の支給申請手続きを一度行くと、原則として次回以降の申請が手続き不要とな

り、初回振込口座に自動で振り込まれます。なお、振込口座を変更する場合、または自動振り込みを希望しない場合や終了する場合は、申し出が必要です。

☎国保年金課国保給付係 ☎5307-0642

採用情報 ※応募書類は返却しません。

- 勤務期間は5回まで更新可
- 報酬は4年度実績

会計年度任用職員

国保年金課 国民年金担当事務

☎国民年金の専門的な知識を生かした窓口業務、電話対応、内部事務ほか ▶勤務期間=5年4月1日～6年3月31日 ▶勤務日時=月16日。原則、月～金曜日のうち週4日程度、午前8時30分～午後5時15分 ▶勤務場所=国保年金課国民年金係(区役所中棟2階) ▶資格=社会保険労務士の資格を有し、パソコンの基本的な操作ができる方 ▶募集人数=若干名 ▶報酬=月額21万5424円 ▶その他=期末手当支給。有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) ☑申込書(同係で配布。区ホームページからも取り出せます)に社会保険労務士証票または社会保険労務士試験合格証書の写しを添えて、11月16日までに同係へ簡易書留で郵送・持参 ☎同係 ☎書類選考合格者には面接を実施。詳細は募集案内参照

産休・育休代替等事務職員

☎窓口業務、電話対応、パソコンによる各種入力事務ほか ▶勤務期間=5年4月1日～6年3月31日 ▶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=30名程度 ▶報酬=月額18万5856円～ ▶その他=期末手当支給。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15日までに同係へ簡易書留で郵送・持参 ☎同係

杉並福祉事務所職員

◆資産調査専門員

☎生活保護受給者等の資産など(年金・預貯金・戸籍等)の調査 ▶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=杉並福祉事務所(荻窪) ▶資格=社会保険労務士で年金受給権・資産の調査に関する知識と実務経験がある方 ▶募集人数=1名 ▶報酬=月額21万5424円～

◆面接相談員

☎生活・就労相談と母子・父子および女性福祉等の相談受け付け・助言 ▶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=杉並福祉事務所(荻窪/高円寺(高円寺南2-24-18)/高井戸(高井戸東3-26-10))のいずれか ▶資格=社会福祉士の資格を有する方(取得見込みを含む)。または生活保護等に関する相談実務の経験がある方 ▶募集人数=1名 ▶報酬=月額21万5424円～

◆家庭相談員

☎家庭内における親子・兄弟姉妹・夫婦関係(扶養・相続・離婚・養育の問題等)の相談受け付け・助言 ▶勤務日時=週3回。月・水・金曜日の午後1時～5時 ▶勤務場所=杉並福祉事務所(荻窪/高円寺/高井戸)のいずれか ▶資格=家庭相談に関する相談実務の経験がある方 ▶募集人数=若干名 ▶報酬=日額1万3500円

…… いずれも ……

☎勤務期間=5年4月1日～6年3月31日 ▶その他=期末手当支給。有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) ☑申込書(杉並福祉事務所配布。区ホームページからも取り出せます)を、11月30日までに同福祉事務所荻窪事務所(〒167-0032天沼3-19-16ウェルファーム杉並内)へ簡易書留で郵送・持参 ☎同事務所管理係 ☎3398-9104 ☎書類選考合格者には面接を実施(12月12日(月)予定)

ゆりかご面接員

☎妊産婦等の保健指導(面接・電話)、母子保健事業に係る事務処理ほか ▶勤務期間=5年4月1日～6年3月31日 ▶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 ▶勤務場所=保健センター、子ども家庭部管理課のいずれか ▶資格=保健師・助産師・看護師のいずれかの資格を有する方 ▶募集人数=若干名 ▶報酬=時給1678円 ▶その他=有給休暇あり。社会保険・雇用保険加入(要件あり)。交通費支給(上限あり) ☑申込書(子ども家庭部管理課母子保健係(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)を、12月15日までに同係へ簡易書留で郵送・持参 ☎同係 ☎書類選考合格者には面接を実施

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★	☎月・金曜日、午後1時～4時(祝日を除く) ☎場区役所1階ロビー	☎東京土建杉並支部 ☎3313-1445、区住宅課
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎11月9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	☎市街地整備課耐震改修担当
マンション管理無料相談	☎11月10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)	☎杉並マンション管理士会ホームページから申し込み。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、区住宅課空家対策係
行政相談★	☎11月11日(金)午後1時～4時 ☎場区政相談課(区役所東棟1階) ☎内国の仕事等(年金・福祉・道路など)の苦情・相談	☎区政相談課
書類と手続き・社会保険に関する相談会★	☎11月11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	☎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
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎11月15日(火)、12月6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	☎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
専門家による空家等総合無料相談	☎11月17日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 ☎場住宅課相談室(区役所西棟5階) ☎区内の空き家等の所有者等(親族・代理人を含む) ☎定各1組(申込順) ☎他1組45分	☎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、同係 ☎5307-0689へ郵送・ファクス/☎申込締め切り日=11月15日 ☎同係
不動産に関する無料相談	☎11月17日(木)午後1時30分～4時30分 ☎場区役所1階ロビー	☎電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並区支部 ☎3311-4937(午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)) ☎同支部、区住宅課
弁護士による土曜法律相談	☎11月19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	☎電話で、専門相談予約専用 ☎5307-0617(午前8時30分～午後5時)。または直接、区政相談課(区役所東棟1階)/☎申込期間=11月14日～18日 ☎同課
住民税(特別区民税・都民税)夜間電話相談	☎11月21日(月)午後5時～8時30分	☎納税課 ☎5307-0634・0636

※★は当日、直接会場へ。

凡例 ☎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

税金

年末調整関係書類・給与支払報告書

年末調整・法定調書の関係書類は国税庁ホームページから、給与支払報告書は区ホームページから取り出せます。杉並税務署(成田東4-15-8)、荻窪税務署(荻窪5-15-13)、区課税課の年末調整関係用紙コーナーでも配布しています。

☎課税課区民税係

生活・環境

まちづくりや道路整備に関するアンケート実施

「対話」を大切にしたいまちづくりの取り組みの一つとしてアンケート調査を実施します。区内全域を対象に、無作為抽出した方へ調査票を送付します。届いた方は11月27日(消印有効)までに返送またはLoGoフォームでの回答にご協力をお願いします。調査目的以外には使用しません。

☎都市整備部都市計画道路担当

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・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、議事に請願・陳情を行っている事項、医療行為に関する事などを除く)。

保健福祉サービス苦情調整委員と面談の上、「苦情申立書」を提出してください。

◆苦情調整委員相談

相談は、3名の委員が交替で行います。

☎11月～5年2月の相談日(月3回) = 11月1日(火)・10日(木)・16日(水)、12月6日(火)・15日(木)・20日(火)、5年1月

10日(火)・19日(木)・24日(火)、2月2日(木)・7日(火)・15日(水)
▶受け付け=午後1時30分～3時 ☎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

募集します

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)=2600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=353戸
▶申込書・募集案内の配布期間=11月10日まで(各配布場所の休業日を除く)▶配布場所=区役所1階ロビー、住宅課(区役所西棟5階)、子ども家庭部管理課(東棟3階)、福祉事務所、区民事務所(平日夜間と土・日曜日は区役所の休日・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)ホー

ムページからも取り出せます ☎申込書を、専用封筒で渋谷郵便局へ郵送。または都営住宅入居者募集サイトから申し込み/申込締め切り日=11月16日 ☎JKK東京☎0570-010-810(申込受付期間外は☎3498-8894(土・日曜日、祝日を除く))、区住宅課

その他

わがまちの警察官 受賞者

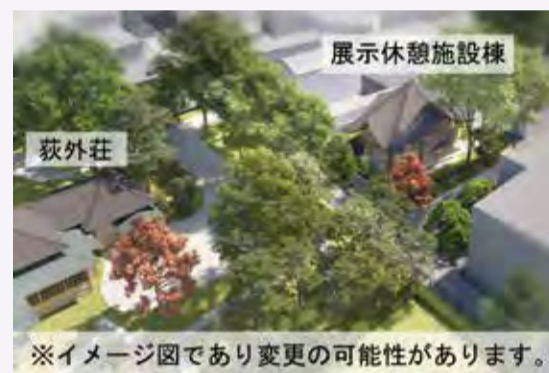
日頃から地道に犯罪の抑止活動に取り組み、安全・安心のまちづくりに貢献した警察官を「わがまちの警察官」として表彰するため、広報すぎなみ8月1日号にて、候補者を募集しました。選考の結果、今年度の受賞者を次のとおり決定しました。

☎杉並警察署=畑田実、岩瀬孝文▶高井戸警察署=上野新生、有田美星▶荻窪警察署=三浦幸気、市川ひかる ☎危機管理対策課地域安全担当

(仮称) 荻外荘公園 展示休憩施設棟 基本設計に関するオープンハウス

6年12月に予定している(仮称)荻外荘公園の開園に合わせて、荻外荘の向かい側に新たな観光の核となる展示休憩施設棟を建設します。この展示休憩施設棟の基本設計についてオープンハウス(パネル展示型説明会)を開催します。

☎11月9日(水)午後3時～7時、13日(日)午後1時～5時(会場で直接質問等に応答) ☎荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) ☎みどり公園課 ☎パネル展示=11月7日(月)午前10時～13日(日)午後9時



※イメージ図であり変更の可能性があります。

区議会を開会します

第4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

第4回区議会定例会

(初日は午後1時開会の予定)

11月16日(水)～12月6日(火)予定

本会議は、区議会ホームページ(右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週間後に内容や質問者ごとの「詳細版」をご覧いただけます。



特別養護老人ホーム 「エクレシア南伊豆」 入居相談窓口

入居を希望する方を対象に、入居相談窓口を開設します。施設や入居者が参加したイベントの様子が分かるパネルも展示します。入居を検討中の方もお気軽にお立ち寄りください。

日時 11月21日(月)・22日(火) 午前10時～午後4時

場所 区役所2階区民ギャラリー

☎高齢者施策課施設整備推進担当



11月16日(水)午前11時ごろ

防災行政無線を用いた 情報伝達試験の実施

全国瞬時警報システム(Jアラート)の情報伝達を確実に行うため、防災行政無線を用いた全国一斉の情報伝達試験を行います。

※Jアラートとは、国から緊急情報(地震・武力攻撃など)が発信されると、区の防災行政無線から自動的に放送されるシステムです。

放送内容

- ① チャイム音
- ② 「これは、Jアラートのテストです」(3回繰り返し)
- ③ 「こちらは、ぼうさいすぎなみです」
- ④ チャイム音

☎危機管理対策課、防災課

地震に備えて

家具転倒防止器具を取り付けませんか

区では、地震に備えて、高齢者世帯に無料で「家具転倒防止器具」を取り付けています。器具の種類などの詳細は、お問い合わせください。

対象・取り付け数

- 65歳以上のみの世帯(一般給付)…3カ所まで
- 地域のたすけあいネットワーク(地域の手)へ登録し、避難行動要支援者名簿に登録されている65歳以上のみの世帯…6カ所まで

申請・問い合わせ

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



※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。

皆さんの生活の安心

国民年金のお知らせ

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、経済的に支え合う制度です。国籍を問わず日本に住む20～59歳の全ての方が加入します。

—— 問い合わせは、国保年金課国民年金係へ。

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20～59歳で、自営業・学生・アルバイト・無職など、次の第2号・第3号被保険者以外の方。加入手続きは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日本国内に住所を有する20～59歳の配偶者（海外特例あり）。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。
※治療を受ける目的や観光・保養を目的として海外から来日した方は、第1号・第3号被保険者の対象とならない場合があります。

▶ 希望により加入できる方（任意加入）

- 日本国籍を持ち、国外在住で20～64歳の方
- 日本在住の60～64歳の方
- 65～69歳で、老齢基礎年金などの受給資格期間（10年）を満たしていない方が、受給資格期間を満たすまでの間
※任意加入は、申し出のあった日からの加入となります。
☎国保年金課国民年金係、杉並年金事務所 ☎3312-1511

海外転出入をする方は手続きが必要です

第1号被保険者が海外に居住する場合は、国民年金の加入資格を喪失します。また、入国し国内に住所を有した場合は日本国籍の有無にかかわらず国民年金への加入が義務付けられています。必ず、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ってください。

▶ 国民年金の任意加入が可能

海外に居住中でも日本国籍の方であれば、申し出により任意加入制度を利用できます。併せて年金額を増やすことができる付加年金も納められます。帰国し、国内に住所を有した場合、国民年金の任意加入から強制加入への切り替え手続きが必要となりますので、国保年金課国民年金係または杉並年金事務所で行ってください。引き続き付加年金や口座振替による納付を希望する場合は申し出ください。
☎国保年金課国民年金係、杉並年金事務所 ☎3312-1511

国民年金保険料の納付（第1号被保険者）

4年度の保険料は月額1万6590円です。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、保険料に月額400円の付加保険料を上乗せして納めると、将来の年金に加算される付加年金制度もあります。

☎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

経済的に保険料の納付が困難な場合には、保険料が免除または猶予される制度があります。また、学生の方は、学生納付特例制度があります。新型コロナウイルス感染症の影響で、国民年金保険料の納付が困難となった場合は、臨時特例免除申請により保険料免除等の措置があります。保険料の免除、猶予、学生納付特例制度を利用した期間が10年以内なら後日納付することもできます。対象などの詳細は、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

▶ 「マイナポータル」から電子申請ができます

国民年金第1号被保険者の資格取得・種別変更の届け出、国民年金保険料免除・納付猶予申請および学生納付特例申請について、「マイナポータル」からの電子申請が開始されました。申請には、マイナンバーカードやマイナポータルの利用登録が必要となります。マイナポータルから電子申請した場合は、申請結果をスマートフォン等で確認することができます。

また、「ねんきんネット」ではスマートフォン等からいつでも年金記録を確認できるほか、年金見込額の試算もできます。詳細は、日本年金機構ホームページ「個人の方の電子申請」「ねんきんネット」をご覧ください。
☎杉並年金事務所 ☎3312-1511

こんなときは日本年金機構 杉並年金事務所へ

年金事務所での相談は予約が必要な場合があります。予約受け付け専用電話 ☎0570-05-4890（IP電話は ☎6631-7521）

▶ 要予約

- ・年金受け取りの手続き
- ・年金加入記録の確認や受取年金額の計算などの相談
- ・年金を受け取っていた方が亡くなったときの手続き
- ・各種年金に関する相談

▶ 予約は不要

- ・保険料納付書の請求、クレジットカード納付や口座振替に関すること
- ・追納の申し込み

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511



区民等意見提出手続き（パブリックコメント）の結果をお知らせします

「杉並区個人番号の利用及び特定個人情報の提供に関する条例」の改正

「杉並区区民等の意見提出^{てつぎ}手続きに関する条例」に基づき、「広報すぎなみ」4月1日号などで改正案を公表し、皆さんからご意見を伺いました。

- 意見提出期間=4月1日～5月2日
- ご意見はありませんでした

改正した条例の全文等は、区政資料室（区役所西棟2階）、区民事務所、図書館でいずれも11月30日まで閲覧できます（閲覧場所の休業日を除く）。また、区ホームページ（右2次元コード）でも閲覧できます。

☎情報管理課情報公開係



広告



紹介施設は全国多数！ 紹介実績 19年の豊富な経験と専門知識

日本老人ホーム紹介サービスセンター

ご相談は「無料」で入居のお手伝い
www.rojin-home.com0120-807-407
株式会社バーソンスブリッジ

※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。

ぜひ、ご利用ください

杉並会館の宴会室を再開します

5年1月5日から、杉並会館宴会室を再開します。再開に先立って11月10日から電話での予約受け付けを開始します。懇親会、新年会等各種宴会のほか、区内・近隣への出張宴会やケータリングサービスも承ります。

●宴会室施設利用時間(1月5日～)

午前9時～午後9時(毎週月曜日、年末年始を除く)

●予約(11月10日～)

- ・受付時間 午前9時～午後6時(月曜日を除く。1月5日からは8時まで)
- ・期間 使用日7カ月前(区内在住・在勤・在学または区内の団体に所属している方。それ以外の方は6カ月前)～使用日7日前

●申し込み・問い合わせ先

電話で、杉並会館 ☎3399-9436
※12月15日からは杉並会館窓口でも受け付け。

●提供プランの例

- 金額・内容など、ご要望に応じます。お気軽にご相談ください。
- ・宴会プラン3500円～(別途飲み物代、飲み放題プランあり)
- ・会議用弁当1200円～



9～11月は杉並区健康づくり推進期間です

11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病とは

高血糖の状態が続くと毛細血管を傷つけ、腎機能や視力、神経の働きの低下が起こります。また、糖尿病になっても自覚症状がないことが多く、放置すると脳梗塞・心筋梗塞などの合併症や人工透析、網膜症による失明、神経障害による壊疽などの障害がおこる可能性が高まります。人工透析治療中の方の原因で最も多いのは糖尿病です。

自覚症状

喉が渇く(口渇)、水分を摂る(多飲)、尿の回数が増える、体重が減る、疲れやすい

継続した運動は血糖値を下げる効果があります

運動により筋肉への血流が増えると、血液中のブドウ糖が細胞の中に取り込まれ、インスリンの効果が高まり血糖値は低下します。1回30分以上の運動を1週間に2回以上続けましょう。

歯周病の予防と治療が大切です

糖尿病が悪化すると歯周病になりやすくなります。また、進行した歯周病はインスリンの効きを悪くし糖尿病を悪化させるとわれています。適切な血糖コントロールには歯周病の予防や治療が大切です。

ブルーサークルでつながる
世界糖尿病デー
11.14



すぎなみ健康チャンネル

YouTubeすぎなみ健康チャンネル(右2次元コード)では、糖尿病予防・杉並野菜レシピ・歯と口の健康に関する動画を配信しています。



よい歯健口フェスティバル

日時 11月20日(日)午後0時30分～3時30分(受け付けは3時まで)
場所 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1)

歯や口の健康について楽しく学べるイベントです。 ※整理券等を午後0時30分から配布します。

落語 笑いは健口の素

☎午後1時～1時45分 師 立川抜志(右写真) 定 50名(申込順) ☎電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355。またはLoGoフォーム(右2次元コード)から申し込み



●あなたは健口博士?お口の謎解きラリー

☎午後0時30分～3時30分 定200名(先着順) 贈り物 口腔ケアグッズをプレゼント

●バルーンアート

☎午後0時30分(材料がなくなり次第終了)

●歯並ベイクズ

☎午後0時45分～3時30分(各15分) 定各2名(先着順)

●むし歯キンつりゲーム

☎午後0時45分～3時30分(各15分) 定各3名(先着順)

●健口歯科相談

☎午後1時～3時10分(各10分) 定歯科医師ブース=各2名▶歯科衛生士ブース=各4名(いずれも先着順)

●むし歯について学ぼう

☎午後1時～3時15分(各15分) 定各20名(先着順)

●キッズ!むし歯治療体験

☎午後1時～3時20分(各20分) 定4歳～小学生 定各3名(先着順)

●8020表彰

☎午後3時 定杉並区歯科医師会から推薦された方

…………… いずれも ……………

☎杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

11月10日～16日は

アルコール関連問題啓発週間

新型コロナウイルス感染症拡大の影響による生活環境の変化でストレスがたまり、飲酒量が増えていませんか? 不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因となります。区では、アルコール健康障害に関する相談を受け付けています。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

ひとりで悩んでいませんか? 相談できる場所があります

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、支援者からの相談も受け付けています。詳細は、各保健センターへお問い合わせください。
☎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 (いずれも月～金曜日午前8時30分～午後5時。祝日、年末年始を除く))

セミナー 「飲酒をやめれば解決するのか? アルコール依存症の根底にある問題… 解決に向けた支援の活用」

☎11月10日(木)午後2時～4時30分 場 天沼区民集会所(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内) 定AA(※)の説明・メンバーの体験談・支援者の話 師 昭和大学附属烏山病院アディクション外来担当医師・常岡俊昭ほか 定50名(申込順) ☎☎電話・Eメールに氏名・年齢・電話番号を書いて、AA永福グループ・西 ☎090-4530-6139✉iriva@outlook.jp 定主催=同グループ

※AA(アルコールリクス・アノニマス)とは、飲酒に問題がある人が飲まないで生きていくための自助グループです。

