

皆さんの生活の安心

## 「国民年金」のこと

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、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）

- 日本国籍を持つ国外在住の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権（10年）を満たしていない方が、受給権を満たすまでの間
- ※任意加入は、申し出のあった日からの加入となります。

### 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ある方は、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保険料も納められます。帰国し、国内に住所を有した場合、国民年金の変更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。引き続き付加保険料や口座振替による納付を希望する場合は申し出てください。

☎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）

3年度の保険料は月額1万6610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、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

経済的に保険料の納付が困難な場合には、申請して承認されると保険料が免除または猶予される制度があります。学生の方は、学生納付特例制度があります。また、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る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は、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

#### ▶ 年金生活者支援給付金

公的年金等の収入やその他の所得が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして給付金を支給する制度です。支給要件を満たす場合、2年目以降の手続きは原則不要です。

3年度、新たに当制度の対象となり得る方には、9月以降、日本年金機構から請求書が送付されています。期日までに請求し要件に該当すると、3年10月分から支給されます。

また、前年度に当制度の対象であった方が支給要件を満たさなくなった場合には、不該当通知書が日本年金機構から送付されます。新たに年金を請求する方は、年金生活者支援給付金も併せて手続きできます。給付が決定すると請求した翌月分から支給されます。

☎給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092（IP電話からは ☎5539-2216）

### 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制です。  
予約受け付け専用電話 ☎0570-05-4890  
（IP電話からは ☎6631-7521）



#### 年金事務所で扱う国民年金の主な業務

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

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511 詳細は、日本年金機構 <https://www.nenkin.go.jp/> をご覧ください

### 税務署からのお知らせ

## 確定申告はパソコン・スマホでラクラク申告



税務署では、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、自宅での確定申告をお勧めしています。ID・パスワードがあれば、自宅のパソコンやスマートフォンから簡単に確定申告ができます。まだID・パスワードを取得していない方は、税務署で随時ID・パスワードを発行（5～10分程度。本人以外への発行不可）できますので、今年中に取得して来年の確定申告に向けた準備をしましょう。

**必要書類** 本人確認ができる身元確認書類（運転免許証、保険証等）

#### 「スマホ申告」がより便利になります

4年1月以降、特定口座・上場株式等に係る譲渡損失についてもスマートフォンからの申告の対象となるほか、給与所得の源泉徴収票をスマートフォンで写真撮影することで、給与所得に係る項目が自動で読み取れる（OCR）機能が追加されます。

所得税の申告は、e-Taxの利用をお願いします。



☎杉並税務署（成田東4-15-8 ☎3313-1131）、荻窪税務署（荻窪5-15-13 ☎3392-1111）

# 「みどり」を守り創る区の制度

区は、まちのみどりを守り・創るためにさまざまな施策を行っています。みんなで「みどり豊かな環境にやさしいまち」をつくりましょう。

—— 問い合わせは、みどり公園課みどりの事業係へ。

## 緑化計画の届け出

区内で家やビルの建築・開発等を行う場合、「杉並区みどりの条例」により緑化計画と緑化計画完了届の提出を義務付けています。

## 緑化助成制度

接道部・屋上・壁面緑化に対する助成を行っています。新たに工事をするもの(全面改修も可)が対象で、事前に相談・申請が必要です(表1参照)。

## 保護樹木等指定制度

基準以上の樹木・樹林・生け垣を、所有者からの申し出により調査し、指定します。指定後は標識を設置し、維持管理費用の一部として補助金を交付します(表2参照)。

また、指定された樹木・樹林・生け垣は事故に備えて、賠償責任保険に加入します。



〈表1〉接道部緑化助成

種類	基準単価	
	個人	法人
生けがき	1万2000円/m	6000円/m
植え込み	1万4000円/m <sup>2</sup>	6000円/m <sup>2</sup>
フェンス緑化	2000円/m	2000円/m
塀の撤去	5000円/m	3000円/m
塀の撤去(大谷石のみ)	1万円/m	3000円/m

屋上緑化助成

個人	法人
2万5000円/m <sup>2</sup>	2万円/m <sup>2</sup>

壁面緑化助成

個人	法人
1万2500円/m <sup>2</sup>	8000円/m <sup>2</sup>

※各助成金には限度額があります

〈表2〉保護樹木等指定制度

種類	補助金	
	個人	法人
保護樹木	8000円/本	3000円/本
保護樹林	1万m <sup>2</sup> 以下の部分	
	8000円/100m <sup>2</sup>	2000円/100m <sup>2</sup>
保護生けがき	1万m <sup>2</sup> 超の部分	
	4000円/100m <sup>2</sup>	1000円/100m <sup>2</sup>
保護生けがき	800円/m	300円/m

# 区民意向調査の結果がまとまりました

区は、区民の皆さんの意識の変化やニーズを把握し、今後の施策に反映させていくために、毎年「区民意向調査」を行っています。主な調査結果をお知らせします。ご協力ありがとうございました。

—— 問い合わせは、区政相談課へ。

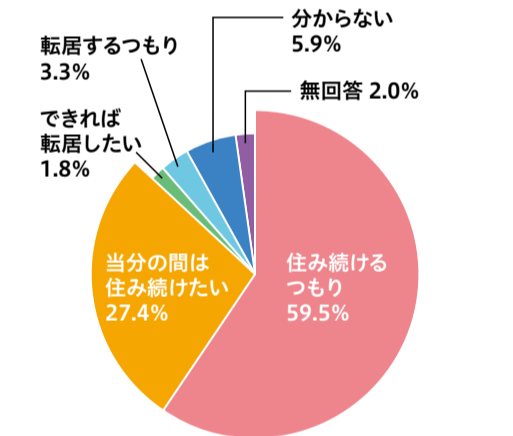
調査方法…区内在住で18歳以上の3000人を無作為抽出し、5月中旬～下旬に調査票を郵送しました。回答数は1417件で、回収率は47.2%でした。

結果報告書…区政資料室(区役所西棟2階)、図書館、地域区民センター(高円寺を除く)でご覧になれます(区政資料室で販売<800円>)。

※「要約版」は区政相談課で無料配布(区ホームページでもご覧になれます)。

## 定住意向

これからも引き続き区に住みたいか聞きました。

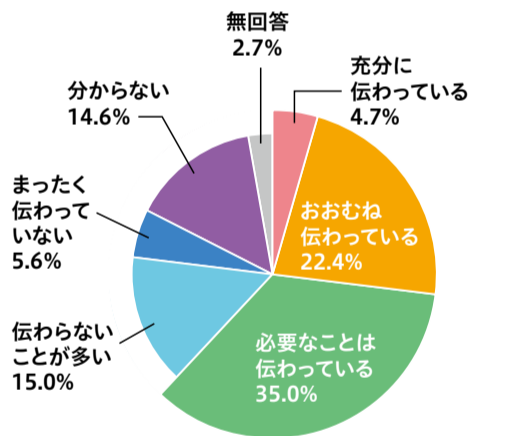


転出意向  
(計) 5.2%

定住意向  
(計) 86.9%

## 区の情報の伝達度

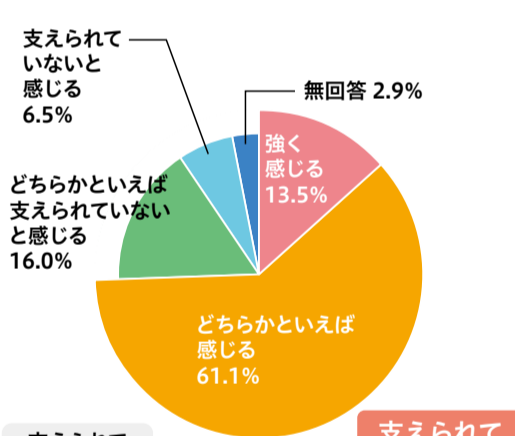
必要とする区の情報伝わっているか聞きました。



伝わっている  
(計) 62.1%

## 地域の子育て支援

子育てが地域の人に(もしくは社会で)支えられていると感じるか聞きました。

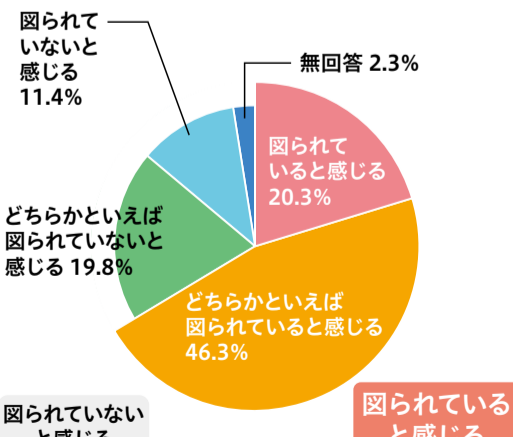


支えられていないと感じる  
(計) 22.5%

支えられていると感じる  
(計) 74.5%

## 仕事と生活の調和に対する意識

仕事と生活の調和が図られていると感じるか聞きました。

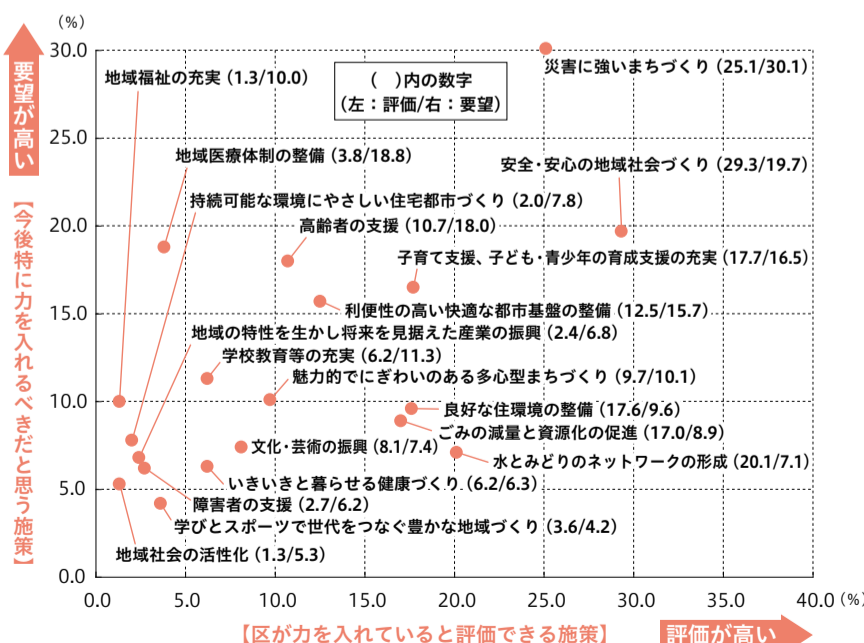


図られていないと感じる  
(計) 31.2%

図られていると感じる  
(計) 66.5%

## 杉並区の施策の評価と要望

このグラフでは、施策の評価が低く、施策の要望が高い領域(左上方)にある項目が住民ニーズが高く、今後の行政課題になるものと考えられます。



※端数処理の関係で合計が一致しない場合があります。

11月14日(日)は世界糖尿病デー

# 生活習慣を見直して糖尿病を予防しましょう！

糖尿病は放置すると自覚症状のないまま進行し、脳梗塞・心筋梗塞など、重大な合併症を引き起こします。また、長期間にわたる全身の血管へのダメージによって人工透析、網膜症による失明、神経障害による壊疽などの障害が起こる可能性が高くなります。糖尿病と診断されたら、定期的な受診による医師の管理が必要です。



健康管理のために年に1回は健康診断を受け、日ごろの生活習慣を見直しましょう。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355、  
国保年金課医療費適正化担当へ。

血糖値を急激に高くしないコツは食べ方が決め手！



- 食事のときは、まず野菜のおかずから食べる。
- 主食は、雑穀が含まれたごはんや精製度の低い米、麦などで食物繊維を増やす。
- 朝昼晩の食事はなるべく規則正しく。間食も食事の一つとして不足しがちな乳製品などの補充と考える。
- 外食のときは、定食スタイル（主食・副菜・主菜）のメニューを選び、塩分の多い汁物は残す。

血糖値を下げるために運動は続けることが大事



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。体全体の筋肉量を増やすよう、1回30分以上の運動を週2回以上続けましょう。



### 健診結果の見方

空腹時血糖とともにHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）（※）も併せて確認しましょう。値が高い場合、糖尿病の可能性が高いため、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

判定区分	正常域	糖尿病予備群		糖尿病 [型]
		正常高値	境界型	
空腹時血糖 (mg/dl)	～99	100～109	110～125	126～
HbA1c(%)	～5.5	5.6～5.9	6.0～6.4	6.5～

※過去1～2カ月の平均血糖値を反映する検査値で、糖尿病の診断基準や治療の指標となります。血糖値の高い状態が続くと、血管内の余分なブドウ糖が、赤血球の蛋白であるヘモグロビンに結合して変化します。

### 糖尿病とコロナの怖い関係

糖尿病の持病がある方が新型コロナウイルス感染症にかかると重症化しやすくなります。高血糖状態が続くと白血球などの働きが悪くなり、免疫機能に支障を起こすためです。特に、肥満傾向の方は肺への負担が大きく、呼吸機能が低下しやすい傾向があります。糖尿病の持病がある方は、日ごろから血糖コントロールを良好に保つよう注意しましょう。

### 生活習慣病予防展～健診受診率向上イベント

糖尿病など生活習慣病に関するパネル展示、バランスの良い食事のサンプル展示などを行います。  
 11月16日(火)～18日(休)午前9時～午後4時 区役所1階ロビー

## 9～11月は杉並区健康づくり推進期間です

### もっと知りたい野菜の魅力！ ～野菜のパワーで元気なカラダを保とう



12月8日(水)午前10時～11時30分 久我山会館（久我山3-23-20）  
 管理栄養士・奈良理香子 区内在住・在勤・在学で69歳以下の方  
 25名（申込順）電話で、12月3日までに高井戸保健センター

### 血管アンチエイジング教室 ～健康な体は若々しい血管から



12月10日(金)午前10時～正午 永福和泉地域区民センター（和泉3-8-18）  
 東京都立多摩総合医療センター医師・西田賢司 区内在住・在勤・在学で69歳以下の方  
 45名（申込順）電話で、12月9日までに高井戸保健センター

…… いずれも ……  
 高井戸保健センター ☎3334-4304

### 知ることがアルコール依存解決への近道

## 11月10日(水)～16日(火)はアルコール関連問題啓発週間です

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によりストレスがたまり、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。

### アルコール依存症とは

アルコール依存症は、大量のお酒を長期にわたって飲み続けることでお酒がないといられなくなる状態で、精神疾患の一つです。アルコールが体から抜けると、イライラや手の震え、発汗、動悸などの離脱症状が出てくるため、それらを抑えるために、またお酒を飲んでしまうということが起こります。

アルコール依存症は「否認の病」ともいわれ、本人は自分が病気であることを認めたくない傾向にあり、適切な相談や治療につながりにくいという問題があります。また、一度お酒をやめても、その後少しでも飲むと、元の状態に戻ってしまうため、回復には本人が治療に対して積極的に取り組むことはもちろん、家族をはじめ周囲の人のサポートがとても大切です。

### こころの体温計でアルコールチェック

こころの体温計とはスマートフォンやパソコンを使って、簡単にストレスチェックができるシステムです（右2次元コード）。その中に「アルコールチェックモード」があります。



### 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〉）



※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。

気軽に相談してください

## 子育て中のお父さん・お母さん おうちのことで悩んでいる子どもたちへ 一人で抱え込まないで



「子育てが思いどおりにいかずイライラしてしまう、子どもをかわいと思えない…。」「お父さん、お母さんが私のことを分かってくれない…。」こんな気持ちで不安な方はいませんか。それは決してあなただけではありません。一人で悩まず、ご相談ください。

—— 問い合わせは、杉並子ども家庭支援センター ☎5929-1902へ。

### 子育て中のお父さん・お母さん おうちのことで悩んでいる子どもたちへ

18歳以下のお子さんの子育てに関する相談を受け付けています。お子さん・家族のことなどお気軽にご相談ください。お子さんからの相談も受け付けています。電話・面接で相談できます。

#### ●杉並子ども家庭支援センター相談専用窓口（ゆうライン）

阿佐谷南1-14-8 ☎5929-1901（月～土曜日午前9時～午後7時〈祝日、年末年始を除く〉）

### 妊娠が分かって悩んでいるあなたへ

妊娠に関する悩みや不安がある方は、保健センターの保健師へご相談ください。

#### ●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）



### 児童虐待の相談・連絡先

#### ●子ども家庭支援センター

杉並 ☎5929-1902（午前8時30分～午後7時） / 高円寺 ☎3315-2800（午前8時30分～午後5時） / いずれも月～土曜日（祝日、年末年始を除く）

#### ●東京都杉並児童相談所

☎5370-6001（月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉）

#### ●東京都児童相談センター

☎5937-2330（月～日曜日午後5時45分以降）

#### ●児童相談所全国共通ダイヤル

☎189（24時間）

#### 「189（いちはやく）」

『だれか』じゃなくて『あなた』から  
11月は児童虐待防止月間です

### 秋の荻窪はイベント盛りだくさん!

## 荻窪週間

期間中は、大田黒公園で紅葉ライトアップを実施します。関連して、コンサートなどや荻外荘でもイベントを実施します。

また、ライトアップ期間中は、「荻窪三庭園」（大田黒公園、角川庭園〈荻窪3-14-22〉、荻外荘〈荻窪2-43〉）で、それぞれの場所をデザインした「なみすけ限定スタンプ」を押すことができます。この機会に荻窪三庭園を巡ってみませんか。 ※荻外荘でスタンプが押せるのは、下記イベント時のみ。

### 大田黒公園

#### ★紅葉ライトアップ

開園時間を延長し、特別にライトアップされた紅葉をお楽しみいただけます。イチョウや紅葉が織り成す幻想的な紅葉風景をぜひご堪能ください。



時11月26日(金)～12月5日(日) ▶ ライトアップ時間=午後5時～8時（金～日曜日は9時まで） ▶ 通常開園時間=午前9時～午後4時30分（入園は4時まで） 場同公園 料300円。小中学生100円（通常開園時間は無料） 他三脚使用不可（一脚は可）。車での来園不可 ▶ 特別写真撮影会=11月25日(木)午後5時30分～8時。定員300名（先着順）。費用500円。25日のみ三脚使用可

#### ★紅葉コンサート

時11月28日(日)午後3時～3時40分（予備日=12月5日(日)） 場同公園 他華の演奏

#### ★写真コンテスト

他3年度に撮影した大田黒公園内の写真（応募は1人3点まで） 他2L版にプリントした写真（裏に住所、氏名、年齢、撮影日、電話番号を記入）を、12月15日（必着）までに同公園管理事務所へ郵送・持参 他詳細は、同公園ホームページを参照

…… いずれも ……

園大田黒公園管理事務所（〒167-0051荻窪3-33-12 ☎3398-5814）

### 荻外荘

#### 🍷 建物内一部公開

時11月28日(日)午前10時～午後3時（20分の入れ替え制） 場同施設 定各5名（抽選） 他往復はがき（12面記入例）で、11月11日（必着）までにみどり公園課みどりの計画係 他靴入れ持参

#### 🍷 「荻外荘復原・整備プロジェクト」に関するパネル展

時11月28日(日)、12月5日(日)午前10時～午後3時（雨天中止） 場同施設 他来場者に記念品（忠太の龍ラバーコースター2021〈右写真〉、ブルーベリー・クリスマスローズ苗木〈いずれも各先着200名〉）プレゼント



#### 🍷 講演会「建物の移築と荻外荘」

時12月1日(水)午後2時～3時30分 場区役所第4会議室（中棟6階） 他竹中工務店設計本部伝統建築グループ・山野敬史 定60名（抽選） 他往復はがき（12面記入例）で、11月11日（必着）までにみどり公園課みどりの計画係

…… いずれも ……

園みどり公園課みどりの計画係

