

「新しい生活様式」の実践例

厚生労働省より、新型コロナウイルス感染拡大を予防するための「新しい生活様式」が示されました。日常生活に取り入れてみましょう。

(1)一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本 ①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)。

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2)日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3)日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4)働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク

新型コロナウイルス感染症の発生に伴い住民税などの納税が困難になった方へ

「徴収猶予の特例」により、最長1年間の徴収猶予の特例を受けられます。

◇**対象**…新型コロナウイルス感染症の影響で、令和2年2月以降の1か月以上の期間の収入が前年の同じ時期と比べて20%以上減少し、地方税(特別区民税・都民税、軽自動車税など)の一括納付が困難になった方。

■各納期限までに申請してください。詳細は区ホームページ(「徴収猶予」で検索)参照か問い合わせください。

■税務課整理第一・第二グループ ☎4566-2362



●イベントなどの開催中止・延期について

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。



●施設の開館状況について

施設を段階的に再開しています。今後の感染状況によっては、再度休館やサービスの休止をする場合があります。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。各施設まで問い合わせください。



パブリックコメント

【ご意見募集中】

(仮称)としま文化の日系例(素案)

当条例の制定について、パブリックコメント(意見公募手続)制度に基づき、区民の皆さんのご意見をお聴きします。

●**閲覧できます**…条例素案は6月30日まで、文化デザイン課、行政情報コーナー、区民事務所、図書館、区民ひろば、区ホームページで閲覧できます。

●**ご意見をお寄せください**…便せんなどに①ご意見②〒・住所③氏名または団体名(代表者名・担当者名)を記入し、郵送かファクスかEメールで6月30日(必着)までに「文化デザイン課施策調整グループ」☎3980-5160、固A0014400@city.toshima.lg.jpへ。直接当グループ窓口へ持

参可※個別に直接回答はしません。固当グループ☎3981-1476

子育て・教育

親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんが来た！(全4回)

7月8～29日 水曜日 午後1時30分～3時30分 東部子ども家庭支援センター◇生後2～4か月の第一子とお母さんのための講座。赤ちゃんとの関わりを学び、子育て仲間を作る◇区内在住で令和2年2～5月生まれの第一子と母親◇10組

固6月22日から電話で当センター☎5980・5275へ。直接窓口申込みも可※先着順。

公開講座「子ども研修」(全3回)

①7月14日(火)、②7月15日(水)、③9月17日(木) 午前9時30分～正午 上池袋コミュニティセンター◇①多世

代交流、②靴で防ぐ子どものけが、③食生活と発達◇区内在住、在勤、在学で子どもに関する知識や技術を学びたい方◇各5名

固①②は6月29日、③は8月28日までに電話で子ども若者課人材育成グループ☎4566-2474へ※先着順。

スマイル講座 「子育てで大切にしたいこと」

7月22日(水) 午後2時～3時30分 西部子ども家庭支援センター◇子どもとの関わりで大切なことを学ぶ。絵本のプレゼントあり。講師…ほあしこどもクリニック副院長/帆足暁子氏◇区内在住で1歳6か月までの子どもの保護者。参加は東・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◇7名固2か月以上未就学児。2か月未満は親子同席。5名。要予約。

固6月26日午前10時から電話で当センター☎5966-3131へ。直接窓口申

込みも可※先着順。

くらし等

空き家・相続・不動産 電話無料相談

6月22日(月)～7月21日(火) 午前9時～午後4時30分◇不動産鑑定士、宅地建物取引士などによる相続、不動産全般の個別相談◇区内在住か区内に土地建物を所有の方。固電話でNPO法人日本地主家協会☎3320-6281へ。

まちづくり

都市計画の原案への 公述申出と公聴会

東京都では「都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」および「都市再開発の方針」の都市計画変更案を作

成するに当たり、都市計画の原案への公述申出と公聴会を実施します。詳細は東京都都市整備局ホームページ参照が問い合わせてください。固都市計画グループ☎4566-2632

健康

長らく空せきで困っていませんか

7月16日(木) 午後2時～3時30分 池袋保健所◇夜中や明け方のせき、冷気などのちょっとした刺激でせき込むなど、長らく空せきの治療や対処法を学ぶ。講師…みやげ医院院長/三宅修司氏◇40名 固電話で公害保健グループ☎3987-4220へ※先着順。

傍聴できます

第5期豊島区リサイクル・清掃審議会(第2回)

7月20日(月) 午前10時から 豊島清掃事務所固当日直接会場へ。固ごみ減量推進課計画調整グループ☎3981-1320

イベント

「赤い鳥」を語り継ぐ、おばあちゃんのおはなし会

7月4日(土) 午後2時～2時30分 雑司が谷旧宣教師館◇小川未明「星と柱を数えたら」、鈴木三重吉「川瀬」固当日直接会場へ。固当館☎3985-4081

講演・講習

豊島区シルバー人材センター

①**入会説明会**…7月15日(水)、8月21日(金) 午前9時30分から◇区内在住で、おおむね60歳以上の健康で働く方◇入会費2,000円、②**パソコン&iPad&スマホ教室**…

④**災害時スマホ活用**／7月9日(木) 午後0時45分～2時15分◇510円、⑤**無料体験教室**／7月16日(木) 午後0時45分～2時15分、⑥**パソコン入門(全4回)**／7月2～23日 水曜日 午後3時～4時30分◇5,600円、⑦**初級ワードI(全4回)**／7月8～29日 水曜日 午前10時～11時30分、⑧**初級エクセルI(全4回)**／7月4～25日 土曜日 午後0時45分～2時15分◇⑦⑧5,800円、⑨**ワード基礎I(全4回)**／7月7～28日 水曜日 午後3時～4時30分、⑩**エクセル基礎I(全4回)**／7月7～28日 火曜日 午後0時45分～2時15分◇⑨⑩6,600円、⑪**iPad入門(全4回)**／7月3～24日 金曜日 午後3時～4時30分◇5,700円、⑫**スマホ写真整理(全2回)**／7月3・10日 金曜日 午前10時～11時30分◇2,550円、⑬**パワーポイント入門(全4回)**／7月7～28日 火曜日 午前10時～11時30分◇5,800円固⑬は電話で当センター☎3982-9533へ。⑭は⑭～⑯を選び往復はがきかファクスで「〒170-0013 東池袋2-55-6 シルバー人材センター、固3982-9532」へ。

スポーツ

親子ふれあい体操教室(全7回)

7月3日～8月28日 金曜日(7月24日・8月14日を除く) くまコース(3～4歳)…午前9時35分～10時20分、うさぎコース(2～3歳)…午前10時25分～11時5分、ひよこコース(10か月～2歳)…午前11時10分～11時50分 豊島体育館◇1回参加も可。詳細は問い合わせください◇10か月～4歳児と保護者※区内在住、在勤の方優先◇各40組◇1回500円◇上履き、飲み物、タオル持参固事前に固3972-1876または固5hiinomi.oyako@gmail.comで(特非)地域総合型稚美スポーツクラブへ申込みのうえ、各開催日ごとにチラシ裏面の同意書兼参加申込書(区ホームページからダウンロード

も可)に記入し、持参※先着順。固当クラブ 有里 ☎080-2597-4650

官公署だより

●(公財)東京都福祉保健財団 「令和2年度東京都子育て支援員研修(第2期)受講生募集」

保育や子育て支援分野で従事する上で、必要な知識や技能などを有する「子育て支援員」の養成研修◇都内在住、在勤で、今後子育て支援員として就業する意欲のある方固7月1～15日(必着)の間に申込書(各ホームページからダウンロード可。保育課・子育て支援課・放課後対策課・地域区民ひろば課の窓口でも配布)を簡易書留で郵送。詳細は募集要項

かホームページ①地域保育コース固http://www.fukushizaidan.jp/111kosodateshien/, ②地域子育て支援コース・放課後児童コース・社会的養護コース固https://public.ec-jp.com/kosodate-tokyo/参照。固①当財団☎3344-8533、②(株)東京リーガルマインド☎5913-6225

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

令和元年度「行政情報公開制度」「個人情報保護制度」の実施状況をお知らせします

区では、行政情報公開制度により、区の保有する行政情報の公開手続きを整備し、区民の皆さんの知る権利を保障しています。また、個人情報保護制度により、区の保有する個人情報などの取扱いについての適正な管理のルールを定め、自己の個人情報などについて開示、訂正などを請求する権利を保障しています。これらの制度を実施することで区民の皆さんの区政への積極的な参加を促進するとともに、個人の権利利益が侵害されることのないよう保護しています。実施状況は下表1・2参照。 ※詳細は行政情報コーナー、区ホームページで閲覧できます。 固行政情報グループ☎3981-4404

表1 行政情報公開請求・公開の状況(件数)

区分	受付	取下げ	決定内容				公開方法			
			公開	部分公開	非公開	(うち不在)	未決定	閲覧	写しの交付	視聴
請求	513	11	162	217	167	(84)	0	15	364	0

表2 保有個人情報の開示、訂正、削除、苦情、利用又は提供の中止請求の処理状況(件数)

区分	受付	取下げ	決定内容				開示方法			
			応じる全部	応じる一部	応じられない	(うち不在)	未決定	閲覧	写しの交付	視聴
開示	86	2	54	32	13	(12)	0	12	74	0
訂正	0	0	0	0	0	(0)	0	—	—	—
削除	0	0	0	0	0	(0)	0	—	—	—
苦情	0	0	0	0	0	(0)	0	—	—	—
中止	0	0	0	0	0	(0)	0	—	—	—

※受付件数と決定内容の合計件数の相違は、1件の受付で複数の公開決定・開示決定がなされたものがあるため。

「失語症の人のコミュニケーション支援事業」が始まります

○「高次脳機能障害・失語症」とは？

脳梗塞などの脳血管障害や交通事故、脳炎などにより脳がダメージを受けると、その部位や範囲により様々な症状が出現します。手足のマヒなどの見た目ではわかる障害は、本人も自覚しやすく、周囲の人からも比較的理解されやすいです。それらに比べて認知機能に関する障害は「高次脳機能障害」と呼ばれ、外見だけでは本人も周囲の人も気づくことが難しい見えない障害です。退院後の生活で異変に気付く、専門医を受診して初めて診断されることもあります。◇**具体的な症状**…新しいことが覚えられない(記憶障害)、段取り良く物事を進められない(遂行機能障害)、気が散りやすく集中できない(注意障害)、よく知った場所で道に迷う(地誌的障害)、思った言葉が出てこない(失語症)、怒りっぽく疲れやすい(易怒性、易疲労)など。

この中でも、言葉に関わる障害を「失語症」と言います。今まで何の不自由もなく使っていた言葉がうまく使えなくなり、言いたいことを話せない、人の話が理解できない、文字の読み書きができない、数字の理解

が難しくなるなどの障害です。言葉は、社会生活を送るうえでとても大切なものです。失語症になると、周囲との交流が減って孤立したり、自信が持てずに大きな不安を抱える方もいます。また、自分の障害を周囲に理解してもらうことがさらに困難になるなど、その人の生活や人生に大きな影響を及ぼします。

○「失語症の人のコミュニケーション支援事業」とは？

区内で活動する失語症の人の団体にコミュニケーション支援者を派遣します。失語症の人の「話す・聞く・読む・書く」などのコミュニケーションの不自由さをサポートし、安心して地域で、積極的な社会参加や自立した生活ができるようお手伝いをします。詳細は問い合わせください。また、心身障害者福祉センターでは失語症を含む高次脳機能障害の本人や家族の相談・支援を行っています。お気軽に問い合わせください。固当センター☎3953-2811、固3953-9441



心身障害者(児)の各種手当と医療費助成のご案内

手当名	対象者(次の項目のいずれかに該当する方)	対象者(児)の年齢	支給月額	担当
心身障害者福祉手当	①身体障害者手帳1、2級の方、②愛の手帳1～3級の方、③脳性麻痺、進行性筋萎縮症の方	20歳以上 新規の方は65歳未満	15,500円	障害サービス 給付グループ ☎3981-1963
	①身体障害者手帳3級の方、②愛の手帳4級の方	新規の方は20歳以上65歳未満	8,500円	
	①身体障害者手帳1～3級の方、②愛の手帳1～4級の方、③脳性麻痺、進行性筋萎縮症の方※児童育成手当(障害)との併給はできません。	20歳未満		
難病患者福祉手当	東京都難病患者等に係る医療費等の助成に関する規則等に基づき、特定疾病自己負担分に係る医療費の助成を受けている方	新規の方は65歳未満	12,000円	児童給付グループ ☎3981-1417
重度心身障害者手当(注)	①重度の知的障害であって著しい精神症状を有する方、②重度の知的障害と重度の身体障害が重複している方、③重度の肢体不自由者で両上下肢機能が失われ、かつ、座っていることが困難な方	新規の方は65歳未満	60,000円	
特別障害者手当(注)	著しく重度の障害の状態にあるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする方で区の指定する判定医により、手当の支給に該当する障害と認められる方	20歳以上	27,350円	
障害児福祉手当(注)	①身体障害者手帳おおむね1級の方、②愛の手帳おおむね1度の方、③常時介護を必要とする状態にある疾病、精神障害の方で、区の指定する判定医により、手当の支給に該当する障害と認められる方	20歳未満	14,880円	障害サービス 給付グループ ☎3981-1963
児童育成手当(注)	障害 ①身体障害者手帳1、2級程度の児童、②愛の手帳1～3級程度の児童	20歳未満	15,500円	
	育成 ①父または母がいずれかの状態にある児童 ②身体障害者手帳1、2級程度、③重度の精神障害	18歳に達する年度の3月末まで	13,500円	
特別児童扶養手当(注)	①身体障害者手帳1～3級程度の児童(下肢障害4級程度の一部も該当)、②愛の手帳1～3級程度の児童 ※長期間安静を要する症状または精神の障害により日常生活に著しい制限を受ける児童も該当する場合があります。	1級	52,500円	児童給付グループ ☎3981-1417
		2級	34,970円	
児童扶養手当(注)	父または母が重度の障害(身体障害者手帳1、2級程度、重度の精神障害など)を有している児童	18歳に達する年度の3月末まで ※中程度以上の障害児は20歳未満	10,180円～43,160円 ※受給者および配偶者・扶養義務者の所得による。※障害年金など、公的年金受給額が児童扶養手当額より低額の場合、その差額分を受給できます。	障害サービス 給付グループ ☎3981-1963
心身障害者医療費助成	①身体障害者手帳1、2級(内部障害は3級まで)の方、②愛の手帳1、2度の方、③精神障害者保健福祉手帳1級の方	新規の方は65歳未満	医療費の一部助成	

(注)判定の結果非該当となる場合があります。

●区役所本庁舎・店舗の自転車駐輪場(駐車場を除く)は、3時間無料です。3時間を超えると原則有料です。固庁舎運営グループ☎4566-2731

住宅・不動産相談 毎週水曜日 午後1～4時 区役所本庁舎内会議室◇住宅に係る相談を住宅相談員(宅地建物取引士)が受けます。会場など詳細は問い合わせください。固住宅課相談グループ☎3981-2683

令和2年度明るい選挙ポスターコンクールの募集について

未来の有権者の皆さんへ。
 「明るい選挙ポスターコンクール」の作品を募集しています。選挙のポスターをみんなで楽しく描いてみませんか。
 ◇応募資格…区内在住、在学の小・中学生、高校生
 ◇テーマ…投票することの大切さを呼びかける作品、選挙に行きたくするような作品

◇サイズ…四ツ切り(542mm×382mm)、ハツ切り(382mm×271mm)の画用紙(縦横自由)
 ◇画材…自由。色鉛筆、クレヨン、絵の具など。紙や布を使った貼り絵も可。
 ◇審査…9月中旬。部門別に入選作品を選出し、入選作品は都コンクールに推薦します。
 ◇その他…応募者全員に参加賞、入賞者には賞状・記念品などを贈呈。入選作品の著作権は主催

者に属し、選挙の啓発活動に活用します。入選した場合、学校名・学年・氏名を公表します。
 ◇作品展示…12月に区役所本庁舎で入賞作品を展示予定。
 ㊟作品の裏面右下に学校名、学年、氏名(ふりがな)、住所、電話番号を記入し、9月11日(必着)までに選挙管理委員会事務局へ郵送か持参。
 ㊿選挙グループ ☎4566-2821

〈令和元年度 最優秀賞作品〉



小学生(低・中学年)の部
仰高小学校4年
池本有信さん



小学生(高学年)の部
さくら小学校5年
兵藤杏樹さん



中学生の部
明豊中学校2年
安間 葵さん



高校生の部
北海道芸術高等学校東京池袋サテライトキャンパス1年
出口未歩さん

秩父ふるさと便 送料無料キャンペーン

豊島区と姉妹都市である埼玉県秩父市では、新型コロナウイルス感染症拡大により観光産業が大きな影響を受けています。現在、秩父市では特産品などのインターネット販売において、送料が無料になるキャンペーンを実施しています。

- ◇期間…7月10日(金)まで
- ◇内容…①5,000円(税込)以上購入の方は送料無料(先着100名)
 ②5,000円(税込)以上購入の方全員に秩父銘仙館、秩父まつり会館の入館券をプレゼント。
 ③ご購入の方全員に、林家たい平師匠の感謝状をプレゼント。

※詳細はホームページ <http://hurusatobin.com/> 参照か問い合わせください。

㊿秩父地域地場産業振興センター ☎0494-25-0088



ちちぶ堪能セット



ちちぶ満喫セットA

区民ひろば

◆長崎 「七タコンサート」…7月5日(日) 午前10時30分～11時15分
 ◇音楽や手遊びを楽しむ。出演…山中 美奈子氏、山内陽子氏◇35名
 ㊟6月25日から電話で当ひろば ☎3554-4411へ。直接窓口申込みも可※先着順。
 ◆仰高 「七タまつり～遊楽マリオネット～」…7月5日(日) 午前11時～11時30分◇出演…眞野トウユウ氏◇30名
 ㊟6月25日から電話で当ひろば ☎5907-3471へ。直接窓口申込みも可※先着順。



◆朋有 「足腰トレーニング」…7月10・31日 金曜日 午後1時30分～2時30分◇椅子に座ったままの簡単な運動◇おとな◇20名程度
 ㊟当日先着順受付。
 ㊿当ひろば ☎3971-0781
 ◆さくら ～お待ちせしました。さくら第一リニューアルオープン！～
 約一年間の工事期間が終わり、7月1日(水)から開館します。子育て世代のための「あかちゃんコーナー」やエレベーターが設置され、どなたにも優しいひろばになりました。
 来館の際には、感染予防対策の新しいルール(マスク着用・手指の消毒・検温など)にご協力ください。
 ㊿当ひろば ☎3950-8676

公益財団法人 としま未来文化財団 <https://www.toshima-mirai.or.jp>

◆文化カレッジ受講生募集
 ●巣鴨 ①【209】はじめての夢のドールハウス…8月27日、9月10・24日、10月8日 木曜日 午後2～4時◇10名◇5,500円◇8月6日必着、②【210】中国北京の世界遺産「紫禁城(故宮)」を知る…8月29日(土) 午後1時30分～3時30分◇18名◇500円◇8月3日必着。
 ●雑司が谷 ③【304】子育て家族の応援講座「子育てママのリフレッシュ講座(保育付)」…9月11日～12月5日 曜日時間不定◇12名◇11,000円(保育保険料含む)◇8月27日必着、④【305】手帳講座(特別編)話題の手帳術・パレットジャーナル入門…9月5日(土) 午後2～4時◇40名(先着順)㊟当館窓口か電話で受付、⑤【306】手帳講座(基本編)楽しく使う手帳入門…9月19日、令和3年1月16日、2月20日 土曜日 午後2～4時◇24名◇3,000円◇9月3日必着、⑥【307】ゼロから学ぶジンセミナ

一…10月7・14日 水曜日 午後6時30分～8時◇20名◇2,500円◇9月17日必着、⑦【308】電子工作ワークショップ「光る・奏でるキツネの基板を組み立てる」…11月21日(土) 午後2～4時◇10組◇4,700円◇10月29日必着。
 いずれも◇区内在住、在勤、在学の18歳以上。ただし、【307】は20歳以上、【304】は要問い合わせ。【308】はいずれかが豊島区在住・在勤・在学の親子、年齢制限などの詳細は要問い合わせ。【305】は18歳以上どなたでも。㊟往復はがき(3面記入例参照。講座名・番号も記入)で各館へ。返信用はがき持参で、直接窓口申込みも可。当財団ホームページから申込みも可。講座詳細は各館へ問い合わせ。
 ㊿巣鴨 ☎3576-2637(〒170-0002 巣鴨4-15-11)、雑司が谷 ☎3590-1253(〒171-0032 雑司が谷3-1-7)