

## 国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入の方へ

便利になるね



# マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できるようになります

### 事前登録

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、事前登録(初回登録)が必要です。登録は「マイナポータル」で行います。

マイナポータルには、パソコンやスマートフォンからアクセスができます。マイナンバーカードをお持ちの方で、パソコンやスマートフォンからの登録ができない場合は、問い合わせ先にご相談ください。

※パソコンの場合はICカードリーダーが必要です。

※一部マイナンバーカードの読み取りに対応していない機種があります。

### 利用開始時期

3月から、専用カードリーダーの導入など準備が整った医療機関や調剤薬局で利用可能となります。

専用カードリーダーにマイナンバーカードをかざすことで、本人確認および医療保険の資格確認を行います。また、本人の同意があれば医師などがオンラインで特定健診の結果等を確認できるようになります。

※専用カードリーダーが導入されていない医療機関や調剤薬局では、今までどおり健康保険証が必要です。

### ご注意ください

国民健康保険への加入や脱退などの手続きは、これまでどおり必要です。

医療機関や調剤薬局で「いつからマイナンバーカードを健康保険証として利用できるか」は、医療機関や調剤薬局により異なります。利用できる医療機関や調剤薬局は、今後、厚生労働省または社会保険診療報酬支払基金のホームページから確認できるようになる予定です。

いずれも

☎国民健康保険にご加入の方＝国保年金課国保資格係 ☎5307-0641 ▶ 後期高齢者医療制度にご加入の方＝同課高齢者医療係 ☎5307-0651



## 3年度杉並区NPO活動資金 助成事業を募集します



「杉並区NPO支援基金」では、地域貢献活動に取り組むNPO等の事業に助成金を交付しています。

### 対象事業

#### ●スタートアップ事業

活動の継続、自立を目指す団体が実施する事業 ▶ **要件**＝団体設立5年未満(4月1日時点)または直近年度決算期経常収入500万円未満の団体

#### ●ステップアップ事業

団体の活性化・事業発展、区や他団体との連携・協働を目指す団体が実施する事業

いずれも

**助成事業の対象期間** 交付決定日(6月上旬予定)～4年2月28日

**助成金額** 1団体上限50万円

**対象** 区内で活動するNPO法人、すぎなみ地域大学修了生団体

**募集案内** すぎなみ協働プラザ(阿佐谷南1-47-17)、地域課協働推進係(成田東4-36-13)、各地域区民センターで配布。区ホームページ、すぎなみ地域コムホームページからも取り出せます

**応募方法** 申請書類を、2月18日～4月10日午後5時にすぎなみ協働プラザへ持参(要事前連絡(電話・Eメール))

**提出先・問い合わせ** 同プラザ ☎3314-7260 ☒ info@nposupport.jp (月～土曜日午前10時～午後6時(第2・4火曜日、第3水曜日、祝日を除く))

**その他** **審査方法**＝1次＝書類審査(5月上旬) ▶ 2次＝公開プレゼンテーション(5月下旬)



### 募集説明会

☎3月3日(水)午後6時～7時 場 すぎなみ協働プラザ(阿佐谷南1-47-17) 定員15名(申込順) ☎☎電話・Eメールに団体名・参加者名・連絡先を書いて、すぎなみ協働プラザ ☎3314-7260 ☒ sankan@nposupport.jp ☎募集説明会に出席しなくても応募可。出席できない場合は、3月8日(月)～13日(土)に映像をオンラインで配信(要事前申し込み。電話・Eメールで、3月3日までに同プラザ)

### NPOの活動を応援してください

区は、子育て支援、無料学習支援、高齢者・若者の居場所づくり、シニアの健康生活応援、国際交流やまちづくりなど、NPO支援基金を活用し、これまでさまざまなNPOの活動を助成してきました。基金は皆さんの寄附に支えられています。身近な活動を応援するNPO支援基金に、ご協力をお願いします。

リーフレットの払込用紙で、郵便局から寄附いただけます。NPO支援基金への寄附はふるさと納税として取り扱われ、控除の対象となります。詳細は、お問い合わせください。

☎地域課協働推進係 ☎3312-2381



# 杉並清掃工場 定期メンテナンスの実施 について

杉並清掃工場において、機械の定期メンテナンスが行われ、同工場内に2つある焼却炉が同時に停止する期間があります。そのため、一定期間（2月末～3月中旬頃）、ごみの搬入に時間がかかり、収集作業に遅延が生じる可能性がありますので、ご理解をお願いします。

〒162-8601 杉並清掃事務所 ☎3392-7281、同事務所方南支所 ☎3323-4571、ごみ減量対策課事業計画係

# 粗大ごみはインターネット またはファクスで余裕を もってお申し込みください

現在、粗大ごみの申込件数が増えています。申し込みから収集までに1カ月半ほどかかるため、期間に余裕をもってお申し込みください。

また、電話が大変つながりにくくなっているため、インターネットまたはファクスの利用にご協力をお願いします。

〒162-8601 杉並清掃事務所 ☎3392-7281、同事務所方南支所 ☎3323-4571

## 申込方法

### ◆インターネット（24時間受け付け）

HP <https://sodai.tokyokankyo.or.jp/>  
区ホームページ、スマートフォン用アプリ「なみすけのごみ出し達人」(右二次元コード)からもアクセスできます。



▲ios用



▲Android用

### ◆ファクス FAX 5296-7001

住所・氏名・日中の連絡先・ファクス番号・申込品目名・大きさ（高さ・幅・奥行き）・数量を書いて、お申し込みください。

### ◆電話

粗大ごみ受付センター ☎5296-5300（午前8時～午後7時〈年末年始を除く〉）

▶粗大ごみ臨時受付センター（※） ☎0570-08-5300（有料ナビダイヤル。月～金曜日、午前8時～午後7時）

※新規申し込みのみ。



## お買い物を楽しむ皆さんへ

# レジ袋の削減にご協力ください

—— 問い合わせは、環境課へ。

2年7月1日からレジ袋の有料化が小売店に義務付けられ、一層、レジ袋の削減が進んでいます。レジ袋を含むワンウェイ（使い捨て）プラスチックの使用を抑制し、より環境にやさしいライフスタイルの実践をお願いします。

区では、「杉並区レジ袋有料化等の取組の推進に関する条例」に基づき、レジ袋の削減に取り組んでいます。元年度にマイバッグ等持参率60%を達

成した事業所数は53店舗でした。今後も区内各事業所と協力し、レジ袋削減に向けた取り組みを継続していきます。

### 元年度マイバッグ等持参率60%を達成した事業所

地域	店名	所在地	マイバッグ等持参率(%)
高円寺地域	いなげやina21杉並新高円寺店	梅里2-10-11	80.7
	オーケー高円寺店	高円寺南4-28-3	94.0
	サミットストア妙法寺前店	堀ノ内3-3-20	80.7
	西友高円寺店	高円寺南3-47-8	82.2
	東急ストア高円寺店	高円寺南4-48-1	74.2
	ニューデイズ高円寺	高円寺南4丁目 JR高円寺駅構内	63.2
	まいばすけっと東高円寺駅前店	高円寺南1-7-23	70.0
	ユータカラヤ高円寺店	高円寺北3-21-17	85.0
	阿佐谷地域	コープみらいミニコープ成田東店	成田東1-49-7
サミットストア成田東店		成田東1-35-12	83.0
西友阿佐ヶ谷店		阿佐谷北1-5-6	85.5
ニュー・クイックビーンズ阿佐ヶ谷店		阿佐谷南3-58-1	80.2
ニューデイズビーンズ阿佐ヶ谷		阿佐谷南3-36-1	62.6
ピーコックストア阿佐谷店		阿佐谷南1-32-10	86.4
ビッグ・エー杉並阿佐谷南店		阿佐谷南2-37-2	95.6
荻窪地域	オーケー荻窪店	南荻窪4-26-1	93.8
	グルッペ荻窪店	荻窪5-21-10	93.2
	コープみらいミニコープ荻窪店	荻窪5-20-5	86.8
	ザ・ガーデン自由が丘荻窪店	上荻1-7-1	70.4
	西友荻窪店	上荻1-9-1	90.0
西荻窪地域	クイーンズ伊勢丹杉並桃井店	桃井3-5-1	64.7
	コープみらいミニコープ松庵店	松庵2-12-16	90.1
	コープみらいミニコープ西荻店	西荻北1-2-2	91.0
	サミットストア善福寺店	善福寺1-34-24	77.4
	西友西荻窪店	西荻南3-25-27	82.8
	ニューデイズ西荻窪	西荻南3-25-1	60.0
	ワイズマート西荻窪店	西荻南4-33-11	75.6

地域	店名	所在地	マイバッグ等持参率(%)
井草地域	オーケー下井草店	下井草5-3-9	93.7
	コープみらいコープ上井草店	上井草2-6-6	84.3
	サミットストア井荻駅前店	井草3-4-23	79.1
	サミットストア本天沼店	本天沼2-42-11	78.9
	西友下井草店	下井草2-41-8	80.3
	肉のハナマサ上井草店	上井草2-43-18	83.0
	ピーコックストア井荻店	下井草5-18-8	83.9
	方南・和泉地域	いなげや杉並桜上水店	下高井戸2-10-6
サニーマート西永福店		永福3-34-12	98.1
サミットストア和泉店		和泉4-50-11	73.0
サミットストア西永福店		永福3-53-16	79.4
肉のハナマサ方南町店		方南2-4-6	74.3
まいばすけっと方南町店		堀ノ内1-3-13	72.4
高井戸地域	オーケー杉並宮前店	宮前4-26-5	93.3
	Olympic高井戸店	高井戸東3-21-17	86.2
	サミットストア久我山店	久我山3-25-1	76.3
	サミットストア高井戸東店	高井戸東4-1-13	83.5
	西友高井戸東店	高井戸東4-11-26	82.4
	西友浜田山店	浜田山3-29-6	80.8
	西友富士見ヶ丘店	高井戸西2-10-13	80.9
ピーコックストア久我山店	久我山4-2-6	81.1	

※公表を希望しない事業所は5店舗。

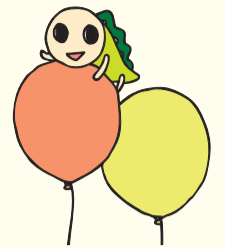
●区との協定により、イオンマーケット（ピーコックストア阿佐谷店、久我山店、井荻店）から区へ、各店舗のレジ袋有料化による収益金が寄附されています。寄附金は、区立小学校の環境関連物品購入費に充てています。

●各事業所のレジ袋削減の取り組みについては、区ホームページをご覧ください。





# 3月は杉並区自殺予防月間です



—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 へ。

## 自殺予防相談窓口

「一人で悩まず、ご相談を」

まずは、あなたの話を聴かせてください。大きく膨らんだつらい思いは、吐き出すことで少し小さくなることがあります。悩み、困り事は下記の一覧を参考に、ご相談ください。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、時間変更や休止の場合があります。

### 新型コロナウイルス感染症の影響でストレスを抱えている皆さんへ

新型コロナウイルス感染症の拡大とその対策の影響を受けて、仕事や生活に不安やストレスを感じている方も少なくないと思います。

ストレスにさらされることにより、イライラ、不安、抑うつ、不眠など、心や体にさまざまな変化が起こりやすいと考えられています。

保健センターでは、さまざまな心の健康相談に地区の担当保健師が応じます。精神科医師による個別相談（予約制）も設けていますので、

つらい気持ちが続くときはお気軽にご相談ください。ご本人だけでなく、ご家族などからのご相談もお受けします。

■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 〈午前8時30分～午後5時。土・日曜日、祝日、年末年始を除く〉）

#### 心の健康や悩みの相談

- 東京いのちの電話 ☎3264-4343（年中無休。24時間〈日～火曜日は午前8時～午後10時〉）
- 東京自殺防止センター ☎5286-9090（年中無休。午後8時～翌午前2時30分〈月曜日は午後10時30分から。火曜日は午後5時から〉）
- 東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン ☎0570-087478（年中無休。午後2時～翌午前5時30分）
- 相談ほっとLINE@東京（午後3時～10時〈受け付けは午後9時30分まで〉。右2次元コードで友だち登録）



▲相談ほっとLINE@東京

#### 生活の相談

- 各福祉事務所（荻窪 ☎3398-9104 / 高円寺 ☎5306-2611 / 高井戸 ☎3332-7221）
- くらしのサポートステーション（生活自立支援窓口） ☎3391-1751  
…………… いずれも ……………  
午前8時30分～午後5時（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

#### 借金（多重債務）の相談

- 消費者センター ☎3398-3121（相談専用。午前9時～午後4時〈土・日曜日、祝日、年末年始を除く〉）

#### 子育てに関する相談（0～18歳）

- 杉並子ども家庭支援センター（ゆうライン） ☎5929-1901（月～土曜日午前9時～午後7時〈祝日、年末年始を除く〉）

#### 仕事の相談

- 杉並区就労支援センター  
・若者就労支援コーナー（すぎJOB） ☎3398-1136  
・ジョブトレーニングコーナー（すぎトレ） ☎6383-6500  
…………… いずれも ……………  
平日午前9時～午後5時（若者就労支援コーナーのみ第1・3土曜日受け付け）
- 東京都ろうどう110番（労働相談） ☎0570-00-6110（午前9時～午後8時〈土曜日は午後5時まで。年末年始を除く〉）

#### DV（配偶者・パートナーからの暴力）に関する相談

- すぎなみDV専用ダイヤル ☎5307-0622（平日午前9時～午後5時〈年末年始を除く〉）
- 各福祉事務所

#### 家族や生き方などの悩み相談

- 男女平等推進センター一般相談 ☎5307-0619（平日午前9時～午後5時〈年末年始を除く〉）
- 東京都性自認及び性的指向に関する専門電話相談 ☎3812-3727（火・金曜日午後6時～10時〈祝日、年末年始を除く〉）

#### 法律などの専門家による相談

- 区政相談課（法律・税務・家事・司法書士） ☎5307-0617（予約専用電話〈平日午前8時30分～午後5時。年末年始を除く〉）  
相談時間は午後1時～4時。

## ストレスチェックシステム「こころの体温計」

心の元気、測ってみませんか？

スマートフォンやパソコンを使って、簡単に自分や家族のストレスチェックができます。チェックの後、相談先を紹介しています。



ご自身の健康状態、住環境などのストレス度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。

ねこ  
社会的な  
ストレス

黒金魚  
対人関係の  
ストレス

水の透明度  
落ち込み度

結果画面（例）

**こころの体温計（本人モード）**

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤金魚】自分の病気などのストレス  
※レベルが上がる毎にケガをしています

【水の透明度】落ち込み度  
※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

▲こころの体温計

## 働く人のメンタルヘルスの不調を予防

冊子「これから始める『自分』改革  
働く人のためのストレスチェック」

区内・区近隣事業所へ配布しています。希望する事業所はファクスに事業所名、担当者名、所在地、必要部数を書いて、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1927

#### 活用例

新人研修や昇任研修、ストレスチェック実施時、個別相談時等に配布など。



## チャレンジ商店街サポート事業

# 商店街の活性化を支援する企業・団体の事業を募集しています

アイデアや人材の不足などの要因で活動力が低下している商店街を支援するため、企業や団体（商店街以外）が主体的に実施する事業（4年3月までに完了するもの）に、補助金を交付します。なお、交付決定に当たっては審査があります。

募集期間 3月19日(金)まで  
 補助率 10分の10（上限200万円）  
 補助対象 商店街以外の企業・団体

問い合わせ 電話で、産業振興センター商業係 ☎5347-9138

### 過去の事例紹介

- 健康商店街プロジェクト  
「歩いて・買って・ついでに健康」をキーワードに、商店街を回遊する中で、参加者に商店街のいろいろなお店を発見してもらうと同時に、健康を推進する取り組みを実施。
- 商店街のキャッシュレス化  
商店街全店舗でのキャッシュレス決済システムの導入に向けて、店主を対象に説明会とキャッシュレス体験イベントを実施。

## みどりが大好きな皆さんへ

# みどりのボランティアを募集します

区では、活動内容・活動場所の異なる3種類のみどりのボランティアを募集しています。ご自身にあったボランティア活動を見つけてみてください。



—— 問い合わせは、みどり公園課みどりの協働係へ。

### みどりのボランティア杉並（第17期）

地域緑化に関するボランティア活動を始めようとする方のきっかけの場です。会員は生活者の視点を大切にしながら、仲間と一緒に区内のみどりを守り、増やし、育てる活動を行います。

**活動内容** 公園等の清掃活動や中低木の剪定、花壇の管理、屋敷林の落ち葉掃き、みどり公園課主催のイベントへの参加、みどりの新聞の編集ほか  
**区からの支援** 清掃用具・園芸用具・腕章などの支給・貸与、ボランティア保険への加入費用の負担、他のボランティアグループとの情報交換の補助  
**参加できる方** 区内在住・在勤・在学の方、区内で活動する方  
**その他** 登録期間は4月から原則2年間（1回まで更新可）。登録後は、地域ごとに他の登録者と共に活動予定。長寿応援対象事業

### すぎなみ公園育て組

地域の方と区が協働し、公園等の清掃や植栽の手入れなどを行います。

**活動内容** 活動を希望する公園等の清掃活動や中低木の剪定など（活動内容は選択可）。事前に区と協定を結び、活動場所や活動内容などを決定  
**区からの支援** 清掃用具・腕章やピブスなどの支給・貸与、ボランティア保険への加入費用の負担  
**参加できる方** 継続的に活動を行うことができる区内在住・在勤で5名以上の団体

### 花咲かせ隊

地域の方と区が協働し、公園等で花壇づくりなどの緑化活動を行います。

**活動内容** 活動を希望する公園等の花壇のデザイン、花の植え付けや除草・水やりなどの日常の維持管理。花壇の広さは、原則1グループ4㎡程度  
**区からの支援** 花の苗（年3回〈予定〉）・肥料（年1回〈予定〉）・園芸用具・腕章などの支給・貸与、ボランティア保険への加入費用の負担  
**参加できる方** 継続的に活動を行うことができる区内在住・在勤で5名以上の団体

### 申し込み方法

- みどりのボランティア杉並を希望する方  
はがき・ファクス・Eメールに住所、氏名（フリガナ）、連絡先、「みどりのボランティア杉並」参加希望と書いて、3月15日（必着）までにみどり公園課みどりの協働係 ☎5307-0697 ✉midori-k@city.suginami.lg.jp
- すぎなみ公園育て組・花咲かせ隊を希望する方  
電話で、みどり公園課みどりの協働係

## 宿泊施設

# コニファーいわびつ・湯の里「杉菜」区民料金変更



4月1日宿泊分から区民宿泊料金（1泊2食付き）が下表のとおり変更になります。

### 民営化宿泊施設 コニファーいわびつ

所在地 群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町4399  
 申し込み・問い合わせ 電話で、コニファーいわびつ ☎0279-68-5338（午前9時～午後8時）

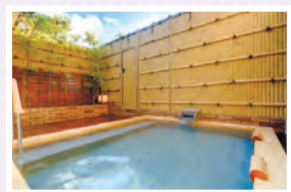


区分	平日	休前日	特別日
大人2名	9350円	9900円	1万2100円
大人3名～	8800円	9350円	1万1550円
小学生	6160円	6545円	8085円
幼児（3歳～小学生未満）	4400円	4675円	5775円

※上記料金からさらに宿泊補助が受けられます。詳細は、お問い合わせください。

### 協定旅館 湯の里「杉菜」

所在地 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上279  
 申し込み・問い合わせ 電話で、湯の里「杉菜」 ☎0465-62-4805（午前9時～午後8時）



区分	平日	休前日	特別日
大人（中学生以上）	9350円	1万2100円	1万5400円
小学生	6545円	8470円	1万780円
幼児（3歳～小学生未満）	4675円	6050円	7700円

### いずれも

#### ご利用にあたって

サービス料・消費税込み。1名利用の場合、コニファーいわびつは上記料金に4000円増、湯の里「杉菜」は上記料金に4400円増。満12歳以上は、入湯税別途150円。0～2歳で食事・寝具無しの場合は無料。「特別日」は、ゴールデンウィーク・お盆期間・年末年始。上記料金で利用する場合は、住所・氏名・生年月日が確認できる証明書（運転免許証・健康保険証等）を持参。区外在住の方の料金や付帯施設の料金などは、お問い合わせください。



特別養護老人ホーム「エクレシア南伊豆」

# オンライン面会用 ブースを開設

施設の  
職員に直接  
話を聞ける

施設の様子が  
現地に行かなくても  
よく分かる

家族と  
オンラインで  
面会できる

3月1日(月)から、エクレシア南伊豆への入居を希望、検討している区民を対象としたオンライン面会用ブースを開設します。施設職員と直接顔を合わせて相談したい、施設内の様子を見たい等の希望がある方は、ぜひご利用ください。



なお、このブースは、すでに入居された区民のご家族の方で、自宅にインターネット環境が整っていない、パソコン等の操作に自信がないといった方のためのオンライン面会用ブースとしても利用できます。

利用について

- 利用時間** 平日午後1時～5時（事前予約制。水曜日を除く）
- 場所** ジェイコムショップ阿佐谷パールセンター店（阿佐谷南1-48-14）
- 予約方法** 電話で、利用7日前までにエクレシア南伊豆 ☎0558-36-3113

☎高齢者施策課施設整備推進担当

## 高齢者ゲートボール場 使用抽選会を行います



4月から高齢者ゲートボール場（ゆう杉並併設）の使用抽選会を行います。団体登録後、直接会場へお越しください。

時3月17日(水)午前10時30分 場ゆう杉並（荻窪1-56-3）

団体登録について

- ・新規登録希望団体  
電話で、2月25日までに高齢者施策課施設担当。申請書類を郵送します。
- ・既登録団体  
更新申し込みの書類を郵送します。

申請書類の提出期限

いずれも3月3日（必着）まで

登録要件

- 次の要件の全てを満たしている団体
- 60歳以上の区民10名以上で構成されている
- 名簿を有する
- 代表者が明確に定められ、自主的に責任ある使用ができる

☎高齢者施策課施設担当

東日本大震災から10年…



# 「3.11を忘れない」 を開催します



区は、甚大な被害を被った東日本大震災の記憶を風化させることなく語り継ぎ、首都直下地震に備え地域防災力の向上を図るために、「3.11を忘れない」を開催します。

—— 問い合わせは、危機管理対策課へ。

**日時** 3月11日(木)午後2時20分～4時20分

**場所** 西荻地域区民センター（桃井4-3-2）

内容

- 黙とう（午後2時46分）
- 南相馬市長からのビデオメッセージ
- 作文コンクール表彰式
- 講演「東日本大震災の地からの報告」～復興の現状と被災者の願い（認定NPO法人桜ライン311・佐藤一男〈右写真〉）



定80名（申込順） ☎電話・ファクス・Eメールに参加者全員の氏名・住所・電話番号、車いす利用の有無を書いて、3月8日までに危機管理対策課☎3312-3326✉KIKIKANRI-K@city.suginami.lg.jp ☎手話通訳あり。車での来場不可

同時開催



- ロビー展（午後1時～5時）
- 災害に強いまちづくりに関する展示
- 南相馬市物産展ほか



## 日本フィル公開リハーサル



**日時** 3月4日(木)午後1時（1時間程度）  
**場所** 杉並公会堂（上荻1-23-15）

区と友好提携を結ぶ日本フィルハーモニー交響楽団による、指揮者とオーケストラの音楽づくりを間近で体験できるイベントです。

対小学生以上の方 定250名（抽選） ☎東京電子自治体共同運営サービス（右2次元コード）から、2月23日までに申し込み ☎文化・交流課 ☎当選者には2月26日までにEメールで通知。座席指定不可

