

# 区のふるさと納税に新たな寄附メニューとして 「新型コロナウイルス感染症対策寄附金」を創設しました

区では、新型コロナウイルス感染症対策として、国や都に先駆けて地域医療の崩壊を食い止める取り組みをはじめ、区民の皆さんの健康を守る対策を総合的に進めています。区民等の方々から、「これらの取り組みや今後の対策に役立ててほしい」との自主的な寄附の申し出があることから、新しい寄附のメニューを作りました。

いただいた寄附は、区の新型コロナウイルス感染症対策（入院病床拡充・発熱外来の設置に伴う区内医療機関への支援、マスク・手指消毒剤等の購入経費等）に活用します。

☎区民生活部管理課ふるさと納税担当

## 申請方法

「ふるさとチョイス」ホームページから申し込み



◀「ふるさとチョイス」  
杉並区ページ



申し込みに当たっては、「お礼の品」不要の寄附をするを選択して寄附申し込みをお願いします。いただいた寄附金は、寄附金税額控除の対象となります。

## 杉並区国民健康保険加入者で対象の方へ

# 生活習慣改善 アドバイスシートを郵送します

### メタボリックシンドローム予防事業

健診結果の傾向から、現在は該当していなくても、今後の国保特定健診でメタボリック症候群に該当する可能性が高い方に、通知（生活習慣改善アドバイスシート）をお送りします。通知には、今後の予測値・改善効果が高い取り組み内容を記載しています。今年度の健診を受診する前に、生活習慣改善に取り組ましましょう。

▶送付時期=6月下旬（予定）

☎国保年金課医療費適正化担当

## 区の施設や事業等の休止・縮小を継続します

**期間 5月31日(日)まで**

継続期間中に緊急事態宣言の解除が発出されるなどの場合は、感染リスクの低い事業等から順次再開していきます。再開にあたっては感染症予防のための環境整備等を行うとともに、一定の周知期間を設けることとします。

休止・縮小している区の施設や事業についての最新情報は、区ホームページをご覧ください。

## 区内空間放射線量等測定結果

4月に実施した、区内の空間放射線量率および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。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

ご注意ください!  
**6月30日**  
まで

# 児童手当・児童育成手当・児童育成（障害）手当の 現況届の提出をお忘れなく

—— 問い合わせは、児童手当・児童育成手当については、子ども家庭部管理課子ども医療・手当係、児童育成（障害）手当については、障害者施策課障害者福祉係へ。

児童手当・児童育成手当・児童育成（障害）手当を受給している方へ、6月上旬に現況届用紙を郵送します。5月末時点で受給している方は、前年の所得や現在の家庭状況等を届け出る必要があります。この届け出に基づいて、引き続き手当の受給要件に該当するかの審査を行います。

※届け出がないと6月分以降の手当を支給することができません。6月30日までに必ず提出してください。

児童手当は、受給者または配偶者の平成31年の所得から、表2で該当する控除額を差し引いた後の金額が表1の限度額以上の場合、特例給付に該当し、6月分以降の手当月額が児童1人につき5000円になります。

なお、配偶者が特例給付に該当または児童を税法上の扶養親族として申告しているなどのときは、受給者変更の手続きが必要となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

児童育成手当、児童育成（障害）手当の受給にも受給者の所得制限があります。受給者の平成31年の所得から、表2で該当する控除額を差し引いた後の金額が、表1の限度額未満であることが要件です。受給要件の詳細は、各手当担当にお問い合わせください。

【表1】限度額（6月1日時点）

扶養人数 (税法上)	児童手当	児童育成手当・ 児童育成（障害）手当
0人	622万円	360万4000円
1人	660万円	398万4000円
2人	698万円	436万4000円
3人	736万円	474万4000円
以下1人増すごとに	38万円増加	
扶養親族加算（1人につき）		
老人	6万円	10万円
特定・16～19歳未満の控除対象		25万円

【表2】所得金額からの控除額（6月1日時点）

控除の種類	控除額
児童手当・児童育成手当・児童育成（障害）手当共通	
一律控除	8万円
勤労学生・寡婦・寡夫控除	27万円
特別寡婦控除	35万円
障害者控除（1人につき）	27万円
特別障害者控除（1人につき）	40万円
雑損・医療費・小規模企業共済等掛金控除	控除相当額
児童育成手当・児童育成（障害）手当のみ	
配偶者特別控除	控除相当額

### ◆所得とは

確定申告をされた方は確定申告書の「所得金額」、給与所得のみの方は源泉徴収票の「給与所得控除後の金額」です。

### ◆扶養人数

元年12月31日現在の税法上の扶養人数です。扶養控除の対象にならない16歳未満の扶養親族も含まれますが、申告していることが必要です。

### ◆手当月額（児童1人につき）

#### ●児童手当

- ・3歳の誕生日まで=一律1万5000円
- ・3歳～小学校修了前=1万円（第3子以降（※）は1万5000円）

・中学生=一律1万円

・特例給付=一律5000円

※第3子以降を数える場合は、18歳到達日以後最初の3月31日までの間にある児童のうち、上から順に第1子・第2子…と数えます。

●児童育成手当=1万3500円

●児童育成（障害）手当=1万7000円

各手当とも引き続き受給できる方には、10月、3年2月・6月中旬に、それぞれ前月分までの手当を口座へ振り込みます。

# 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」掲載の催し等が中止になる場合があります。最新情報は、各催し等の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

#### 退職（失業）による国民年金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。

ただし、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、退職した方の所得を除外して審査を行うことができます。その際は、特例免除に伴う必要書類があります。

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

#### ◆保険料免除等の「臨時特例」

新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少した方に対する保険料免除等の「臨時特例」の措置が設けられました。申請は、日本年金機構ホームページをご覧ください。

☎国保年金課国民年金係、年金加入者ダイヤル ☎0570-003-004

### 募集します

#### ゆうゆう馬橋館 団体利用申請

10月～12月の間、定期的に同館の利用を希望する団体の利用申請を受け付けます。抽選会は、6月22日(月)午前10時から同館（高円寺南3-29-5）で実施します。

☑区内在住で60歳以上の方が8割以上で構成される5名以上の団体。または、さざんかカード登録団体の高齢者の社会参加の支援を目的とした活動を実施し、活動を希望する高齢者の参加受け入れが随時可能な団体 ☑電話で、同館 ☎3315-1249（午前9時～午後5時）に事前連絡の上、団体登録申請書（同館で配布）を同館へ持参 ▶ 申込受付期間 = 6月1日～15日 ☑同館、高齢者施策課施設担当 ☑申請時に参加者名簿を提出

#### 杉並芸術会館指定管理者

杉並芸術会館（高円寺北2-1-2）の次期指定管理者を、公募型プロポーザル方式により募集しています。

☑募集期間 = 6月26日まで ☑類似施設での業務実績が1年以上あり、施設の管理運営業務を円滑に遂行することができる団体 ☑文化・交流課文化振興担当 ☑詳細は、募集要項（区ホームページに掲載）参照

### 子育て・教育

#### 教科書展示会

3年度に中学校で使用する教科書の見本を展示します。

☎時間 下表のとおり ☎場 済美教育センター管理係 ☎3311-0021

日時	場所
6月2日(火)～25日(木) 午前9時30分～午後4時30分	済美教育センター (堀ノ内2-5-26)
5月30日(土)～6月2日(火)・5日(金)～7日(日)	下井草図書館 (下井草3-26-5)
6月5日(金)～9日(火)・11日(木)・12日(金)	高井戸図書館 (高井戸東1-28-1)
6月11日(木)～17日(水)	西荻図書館 (西荻北2-33-9)
6月19日(金)～23日(火)・25日(木)・26日(金)	成田図書館 (成田東3-28-5)

### 税金

#### インターネット公売の実施

滞納税金に充当するため、滞納者から差し押さえた財産のインターネット公売を実施します。

☑「Yahoo! JAPAN ID」を取得し、公売参加申し込みを行う必要があります。詳細は、区ホームページ参照 ▶ 日程等 = 参加申し込み = 5月26日(火)午後1時～6月10日(水)午後11時 ▶ 入札 = 6月16日(火)午後1時～18日(木)午後11時 ▶ 公売予定物品 = 野球関連グッズ、アニメフィギュアほか

◆下見会  
☑6月2日(火)午前10時～午後3時 ☑納税課（区役所中棟2階） ☑要事前連絡  
…………… いずれも ……………  
☑納税課公売・調整担当



### 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8日(月)午前6時30分～午後8時 ▶ 9日(火)午前8時30分～午後11時 ☑区民課住民記録係、課税課区民税係



## 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

**9570人** (5月1日現在)

☎総務課

### 6月の各種健康相談（予約制）の記載があるものの申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談・交流	母親学級 (予約制)	平日パパママ学級 (予約制)	離乳食講習会	乳幼児歯科相談 (予約制)	歯みがきデビュー教室 (予約制)	栄養・食生活相談 (予約制)	ものわすれ相談 (予約制)	心の健康相談 (予約制)
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	18日(木) 午前9時15分～10時15分	3日(水) 10日(水) 17日(水)	-	24日(水) 午後1時30分～3時30分 (予約制)	午前 12日(金) 26日(金) 午後 11日(木)	25日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	12日(金) 午前9時～正午	22日(月) 午後1時30分	4日(木) 午前9時30分 10日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	1日(月) 午前9時15分～10時	3日(水) 10日(水) 24日(水)	-	2日(火) 午後1時30分～3時30分	午前 1日(月) 15日(月) 午後 5日(金)	19日(金) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	4日(木) 午前9時～正午	2日(火) 午後1時30分	18日(木) 午後1時30分 26日(金) 午前9時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	25日(木) 午前9時30分～10時15分	5日(金) 12日(金) 19日(金)	15日(月) 午後1時30分～4時	1日(月)・22日(月) 午後1時30分～3時30分 (22日は生後9カ月頃から〈予約制〉)	午前 2日(火) 16日(火) 午後 4日(木)	18日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	16日(火) 午前9時～正午	26日(金) 午前9時30分	5日(金) 11日(木) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	24日(水) 午前9時～10時	-	11日(木) 午後1時30分～4時	25日(木) 午後1時30分～3時30分	午前 24日(水) 午後 10日(水)	-	-	9日(火) 午後1時30分	22日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	11日(木) 午前9時15分～10時15分	-	3日(水) 午後1時30分～4時	18日(木) 午後1時30分～3時30分	午前 11日(木) 午後 24日(水)	17日(水) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	-	17日(水) 午前10時	2日(火) 午後1時30分

※1 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。  
※2 ベビーカー等の盗難が発生しています。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。チェーン錠を付けるなど各自ご注意ください。



# 住民税(特別区民税・都民税)のお知らせ

2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9日(火)に発送します。

—— 問い合わせは、納税通知書・税額決定の内容は課税課、納付のご相談・口座振替は納税課へ。

## 納期限と納付場所

課税の対象となる所得は、平成31年1月～令和元年12月の所得です。

▶ **納期限** 第1期=6月30日(火) / 第2期=8月31日(月) / 第3期=11月2日(月) / 第4期=3年2月1日(月)

※納付書により各納期限までに納めてください。

### ▶ 納付場所

- **銀行・信用金庫など** ゆうちょ銀行・郵便局は、東京都・山梨県および関東各県所在の店舗に限ります。
- **区役所、区民事務所**
- **コンビニエンスストア** 1枚が30万円以下の納付書に限ります。

## 安心便利な口座振替をご利用ください

口座振替を希望する方は、2年度住民税普通徴収分の納税通知書に同封する案内をご覧ください。7月10日(金)までに申し込んだ場合は、第2期分からの引き落としになります。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ご利用の検討をお願いします。

## Pay-easy口座振替受け付けサービス

区役所や区民事務所の窓口で、口座名義人ご本人がサービス対象の金融機関(みずほ銀行、三菱UFJ銀行、三井住友銀行、りそな銀行、西武信用金庫、ゆうちょ銀行)のキャッシュカードをお持ちになれば、口座振替の申し込み手続きができます。

6月15日(月)までに申し込んだ場合は、第1期分からの引き落としになります。

## 携帯電話による納付もご利用になれます

利用できる金融機関や利用可能な携帯電話の機種などは、「モバイルレジ」ホームページ(▶ **パソコン**=<https://solution.cafis.jp/bc-pay/pc/> / ▶ **携帯電話**=<https://bc-pay.jp/>)をご確認ください。

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のご相談を受け付けます(分割納付、猶予制度など)。

## 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18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月分～3年5月分(12カ月)の給与から差し引かれます。

## 住民税証明書の交付

2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。詳細は、区ホームページをご覧ください。

### 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	交付開始日	
	窓口・郵送	証明書コンビニ交付サービス
①特別徴収のみで納付する方	5月18日(月)	6月9日(火)
②普通徴収のみで納付する方	6月9日(火)	6月9日(火)
③年金特別徴収のみで納付する方		
②と③で納付する方		
①と②で納付する方	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 5月18日(月)～6月8日(月)=①に係る証明書のみ交付</li> <li>● 6月9日(火)以降=①②に係る証明書を交付</li> </ul>	6月9日(火)
①と③で納付する方	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 5月18日(月)～6月8日(月)=①に係る証明書のみ交付</li> <li>● 6月9日(火)以降=①③に係る証明書を交付</li> </ul>	
①と②と③で納付する方	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 5月18日(月)～6月8日(月)=①に係る証明書のみ交付</li> <li>● 6月9日(火)以降=①②③に係る証明書を交付</li> </ul>	
非課税の方	5月18日(月)	

※給与・年金支払報告書、確定申告書が提出されていない場合には、住民税の申告が必要です。  
 ※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方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になります。詳細は、本紙2面をご覧ください)。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の発送が遅れたり、申告内容が通知に反映されていない場合があります。

## 急病診療のご案内

※必ず事前に電話で相談! ※保険証・医療証を忘れずに!  
 ※未成年者の受診は、原則保護者等が付き添いをお願いします。

機関	診療科目	平日	土曜日	日曜日、祝日	備考
休日等夜間急病診療所 (杉並保健所2階) ☎3391-1599 (緊急事態宣言発令中は電話による診療を実施)	小児科	午後7時30分～10時30分			受け付けは終了30分前まで。受診前にお電話ください。※午後5時以降小児科は、1歳以上が診療対象。
	内科・小児科・耳鼻咽喉科		午後5時～10時(※)	午前9時～午後10時(※)	
	外科			午前9時～午後5時	
急病診療医療機関(当番医)の案内は☎#7399(または☎5347-2252)	内科・小児科			午前9時～午後5時	受け付けは終了30分前まで。受診前に医療機関へお電話ください。
歯科保健医療センター(杉並保健所5階)☎3398-5666	歯科			午前9時～午後5時	受け付けは終了1時間前まで。受診前にお電話ください。

## 医療機関案内・急病相談

機関	平日	土・日曜日、祝日	備考
杉並区急病医療情報センター☎#7399(または☎5347-2252)	午後8時～翌日午前9時	午前9時～翌日午前9時	相談員による対応
東京都医療機関・薬局案内サービス(ひまわり・t薬局いんふお)☎5272-0303	24時間受け付け		コンピューターでの自動応答
東京消防庁救急相談センター☎#7119(または☎3212-2323)	24時間受け付け		相談医療チームによる対応

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。  
 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。



# 食中毒にご注意を



気温や湿度の高くなる梅雨から夏にかけて、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になり、食中毒が起こりやすくなります。食中毒は飲食店で起こると思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生します。食中毒予防の知識を身に付け、しっかりと予防対策を行いましょう。

—— 問い合わせは、杉並保健所生活衛生課食品衛生担当 ☎3391-1991へ。

## 食中毒を予防するためのポイント

### 食品の購入

- 期限表示を確認する
- 肉、魚は新鮮なものを選ぶ
- 冷凍・冷蔵が必要な食品は最後に買い、すぐに冷凍庫や冷蔵庫に入れる

### 家庭での保存

- 肉や魚介類などは、汁が出ないように袋に入れ、冷凍庫や冷蔵庫に入れる
- 冷凍庫はマイナス15℃以下、冷蔵庫は10℃以下の温度に設定する

### 下準備

- 手はせっけんでよく洗う
- 包丁とまな板は、肉用・魚用・野菜用に分ける
- 調理器具は、使う前後に洗剤でよく洗い、熱湯で消毒する
- 肉や魚を切った後の包丁・まな板は、果物や野菜など生で食べる食品や、調理後の食品には使わない

### 調理

- 中心部まで確実に火を通す
- ハンバーグや卵焼きを加熱するときはふたをする
- 調理を途中でやめる場合は、室温に放置せず冷蔵庫に入れる
- 生肉は、新鮮でも加熱する

### 食事

- 調理後は室温で2時間以上放置せず、できるだけ早く食べる
- 清潔な手・器具で、清潔な食器に盛り付ける

### 残った食品

- 清潔な容器に入れ、冷蔵庫に保存する
- 再加熱は十分にする
- 時間がたった食品は捨てる
- 少しでもおかしいと感じたら口にしない



### その他

- 腹痛・下痢・嘔吐おうとが続く場合は、すぐに医師の診察を受ける

## 食品衛生夏期対策を実施します

保健所では夏期における食中毒の発生を未然に防止するために「食品衛生夏期対策事業」を実施する予定です。



# あなたのまわりの虫対策

これから夏にかけて、さまざまな虫が発生します。特に相談の多い虫の対処方法を紹介します。

—— 問い合わせは、環境課生活環境担当へ。

## 蚊

デング熱やジカウイルス感染症は、患者から血を吸った蚊が媒介します。

### ● 蚊の発生を防ぎましょう

蚊は水たまりから発生します。水たまりができる植木鉢の受け皿、バケツ、ジョウロなどを片付け・清掃しましょう。

### ● 蚊に刺されないために

長袖・長ズボンなどを着用し、肌の露出を少なくしましょう。虫よけ剤も有効です。また、草むら・やぶは定期的に入入れをしましょう。

## 毛虫 (チャドクガ)

ツバキやサザンカなどの葉の裏側に年2回(初夏と秋)集団で発生します。幼虫・成虫とも毒針毛を持ち、皮膚を刺されると痛がゆく感じます。

### ● 駆除方法

発生している葉を枝ごと切り落とし、地中に埋めるか草焼きバーナーなどで駆除しましょう。チャドクガは毒針毛が飛散しやすいので、十分注意してください。

## ハチ

### アシナガバチ

#### ● 巣の特徴

六角形の巣房が合わさりハスの実のような形をしています(右写真)。

#### ● 駆除方法

夕方暗くなるとハチは巣に戻り、活動が抑えられます。この時間帯に、殺虫剤を斜め下から巣全体に数秒間噴霧します。落下するハチに刺されないよう注意してください。翌日、巣にハチがいないことを確認してから、取り除きます。



### スズメバチ

#### ● 巣の特徴

初期はトックリや、丸底フラスコを逆さにしたような形をしています(右上写真)。大きくなると球形で、下方に穴が1つ開いた形になり、しま模様が表れます(右下写真)。

#### ● 駆除方法

民有地にスズメバチが巣を作った場合は、所有者または管理者の方から環境課「有害鳥獣等相談110番」☎5307-0665へご相談ください。





# 杉並区の情報をお知らせしています

——問い合わせは、広報課へ。

## ツイッター (Twitter)

### ●地震・水防情報など

災害時の情報やその他災害に関連した区の取り組みなどの情報を投稿しています。



新型コロナウイルス関連情報は主にこちらから発信しています。

★アカウント名=杉並区(地震・水防情報等)

### ●イベント情報など

イベント情報や区からのお知らせ、日々のちょっとした出来事などをお届けします。



★アカウント名=杉並区広報課

## 区議会を開会します

——問い合わせは、区議会事務局へ。

### 臨時会

時 5月19日(火)・20日(水) (予定)  
初日は午前10時開会の予定です。  
※会議の詳しい日程は、区議会ホームページからご覧いただけます。  
※新型コロナウイルス感染症に関連して、日程が変更になる可能性があります。

### 第2回定例会

時 5月29日(金)～6月17日(水) (予定)  
初日は午後1時開会の予定です。

### 本会議の様子を区議会ホームページで生中継します。

また、会議終了からおおむね24時間後に録画の中継をご覧いただけます(おおむね1週間後には内容や質問者ごとにご覧いただけます)。



## 献血会のお知らせ

献血には200ml献血と400ml献血があります。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歳までご協力いただけます。

なお、条件により受け付けできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

時 5月28日(木) ▶ 受付時間 = 午前10時～正午、午後1時30分～4時  
場 区役所1階ロビー 杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

## 祝30周年 / 永福和泉地域区民センター協議会の愛称を募集!

図書カードをプレゼント!

永福和泉地域区民センター協議会は今年で創設30周年を迎えます。今後も末永く皆さんに愛され、より親しみやすい団体となるように、愛称を募集します。詳細は、同協議会ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



※新型コロナウイルス感染症の影響により、選考方法が変更となる場合があります。

応募資格=区内在住の方 ▶ 審査・採用=同協議会内で2案を選考(同じ愛称の応募が複数あった場合は抽選)。同協議会のセンターまつり(7月開催予定)で来場者による投票にて決定 用紙はがき・封書・ファクスに住所、氏名(フリガナ)、電話番号、愛称(2案まで)を書いて、6月15日(消印有効)までに同協議会(〒168-0063和泉3-8-18 ☎5300-3582) 同協議会 ☎5300-9412 採用者には図書カードを贈呈。採用された愛称の著作権、二次使用权、商品化権、その他一切の権利は同協議会に帰属

5月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

## 「すぎなみはつらつ体操」で家の中でも健康的に!



家の中で、無理なく楽しく運動不足を解消! 「すぎなみはつらつ体操」を実演・解説付きで2回に分けてご紹介します。第2回は「筋トレ編」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)



## 区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部



ありの街のマリア・北原 怜子さん



北原怜子は昭和4年、杉並町馬橋(現阿佐谷南)に生まれた。戦後、貧しい人々の集落「蟻の街」で暮らしながら奉仕活動をし、28歳で生涯を終える。自己犠牲をいとわぬ姿が目され、「蟻の街のマリア」と呼ばれるようになった。

◀光塩女子学院副校長シスター・アン・レスに付き添われて受洗した怜子(左)  
▶出典=光塩女子学院50年誌

詳しくは

すぎなみ学 北原怜子



または



訂正とおわび  
「広報すぎなみ」4月17日号に掲載した、愛新覚羅浩さんが「杉並生まれ」との記載は誤りでした。

## すぎなみ学倶楽部とは?

区民ライターが区民目線で杉並の魅力を取材、執筆、記事にして公開している区公式情報サイトです。

8つのカテゴリーに分けてすぎなみ情報を紹介しているよ~



### 歴史

中島飛行機の軌跡や、都電杉並線の思い出など、杉並の気になる歴史を探求



### ゆかりの人々

タレントや作家、知られざる杉並線の思い出など、杉並の気になる歴史を探求



### 食

老舗の名物、隠れ家的カフェ、ラーメン店など、食の情報満載

## その他にもこんなコンテンツがあります

**スポーツ** 杉並発祥のスポーツや注目の競技、楽しみ方など幅広く紹介

**産業・商業** 戦禍を乗り越えた老舗企業・商店、起業家や職人にも注目

**文化・雑学** 杉並ゆかりの本、イベント、寺社や建築物、施設など情報満載

**自然** 荻窪で発見された絶滅危惧種、区内で見られる野鳥、自由研究にも役立つ情報

**特集** お花見ポイントや公園の紹介、水害・震災対策、教育、対談などの特集記事

詳しくは

すぎなみ学



または



区産業振興センター観光係 ☎ 5347-9184



# 5月31日は世界禁煙デー・ 5月31日～6月6日は世界禁煙週間です

たばこが健康に与える影響は大きく、禁煙はがんや循環器疾患等の生活習慣病を予防する上でも重要です。また、4月1日から改正健康増進法および東京都受動喫煙防止条例が全面施行され、受動喫煙防止対策がさらに進んでいます。この機会に、たばこについて考えてみませんか？

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

## ☁ たばこの煙には発がん性物質が約70種！

たばこの煙には約5300種類の化学物質、その中には約70種類の発がん性物質が含まれています。喫煙者本人の場合、これらの物質は喉、肺などたばこの煙に直接触れる場所だけでなく、血液を通じて全身に運ばれ、がんの原因となります。がん以外にも、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、虚血性心疾患や脳卒中などの原因にもなります。また、ニコチンはたばこへの依存性を高める化学物質で、喫煙習慣をやめることが難しくなります。

## ☁ 副流煙はニコチンなどの有害物質が主流煙の数倍！

喫煙者本人だけでなく、受動喫煙により周囲の人の健康にも悪影響があります。大人への影響としては、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中など、子どもは乳幼児突然死症候群（SIDS）とぜんそくのリスクが高くなると言われています。

## ☁ 加熱式たばこもたばこです！

加熱式たばこは、煙が少なく害がないと思われがちですが、ニコチンなどの有害物質を多く含んでおり、全く害がないわけではありません。

## ☁ この機会に禁煙を始めませんか？

禁煙には、ニコチンを含まない飲み薬やニコチンパッチを使うなど、さまざまな方法があります。健康保険で禁煙治療を受けられる区内の医療機関（ニコチン依存症管理料算定医療機関）については、お問い合わせください。

## 禁煙チャレンジ教室 この機会に禁煙を始めませんか。

たばこ・加熱式たばこの正体を知り、禁煙のこつを学びます。  
 ① 6月28日(日)午後1時30分～3時30分 ② 杉並保健所(荻窪5-20-1) ③ 東京衛生アドベンチスト病院医師・佐々木温子 ④ 区内在住・在勤・在学の方 ⑤ 30名(申込順) ⑥ ①☎電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

## たばこをやめてからのうれしい変化

禁煙直後	● 周囲の人をたばこの煙で汚染することがなくなる
20分後	● 血圧が低下、脈が落ち着き、正常に近づく ● 手足の温度が上がる
8時間後	● 血液中の一酸化炭素の濃度が下がる ● 血液中の酸素濃度が上がる
1日後	● 動悸、息切れが減る ● 食べ物の味が分かるようになる
2日後	● 心臓発作の危険度が低くなる ● 嗅覚、味覚が回復し、食事がおいしくなる
3日後	● 呼吸が楽になる、食欲が湧く ● 肌つやが今までとは違うと感じる
7日後	● 禁断症状がほとんどなくなる
2週間～3カ月後	● 風邪をひきにくくなる ● たばこがなくてもリラックスできるようになる
6カ月後	● せき、息切れが改善する ● 疲れにくくなる、たばこのことを忘れることが多くなる
1年後	● 心臓病（虚血性心疾患）、脳卒中にかかる危険度が半減する
5年後	● 口腔がん・食道がんになる危険度が減り始める ● 心臓病・脳卒中にかかる危険度が非喫煙者と同じになる
10年後	● 肺がんになる危険度が半減する ● 全死亡率が、非喫煙者の1.04倍まで低下する
15年後	● 心臓病による死亡の危険度が非喫煙者と同じになる

※参考文献「5日間でタバコをやめる本」(佐々木温子著・日東書院)。

# 熱中症対策は万全ですか？

## 熱中症とは

室温や気温が高い中で、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かなくなり、下記のような症状を起こすことです。しっかりと予防して、これから迎える暑い季節を元気に過ごしましょう。

**軽症** 目まい、立ちくらみ、筋肉痛、汗のかき方が異常（全くかかないまたは止まらない）

**中等症** 頭痛、吐き気、虚脱感、力が入らない

**重症** 意識がない、けいれん、高体温、呼び掛けても反応が悪い

## 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。室温が高くなくても、湿度が高い場合は注意が必要です（急に暑くなった日も要注意）。

### ● 水分・塩分の補給

喉が渇かなくても小まめに水分・塩分を補給しましょう。

### ● 外出時の対策

日傘や帽子を使いましょう。小まめに休息をとりましょう。

### ● 体力の向上

日頃から栄養バランスの良い食事をとり、体力づくりを心掛けましょう。

### ● 体調にあった対策

病み上がりや寝不足など体調が万全でないときは、無理な運動は控えましょう。

## 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する。
- 衣服を緩め、体を水や氷で冷やす。
- 失われた水分や塩分を補給する（嘔吐の症状があったり意識がない場合は、無理に飲ませない）。
- 自分で水分等がとれない、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ぶ。

## 高齢の方やお子さんは、特にご注意ください

高齢の方は体温調節機能が低下するため、熱中症にかかりやすく、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、身長が低いために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ので特に注意が必要です。

熱中症に関する情報は、環境省熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/> をご覧ください。  
 ① 各保健センター（荻窪 ☎3391-0015 / 高井戸 ☎3334-4304 / 高円寺 ☎3311-0116 / 上井草 ☎3394-1212 / 和泉 ☎3313-9331）

