

新型コロナウイルス感染症に関する生活資金の支援

ひとり親世帯臨時特別給付金 子育て世帯への臨時特別給付金の申請期限が近づいています



新型コロナウイルス感染症の影響を受けた世帯を支援するための臨時特別給付金には、申請期限があります。審査に時間がかかる場合がありますので、対象となる方は、お早めに申請してください。

—問い合わせは、子ども家庭部管理課子ども医療・手当係 ☎5307-0785へ。



ひとり親世帯臨時特別給付金

●申請期限 3年2月28日(消印有効)

●対象者

次のいずれかに該当するひとり親世帯等

- ①6月分の児童扶養手当を受給している方
- ②公的年金等を受給していて、6月分の児童扶養手当が全額停止(児童扶養手当の認定を受けていなくても、申請すれば同様の理由で全額または一部停止となる場合を含みます)となり、平成30年中の収入が児童扶養手当の支給制限限度額未満の方
- ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当の支給制限限度額未満となっている方

※児童扶養手当の支給制限限度額の例=児童2人を扶養していて給与収入のみの場合、収入が412万5000円未満であれば、支給制限限度額未満となります。

●支給額

〈基本給付〉 1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円

〈追加給付〉 対象者①または②に該当し、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が大きく減少した方を対象に、1世帯5万円

※対象者①の方は、基本給付を7月に支給しました。

●申請方法

申請書等(子ども家庭部管理課子ども医療・手当係で配布(区ホームページからも取り出せます))を郵送または直接、同係。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



●給付金事業についてのお問い合わせは、厚生労働省ホームページやコールセンターもご利用ください

厚生労働省「ひとり親世帯臨時特別給付金」コールセンター ☎0120-400-903 (平日午前9時~午後6時)

子育て世帯への臨時特別給付金(公務員受給者)

区から児童手当を受給している一般受給者には、申請不要で6月に給付金を支給しました。公務員の場合は、申請が必要です。

●申請期限 2年11月30日(必着)

●対象者

2年3月31日現在、区内在住で、勤務先の官公庁等から4月分の児童手当を受給した公務員

●支給額 対象児童1人につき1万円

●申請方法

勤務先から証明を受けた申請書を、郵送または直接、子ども家庭部管理課子ども医療・手当係



フードドライブ 常設受付窓口のお知らせ

区では、食品ロスの削減を目的として、フードドライブ(※)を実施しています。区内の常設受付窓口は、新たに開設した西荻地域区民センターを含め以下の11施設です。いただいた食品は、区内の子ども食堂、杉並区社会福祉協議会などに提供します。

※家庭で使い切れない食品を持ち寄り、福祉団体などに寄付する活動。

●受け付け対象食品

国産米(精米から2年以内であることが分かるもの)、インスタント・レトルト・フリーズドライ食品、缶詰、乾物・乾麺(パスタ、そうめんなど)、粉物、調味料、食用油、菓子、飲料(アルコール類は除く)、乳児用食品(粉ミルク、離乳食など)

●受け付け条件

未開封で包装、外装が破損していない・瓶詰めでない・冷凍、冷蔵が必要でない・賞味期限まで2カ月以上あり、それが明記されている(国産米、塩などを除く)・日本語で商品説明が表示されている

●注意

受け取り時に、種類や条件などを確認します。対象食品でないものや食品の状態によってはお持ち帰りいただく場合があります。区から引き取りにお伺いすることはできません。また、対面で食品の状態(破損がないか等)を確認するため、郵送での受け付けはしていません。

〈受付窓口一覧〉 ※いずれも年末年始は休業。

受付場所	受付時間
ごみ減量対策課(区役所西棟7階)	午前8時30分~午後5時(土・日曜日、祝日を除く)
環境活動推進センター(高井戸東3-7-4)	午前9時~午後5時(水曜日を除く)
杉並清掃事務所(成田東5-15-20)	午前8時30分~午後5時(日曜日を除く)
杉並清掃事務所方南支所(方南1-3-4)	午前8時30分~午後5時(日曜日を除く)
阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)	午前9時~午後9時(第2・4火曜日、第3水曜日を除く)
井草地域区民センター(下井草5-7-22)	午前9時~午後9時(第1・3木曜日、第3木曜日の前日を除く)

受付場所	受付時間
永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)	午前9時~午後9時(第2・4水曜日、毎月15日を除く)
荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20)	午前9時~午後9時(第2・4月曜日、毎月20日を除く)
高円寺地域区民センター(梅里1-22-32)	午前9時~午後9時(第2・4木曜日、第2木曜日の前日を除く)
高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)	午前9時~午後9時(第3月曜日を除く)
西荻地域区民センター(桃井4-3-2)	午前9時~午後9時(第2水曜日を除く)

元年度フードドライブ受け付け実績~ご協力ありがとうございました。

◇人数: 860人 ◇個数: 6031個



いい 未来
11月30日は「年金の日」です
生活の安心「国民年金」

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歳以上60歳未満で、自営業者・学生・アルバイト・無職の方など、次の第2号被保険者・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、区民事務所または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歳以上60歳未満の配偶者。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・保養の目的で海外から来日した方は、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)

- 日本国籍を持ち、国外在住で20歳以上65歳未満の方
 - 日本在住の60歳以上65歳未満の方
 - 65歳以上70歳未満で、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。

国民年金保険料の納付(第1号被保険者)

保険料は月額1万6540円(2年度)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・口座振替または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…保険料の免除・猶予制度

所得の状況により、学生の方や納付が困難な方などには、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。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、臨時特例により保険料免除等の措置が設けられています。詳細はお問い合わせください。
☎国保年金課国民年金係

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、経済的に支えあう制度です。国籍を問わず日本に住む20歳以上60歳未満の全ての方が加入する必要があります。

—問い合わせは、国保年金課国民年金係へ。

元年度から始まった新しい年金の制度

国民年金保険料の産前産後期間の免除制度

国民年金第1号被保険者の保険料について、出産予定日または出産の日の属する月の前月(多胎妊娠の場合は3カ月前)～出産予定月の翌々月の国民年金保険料を免除する制度です。出産予定月の6カ月前から届け出が可能です。届け出に期限はありません。承認されると当該期間は保険料納付済み期間に算入されます。また、すでに他の免除や猶予制度を受けている方も新たに手続きが必要です。

☎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所得額が一定基準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。今年度新たに当制度の対象となり得る方には、日本年金機構から10月中旬以降請求書が随時送付されています。期日までに請求し要件に該当すると、2年8月分から支給されます。前年度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。また、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してください。給付が決定されると請求した翌月分から支給されます。

☎ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165 ※IP電話からは ☎6700-1165

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。電話で予約してからご相談ください。
☎予約受付専用電話 ☎0570-05-4890 ※IP電話からは ☎6631-7521

年金事務所で扱われる国民年金に関する主な業務

- 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
- 追納の申し込みについて
- 年金を受け取っていた方が亡くなったときの手続きについて
- 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 ☎詳しくは、日本年金機構ホームページ(右2次元コード)をご覧ください



すぎなみ
地域大学

オリンピック・パラリンピックに向けた特別講座
「心のバリアフリー」について学ぶ
ボランティア講座



街中で困っている方を見かけたら、どう声を掛けますか? 「どうされましたか」「お手伝いしましょうか」など、その「心づかい」の積み重ねで、誰もが住みやすい「杉並」を一緒に作りましょう。
—問い合わせは、地域課地域人材育成係 ☎3312-2381へ。

📅12月13日(日)午後2時～4時 📍区役所第4会議室(中棟6階) ☎1部=映画上映=「インディペンデント リビング」(ショートバージョン)、トークショー(映画監督・田中悠輝、共用品推進機構専務理事・星川安之) ▶2部=講座「共生社会の実現に向けて」(星川安之) ☎区内在住・在勤・在学の方 ☎50名(抽選) 📅11月15日(必着)までに、右申し込み方法参照 ☎詳細は、すぎなみ地域大学ホームページ参照



すぎなみ地域大学への申し込み方法

☎はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)に受講動機、修了後の活動目標、在勤・在学の場合は勤務先・学校名も書いて、地域課地域人材育成係(〒166-0015成田東4-36-13 ☎3312-2387 ☎tiikidaigaku-t@city.suginami.lg.jp)。すぎなみ地域大学ホームページ(右2次元コード)からも申し込みます ☎講座の詳細等は、募集案内(駅の広報スタンド、区役所、区民事務所、図書館等で配布)参照



11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

～女性に対するあらゆる暴力の根絶をめざして—— 問い合わせは、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係へ。

〈11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」です〉

暴力は、その対象の性別や加害者、被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。特に、配偶者等からの暴力、ストーカー行為、セクシュアルハラスメント、性暴力等の女性に対する暴力は、人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題です。

DVに関するパネル展

区では、DV（配偶者やパートナーからの暴力）やデートDVなどに関するパネルの展示を行います。

時 11月18日(水)～20日(金)午前9時～午後5時 区役所1階ロビー

相談機関

男女平等推進センター相談

- 一般相談（家族、生き方、人間関係、ストーカー行為、セクシュアルハラスメント、性暴力など）

☎5307-0619（平日午前9時～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉）

- 法律相談（離婚、養育、財産分与など）

女性弁護士による予約制の面接相談です。

☎毎週木曜日午後1時30分～4時30分（祝日、年末年始を除く。月1回夜間実施）

☒区内在住・在勤・在学の女性 ☎電話で、希望日の前日午後3時までに男女平等推進センター一般相談☎

5307-0619

性暴力に関する相談

- 性暴力救援ダイヤルNaNa（SARC東京）

☎5607-0799（24時間）

DV相談（配偶者やパートナーからの暴力）

- すぎなみDV専用ダイヤル

☎5307-0622（平日午前9時～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉）

- 杉並福祉事務所

荻窪☎3398-9104 / 高円寺☎5306-2611 / 高井戸☎3332-7221（いずれも平日午前8時30分～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉）

- 東京ウィメンズプラザ

女性用☎5467-2455（午前9時～午後9時〈年末年始を除く〉）、男性用☎3400-5313（月・水曜日午後5時～8時、土曜日午後2時～5時〈祝日、年末年始を除く〉）

- 内閣府 DV相談+

☎0120-279-889（24時間）

- 夜間・休日・緊急時

警察☎110、東京都女性相談センター☎5261-3911



11月10日～16日は

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で外出機会が減ることなどによりストレスが溜まり、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。

☑「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。その中に「アルコールチェックモード」があります（右2次元コードからアクセスできます）。



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なくなる状態で、精神疾患のひとつです。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。

アルコール依存症になった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、家族をはじめ周囲の人のサポートがとても大切です。

♡ こころの健康相談

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。ご本人だけでなく、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。

☎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〉）

区民の 声から



区民の皆さんからいただいた声と、それに対する区からの回答の一部を掲載します。

—— 問い合わせは、区政相談課へ。

◇ボランティア清掃活動について

区内の会社に勤めています。私の職場で、ボランティアで月に一度、清掃活動を行うことを検討しています。

そこで活動にあたり事前に区への申請や、許可をもらう必要がありますか。また、清掃活動には、参加人数や時間の制限はありますか。

◇回答

区内でのボランティア清掃活動については、区への申請や許可は必要ありません。また、参加人数や時間の制限もありません。

区では、地域の清掃活動を支援するため、活動団体等から「地域清掃活動計画書」を提出してもらい、年に1回、ゴミ袋の提供（20枚程度）や火バサミの貸し出しを無料で行っていますので、ぜひご利用ください。

なお、地域清掃活動については、区ホームページ（下2次元コード）にも掲載していますので、こちらもご覧ください。

※トップページ > 暮らしのガイド > ごみ・リサイクル・環境 > 環境美化の推進 > 地域清掃活動支援 地域清掃に取り組む皆様の活動を支援します

（担当 環境課）



区政への主なご意見・ご要望と区からの回答の概要は、区ホームページ「区長への手紙」（区政へのご意見・ご要望）→「区政への主な意見と回答」からご覧いただけます。

広告

永代供養出張サポート
埋葬地 静岡県伊東市「願行寺」

1 霊 3 万円（税込） 生前申込可
出張訪問・御遺骨お届け・永代供養 全て込み

豊島区巢鴨 4-19-8 ABC なんでもお墓相談 株式会社メモリアルアシスト
☎0120-05-1234（10時～18時）

※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。

9~11月は

杉並区 健康づくり推進期間

11月14日は世界糖尿病デーです

糖尿病の重症化予防のためには早期発見・早期治療が重要です。健診等で糖尿病といわれたことのある人の中で、「治療を受けていない」人の割合は、特に男性の40~49歳の働き盛り世代で最も高く、約5割が未受診または治療中断という状況です。糖尿病は放置すると自覚症状のないまま進行し重大な合併症を引き起こします。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。



— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

◆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)(※)も併せて確認してみてください。値が高い場合、糖尿病の可能性が高いので、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。

運動

継続した運動は血糖値を下げる効果があります

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どんどん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。また筋力トレーニングによって筋肉が増えることでも、インスリンの効果が高まり血糖値は下がりやすくなります。ただし、運動をやめてしまうとその効果は3日程度で失われていきます。家の中で、手軽にできるスポーツメニュー等(右2次元コード)を紹介します。



▲スポーツ庁ホームページ

栄養

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ましょう
- 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しましょう
- 朝昼晩の食事はできるだけ規則正しく、間食も時間を決めましょう
- 外食のときは、定食スタイル(主食・副菜・主菜)のメニューを選びましょう

口腔ケア

進行した歯周病は糖尿病を悪化させると言われています

適切な血糖コントロールには歯周病の予防や治療が必要です。

生活習慣病予防イベント

糖尿病等の生活習慣病に関するパネル展示、食事のサンプル展示などを行います(血管年齢測定は中止)。

☎11月4日(水)~6日(金)午前9時~午後4時 杉並区役所1階ロビー

歯と口の健康づくり パネル展

歯と口の健康づくりに役立つ情報、口の働きを維持・向上するための「よい歯健口体操」、これまでの「よい歯健口フェスティバル」の様子などを紹介します。

☎①11月2日(月)午前9時30分~午後4時15分②4日(水)~6日(金)午前9時~午後5時(6日は4時30分まで) 場①区役所1階ロビー②杉並保健所(荻窪5-20-1) 杉並保健所健康推進課

オーラルフレイル講演会 「健康長寿の鍵は口にあり」

☎12月7日(月)午後1時30分~3時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 講師杉並区歯科保健医療センター診療医長・福井智子(右下写真) 対象区内在住・在勤・在学の方 定員20名(申込順) 申込電話・Eメール(12面記入例)で、11月2日から杉並保健所健康推進課 ☎ KOUZA-TANTOU@city.suginami.lg.jp



食育講演会 「スポーツ栄養を用いたスポーツ・感染症に勝てるからだ」

日々成長する子どもたちに必要な栄養・食事を学びます。

☎11月30日(月)午前10時~正午 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 講師Total Wellness Consulting・松田幸子 対象区内在住・在勤で小学生のお子さんの保護者 定員30名(申込順) 申込電話・Eメール(12面記入例)に子どもの年齢も書いて、11月2日~29日に杉並保健所健康推進課 ☎ KOUZA-TANTOU@city.suginami.lg.jp 筆記用具持参

「みどり」を守り創る 区の制度のご案内

緑化助成制度

接道部緑化・屋上緑化・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(右表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(右表2参照)。

また、指定された樹木・樹林は事故に備えて、賠償責任保険に加入します。

寄付樹木制度

区民の方からの寄付の申し出により、一定の要件を満たす樹木は、区の負担で公園などの公共施設の緑化に活用します。

緑化計画の届け出

区内で家やビルの建築・開発行為等を行う場合、「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、緑化を推進しています。

区で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」をつくっていきませんか。

— 問い合わせは、みどり公園課みどりの事業係へ。

〈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 ²	6000円/m ²
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 ²	2万円/m ²

壁面緑化助成

個人	法人
1万2500円/m ²	8000円/m ²

※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 ² 以下の部分	
	8000円/100m ²	2000円/100m ²
	1万m ² 超の部分	
	4000円/100m ²	1000円/100m ²
保護生けがき	800円/m	300円/m

広告

植木剪定・植栽管理



有限会社 オツト



中野区南台 3丁目46-34



0120-86-8587 見積無料

※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。