

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

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となります。

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(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)で受け付けています。詳細は、お問い合わせください。

☎国保年金課国民年金係



生活・環境

街区表示板の整備事業を実施

街角にある建物の外壁や塀等に設置してある街区表示板(右上写真)について、毎年地域を定めた上で、定期的に貼り替え等の整備を行っております。

対象地域では、作業員証明書を携行した委託業者

❗ 感染症防止対策

下記の対策にご協力をお願いいたします。

- 体調不良時の利用自粛
- マスク着用や手洗い・手指消毒の励行
- ソーシャルディスタンスの十分な確保
- 室内の定期的な換気
- 大声での発声、歌唱、声援等が生じる活動の自粛

等が巡回し、街区表示板の設置状況を調査します。調査の結果、破損や不具合のある街区表示板は、修繕や貼り替え作業を行います。

新規設置が望ましい場所には、建物の所有者の承諾を得た上で、街区表示板を新たに設置します。

☑3年度対象地域=荻窪、上高井戸、久我山、松庵、高井戸西、西荻南、南荻窪、宮前 ☒区民課管理係住居表示担当



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7日(月)午前6時30分~午後8時 ▶8日(火)午前8時~午後11時 ☒区民課住民記録係、課税課区民税係



採用情報 ※応募書類は返却しません。

区立保育園等会計年度任用職員 保育補助

☑勤務期間=7~9月の1~3カ月 ▶勤務日時=月16

【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中止または延期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。



日(要相談)。原則、月~金曜日、午前8時~午後6時のうち7時間45分(祝日を除く) ▶勤務場所=区立保育園、区立小規模保育事業所、区保育室、区立子供園のいずれか ▶資格=高校卒業(程度)以上 ▶募集人数=100名 ▶報酬=1101円。有資格者1188円 ▶その他=交通費支給(上限あり) ☒履歴書に有資格者は保育士証の写しも添えて、保育課管理係(区役所東棟3階)へ郵送・持参 ▶履歴書記入要領=志望動機、希望勤務職種「夏季アルバイト」、勤務可能期間、「広報すぎなみ」を見て応募した旨を記入。「保育士(保育)資格証明書」は保育士として扱えません ☒同係 ☒採用決定後、健康診断書を提出



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

9571人 (5月1日現在)

☒総務課

6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歳からの歯みがき・歯科健診(乳幼児歯科相談)	栄養・食生活相談	ものわすれ相談	心の健康相談
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	17日(木)	2日(水) 9日(水)	-	23日(水)	午前 11日(金) 25日(金) 午後 10日(木)	11日(金)	17日(木) 午前9時45分 24日(木) 午後1時30分	3日(木) 午前9時45分 9日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	7日(月)	10日(木) 17日(木)	-	1日(火)	午前 7日(月) 28日(月) 午後 18日(金)	3日(木)	25日(金) 午前9時30分	16日(木) 17日(木) 29日(火) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	24日(木)	4日(金) 11日(金)	11日(金) 午前10時~正午	9日(水) 29日(火) (29日は生後9カ月頃から)	午前 1日(火) 15日(火) 午後 3日(木)	15日(火)	10日(木) 午後2時	4日(金) 午後2時 14日(月) 午後1時30分
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	23日(水)	-	24日(木) 午後1時30分~4時	24日(木)	午前 23日(水) 午後 9日(水)	-	8日(火) 午後1時30分	21日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	10日(木)	15日(火) 22日(火)	-	17日(木)	午前 10日(木) 午後 23日(水)	-	16日(木) 午前10時	1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。

凡例 時日時 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) 申申し込み(記載のないものは直接会場へ)
☒お問い合わせ ☒他その他 ☒Eメールアドレス ☒HPホームページアドレス

ありがとうございました

新型コロナウイルス感染症に係る寄贈

寄贈された物品は、新型コロナウイルス感染症の予防・拡大防止に活用します。ありがとうございました。

—— 問い合わせは、総務課総務係へ。



▲除菌消臭水寄贈の様子

主な寄贈品と寄贈者（4月1日現在。敬称略・順不同）

※「広報すぎなみ」3月15日号以前の掲載分を除く。

- 除菌消臭水：日本トラス化学株式会社代表取締役・川邊日出海=426本
- 飲料：コカ・コーラボトラーズジャパン株式会社=2400本
- 除菌シート：匿名分=2箱
- アルコールスプレー：公益財団法人オイスカ「富士山の森づくり」推進協議会=1000本▶匿名分=1本
- 顔専用検温器（架台付）：カギ舎株式会社=2台
- 非接触型電子体温計：久我山東保育園父母会=12本

全国一斉

防災行政無線を用いた情報伝達試験を行います

5月19日(水)午前11時ごろ

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。

※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。

—— 問い合わせは、危機管理対策課、防災課へ。

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



ご協力をお願いします

献血会のお知らせ

コロナ禍の影響もあり、献血が減っています。ご協力をお願いします。

200ml献血は16～64歳、400ml献血は18～64歳（男性は17歳～）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。



☎5月27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 園杉並保健所健康推進課管理係 ☎3391-1355

動画配信を行っています

区議会を開会します

区議会臨時会および第2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

臨時会（初日は午前10時開会予定）

5月18日(火)・19日(水)（予定）

第2回定例会（初日は午後1時開会予定）

5月31日(月)～6月17日(木)（予定）

本会議は、区議会ホームページ（右2次元コード）で生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」をご覧になれます）。



あなたの回答で、日本の未来が見える

経済センサスー活動調査にご協力ください

6月1日を基準日として、全国一斉に事業所・企業を対象に「令和3年経済センサスー活動調査」が実施されます。

この調査は、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や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月下旬から東京都知事が任命する調査員が事業所を訪問し、調査票を配布します。回答は、インターネットまたは郵送で提出してください。

調査票に記入していただいた内容は厳重に管理され、統計作成の目的以外に使用することはありません。

園区民生活部管理課統計係 ☎5307-0621

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。

園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

住民税（特別区民税・都民税）のお知らせ

3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8日(火)に発送します。

—— 問い合わせは、税額決定・納税通知書の内容は課税課、納付の相談・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、2年1月～12月の所得です。

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

※納付書で各納期限までに納めてください。

◇納付場所 ●銀行・信用金庫・信用組合・ゆうちょ銀行および郵便局など
●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)
●Pay-easyによる納付

安心便利な口座振替をご利用ください

●口座振替依頼書での申し込み

7月9日(必着)までに申し込んだ場合は、第2期分からの引き落としとなります。

●キャッシュカードでの申し込み (Pay-easy口座振替受付サービス)

6月15日までに申し込んだ場合は、第1期分からの引き落としとなります。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、ゆうちょ銀行、西武信用金庫)のキャッシュカードを受付窓口(納税課、区民課〈第1・3・5土曜日のみ〉、区民事務所)にお持ちになれば、口座振替の申し込み手続きができます。金融機関届出印は不要です。

スマートフォン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/>▶スマートフォン=<https://bc-pay.jp/mobile/A/wa01.html>〈右2次元コード〉)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の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17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～4年5月分(12カ月)の給与から差し引かれます。

年金からの特別徴収の方

3年度より、住民税を年金から差し引く方(特別徴収)で、年金以外の所得がある場合、それぞれの所得に係る税額の案分方法が変更となります。

住民税証明書の交付

3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	窓口・郵送	証明書コンビニ交付サービス
給与からの特別徴収のみで納付する方およびその被扶養者の方	5月17日(月)	6月8日(火)
上記以外の方(普通徴収の方、年金特別徴収の方、納付方法を併用する方、申告書を提出し非課税の方、申告書を提出していないが、住民税の申告手続き等がお済みの方の扶養親族になっている方)	6月8日(火)	

※給与・年金支払報告書、確定申告書を提出されていない方は、住民税の申告が必要となる場合があります。

※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)。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。

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

禁煙したい方を応援します

たばこは喫煙者だけでなく、家族や周囲の方の健康にも影響します。禁煙治療が受けられる医療機関もご案内していますので、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。

たばこの煙には有害物質がたくさん含まれています！

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。たばこを吸うと、喉、肺など煙に直接触れる場所だけでなく、血液中に吸収されて全身に運ばれ、がん、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、虚血性心疾患、脳卒中などの原因となります。

また、たばこの先から出る煙は副流煙といい、フィルターを通して吸う主流煙よりも発がん性物質や有害物質が数倍多く、受動喫煙による周囲の方への影響があります。

加熱式たばこなら、禁煙しやすくなる？

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、主流煙にはニコチンなどが紙巻きたばこほぼ同量含まれ、タールなどの有害物質も7割程度含まれています。副流煙についても、全く害がないわけではなく、加熱式たばこで禁煙できるということはありません。

禁煙のメリット

「長年吸ってきたのだから今さら禁煙しても…」と考えていませんか。例えば、半日禁煙すると血液中の一酸化炭素濃度が正常になり、肺や心臓の機能は、2週間～3カ月で回復し、せきや息切れも徐々に改善されます。禁煙に遅すぎるとということはありません。

禁煙外来を利用してみませんか

禁煙には、ニコチンを含まない飲み薬のほかニコチンパッチを使うなど、さまざまな方法があります。また、下記の条件を満たすことで、健康保険が適用される禁煙治療を受けることができます。杉並区で禁煙外来を行っている医療機関は、区ホームページ(右2次元コード)の「杉並区禁煙外来マップ」をご覧ください。



- 現在たばこを吸っていて、直ちに禁煙しようと考えている。
- ニコチン依存症の診断テストの結果が5点以上ある。
- 医療機関で禁煙治療の同意書に署名を求められることに同意する。
- 35歳以上の方は、1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上ある。



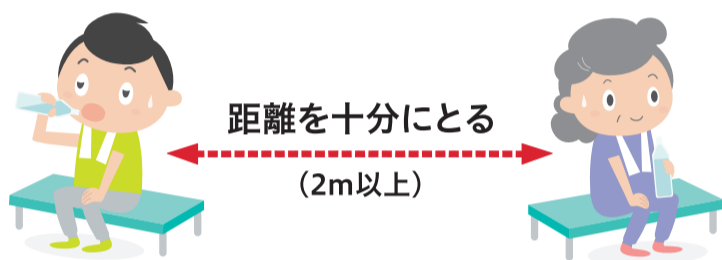
新型コロナウイルス感染症対策をしながら 熱中症を予防しましょう！



熱中症への注意が必要な季節になります。距離をとりながらマスクを外したり、冷房中の室内でも換気したりするなど、新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防を両立させて生活しましょう。

屋外で人と十分な距離（最低2m以上）が確保できる場合には、マスクを外すようにしましょう

暑い時期のマスク着用は、心拍数や呼吸数・体感温度の上昇など、体に負担がかかることがあるため、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。屋外で周囲の人と2m以上離れている場合は、マスクを外すようにしましょう。



マスク着用時は激しい運動は避け、小まめに水分補給を！

マスク着用時には強い負荷のかかる作業や運動は避け、喉が渇いていなくても、小まめに水分補給をしましょう。

冷房時でも換気を

新型コロナウイルス感染症予防のため、冷房時でも換気扇や窓開放で換気をしましょう。換気時は室内温度が高くなるため、エアコンの温度設定は小まめに調整しましょう。

熱中症とは

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。

- 軽症** 目まい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の発汗
- 中等症** 頭痛、吐き気、虚脱感、集中力・判断力の低下
- 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。湿度が高いと更にリスクが高くなるため、除湿も効果的です。
- **水分・塩分の補給**
喉が渇く前に小まめに水分補給（1日あたり1.2L）をしましょう。大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに補給しましょう。
- **外出時の対策**
日傘や帽子を使い、小まめに休憩しましょう。
- **体力の向上・健康観察**
日頃から栄養バランスの良い食事や運動で体力づくりを心掛けましょう。毎日の体温測定、健康チェックは新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症予防にも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。病み上がりや寝不足など体調が万全でない時は、無理な運動は控えてください。

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、体を水や氷で冷やしましょう。
- 失われた水分や塩分を補給しましょう（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びましょう。

高齢の方やお子さんは、特にご注意を

高齢の方は体温調節機能が低下するため、熱中症になりやすく、症状が重症化しやすい傾向にあります。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、身長が低いと、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>（右2次元コード）をご覧ください。
 圏各保健センター（荻窪 ☎3391-0015 / 高井戸 ☎3334-4304 / 高円寺 ☎3311-0116 / 上井草 ☎3394-1212 / 和泉 ☎3313-9331）

