

事前に「水害」に備え、自分や家族を守る準備を!



これからの時期は、台風や梅雨前線の影響で、非常に強い雨が降る等、水害が起こる可能性があります。万が一の水害発生時に備えて、すぐに対応できるよう、一人一人が日頃から準備しておくことが大切です。準備は今日からできます。身の回りにどのような危険が潜んでいるかあらかじめ確認し、水害に備えましょう。



—— 問い合わせは、土木計画課へ。

知っておきたい! 雨の強さと降り方の目安

天気予報等で目にする、「最大雨量●●mmの記録的な大雨」という表現。予報される雨量により、実際にどのような被害が発生する可能性があるのか、雨の強さと降り方による人や建物等への影響について確認しておきましょう。

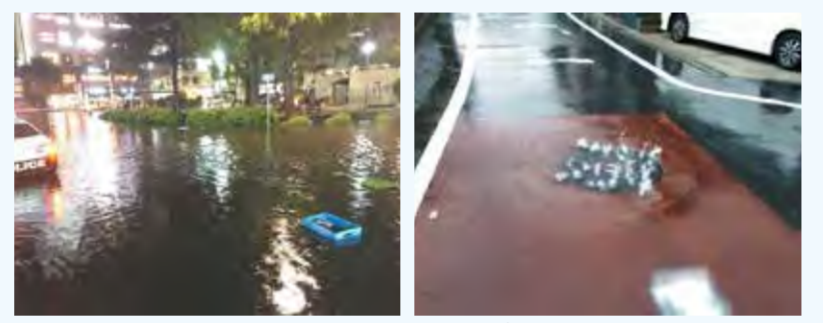
1時間雨量 (mm)	10~20	20~30	30~50	50~80	80~
人の受けるイメージ	ザーザーと降る	土砂降り	バケツをひっくり返したように降る	滝のように降る	息苦しい圧迫感
人への影響	地面からの跳ね返りで足元がぬれる	傘を差していてもぬれる		傘は全く役に立たない	
屋外の様子	地面一面に水たまりができる		道路が川のようになる	水しぶきで辺り一面が白っぽくなり、視界が悪くなる	
災害発生状況	長く続くときは注意が必要	側溝や下水があふれ、小規模な崖崩れが始まる	・都市部では下水管から雨水があふれる ・山崩れ、崖崩れが起きやすくなり危険地帯では避難の準備が必要	・都市部では地下室や地下街に雨水が流れ込む場合がある ・マンホールから水が噴出する ・土石流が起こりやすい ・多くの災害が発生する	雨による大規模な災害が発生する恐れが強く、厳重な警戒が必要

引用=気象庁ホームページ (一部修正)

過去には区内でも...

平成17年9月4日に、23区西部を中心に記録的な集中豪雨が降りました。総雨量は258mmでしたが、1時間雨量112mmの雨が午後9時~10時にかけて降り、短時間で大雨が降ったことが分かります。区内では、1870件の床上床下浸水被害が生じ、車両が水に半分漬かったりマンホールから下水が逆流したりする現象が起きました。

●過去に区内で発生した水害の様子



▲阿佐ヶ谷駅前 (平成30年8月27日/1時間雨量=79mm▶総雨量=83mm) ▲下水が逆流しているマンホール (令和3年8月15日/1時間雨量=40mm▶総雨量=183mm)

水害はあっという間に襲ってきます!

治水対策が分かる! ~都からのお知らせ

●和田ポンプ施設見学会
堀ノ内・和田地区などの浸水対策を目的とした和田弥生幹線の施設の仕組み等が分かる見学会を開催します。
6月10日(土)午前10時~午後3時(各1時間程度) 和田ポンプ施設(和田2-1) 300名(先着順) 都下水道局西部第一下水道事務所お客さまサービス課管路施設担当 ☎5343-6211 地下50mへの階段昇降があるため、歩きやすい服装で参加。雨天時は地上施設見学のみ。車での来場不可

●「神田川流域河川整備計画」の変更
都は、地域の皆さんや学識経験者から意見を伺い、「神田川流域河川整備計画」を変更しました。同計画書について、以下のとおり閲覧ができます。
●閲覧場所=都建設局河川部・都第三建設事務所(いずれも新宿区西新宿2-8-1都庁第二本庁舎)。都建設局ホームページからも閲覧可 ●都建設局河川部計画課 ☎5320-5414

地域や自宅を守る! ~区の助成制度

●浸水からわが家を守ろう
●防水板設置工事助成
地下出入口等に設置し浸水被害を防止します。対象建物=個人が使用する建物▶助成設備=建物の出入口などに設置する浸水に耐える素材で、取り外しが可能な防水板▶助成額=工事費の2分の1(建物につき上限50万円)
●高床化工事助成
助成額=区が定める単価で上限200万円 対象建物=区が定める単価で上限200万円 助成額=区が定める単価で上限200万円 助成額=区が定める単価で上限200万円 助成額=区が定める単価で上限200万円
..... いずれも 土木計画課

●大雨に強いまちをつくろう
●雨水浸透施設設置助成
敷地内に降った雨を地中に浸透させることで、大雨による浸水被害の軽減を図ります。助成設備=屋根に降った雨水を処理する区指定の浸透ます・トレンチ▶助成額=区が定める単価で上限40万円 敷地面積1000㎡未満で個人が所有する住宅などの建築主または建物所有者 土木計画課

●雨水の有効活用ができます
●雨水タンク設置助成
屋根に降った雨水をためることができるタンクの設置を助成します。日用的な雑用水(草木の水やり、打ち水など)にも利用できます。助成額=本体価格(税抜)の2分の1(上限2万円) 区内在住の方、区内事業者ほか 環境課

詳細は、区ホームページをご覧ください。 ▲総合治水対策

いざ!というときに自分や家族を守るため、事前の準備が大切です!

水害発生時は、気象・警報の情報を常に収集する必要があります。しかし、あっという間に状況が変化していく中で対応するためには、事前の準備が大切です。日頃から、自宅周辺や通勤・通学路の危険性をチェックしたり水害発生時の行動について話し合ったりするなど、いざというときに備えましょう。

📍 わが家の水害ハザードマップ

区内で過去に浸水被害のあった場所や予想される浸水地域と深さ等を示した地図のほか、日頃から備えておくことや情報の危険度に合わせて行動などを紹介しています。マイ・タイムライン編では、シートの内容に沿って自分や家族の行動を追加することで、独自の避難行動計画をあらかじめ立てることができます。入手方法 区ホームページ(右2次元コード)から土木計画課

沿って自分や家族の行動を追加することで、独自の避難行動計画をあらかじめ立てることができます。入手方法 区ホームページ(右2次元コード)から土木計画課



📱 区公式電子地図サービス「すぎナビ」

防災マップ・わが家の水害ハザードマップ・土砂災害ハザードマップ等の防災情報のほか、公共施設・都市計画・道路情報等をパソコンやスマホで簡単に収集できます。災害時は、避難所の開設状況・河川水位・「すぎナビ」へ投稿された危険箇所等をご覧いただけます。アクセス方法 区ホームページ(右2次元コード)から。または「すぎナビ」で検索 土木管理課、防災課

📺 杉並区河川ライブカメラ

雨風が強いときや河川水位が上昇しているときに、現地で状況を確認することは危険です。河川の今の状況を見られるライブ映像を安全な場所で確認し、避難行動を起こす際の判断にお役立てください。視聴方法 YouTube杉並区河川ライブカメラチャンネル(右2次元コード)から 土木計画課

✉️ 防災・防犯情報メール配信サービス

災害時または災害発生の恐れがある場合に、区から緊急のお知らせを配信します。また、防災行政無線の放送内容も確認できます。登録方法 防災課 ☎t.sss@sgnm.lisaplus.jpへ 空メール(右2次元コードを読み込むとメール送信画面が起動します) 図防災課

🐦 杉並区(地震・水防情報等)ツイッター

@suginami_tokyo
災害時における被災者への支援情報や、その他災害に関連した区の取り組みなど、区民の生命・財産を守る情報をリアルタイムで投稿しています。アクセス方法 右2次元コードから 図広報課

おいしく 楽しく 食で育む 心・からだ

6月は食育月間です



▲すぎなみ健康サイト

体は、毎日自分が食べたものでつくられていきます。子どもから高齢者まで健康的な食習慣を身に付けることが、生涯を生き生きと過ごすことにつながります。区では、おいしく、楽しく、健康的な食生活が実践できるよう「食育」を推進しています。

減塩にチャレンジしよう！

厚生労働省が令和元年度に実施した国民健康・栄養調査では、成人1人1日当たりの食塩摂取量は、男性10.9g、女性9.3gでした。目標摂取量は、成人1人1日当たり男性7.5g未満、女性6.5g未満であるため、男女ともに過剰摂取となっています（出典＝日本人の食事摂取基準〈2020年版〉）。

食塩（ナトリウム）の過剰摂取は、高血圧などの生活習慣病と深く関わってくるため、日々の食生活の中で少しずつ「減塩」を意識しましょう。
 〓杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

期間限定！ 動画配信

管理栄養士が教える「おいしく減塩！減塩レシピ」



〓6月30日(金)午後5時まで 〓場オンラインで配信 〓メニュー＝鶏手羽とゴボウの重ね煮～リンゴ風味、キャベツとキノコのバタークミン蒸し 〓管理栄養士・梅山朋子 〓LoGoフォーム（右上2次元コード）から申し込み

1日350gの野菜、食べていますか？

野菜はビタミンやミネラルが豊富な食品で、生活習慣病の予防にもその効果が期待されることから、厚生労働省は体に必要な1日分の野菜量として、350g（野菜料理5皿分）を推奨しています。

毎日350g以上の野菜を食べている20歳以上の区民の割合は5.7%（出典＝令和2年杉並区生活習慣行動調査報告書）で、多くの人が目標摂取量

を取っていません。

主食（ご飯・パン・麺類）や主菜（肉・魚・卵・大豆製品）だけでなく、副菜（野菜・キノコ・海藻）もしっかり食べてバランスのよい食事を目指しましょう。

期間限定！ 動画配信

カンタン！おつまみにもなる野菜レシピ3選



〓6月30日(金)午後5時まで 〓場オンラインで配信 〓メニュー＝野菜たっぷりチヂミ、彩り野菜のポン酢炒め、切り干し大根のソムタム風 〓管理栄養士・梅山朋子 〓LoGoフォーム（右上2次元コード）から申し込み

●野菜のレシピ集（2023・赤い野菜号）ができました

赤い野菜を使って作られた料理のレシピを、計17品紹介しています。区ホームページ（右2次元コード）からご覧ください。

〓杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355



区立学校・保育園の食育

料理レシピの投稿・検索サイト「クックパッド」に区立学校・保育園の給食レシピを掲載しています。

また、YouTube杉並区公式チャンネルでは、学校給食ができるまでの様子を動画で配信しています。

〓学務課保健給食係、保育課保育支援係



▲クックパッド



▲動画「杉並区の学校給食」



▲ジャージャー麺

気温や湿度が上がるこれからの季節は要注意！

食中毒にならないために

これからの季節は気温や湿度が上昇し、食中毒細菌の増殖が活発になります。食中毒予防の知識を身に付け、しっかりと対策しましょう。

— 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。

これからの季節、特に注意が必要な食中毒細菌

食中毒を引き起こす細菌の多くは、約20℃の室温で活発に増殖し始め、人の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。ここでは、代表的な原因菌とその特徴を紹介します。

原因菌	原因になりやすい食品	発症までの時間／主な症状	予防のポイント
黄色ブドウ球菌	おにぎり等の手指を介して汚染された食品	1～5時間（平均3時間）／激しい吐き気、嘔吐	・手指を洗浄・消毒する ・手指に傷や化膿があるときは、素手で調理しない
腸炎ビブリオ	魚介類の刺し身・すし、二次汚染された食品	8～24時間／腹痛、下痢	・刺し身等を購入したら、すぐに冷蔵庫に入れる
ウエルシュ菌	カレー等の大量に調理する食品	6～18時間（平均10時間）／腹痛、下痢	・調理後はすぐに食べる ・再加熱するときは、空気に触れるように混ぜ、中心まで十分に加熱する

テイクアウト等を利用するときのポイント

テイクアウトやデリバリーは、店内で食べるのと比べて、調理してから食べるまでの時間が長くなるため、取り扱いに注意が必要です。食中毒細菌の増殖が活発となるこの季節、以下のポイントに注意しましょう。

- 食品を購入したらすぐに帰宅し、長時間持ち歩かない。
- 持ち帰ったら、すぐに食べる。すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保存する等、常温で放置しない。
- 再加熱するときは、食品の中心まで十分に加熱する。

食中毒の予防法などの紹介動画をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています。



広告



紹介施設は全国多数！ 紹介実績 19年の豊富な経験と専門知識
日本老人ホーム紹介サービスセンター



ご相談は「無料」で入居のお手伝い
www.rojin-home.com



0120-807-407
 株式会社バーソンスブリッジ

※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。

手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

いつまでも生き生きと過ごす秘訣は「歯と口の健康」にあります。日常生活の楽しみである「食べる」「話す」「笑う」も歯と口の健康によって支えられています。歯と口の健康を守って元気に過ごしましょう。

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課歯科衛生担当☎3391-1355へ。

歯周病は口だけの問題ではありません

歯周病は、さまざまな病気のリスクを上げるという報告があります。口の中の細菌や歯周病によりできた炎症物質は、血流などを介して全身を巡り、血糖を下げるインスリンの働きを妨げたり、動脈硬化を促進させるといわれています。

全身の健康を守るためにも、歯と口の健康管理が大切です。

●歯周病が引き起こす病気のリスク



【出典】がん：journal of the National Cancer Institute;110(8):dix278,2018 糖尿病：Ann Periodontol;6,91-98,2001 脳梗塞：Eur J Neurol;21(9):1155-61,2014 狭心症/心筋梗塞：Journal of Public Health;37(4):605-611,2015 低体重児出産・早産：Odontology;100(2):232-240,2012

かかりつけ歯科医を持ちましょう

かかりつけ歯科医を持つと、自分にあった口腔ケアをアドバイスしてもらえ、健康な歯と口を保つことができます。また、早期発見・治療にもつながり、通院時間と医療費を節約することができます。

区では、歯科健康診査（成人・後期高齢者）を実施しています。対象者には、5月末に受診券を発送しました。実施期間は、いずれも12月28日(木)までです。

●杉並区成人歯科健康診査

☎問診・口腔内診査・健診結果に基づく歯科保健指導
☒区内在住で25・30・35・40・45・50・60・70歳の方（6年3月31日時点）

●杉並区後期高齢者歯科健康診査

☎問診・口腔内診査・飲み込み等の口の機能の評価・健診結果に基づく歯科保健指導
☒区内在住で76歳の方（6年3月31日時点）

講演会

「口は健康・病気のすべての入り口」

☎6月19日(月)午後2時～3時30分
☒区役所第4会議室（中棟6階）
☒日本アンチエイジング歯科学会
常任理事・石河信高（下写真）
☒区内在住・在勤・在学の方 定100名（申込順）
☒☎電話・Eメール（12面記入例）で、杉並保健所健康推進課健康推進係☎3391-1355
☒kouza-tantou@city.suginami.lg.jp。
またはLoGoフォーム（下次元コード）から申し込み



6月は環境月間です

6月5日は国連が定めた世界環境デーです。日本では、環境省により6月を「環境月間」としています。

環境ロビー展

区では、環境に関するパネル展示等を実施します。

☎6月5日(月)～9日(金)午前8時30分～午後5時（9日は4時30分まで）
☒区役所1階ロビー

●環境学習動画の放映

地球や温暖化の仕組み・原因、生活の中でできる省エネ行動、ごみ資源の分別・食品ロス削減の取り組みについて学べる動画です。YouTube杉並区公式チャンネル（下次元コード）でもご覧いただけます。



●省エネなんでも相談

季節や家庭の状況等に応じた、具体的な省エネに関するアドバイスを行う、相談窓口を設けます。

☎午前10時～午後4時

●パネル展示

- ・省エネ・節水についての紹介
- ・省エネに関する区の助成金の案内
- ・ごみの減量・資源化のポイント

☒環境課庶務係

食品ロスをご存じですか

食品ロスとは、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことです。日本では、年間約522万トン（令和2年度推計値）の食品ロスが出ています。これは、毎日1人当たりお茶碗約1杯分のご飯を捨て続けていることとなります。

スーパーやコンビニなどで食品を購入する場合、すぐ食べるときは陳列棚の手前から取りましょう。売れ残りを防ぎ、食品ロスの削減につながります。区と協定を結んでいる区内のセブン-イレブンではポップを掲示しています。



☒ごみ減量対策課管理係

消費生活特別講座

「5アンペア生活をやってみた」著者に聞く ～今日からできる省エネ・創エネ生活

「5アンペア生活をやってみた」の著者である朝日新聞記者・斎藤健一郎さん（右写真）に、電気代月170円台を達成するまでの5アンペア生活の歩み、ハケ岳で光熱費0円の暮らしを達成したエコハウスづくりの経験等を伺います。

☎7月1日(土)午後2時～4時
☒ウェルファーム杉並（天沼3-19-16）
定80名（申込順）
☒☎電話で、消費者センター☎3398-3141
☒1歳～就学前の託児（定員あり）・手話通訳あり（いずれも6月19日までに、同センター）



友だち追加してね！



杉並区 LINE

