

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(4月22日現在)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と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。



募集します

ファミリーサポートセンター協力会員

保育園・学童クラブなどへの送迎やそれに伴う子どもの預かり、保護者の外出時などの子どもの一時的な預かり(基本的に協力会員の自宅で)ほか▶**謝礼=1時間800円(早朝・夜間1000円)** 区内または区に隣接する区市在住の20歳以上で、各研修に参加できる方 電話☎5347-1021



杉並区環境清掃審議会委員

環境の保全、廃棄物の適正な処理・再利用の促進に関して必要な事項の調査・審議▶**任期=7月1日~4年6月30日** 7月1日現在、次の①~④の要件を全て満たす方①区内に住所を有する②満18歳以上③2・3カ月に1回開催する審議会等へ出席できる④国および地方公共団体の議員・公務員ではない 3名以内(選考) 小論文(「環境(地球温暖化・省エネ・環境配慮行動など)に関して日ごろ考えていること」または「ごみ減量のために必要なこと(行動・意識・生活)について」。いずれも1200字程度)に住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・職業・電話番号を書いた紙を添えて、5月21日(消印有効)までに環境課庶務係☎3312-2316✉kankyo-k@city.suginami.lg.jpへ郵送・ファクス・Eメール 同係 選考結果は全員に通知。応募書類は返却しません

その他

「マンション管理状況届出」の義務化

4月1日に「東京におけるマンションの適正な管理の促進に関する条例」が施行され、マンションの管理状況を届け出ることが義務化されました。対象となるマンションを管理する方は、忘れずに届け出をお願いします。

昭和58年以前に建築された6戸以上のマンション 東京都マンションポータルサイトの管理状況届出制度 <http://www.mansion-tokyo.jp/shisaku/01tekiseikanri-jourei02.html>から届け出。または届け出書を区住宅課空家対策係へ郵送・持参▶**届け出締め切り日=いずれも9月30日(必着)** 届け出書の記載方法=分譲マンション総合相談窓口☎6427-4900▶**その他制度に関する内容=東京都住宅政策本部住宅企画部マンション課☎5320-5004** 対象となるマンションへ東京都から届け出書や制度の案内を送付。届け出の内容等の詳細は、東京都マンションポータルサイト <http://www.mansion-tokyo.jp/index.html>参照

国勢調査2020

10月1日に実施します!シリーズ②
調査方法は?

国勢調査の調査対象は、日本国内に住んでいる全ての人と世帯です。9月中旬以降に「インターネット回答用ID」と「調査票(紙)」を各戸に配布します。

回答は、インターネット、調査票(紙)のいずれでも可能です。インターネット回答は、パソコンやタブレット、さらにスマートフォンでも回答できます。なお、調査票(紙)で回答する方は、郵送で提出してください。

詳細は、総務省ホームページ(国勢調査2020キャンペーンサイト)をご覧ください。

区民生活部管理課統計係 ☎5307-0621



クールビズを実施します

職員の軽装での勤務にご理解ください

区役所の夏場における省エネ対策の一環として、5月1日~10月31日は、職員がノーネクタイなどの軽装で業務を行います。ご理解とご協力をお願いします。

環境課環境活動推進係、人事課人事係



製造業の事業所の方へ

2020年工業統計調査にご協力ください

——問い合わせは、区民生活部管理課統計係☎5307-0621へ。

製造業の実態を明らかにするため、国内全ての製造業の事業所(工場)を対象に実施します(6月1日調査期日)。

調査結果は、国や自治体が行う産業・中小企業施策、地域振興に役立てるほか、国民経済計算、産業関連表などの経済分析、学術研究等に活用されます。

杉並区の調査結果は、区ホームページまたは東京都ホームページから確認できます。

◆主な調査事項

経営組織、製造品名、従業者数、資本金、製造品の出荷額・在庫額など

◆調査対象

- 食品・繊維・家具・印刷・化学・金属・機械などの製造事業所(工場)
- 主として製品を製造・加工し、卸売りする事業所
- インターネット販売等、店舗を持たずに販売する事業所

◆調査期間

6月上旬まで

◆調査方法

東京都知事が任命した調査員が区内の事業所を訪問します。従業者が4名以上の事業所の場合は調査票の配布、3名以下の場合は聞き取り確認のみ行います(調査員による調査票の回収は行いません。郵送もしくはオンラインでの提出に変更となりました)。

※「統計法」により調査員には守秘義務と罰則が定められており、調査内容を統計作成の目的以外に使用することはありません。



特別養護老人ホーム

エクレシア南伊豆
パネル展

施設や入居者が参加したイベントの様子のパネルを展示します。

5月11日(月)・12日(火)午前8時30分~午後5時 場 区役所1階ロビー 高齢者施策課施設整備推進担当

税額決定の通知に一部遅れが生じる場合があります

2年度住民税
(特別区民税・都民税)
の通知等について

住民税の税額決定・納税通知書の送付については、以下の日程で行います。

——問い合わせは、課税課へ。

特別徴収(給与天引き)の方

=5月18日(月)

普通徴収(個人による支払い)の方

=6月9日(火)

今年の申告期限は延長されました(申告書は期限後も受け付けます)。これに伴い、申告時期等によっては、上記の通知日から遅れる場合があります。また、これにより、2年度の税証明の発行や税情報を基にする保険料決定等の時期が遅れる場合があります。ご了承ください。

なお、国民健康保険、後期高齢者医療保険については国保年金課各係、介護保険については介護保険課各係へお問い合わせください。

軽自動車税(種別割) 納税通知書を5月8日(金)に 発送します



～納期限は6月1日(月)

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在、区内に定置場がある軽自動車、原動機付自転車などの所有者に課税されます。4月2日以降に廃車した場合も、今年度分の税金は納めていただくことになります。

——問い合わせは、課税課税務管理係へ。

◆障害のある方の軽自動車税(種別割)の減免は、次の①～③のいずれかの条件に該当する場合に申請できます

- ①障害者手帳等をお持ちの方、またはその方と生計を同じくする方が車両を所有し、そのどちらかが運転する場合
 - ②障害者手帳等をお持ちの方のみで構成された世帯の方が車両を所有し、その世帯の方を常時介護するために運転する場合
 - ③車両が障害者用の構造である場合
- ※①②は1人の方に対して1台が減免の対象になります(個人名義の自家用車に限ります)。また、該当する障害区分・級別などの詳細は、区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

◆申請に必要なもの等

以下の書類を持参の上、納期限までに課税課税務管理係(区役所東棟2階)へ申請してください。

- ①～③共通=納税通知書/納税義務者のマイナンバーカード(個人番号カード)、通知カード、個人番号が記載された住民票の写しのいずれか/納税義務者の本人確認書類/代理申請の場合は代理人の本人確認書類
- ①②のみ=障害者手帳等/主に運転する方の運転免許証
- ③のみ=車検証の写し等(車体の形状が分かるもの)



みんなのまちの 相談役

5月12日は

「民生委員・児童委員の日」です

民生委員・児童委員は、社会福祉全般にわたる地域の身近な相談役として活躍しています。生活上で気掛かりなこと、子育て、介護などの悩み事がありましたら、お気軽にご相談ください。

——問い合わせは、保健福祉部管理課地域福祉係へ。

民生委員・児童委員は地域の身近な相談相手です

現在、区には約400名の民生委員・児童委員がいます。「車椅子を借りたい」「一人暮らしの高齢者で不安」といった相談に乗り、内容に応じて関係機関への橋渡しをします。それぞれ担当区域を持っていますので、ご自身のお住まいの地域を担当する委員に相談したい時は、お問い合わせください。

民生委員・児童委員から

区では、約400名の民生委員・児童委員が日々活動し、区民の皆さんの生活上のお困りごとに関係機関につなげるように努めています。最近では地域のつながりが薄れ、地域の方々とのコミュニケーションの取り方も以前に増して難しい面があります。人の話に耳を傾け、相手の様子や話の内容からいろいろなことに気付き、優しく尋ねることで、自分の考え方や感じ方を表現するといった、民生委員・児童委員に必要なノウハウも多くの経験を重ねて得られるものと思います。

元年12月1日から多くの新任委員が委嘱を受け活動をスタートしましたが、新型コロナウイルスの感染拡大により十分な活動ができず、現在に至っています。近い将来、必ず十分な活動ができる日々が戻ってくることを信じ、私たち民生委員・児童委員は関係機関への橋渡し役として、杉並区社会福祉協議会との連携のもと、地域力の向上を図ってまいります。皆さんからのご相談をお待ちしています。

(杉並区民生委員児童委員協議会会長・三田利春)

5月は杉並区の自殺予防月間です

～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場合があります。具体的な悩み、困り事は下記の相談窓口にお電話ください。

——問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

相談窓口

いずれも相談は無料です。相談内容の秘密は守られます。

区の施設 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)

◇心の健康や悩み相談

- 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

◇生活の相談

- 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

区の施設以外の電話相談窓口

- 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(午後2時～翌午前5時30分(年中無休))
- 東京いのちの電話 ☎3264-4343(午前8時～午後10時(年中無休))

ストレスチェックシステム「こころの体温計」

こころの元気、はかってみませんか?



「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、簡単に自分や家族のストレスチェックができるシステムです。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。「本人モード」「家族モード」「赤ちゃんママモード」「ストレスタイプテスト」「アルコールチェック」があります。

チェック開始前に性別、年代等を入力する必要がありますが、個人情報の入力には不要です。

右2次元コード、または <https://fishbowlindex.jp/suginami/demo/index.pl> からアクセスできます。



※「こころの体温計」は、自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。
※結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。



広報番組「すぎなみスタイル」では、ストレスチェックシステム「こころの体温計」について紹介しています。ぜひご覧ください!

杉並区公式チャンネル

検索

運動不足の解消に！ すぎなみはつらつ体操！



家でも
できる！

簡単に
できる！

外出を控えている皆さん、特に高齢の方の運動不足解消に、家でもできる体操をご紹介します。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健サービス課 ☎3391-0015へ。



ひねり運動 **ストレッチ**

- 1 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- 2 両手で椅子の右側を持ちます。体をひねりながら後ろを振り向きませます。
- 3 そのまま5数えます。
- 4 左も行います。
- 5 ②～④の動作を3回繰り返します。



ポイント

- ・体をひねっても、両足は前を向けたままにします。
- ・両足を前に向けたまま、背すじを伸ばして行います。
- ・息を止めないようにします。

そくくつ 側屈運動 **ストレッチ**

- 1 背もたれにもたれず、足を大きめに広げて座ります。
- 2 両手を組み、天井に向かって両手を突き上げます。突き上げたまま体を右に傾けます。
- 3 そのまま5数えます。
- 4 左も行います。
- 5 ②～④の動作を3回繰り返します。

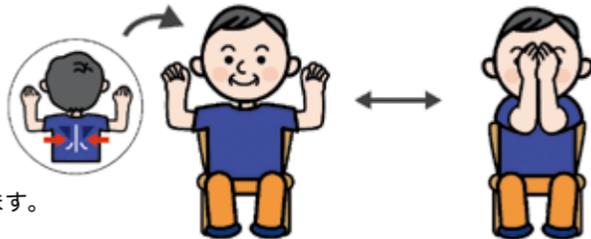


ポイント

- ・体を傾けた時、足が浮かないようにします。
- ・肩の痛みがある人は、無理をしないでください。
- ・息を止めないようにします。

胸張り運動 **ストレッチ** **筋トレ**

- 1 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- 2 両腕を真横に上げ、そのまま肘を直角に曲げます。
- 3 5数えながら両手と両肘を身体の正面であわせます。
- 4 5数えながら、②の位置まで戻します。
- 5 ③④を5回繰り返します。
- 6 いったん両腕を下ろし、一息つきませます。
- 7 ②～⑥の動作をもう5回繰り返します。



腕と背中の筋力強化です

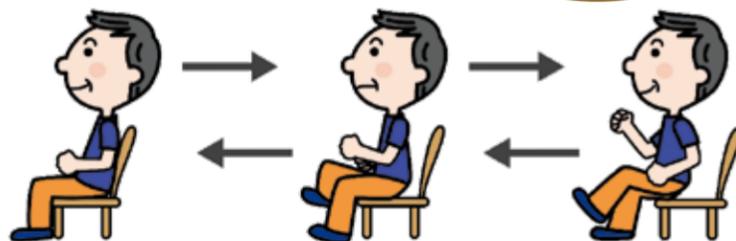
胸を張ったときは、左右の肩甲骨を近づけるようにします。

ポイント

運動中は「背中を丸めない」「肘が下がらない」ように注意します。

おしり歩き運動 **筋トレ**

脇腹の筋力強化です



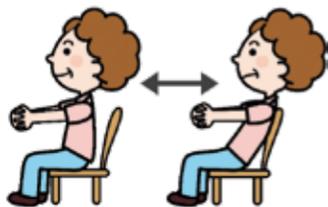
- 1 深めに腰掛け、両肘は直角に曲げます。
- 2 手を振りながら、座面をおしりで歩きます。4歩で座面の前方まで歩きます。
- 3 4歩で元の位置まで戻ります。
- 4 3往復行います。

ポイント

動かす方のおしりを、しっかり持ち上げます。前方にずり落ちないように注意します。

腹筋運動 **筋トレ**

- 1 やや浅めに腰掛けませます。
- 2 両手を組み、肩の高さに上げませます。
- 3 5数えながら、背中を丸めながらおへそを見て、ゆっくり背もたれにもたれませます。
- 4 5数えながら②の位置まで戻ませます。
- 5 ②～④の動作を5回繰り返ませます。



ポイント

- ・腹筋に力を入れることを意識しながら行ませます。
- ・足を浮かせないようにませます。
- ・息を止めないようにませます。

ステップアップ編

上の体操が簡単にできる人は、中級・上級編にチャレンジませましょう。

中級編
腕を胸の前で組んで行ませます。



上級編
腕を頭の後ろで組んで行ませます。



Let's チャレンジ

5月1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1回は「ストレッチ編」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)



簡単な筋トレを紹介した動画「筋トレ体操 初級編」をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています。





おいしく食べて、食品ロスを減らそう。



—問い合わせは、ごみ減量対策課管理係へ。

フードシェアリングサービス

「TABETE」で

おいしくお得に

食品ロス削減!



区では、食品ロス削減に取り組むお店を「食べのこし0^{ゼロ}応援店」として登録しています。

さらに「もったいない」をなくすため、フードシェアリングサービス「TABETE(タベテ)」を運営するコーキッキングと4月22日に協定を締結しました。現在、スタートダッシュキャンペーンとして「100円レスキューパス」も配布しています!



TABETEのアプリと
クーポンのダウンロード

(右2次元コードからアクセス可)



6月30日までの間、何度でも使える「100円レスキューパス」をプレゼント!

おいしくお得に、
食事をレスキュー
してませんか



※余剰品とは性質が異なりますが、期間限定でテイクアウトメニューが幅広く出品されています。

〈手順〉

1 今日の出品を
チェック

2 アプリ上で
簡単決済!

3 店で画面を見せて
受け取るだけ!



©ヤギワタル

「TABETE」で
「食べ手もハッピー、お店もハッピー」

「TABETE」には、お店で余ってしまいそうなメニューや、まだ安全においしく食べられるものの、捨てざるを得ない商品などが出品されています。アプリで気になるメニューを見つけたら、そのままスマートフォンで購入(クレジットカード決済)できます。おいしく・楽しく・お得に食事を購入し、食べることが食品ロス削減にもつながります。「TABETE」でおいしい出会いがありますように!

「TABETE」ご利用のメリット

- お得に買える
- 新しいお店に出会える
- 気軽に・楽しく社会貢献できる!

YouTubeもチェック!

アプリを使って食品ロスを減らそう

フードシェアリングサービス「TABETE」の仕組みや使い方を、実際に活用しているお店やユーザーの声と一緒に紹介しています。



杉並区広報番組
すぎなみ
スタイル



杉並区公式チャンネル



地元の飲食店の

テイクアウト商品を食べて応援!

新型コロナウイルス感染拡大防止のための外出自粛要請を受けて、居酒屋などもイートイン(店内飲食)を縮小し、テイクアウト(持ち帰り飲食)を始めるお店が増えました。本格カレーやイタリアンなどジャンルもさまざま。いつも行くお店、また、行って見たかったお店にも選択肢が広がっています。自宅や職場の近くの飲食店のテイクアウト商品をおいしく食べて、地元の飲食店を応援しませんか? ※外出の際には、マイバッグを持って出掛けましょう。

地域活動の事例▶

