

## 生活にお困りの方へ 様々な支援を行っています

◇要件や申込み方法などの詳細は、各問い合わせ先に確認してください。  
 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、まずは電話で問い合わせてください。

### ●税や保険料の納付などに関する相談

項目	内容	問い合わせ先
税	住民税、軽自動車税など	税務課整理第一・第二グループ☎4566-2361・2362
	所得税、法人税、相続税など	豊島税務署☎3984-2171
	固定資産税、事業税、自動車税など	豊島都税事務所☎3981-1211
保険料	国民健康保険料	国民健康保険課整理収納グループ☎3981-1294、特別整理グループ☎3981-1295
	後期高齢者医療保険料	高齢者医療年金課整理収納グループ☎3981-1459
	介護保険料	介護保険課収納グループ☎3981-4715

### ●区民の方への生活支援

項目	内容	問い合わせ先
給付	住民基本台帳に記録されている給付対象者1人につき10万円の支援	特別定額給付金(仮称) 総務省特別定額給付金コールセンター☎5638-5855
仕事	労働に関する相談	賃金などの労働条件に関する相談 退職、解雇、労働条件引き下げに関する相談 東京都労働相談情報センター☎0570-00-6110 東京労働局総合労働相談コーナー☎3512-1608
	雇用保険について	説明、手続き ハローワーク池袋(サンシャイン庁舎)☎5958-8609(自動音声案内部門コード: #1)
	就労支援、自立支援	ワークステップとしまの利用 自立支援センター豊島寮の紹介 くらし・しごと相談支援センター☎4566-2454
家計	失業・休業された方への支援	緊急小口資金(特例貸付) 総合支援資金(特例貸付) 豊島区民社会福祉協議会☎6388-0055
	家計に関する相談	負債整理の弁護士相談対応、家計改善の助言など くらし・しごと相談支援センター☎4566-2454
	多重債務相談	クレジットやローン、サラ金からの借金に関する相談 ※状況に応じて弁護士や専門相談機関を案内 豊島区消費生活センター☎3984-5515
子育て	児童手当を受給している方への支援	子育て世帯への臨時特別給付金 児童給付グループ☎3981-1417
ひとり親	母子および父子家庭への支援	母子及び父子福祉資金(生活資金) 子ども家庭・女性相談グループ☎3981-2119
住宅	収入減による家賃負担増に伴う支援	「賃貸保証機構」に紹介し、住宅の確保を図る 都営住宅の入居などに関すること 住宅課相談グループ☎3981-2683 都営住宅募集センター☎3498-8894
	住まいを失った方、失うおそれのある方への支援※常用就職活動が前提	住居確保給付金制度 くらし・しごと相談支援センター☎4566-2454
	インターネットカフェ宿泊者への支援	営業自粛による住まいの相談

### ●事業者の方への支援

項目	内容	問い合わせ先
融資	区の融資に関する相談 そのほか融資の相談	区の融資あっせんの受付 セーフティネット保証認定(4・5号、危機関連保証など) 国や都の融資の紹介 ※詳細説明や申込みは政策金融公庫や都で行います としまビジネスサポートセンター☎5992-7022
	国の融資に関する相談	新型コロナウイルス感染症特別貸付 マル経融資金利引下げ 特別利子補給制度 日本政策金融公庫 池袋支店☎3983-2131 相談ダイヤル…平日☎0120-154-505、土・日曜日、祝日/☎0120-112-476
	都の融資に関する相談	危機対応融資 商工中金相談ダイヤル☎0120-542-711
		都制度融資 東京都産業労働局金融部金融課☎5320-4877
補助金、給付金など	小学校などの臨時休業に伴う保護者の休暇取得支援	小学校休業等対応助成金・支援金 学校等休業助成金・支援金等相談コールセンター☎0120-60-3999
	経済上の理由で事業活動を縮小をした事業主が雇用の維持を図るための支援	雇用調整補助金
	4月16日～5月6日までの「すべての期間」に、都の休業要請に基づいて休業、営業時間の短縮をした中小事業者への支援	感染拡大防止協力金 東京都緊急事態措置等・感染拡大防止協力金相談センター☎5388-0567
	新型コロナウイルス感染症の影響で、売り上げが前年同月比50%以上減少しているフリーランス含む個人事業主、中小企業への支援	持続化給付金 中小企業金融・給付金相談窓口☎0570-783183
	小規模事業者持続化補助金 ※新型コロナウイルス感染症の影響を受けた証明書が必要な場合は、としまビジネスサポートセンター☎5992-7022へお問い合わせください。 全国商工会連合会☎6670-2540 日本商工会議所☎6447-2389	
その他	行政書士会による新型コロナウイルス感染症に関する事業支援・給付金の紹介や相談 ・商工会議所や法人会と連携した相談受付や行政手続のサポート ・そのほか行政書士業務についての相談 東京都行政書士会豊島支部新型コロナウイルス対策事業本部☎0800-805-0644、 <a href="mailto:info@tos-hima-gyosei.tokyo">info@tos-hima-gyosei.tokyo</a>	



## 税・国保・年金

### 5月11日に軽自動車税の納税通知書を発送します

4月1日現在、区内に登録のある方に発送します。6月1日までに、郵便局や銀行などの金融機関、コンビニエンスストア、区役所本庁舎、東・西区民事務所などで納付してください。障害者手帳などをお持ちの自動車などは、一定の要件を満たす場合、減免されます。減免の申請期間は5月11～25日です。詳細は問い合わせください。

☎税務課軽自動車税担当 ☎4566-2352

## 福祉

### 第17回豊島ミュージックフェスティバルの出演団体(者)募集

9月13日(日) 午後2時～4時30分 としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇区内で障害児・者を含み、音楽活動をしている団体・個人。応募条件など詳細は問い合わせください📧Eメールで5月31日までに当フェスティバル実行委員会📧tmfes@live.jpへ※応募者多数の場合

は当会の協議により決定。  
☎当会 ☎080-4429-7365

## 子育て・教育

### スマイル講座「女性のこころとからだ」

6月15日(月) 午後2時30分～4時 西部子ども家庭支援センター◇女性のこころとからだの変化について。絵本のプレゼントあり。講師…神経科医師／松井康絵氏◇区内在住で1歳6か月までの子どもを保護者※東・西子ども家庭支援センターいずれかで子ども1名につき1回◇18名📎2か月以上未就学児。2か月未満は親子同席。15名。要予約。  
📎5月18日午前10時から電話で当センター☎5966-3131へ。直接窓口申込みも※先着順。

## 暮らし等

### セーフティネット住宅への補助を拡充しました

都にセーフティネット住宅として申請・登録した物件の貸主などに補助を行います。  
◇内容…①改修費の補助／最大200万円(改修費用の3分の2)、②家賃

低廉化の補助／月額3万円、③家賃債務保証料の補助…1万5千円、④少額短期保険等保険料補助…年6千円  
◇要件…①～③はセーフティネット住宅の専用住宅の登録が必要。詳細は問い合わせください。  
☎住宅課施策推進グループ☎3981-2655

## イベント

### 大塚バラロード～大塚のバラが美しい季節になりました～

5月は、都電大塚駅から向原駅までの沿線や TRAMバル大塚に、700種1190株の美しいバラが咲き誇ります。平成20年から、地元の有志の方で結成された南大塚都電沿線協議会のメンバーが中心となって、沿線のバラの維持管理や植栽活動を行っています。  
☎南大塚都電沿線協議会 小山☎3982-3500



## みらい館大明

①オリジナル万華鏡づくり講座…6月7日(日) 午後1～3時◇オイルの中をゆったりと動く万華鏡づくり。講師…万華鏡インストラクター／さかえみこ氏◇10名◇5,000円  
②子どもモノづくり学校「ドーナツ作り」に挑戦…6月7日(日) 午後1時30分～3時◇自分の好きな形のドーナツを油で揚げてチョコレートなどでデコレーション。講師…家庭科教室 korincohome / 深野 佳奈子氏◇小学生以上(小学1・2年生は保護者同伴)◇10名◇500円  
📎いずれも電話かEメールで「当館☎3986-7186、📧miraikan\_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも※先着順。

## 講演・講習

### 中央図書館文学講座～読んで観る！映像・舞台原作の世界～(前期・全4回)

6月13日、7月11日、9月12日、10月10日 土曜日 午前10時～正午◇区ゆかりの文学作品、メディアで話題の映像・舞台化の原作や戯曲がテーマ。毎回課題本あり。初回は「舟を編む」。講師…早稲田大学演劇博物館助教／後藤隆基氏◇30名  
📎5月1日午前10時から電話かファクスかEメールで「当館企画調整グループ☎3983-7861(平日のみ。午前10時～午後5時15分)、📧3983-9904、📧A0027900@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、今後開催予定のイベントなどを中止・延期する場合があります。詳細は各イベントの問い合わせ先に確認してください。中止・延期するイベントなどは、区ホームページ(2次元コード参照)で随時お知らせします。

## スポーツ

### 第41回豊島区レディス・スポ・レク大会

◇区内在住、在勤、在学の成人女性の方。  
※今後、中止・延期する場合があります。詳細は各担当に問い合わせください。  
●バドミントン…個人戦6月7日(日)、団体戦7月12日(日) 豊島体育館📎個人5月20日、団体6月24日までにバドミントン協会 竹田☎3959-4673へ。  
●ソフトボール…6月14日(日)から千川中学校📎6月5日までにソフトボール協会 清水☎3974-3582へ。  
●ボウリング…6月28日(日) 池袋口サボウル📎当日午後1時30分まで現地で受付📎ボウリング連盟 岩井☎3988-8456(池袋口サボウル内)。  
●アーチェリー…7月5日(日) 西巣鴨体育場📎6月28日までにアーチェリー協会 富田☎3269-2930(ライオン堂洋品店内)へ。  
●弓道…6月14日(日) 総合体育場📎当日午前9時まで現地で受付📎弓道連盟 青木☎090-4494-8377

### ヨガ・ピラティス 初夏の無料体験会

①ヨガ…6月2～16日 火曜日 午前9時30分～10時15分  
②ピラティス…6月2～16日 火曜日 午前10時30分～11時15分、6月23・30日 火曜日 午後8時30分～9時15分※午前と午後では担当講師が異なります。  
いずれもとしま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇初心者の方でも安心して参加できる講習会。1名2回まで参加可※7月からの有料講習の詳細については問い合わせください◇16歳以上◇各回20名◇運動のできる服装で参加。  
📎電話で各回前日までに当館☎3980-3131へ。直接窓口申込みも可(午前10時～午後8時)※先着順。

### 第18回 区民カラオケ発表会

6月27日(土) 午後2時開演(午後1時30分開場) 南大塚ホール◇歌唱は2コーラスまで。通信カラオケを使用◇区内在住、在勤の方◇30名

## ●悪質商法に注意してください～「オレオレ詐欺」や「なりすまし」に注意！～

様々な悪質商法や詐欺の電話があったと報告されています。自分は大丈夫とは決して思わず、少しでもおかしいと思ったら、早めに相談してください。

- 〈事例1 オレオレ詐欺〉  
息子を名乗り「会社の上司に借りたお金を返して」と電話があった。その後、自宅を訪ねてきた上司を名乗る人から「新型コロナウイルスで困っているの、すぐにお金を返してほしい」と頼まれ、その場で現金を手渡した。  
〈アドバイス〉  
●絶対に他人に現金を手渡したり、キャッシュカードの暗証番号を教えるはけません  
犯人は電話帳や学校の卒業生名簿などから、事前に多くの個人情報を入力してから電話をかけてきます。家族の職場の関係者や警察、金融機関などを名乗る電話があった場合は、以前から把握している本人の番号に折り返し電話をし、内容を確認してください。

☎3525-4066

### はがきなどの記入例

①事業またはイベント名 ※往復はがきを利用する場合、返信に〒住所、氏名を記入してください。  
②〒住所  
③氏名(ふりがな)  
④年齢 ※申込み方法は各記事参照。  
⑤電話番号  
⑥その他必要事項

## 喫煙所の閉鎖について

新型コロナウイルス感染症拡大により、国から緊急事態宣言が発令されたことに伴い、当面の間、池袋駅東口喫煙所【①】・東口五差路(東池袋)喫煙所【②】・東口五差路(南池袋)喫煙所【③】・池袋駅北口喫煙所【④】の4箇所を全て閉鎖しています。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。  
☎環境美化グループ ☎3981-2690

## 区役所本庁舎3・4階の窓口業務は終日休業します

●5月2日(土)・3日(日)…新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言のため。  
●5月16日(土)・17日(日)、8月15日(土)・16日(日)…システムメンテナンスのため。  
◇マイナンバーカードを使用して、コンビニエンスストアで住民票の写しなどが取得可能です(ただし5月2～6日は終日休止)。  
☎住民記録グループ☎3981-4782

## ●施設休館およびサービスの一部休止について

豊島区では一部の施設の休館およびサービスの利用を休止しています。なお、今後の状況によっては、期間の延長や対象施設を拡大する可能性があります。詳細は、各施設のホームページ(2次元コード参照)をご覧ください。

人口と世帯	人口総数	うち外国人	世帯数
	289,784 (+110)	28,184 (-1,051)	180,191 (+166)
令和2年4月1日現在 ※( )は前月比	男 145,035 女 144,749		

国民生活センターのホームページで、悪質商法の最新情報が確認できます。  
☎消費生活センター相談専用☎3984-5515

〈事例2 なりすまし〉  
区の新型コロナウイルス対策室を名乗り、「助成金があるので個人情報を教えてほしい」という不審な電話を受けた。  
〈アドバイス〉  
●あやしい電話はすぐに切り、メールは無視してください  
電話やメールなどで区役所などの公的機関を名乗り、「助成金があるので個人情報や口座情報を教えてほしい」と言われたら、詐欺の疑いがあります。決して情報を教えるはけません。

## ひとり親家庭支援センターでは離婚前から相談をお受けします

離婚後どのようにひとり親として生活していくのか、事前に準備することが大切です。少しずつ情報収集をしていきましょう。まずは、ひとり親家庭支援センターにお気軽に相談してください。  
☎ひとり親家庭支援センター☎3981-2119

ひとり親家庭の支援ホームページ

## みんなでクール・チョイス！！

～私たちができる地球温暖化対策～ 《COOL BIZ 編》

クール・チョイス(COOL CHOICE)とは、地球温暖化対策のための身近にできる国民運動のことで、「賢い選択」という意味です。私たちの生活の中からも多く出ている温室効果ガスを少しでも削減できるように「賢く選択」しましょう。クールビズもそのひとつです！  
◇豊島区クールビズ実施期間…5月1日～10月31日  
○室温は「28℃」?

「28℃」という数値はあくまで目安です。必ず「28℃」でなければいけないということではありません。冷房時の外気温や湿度、「西日が入る」などの立地や空調施設の種類の建物の状況、室内にいる方の体調などを考慮しながら、無理のない範囲で目安にしてください。  
○健康にも環境にもやさしく  
年々暑さが増している中、外気温と室温との差が大きいと、体の自律神経やホルモンバランスを崩しやすくなるなどの健康への影響が問題視されています。暑くなっ

## 5月1～7日は「憲法週間」です

昭和22年5月3日に日本国憲法が施行され、5月3日は「憲法記念日」と定められています。この機会に改めて「憲法」「基本的人権」「国民主権」「平和」の大切さについて考えてみましょう。  
☎総務課総務グループ☎3981-4451



# フレイルの進行を予防しよう!

## ～新型コロナウイルス感染症への高齢者の備えと対策～

介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434

### 心身の不調をきたしていませんか?

高齢者が居宅で過ごす時間が長くなる場合に「生活不活発」や、それに起因した「フレイル(心身の活力が低下した状態)」が懸念されます。フレイルは、早めに気づけば元の元気な状態に戻るとされています。自宅でできる心身の健康維持に取り組みましょう。

### 心身の不調をチェックしてみましょう

体調面	疲れが取れない、眠れない、頭痛、腹痛、肩こり、体の痛み、めまい
心理面	不安心配、イライラ、落ち着かない、落ち込む、緊張感、一人でいるのが怖い、集中できない、意欲が出ない

### ●こころの健康維持について

様々なニュースが連日報道されています。ストレスフルな事態に対して、自分の心の健康をまもる備えと対策が必要です。

#### 対処のポイント

状況を「困った」「嫌だ」と否定的に捉え続けると、悪いストレスとなってしまいます。必要以上に悲観も楽観もせず、自分にできることをやりましょう。

- ① **正確な情報を得よう**…厚生労働省で新型コロナウイルス感染症に関する情報を発信しています。HP[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku/nitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku/nitsuite/bunya/0000164708_00001.html)
- ② **大切な人とコミュニケーションをとろう**…電話やメールなどを利用し、連絡を取り合みましょう。思いを口に出し、耳を傾けてもらうこと、共感してもらうことで心の健康を維持できます。
- ③ **好きなことをする・毎日の課題を決めよう**…家の中で1人でできる趣味・興味・関心を見つけて楽しみましょう。

### ●しっかり食べてフレイル予防!

～おいしく、楽しく食事して、体力、筋力を維持しよう～

出かけられないで家にいるとお腹がすきませんが、食べずにいるとからだは衰えてしまいます!こんな時こそ、栄養バランスの良い食事を意識し、身体の調子を整えましょう。フレイル予防には身体を作る栄養素、たんぱく質をしっかりとることが大切です。

#### たんぱく質食品を積極的に取り入れよう! おすすめ食事例

##### ◇和食派には

- 朝食…削り節たっぷりの木綿豆腐の冷奴をプラス
- 昼食…一品料理につみれやさつま揚げを入れてみて!
- おやつ…ゆで枝豆を食べよう
- 夕食…しらす干し、カツオ節、サクラエビ、ツナ缶、納豆、油揚げなどをチョイ足し。

##### ◇洋食派には

- 朝食…棒チーズをプラス
- 昼食…サラダにツナ缶やさば缶を使おう
- おやつ…プリンを選ぼう
- 夕食…豚肉、マグロ、豆腐をステーキで食べよう

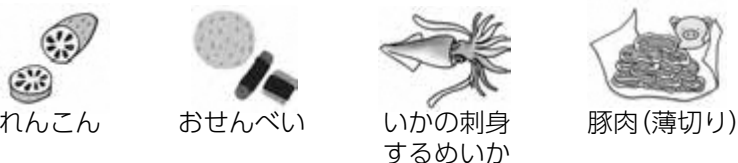
牛乳やヨーグルトは良質なたんぱく質や、カルシウムが豊富に含まれる食品です。タンパク質食品と一緒に野菜も火を通して食べると栄養の吸収がアップします。

### ●お口の健康を維持するために

#### ◇お口周りの筋肉を保ちましょう

1日3食しっかりかんで食べましょう。かめる人は少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。

#### 噛みごたえのある食品例



#### ◇食べた後は、しっかり歯みがき

お口を清潔に保つことが、感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯みがきを徹底しましょう。義歯は安定剤で固定していても、毎日はずして専用洗浄液で清掃しましょう。

### ●長引く外出自粛から身体を守るためにやっておきたい運動

活動量が少なくなると筋肉はあっという間に衰えてしまいます。外出自粛期間も筋力をなるべく落とさないために、運動をしましょう。

#### 〈人混みを避けて屋外を歩こう〉

- いつもより早歩きを心がけましょう(少し息があがる程度が目安です)。
- 目的地やコースを決めてから歩きましょう(例:〇〇公園まで)。
- 運動を継続するために日記や介護予防手帳に自分が行った運動を書くようにしましょう

※運動をする際は水分補給や体調に十分注意しましょう。

#### 〈屋内でもこまめに体を動かそう〉

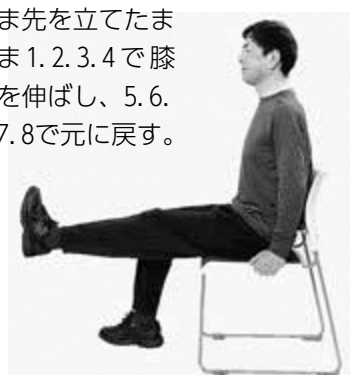
- 家事や家庭菜園を通して積極的に活動しましょう。
- 「としまる体操」を活用し、毎日体を動かしましょう。

#### としまる体操をやってみよう!

- ①腕を肩幅に開いて前に伸ばしたら、1.2.3.4で肘を曲げて後ろに引き、5.6.7.8で元に戻す。



- ②足を肩幅に開いて座ったら、つま先を立てたまま1.2.3.4で膝を伸ばし、5.6.7.8で元に戻す。



- ③足を肩幅の広さに開いて立ったら1.2.3.4で膝を曲げ、5.6.7.8で元に戻す。



- ④最初と最後のストレッチ。背もたれに寄りかかり、膝を10秒間、抱える。



(※①～③の運動は各10回、ゆっくりとカウントして行いましょう)

## おうちで手軽にフレイル予防! 「運動カウンター」

無料通信アプリ「LINE」を使ってフレイル予防運動ができるプログラムです。ももあげ、こしひねりなどの全8種類のプログラムから1つ選択すると、説明動画とテキストが見られます。さらに運動回数が自動で集計され、家族や友人たちと競いながら楽しむこともできます。「LINE」を登録している方は、下記2次元コードから友だち追加できます。



## 広告

### 弁護士による無料相談会

- ◆ 相続・離婚についての実績多数 ◆
- 5/20(水) 13:00~17:00 (予約不要)
  - 開催場所: IKE・Biz としま産業振興プラザ第1会議室
  - ▼アクセス: 豊島区西池袋2-37-4/池袋駅南口 徒歩7分
  - \*ご予約は必要ございません。お気軽にお越し下さい。
- 5/13(水) 17:00~19:00 (事前予約制)
  - 開催場所: 金剛院 赤門テラス なゆた
  - 【豊島区長崎1-9-2 金剛院/椎名町駅北口 徒歩30分】
  - \*お問合せ・ご予約は、下記までお願い致します。
  - 【しいなまち みとら ☎03-6908-3988】
- 5/27(水) 18:00~20:00 (予約不要)
  - 開催場所: 喫茶店チャミー
  - ▼アクセス: 練馬区桜台1-29-20/新桜台駅1出口 徒歩1分
  - \*ご予約は必要ございません。お気軽にお越し下さい。



辻山・五十嵐法律事務所  
 弁護士 辻山 尚志 (東京弁護士会所属)  
 弁護士 五十嵐 里絵 (東京弁護士会所属)  
 豊島区西池袋1-7-10 ビルド9ビル6階  
 TEL 03-6912-8801  
 (営業時間: 平日9:30~20:00)

●新型コロナウイルスに対して、高齢者として気をつけたいポイントを、区ホームページで発信しています。

