

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

生活・環境

光化学スモッグにご注意ください

光化学スモッグは、晴天で風が弱く気温が高いときに発生しやすくなります。

光化学スモッグ注意報が発令・解除されたときは、防災行政無線でお知らせするほか、区施設・学校などに「光化学スモッグ注意報発令中」の垂れ幕を掲出します。注意報が発令されたときは、できるだけ外出・運転を控えましょう。

目がチカチカしたり喉が痛くなったときは、すぐに屋内に入り洗眼・うがいをし、息苦しいときは、涼しいところで安静にしましょう。回復しないときは医師の診察を受けるか、杉並保健所保健予防課☎3391-1025へ連絡してください。

光化学スモッグ情報は、東京都大気汚染テレホンサービス☎5640-6880・東京都光化学スモッグ情報[HP]からも入手できます。

☎環境課公害対策係



健康・福祉

安心おたっしや訪問の実施

高齢者の孤立を防ぎ、住み慣れた地域でより安心して生活できるように実施しています。高齢者の自宅を訪問し、日常的に相談できる関係をつくとともに、支援が必要な方には適切なサービスなどを案内します。なお、対象者にはお知らせを送ります。

☎高齢者在宅支援課高齢者見守り連携係

募集します

農業ボランティア

☎農作業（土づくり・農作物の栽培・収穫・出荷準備・除草ほか）▶活動場所=区内農地ほか▶研修=6～12月に立川市・区内農地で実施（計14回）☎区内在住で18歳以上の方 ☎10名程度（抽選）☎研修に係る交通費 ☎申し込みフォーム（区[HP]同案内参照）から、5月13日まで ☎産業振興センター都市農業係☎5347-9136

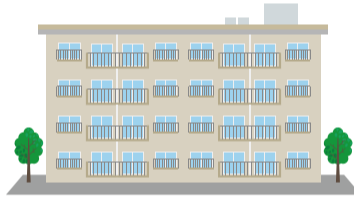


ささえあいサービス協力会員

☎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・食事作りほか▶謝礼=1時間1000円 ☎18歳以上の方 ☎電話で、5月18日までに杉並区社会福祉協議会ささえあい係☎5347-3131 ☎説明会=5月19日(火)午後1時30分～3時30分（ウェルファーム杉並〈天沼3-19-16〉）

都営住宅入居者

☎募集戸数=一般募集住宅=3050戸▶定期使用住宅（若年夫婦・子育て世帯向け）=450戸▶居室内で病死などがあつた住宅=233戸▶申込書・募集案内の配布期間=5月7日～15日（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（月～金曜日夜間、土・日曜日は区役所休日・夜間受付で配布）。JKK東京[HP]からも入手可 ☎申込書を専用封筒で郵送。都営住宅入居者募集サイト[HP]からも可/期限=5月21日 ☎同社☎5467-9269、☎0570-010-810（受付期間外は☎3498-8894。土・日曜日、祝日を除く）、区住宅課住宅運営係



杉並区環境清掃審議会委員

☎環境の保全、廃棄物の適正な処理・再利用の促進に関する調査・審議▶任期=7月1日～10年6月30日▶募集人数=3名以内（選考）☎7月1日時点、区内在住の18歳以上で、2・3カ月に1回の会議に出席できる方 ☎小論文「気候変動に対応した持続可能な環境を次世代に引き継いでいくために私たちができること」または「循環型社会の実現のために私たちができること」（いずれも様式自由。1200字程度）に住所・氏名（フリガナ）・年齢・職業・電話番号を書いて、5月20日までに環境課庶務係（区役所西棟7階☎3312-2316☎kankyo-k@city.suginami.lg.jp）へ郵送・ファクス・Eメール・持参 ☎同係

その他

経済センサス 活動調査にご協力ください

6月1日を基準日として、事業所・企業を対象に全国一斉に実施します。本調査は、事業所・企業の経済活動の状態を明らかにし、各種統計調査の母集団情報を得ることを目的としています。調査結果は、地方公共団体における行政施策の立案・民間企業における経営計画の策定など、社会経済の発展を支える基礎資料として広く活用されます。

5月中旬から都知事が任命する調査員が事業所・企業を訪問し、調査票を配布します。ご協力をお願いします。

☎区民生活部管理課統計係☎5307-0621

5月は赤十字運動月間

区内では地域の協賛委員が中心となって赤十字の活動資金・寄付金の募集を行っています。

7年度は、区民の皆さんから875万円のご支援を頂きました。皆さんからの活動資金・寄付金は、救護・救援活動、医療施設の救護体制・感染症対策の支援、ボランティア・青少年赤十字の活動など、さまざまな人道的活動に活用していきます。詳細は、区[HP]同案内をご覧ください。

☎保健福祉部管理課地域福祉推進担当

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▶受け付け=午後1時～3時45分（祝日を除く）☎区役所1階ロビー	☎杉並区小規模建設事業団体連絡会事務局（東京土建杉並支部まちづくりセンター内）☎3317-0450、区住宅課☎5307-0661
行政相談★	☎5月8日(金)午後1時～4時 ☎区政相談課（区役所東棟1階）☎国の仕事など（年金・福祉・道路など）の苦情・相談	☎区政相談課☎5307-0728
書類と手続き・社会保険に関する相談会★	☎5月8日(金)午後1時～4時 ☎区役所1階ロビー ☎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☎6825-2774、区政相談課☎5307-0728
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎5月13日(水)午後1時～4時 ☎区役所1階ロビー ☎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などを持参	☎市街地整備課耐震改修担当
マンション管理無料相談	☎5月14日(木)午後1時30分～4時30分 ☎区役所1階ロビー ☎区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者ほか ☎3組（申込順）	☎申込書（区[HP]同案内から入手可）を、杉並マンション管理士会事務局☎3393-3652へファクス。同会[HP]からも可 ☎同会事務局☎3393-3680、区住宅課空家対策係
弁護士による土曜法律相談	☎5月16日(土)午後1時～4時 ☎相談室（区役所西棟2階）☎12名（申込順）☎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）。直接、区政相談課（区役所東棟1階）も可/期間=5月11日～15日 ☎同課☎5307-0728
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎5月19日(火)午後1時～4時 ☎区役所1階ロビー ☎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などを持参	☎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
専門家による空き家等の総合無料相談	☎5月21日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 ☎①住宅課（区役所西棟5階）②オンラインで実施 ☎区内の空き家などの所有者ほか（親族・代理人を含む）☎各1組（申込順）	☎電話で、住宅課空家対策係。申込書（区[HP]同案内から入手可）を、同係☎5307-0689へ郵送・ファクス。申し込みフォーム（区[HP]同案内参照）からも可/期限=①5月19日②11日 ☎同係
不動産に関する無料相談	☎5月21日(木)午後1時30分～4時30分 ☎区役所1階ロビー	☎☎電話で、東京都宅地建物取引業協会第10ブロック☎6407-9152（午前9時～午後5時〈正午～午後1時、土・日曜日、祝日を除く〉）
火に強い家づくり！建て替え無料相談会	☎5月29日(金)午前10時～正午 ☎区役所1階ロビー ☎1級建築士・ファイナンシャルプランナーへの相談 ☎各4組（申込順）☎1組20分	☎電話で、市街地整備課不燃化推進係。申し込みフォーム（区[HP]同案内参照）からも可/期限=5月27日 ☎同係☎5307-0316

※★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 [長寿]長寿応援対象事業

7年度杉並区生活応援臨時 給付金の申請期限が 迫っています



国の重点支援地方交付金を活用した物価高騰に伴う低所得者世帯支援として、7年度住民税が非課税または住民税均等割のみ課税世帯に対し2万円の給付金を支給しています。対象世帯で案内が届かない場合はお問い合わせください。申請方法などの詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



申請期限 5月29日（消印有効）

対象世帯

- 1月15日現在、杉並区に住民登録があり次のいずれかに該当する世帯
- ・世帯全員の7年度住民税が非課税である
- ・世帯全員の7年度住民税が均等割のみ課税である
- ・7年度住民税均等割のみ課税である者と住民税非課税である者で構成される

☎杉並区生活応援臨時給付金コールセンター ☎0120-862-066（午前8時30分～午後5時15分〈土・日曜日、祝日を除く〉）

柿木図書館及び 周辺施設の更新などに 関するオープンハウスを 開催します

柿木図書館及び周辺施設（四宮保育園・ゆうゆう四宮館、四宮区民集会所）の更新などについて、区民の皆さんとのワークショップを通じて作成した複数の更新方法案について、パネル展示を行います。これまでの取り組みなどの詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



☎5月15日(金)午後2時～5時・16日(土)午前10時～午後1時 場 柿木図書館（上井草1-6-13）、みんなの街の駅（下井草5-19-12） ☎企画課施設マネジメント係 ☎5307-0822



ようへき 擁壁の安全対策工事などを助成します

擁壁の安全性の向上を図り、災害に強いまちづくりを推進するため、改善の必要がある擁壁の工事にかかる費用の一部を助成します。申請方法などの詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



対象者 擁壁の所有者ほか

対象となる擁壁

高さが2mを超える、または道路などに面する高さ0.8m以上の擁壁で改善の必要があるもの



☎建築課建築企画係 ☎5307-0363

軽自動車税の納税通知書を発送します

軽自動車税は、4月1日現在で区内に定置場がある軽自動車・原動機付自動車などを所有する方に課税されます。対象者には5月8日(金)に納税通知書を発送します。

なお、4月2日以降に廃車した場合も、8年度の軽自動車税の納付が必要です。

納期限

6月1日

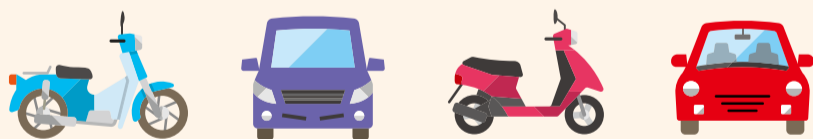
障害者の方の軽自動車税の減免

申請方法などの詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



対象者

- 次の①～③のいずれかの条件に該当する方
- ①障害者手帳などをお持ちの方、またはその方と生計を一にする方が軽自動車などを所有し、そのどちらかが運転する
- ②障害者手帳などをお持ちの方のみで構成された世帯の方が軽自動車などを所有し、その世帯の方を常時介護するために運転する
- ③障害者用の構造の軽自動車などを運転する



☎課税課税務管理係

杉並区プレミアム付商品券の取扱店舗を募集します

8月1日から実施する「杉並区プレミアム付紙商品券事業」の取扱店舗を募集します。詳細は、同商品券特設サイトHP（右2次元コード）をご覧ください。

資格 区内で小売業・飲食業・サービス業などを営む店舗・事業所

募集期間 8年9月30日まで（「取扱店舗一覧」冊子への掲載を希望する場合は6月15日まで）

申請方法 電話で、同商品券コールセンター。同特設サイトHPからも可



☎同商品券コールセンター ☎0570-200-256（土・日曜日、祝日を除く）

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※申込期限に(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。



エアコン購入費の助成

経済的な理由からエアコンの購入が困難な世帯を対象に、熱中症による健康被害を予防するため、エアコンの購入・設置費用の一部を助成します。申請書類などの詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。



対象世帯

7もしくは8年度住民税非課税世帯・住民税均等割のみ課税世帯、または7年度児童扶養手当受給世帯で、下記のいずれかに該当する世帯

- ・エアコンを保有していない
- ・故障により冷房機能が使えるエアコンを保有していない
- ・保有するエアコンの全てが製造から15年以上経過している

対象機器

5月1日～9年1月31日に購入し、自ら居住する区内の住宅に設置したエアコン

助成上限額

購入場所=区内販売店=10万円▶区外販売店=8万円(1世帯<住居>につき1台まで。予算額に達した時点で終了)

申請期間

6月1日～9月30日



図 杉並福祉事務所生活自立支援担当 ☎3393-0737 他申し込み方法の詳細は、6月以降に区HPに公開

杉並区特定不妊治療費(先進医療)の助成

東京都特定不妊治療費(先進医療)助成事業の承認決定を受けている夫婦(事実婚を含む)に対して、保険適用の特定不妊治療と共に実施された先進医療に係る医療費の一部を、都に上乗せして助成しています。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。



助成額 先進医療に係る医療費の自己負担額から東京都特定不妊治療費(先進医療)助成事業の助成額を差し引いた実費額▶都の承認決定日が3月31日以前=2分の1/上限3万5000円▶都の承認決定日が4月1日以降=実費額または上限5万円のいずれか少ない方

助成回数 都に準じる

対象者 夫婦(事実婚を含む)またはその一方が次の要件に該当する方

- ・東京都特定不妊治療費(先進医療)助成事業の承認決定を1年以内に受けている
- ・区の助成申請時点で区に住民登録がある
- ・他の区市町村から同一の特定不妊治療に対し同種の助成を受けていない



☎詳細は、区HP参照/期限=都の決定通知書の発行日から1年以内 図 杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355▶都の助成=都福祉局子供・子育て支援部家庭支援課母子医療助成担当 ☎5320-4362

65歳以上の方向け

スマートフォンの購入費用の助成

高齢者の行政デジタルサービスの利用促進を図るため、初めてスマートフォンを購入する方などを対象に、購入費用を助成しています。申請は、区指定店舗(右表)で対象機器を購入時に行うことができます(予約制)。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。



対象者

区内在住の65歳以上(9年3月31日時点)で、次の要件を全て満たす方

- ・初めてスマートフォンを購入(※)
 - ・区指定店舗のスマホ教室を受講
 - ・都公式アプリ・LINEアカウントの登録
 - ・区公式「健幸アプリすぎなみチャレンジ」の登録(ほか)
- ※古いスマートフォン(NFC認証がない、OSがiOS16・Android11未満)からの買い替えも対象。なお、使用者本人が契約者であること。

助成金額 本体購入費などの総額/上限3万円(1人1台のみ。予算額に達した時点で終了)

申請期限 9年3月10日

申請方法 区指定店舗で、対象機器を購入時に申請(本人確認書類<運転免許証など>、本人名義の通帳など持参)



区指定店舗(予約制。電話で、各店舗)

店舗名・所在地・電話番号
ソフトバンク荻窪(上荻1-17-1シンフォニーシティ荻窪 ☎5347-4431)
ソフトバンク高円寺(高円寺南4-7-10高円寺ビル ☎5929-1891)
ソフトバンク西荻窪(西荻北3-2-7グロリアス西荻窪 ☎5303-1915)
ソフトバンク浜田山(浜田山3-31-8安藤ビル ☎5316-1788)
ソフトバンク方南町駅前(方南2-21-3アコード方南ビル ☎6867-8700)
ソフトバンク阿佐ヶ谷(阿佐谷南1-47-12 ☎5929-8617)
ソフトバンクリトナード八幡山(上高井戸1-1-11 ☎6847-9400)
ドコモショップ阿佐ヶ谷店(阿佐谷南1-35-11アークコミュニー阿佐谷 ☎0120-530-407)
ドコモショップ荻窪タウンセブン店(上荻1-9-1荻窪タウンセブン ☎0120-806-870)
ドコモショップ久我山店(久我山4-2-26MileHigh ☎0120-071-321)
ドコモショップ西荻窪店(西荻南3-24-1 ☎0120-885-306)
ドコモショップ浜田山店(浜田山3-30-10 ☎0120-876-171)
ドコモショップ高円寺店(高円寺南4-25-4RESTA Koenji ☎0120-536-413)
auStyle西荻窪(西荻北3-18-1ガゼルビル ☎0800-700-0638)
auStyle荻窪駅前(天沼3-3-4 ☎0800-700-0552)
auショップ阿佐ヶ谷(阿佐谷南1-36-10 ☎0800-700-0513)
auショップ高円寺(高円寺北3-23-10若松店舗 ☎0800-700-0572)
auStyle浜田山(浜田山3-30-5 ☎0800-700-0649)
auStyle方南町(和泉4-51-14エクセレント和泉 ☎0800-700-0664)
楽天モバイル高円寺店(高円寺北2-7-6 ☎5364-9630)

図 高齢者施策課管理係



今から備えよう！ ストップ熱中症

早めの熱中症対策を徹底しましょう

気温・湿度の高い日が続く暑い時期に備え、熱中症の正しい知識を持ち、体調の変化に気を付けるとともに、周りの人にも気を配ることが大切です。



熱中症の症状

体内に熱がこもることで、以下の症状を引き起こします。

- 軽症** 目まい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の発汗ほか
- 中等症** 頭痛、吐き気、虚脱感、集中力・判断力の低下
- 重症** 意識不明、けいれん、高体温、呼びかけへの反応が悪い

予防のポイント

水分の補給

屋外だけでなく室内でも喉が渇く前に小まめに水分補給をしましょう。

暑さを避ける

室内では、エアコン・遮光カーテン・すだれなどを利用して対策をしましょう。屋外では、日傘・帽子を着用し、日陰などで小まめに休憩しましょう。また、環境省熱中症予防情報サイトの暑さ指数（右2次元コード）を参考に、熱中症警戒アラートなどの発表時にはなるべく外出を控えましょう。



暑熱順化

暑くなり始める時期から、日常生活の中で無理のない範囲で汗をかくことを数日～2週間程度続け、体を暑さに慣らして暑さに備えましょう。

体力づくり・健康観察

日頃から栄養バランスの良い食事・運動で体力づくりを心掛けましょう。体調が悪いと感じたときは無理せず自宅で静養し、病み上がり・寝不足など体調が万全でないときは無理な運動は控えましょう。

図保健センター（荻窪☎3391-0015／高井戸☎3334-4304／高円寺☎3311-0116／上井草☎3394-1212／和泉☎3313-9331）

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（首・脇・足の付け根など）を水・氷で冷やしましょう。
- 水分・塩分を補給しましょう（嘔吐の症状がある・意識がない場合を除く）。
- 自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、周囲の人がすぐに救急車を呼びましょう。

高齢の方・障害のある方・子どもは、特に注意が必要です

高齢の方は、暑さ・水分不足により感覚機能や体温調整機能が低下するため熱中症になりやすく、また、脱水症状が進んでも気づかないことがあり、症状が重症化しやすい傾向があります。

障害のある方には、汗が出にくい方・体調が優れないときに自分から不調を伝えにくい方もいます。

子どもは、体温調節機能が十分に発達していないことに加え、大人よりも地面からの熱の影響を受けやすくなっています。

熱中症警戒アラートなどの運用開始



8年度の熱中症警戒アラートと熱中症特別警戒アラートの運用は、10月21日(水)まで実施します。アラート発表時には、最大限の予防が必要です。詳細は、区HP（右上2次元コード）をご覧ください。

発表基準

熱中症警戒アラート

気温が著しく高くなることにより健康被害が生じる恐れがあるときに発表

熱中症特別警戒アラート

広域的に過去に例のない危険な暑さとなり、健康に係る重大な被害が生じる恐れがあるときに発表

図環境課庶務係

肺年齢を測ってみませんか

COPD（慢性閉塞性肺疾患）予防教室

たばこの煙などを吸い込むことで引き起こすCOPD（慢性閉塞性肺疾患）について学びます。

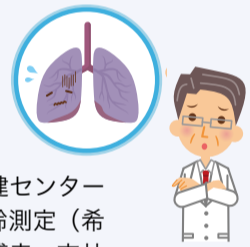


図6月18日(休)午後1時30分～4時30分 場 荻窪保健センター（荻窪5-20-1） 図講義・呼吸リハビリ体操・肺年齢測定（希望者のみ。先着20名） 図曙クリニック院長・田中博幸、杏林大学リハビリテーション学科教授・木村雅彦 図区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 図30名（申込順） 図申し込みフォーム（右2次元コード）から、5月29日まで 図同センター☎3391-0015



5月31日は世界禁煙デー

5月31日～6月6日は禁煙週間

たばこの煙には約7000種類の化学物質が含まれています

たばこの煙には、約70種類の発がん性物質が含まれています。喫煙によってこれらの物質が気管支・血液を通じ全身に運ばれ、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、虚血性心疾患、脳卒中などの原因となります。

「ニコチン依存症」によって禁煙しにくくなっています

たばこの煙に含まれるニコチンは、薬物と同じ特徴・強度を持ち、たばこへの依存性を高めます。脳は、「すっきりする」「落ち着く」などの刺激をいつまでも覚えていて、決意するだけでは禁煙できないのが現状です。

また、加熱式たばこにもニコチンが含まれているため、加熱式たばこで禁煙できるということはありません。ニコチン依存性を理解して、禁煙補助薬・禁煙外来などを活用しましょう。

COPDとたばこの深い関係

COPDの主な原因はたばこで、患者の90%以上が喫煙者です。症状は、長引く咳・たん・息切れで重症化すると酸素吸入が必要になるなど、生活に大きく影響します。禁煙することで発症リスクを軽減でき、既に発症している方も症状の進行を防ぐことができます。

たばこは喫煙者だけでなく、家族・周囲の方の健康にも影響を及ぼします。禁煙に踏み切れない方、この機会に改めてたばこの健康影響を確認してみませんか。



専門家の力を借りて禁煙してみよう

次の全てに該当する方は、保険適用の禁煙治療を受けることができます。禁煙の方法や区内の禁煙外来を行っている医療機関は、区HP（右2次元コード）をご確認ください。

- ・現在喫煙中で、直ちに禁煙しようと考えている。
- ・ニコチン依存症に係るスクリーニングテストの結果が5点以上である。
- ・医療機関での禁煙治療の同意書に署名した。
- ・35歳以上の方で、1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上である。

飲食店を経営している方へ

「東京都受動喫煙防止条例」により、飲食店の屋内は原則禁煙です。屋内の一部に要件・技術的基準を満たした「喫煙専用室」の設置・「喫煙可能室」の届け出をしている施設は喫煙可能です。また、店頭などの分かりやすいところに標識の提示義務があります。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



禁煙週間の展示会

図5月25日(月)～27日(水)午前8時30分～午後5時（27日は4時まで） 場 区役所1階ロビー

図杉並保健所健康推進課☎3391-1355

広告

杉並区で木造賃貸住宅をお考えの方、細田工務店にご相談ください!

パールセンター館にてモデルルーム公開中!

細田工務店



※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。