

広 報

としま

8 2020年  
月号  
No.1888

特集版

東京初の快挙!

豊島区が「SDGs未来都市」

「自治体SDGsモデル事業」

にダブル選定されました!

# SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

豊島区は、世界共通の目標であるSDGsの達成に向け、先導的な取り組みを行う都市として、「SDGs未来都市」に選定されました。さらに全国のモデルとなるべき事業、「自治体SDGsモデル事業」にも選定されました。これは、東アジア文化都市に続き、東京で唯一の快挙です。消滅可能性都市を脱却し、持続発展する都市として「誰もが主役になれる」まちを目指す「国際アート・カルチャー都市」への歩みは、SDGsの理念や将来像とまさに考えを一つにするものです。SDGsの視点を踏まえ、さらに持続発展する都市の実現を目指します。

☎SDGs未来都市調整グループ ☎4566-2520

※SDGs(Sustainable Development Goals:持続可能な開発目標)とは…2015年9月の国連サミットで採択された2030年を年限とする17の国際目標。地球上の誰一人取り残さない社会の実現を目指し、経済・社会・環境の諸課題を統合的に解決しようとするもの。



これまでにない「多様な学び」を

# 一人ひとりに合わせた「多様な学び」を

小・中学生に一人1台のタブレットパソコンを整備する「GIGAスクール構想」により、ICTの環境整備を進めています。タブレットパソコンを学習ツールとして定着させ、学校でも家庭でも、どこにいても一人ひとりに寄り添う、多様で柔軟な学びを実現します。

岡 庶務課庶務グループ ☎3981-1141



## タブレットパソコンでなにができるの？

### 学校では

- 一人ひとりが自分の意見や回答を発信する
- グループ全員で分担して資料や作品を作る
- 調べたことを写真や動画で記録する  
(理科)植物を撮影して成長記録をとる  
(体育)自分の動作を動画で確認して改善する



### 家庭では

- 授業の振り返りに活用する
- 動画教材で理解を深める
- インターネットを使って調べ学習を行う
- 先生からのお知らせを保護者と確認する



### こんな場合も

- 学校に行くことができない児童・生徒が、オンライン上で先生とつながる
- 外国籍の児童・生徒が、通訳を交えて学習する



## 学校・保護者・地域の皆さんにお話をうかがいました！

### 仰高小学校 高倉 彩先生

ICTを活用した授業では、映像を使った学習や調べ学習など、今までは紙媒体でしか確認できなかったことを、よりわかりやすく、楽しく学ぶことができるので、子どもたちの学習意欲が向上しているように感じます。実際に、家庭科の授業では調理方法を、理科の授業では生物の生き立ちを動画で確認しています。そういったタブレットを使用した授業により、子どもたちからは、楽しい！わかりやすい！といった声が上がっており、自ら進んで調べ学習もしてくれています。今後はICT教育が子どもたちにとって、もっと身近になって、いつでも、どこでも、気軽に学習に使えるようになることを願っています。



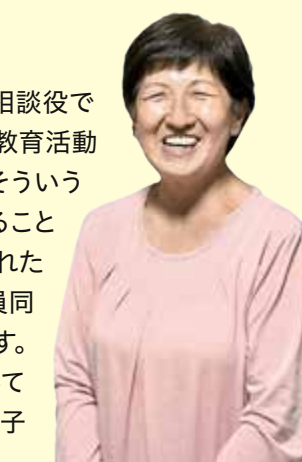
### 小学校PTA連合会 会長 岡 将太さん

私は保護者の代表として各校のPTA会長同士で情報共有を頻繁に行っています。休校期間中に試行導入した教育向けツールについて、保護者がマニュアルを改良し共有するなど、保護者同士で助け合いを心がけています。実際に私の子どもがICTを使って授業を受けているのを見て、画面越しでも友だちや先生の顔が見られるということが、子どもにとってうれしいことだと実感できました。子どもたちの健康面や精神面をサポートするためにも、ICTの活用は様々な面でプラスになります。今後も、学校や保護者、みんなで助け合い、情報共有をして、よりよい使い方を見つけていくことが大切だと思います。



### 主任児童委員 松浦和代さん

主任児童委員は、地域の悩みをくみ取り、行政へつなげる相談役です。様々な相談を受ける中で、休校によってICTを活用した教育活動が始まり、使い方がわからないといった声もありました。そういう時は自分のわかる範囲で支援したり、学校の先生につなげることで悩みを解決しました。全員にタブレットパソコンが支給された後も、皆さんの声にお応えできるよう、民生委員・児童委員同士で情報を共有し、相談体制を整える必要があると思います。私たちだけではわからないこともありますが、まずは相談してもらえれば、解決する道筋を一緒に考えることができます。子どもや保護者に寄り添い、少しでも力になればと思います。



### 教育センターでの学習支援にも活用

学校に通うことができない児童・生徒に対し、コロナ禍で家庭訪問ができない時も、オンライン上の教育向けツールを活用し、対面で面談を行いました。今後は、「ゆずの木教室(適応指導教室)」での学習支援や生徒間交流、外国籍の児童・生徒向けの「日本語指導教室」でタブレットパソコンを活用し、子どもたちが楽しく学べるようサポートしていきます。  
岡 当センター ☎3590-1251

### 子ども若者相談窓口「アスとしま」との連携

タブレットパソコンを用いたオンラインでの相談窓口の開設を進め、児童・生徒にとってより相談しやすい窓口を目指します。電話、メール、来所、訪問による相談では、子どもからおおむね39歳までの若者の相談を受け付けています。  
岡 子ども若者課 ☎4566-2475

### お知らせ

学校の働き方改革に向けた取組みの一環として、「学校閉庁日」を設けて教員が休暇を取りやすい環境を整えます。  
●夏季休業日…8月11日(火)～14日(金) ●冬季休業日…令和3年1月4日(月)

65歳を過ぎたら気にしましょう!

# Let's フレイル予防!

まだまだ自分は元気だから。  
あなたのそんな油断にフレイルは忍び寄ってきます。  
いつまでも元気であるために、  
自分の状態を知ることから始めてみましょう。  
團 高齢者福祉課介護予防・認知症対策グループ  
☎4566-2434

## フレイル自己チェックをしてみよう!

### 区民ひろばでフレイル自己チェックができるようになります!

事前の申込みは不要で、開館時間中は自由に機器を使用できます。9月から右表の区民ひろばに順次機器を設置します。設置日程など、詳細は問い合わせてください。

区民ひろば	測定機器
仰高、西池袋、池袋、要	ザリツ、らくらくウェルネス(脳年齢)、健口くんハンディ、握力計、血管年齢測定
駒込、清和第一、上池袋、富士見台、千早、高松、さくら第一	歩行姿勢測定、健口くんハンディ、握力計、血管年齢測定

※令和3年度末までに区民ひろば22か所への設置を予定しています。

#### 【フレイルとは】

加齢に伴い、筋力や認知機能などの心身の活力が低下している状態のことを「フレイル(虚弱)」といいます。早めにフレイルに気づけば、また健康な状態に戻すことができます。



## 1 チェックスタート



仕事もしているし、まだまだ元気です。65歳になったので興味本位で来ましたが、きっと自分は大丈夫!

### ▶ ザリツ

立ち上がりを測定し、脚力と全身のバランスをチェック

手を使わずに立ち上がるのって意外と大変だなあ(汗)



### ▶ らくらくウェルネス(脳年齢)

記憶力や注意力などの脳活動の状態をチェック



ゲーム感覚でできて楽しい!

### ▶ 健口くんハンディ

滑舌のスピードを測定し、お口の健康度をチェック



あれれ、思ったより口が回らないぞ

### ほかにもいろいろな測定ができます

握力



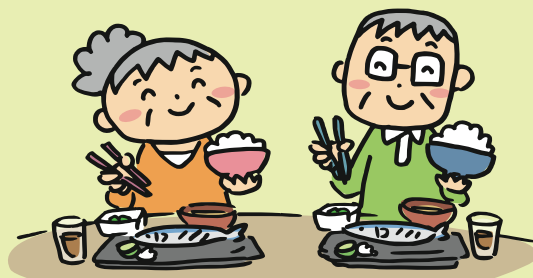
血管年齢

歩行姿勢



## 年齢による健康管理の移り変わり～生活習慣病予防からフレイル予防へ～

中年を過ぎると生活習慣病が気になりだし、食事制限をしている方もいるのではないのでしょうか。しかし、後期高齢期(75歳以上)頃になると体の変化とともに食量や食欲が低下し、段々と必要な栄養が摂れなくなってきます。長年の食事制限が、いつの間にか栄養が足りなくなる低栄養状態につながることもあるのです。食欲や食量には個人差があります。自分の体の状況が栄養過多なのか、低栄養状態なのかを把握し、生活の仕方を工夫していきましょう。気になる方は、「まちの相談室」にお気軽にご相談ください。



## 心身の元気度を知ろう!

### フレイルチェックを受けてみませんか?

※フレイル自己チェックとは一部内容が異なります。

#### しっかりコース(所要時間約1時間30分)

- フレイルに関する質問(お口の元気度、人とのつながり、社会参加)
- 5測定(滑舌、片足立ち上がり、握力、ふくらはぎ周囲長、手足の筋肉量)

#### かんたんコース(所要時間約1時間)

- フレイルに関する質問(簡易チェック)
- 3測定(滑舌、片足立ち上がり、握力)

## 2 チェックの結果を確認!

始まる前は自信満々でしたが、実年齢以上の結果が出てしまったチェックも!

むむむ…意外とできないことが多かったなあ



## 3 結果をもとにまちの相談室へ相談

不安になる結果が出てしまっても大丈夫。取り組みそうなフレイル予防のアドバイスがもらえます。生活に取り入れてみましょう。

具体的なアドバイスがもらえるのありがたいですね!

通勤時に階段を使うようにすれば、下肢の筋力がアップしますよ。



### まちの相談室

どうぞお気軽にご相談ください!



専門の知識を持った相談員(保健師、管理栄養士、理学療法士、作業療法士)に、体と心の健康について相談ができます。65歳以上の方が対象で、各区民ひろばで月1回、約2時間実施しています。詳細はお近くの区民ひろばに問い合わせてください。

#### 【こんな悩みありませんか?】

- 最近体力が落ちたように感じる
- 興味関心が以前ほど持てなくなった
- 健診結果を見ればどんなものを食べたらいいかかわるの?

## 4 おつかれさまでした!

自分の状態が思ったよりも悪かったのでショックでした。でも、結果が数値で見られるとわかりやすいし、アドバイスがもらえたので来て良かったです。何をすれば良いのかわかったので、毎日少しずつがんばります!



午後1時30分から◇フレイルサポーター(研修を受けた区民の方)が行います  
◇区内在住の65歳以上の方◇各回10名  
☎電話で介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434※先着順。

	9月					
	10日(木)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	28日(月)	30日(水)
高田介護予防センター		○			●	
東池袋フレイル対策センター			○	○		
区民ひろば要	○					
区民ひろばさくら第一						○

○しっかりコース ●かんたんコース

# 子どものみなさんへ

## あなたの人生の主人公は、あなたです



子どもたちが安心して今を生き、自分らしく健やかに成長していくことを願って、平成18年に「豊島区子どもの権利に関する条例」を制定しました。子どもは、一人ひとりがかけがえのない存在として、尊重されます。この条例では、子どもが持つ大切な権利や子どもに関わるおとなの役割を定めています。  
 〇子ども若者課地域支援グループ ☎3981-2187



### 子どもの権利って？

条例に定める子どもの権利を紹介します。日常の場面に当てはめて、考えてみてください。

#### 安心して生きること

子どもは、暴力や虐待、いじめ、差別などから心や体を守られ、安心して過ごすことができます。

#### 自分で決めること

子どもは、自分のやりたいことや将来のことなど、自分のことを、周りの人に助言をもらいながら自分で決めることができます。

#### 思いを伝えること

子どもは、自分の思いや考えたこと、意見を他の人の権利を尊重しながら自由に周りの人に伝えることができます。

#### 社会の中で育つこと

子どもは、地域の一員として地域の活動に参加したり、地域の文化や伝統などを学び、よりよく知ることができます。

#### 個性が尊重されること

子どもは、一人ひとりがかけがえのない存在として、個性を大切にしながら自分らしく成長することができます。

#### かけがえのない時を過ごすこと

子どもは、成長に合わせて、遊んだり、学んだり、芸術や文化に触れたり、休んだりして、時を過ごすことができます。

#### 支援を求めること

子どもは、不安や困っていることがあったり、心や体が傷つけられそうときは、周りの人に相談して、助けを求めることができます。

## 「子どもの権利」に関する取組み

### 「子どもの権利」の周知

この条例や「子どもの権利」を広く知っていたくため、パンフレットの作成や、区民の方や団体を対象とした出前講座を行っています。



▲中学生向けパンフレット。イラストなどを使い、条例をわかりやすく説明しています。

### 子どもの遊び場や居場所づくり

子どもが安心して遊んだり学んだりしながら過ごすことのできる遊び場や居場所をつくり、運営しています。施設の場所や開館時間などの詳細は、区ホームページを確認してください。



小学生の居場所 子どもスキップ



中学生の居場所 中学生センタージャンプ



自分の責任で自由に遊べる プレーパーク

### 悩み事などの相談

子どもが悩みや不安を相談できる窓口や制度を整えています。各中高生センタージャンプでは月1回、「子どもの権利擁護委員」が子どもからの相談を受け付けています。「子どもの権利擁護委員」は、友達や家族との関係やインターネットでのトラブルなど、日常の様々な悩み事について相談に応じています。実施日などの詳細は区ホームページを確認してください。



そのほかの取組みは区ホームページに掲載しています。



「子どもの権利擁護委員」の山下さん。子どもの悩みに寄り添い、親身に話を聞いてくれます。



日本接着剤工業会

## やけどするかも、注意して！ 「接着剤の誤飲事故」

乳幼児が瞬間接着剤のチューブを口の中に入れて救急搬送された事故が報告されています。夏休みは自由課題の作成などもあり、接着剤を使う場面も多くなります。瞬間接着剤は布やティッシュなどの繊維状のものに染み込んだり、大量に口に入ったりすると、急激に硬化して発熱し、やけどの原因となることがあります。

〇消費生活センター相談専用 ☎3984-5515

### 注意ポイント

- 使用する前に必ず注意書きを確認しましょう。事故発生時の対処法などが記載されています。
- 接着剤を誤飲、接着剤でやけどをした場合は、その製品を持って病院を受診しましょう。
- 兄弟、姉妹のいる家庭では、上の子どもが工作などで接着剤を使用する際は、下の子どもを近づかせないようにしましょう。また、接着剤を使った後はきちんと片付け、子どもの手の届かないところに保管しましょう。



消費者庁



# としま生きものさがし2020 開催中です！



地球上には、たくさんの生きものたちがいろいろな場所で暮らし、お互いに支えあって生きています。「としま生きものさがし」は皆さんが身の回りを調べながら、身近な生きものへの理解や関心を深めるものです。まちで、公園で、庭先で…皆さん一人ひとりが生きもの調査員となって様々な生きものをどんどん発見してください！

〇環境政策課環境計画グループ ☎3981-1597



- 調査期間… 9月30日まで※生きもの発見レポート用紙の提出は10月31日まで。
- 調査方法… 調査ガイドで紹介されている生きものを区内で見つけたら、生きもの発見レポート用紙に記入して提出してください。調査セット(調査ガイド、生きもの発見レポート用紙)は、区役所本庁舎6階環境政策課窓口、図書館、区民ひろばなどで配布しています。区ホームページからダウンロードも可能です。



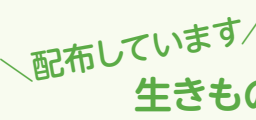
## プレゼントキャンペーンのお知らせ

「生きもの発見レポート用紙」を記入して、提出した方にささやかなプレゼントを差し上げます。「生きもの発見レポート用紙(うら)」面の感想欄に住所、氏名をご記入のうえ提出してください(環境政策課窓口で提出する方は記入不要)。なお、郵送、Eメール、ファクスの場合はプレゼントを選ぶことができませんのでご了承ください※いただいた個人情報は、プレゼントの発送にのみ使用します。

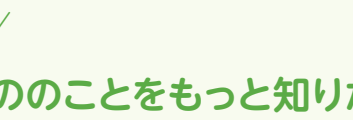
- プレゼント期間…8月3日(月)～31日(月)
- ※平日午前8時30分～午後5時15分



※プレゼントは一例です。実際とは異なる場合があります。



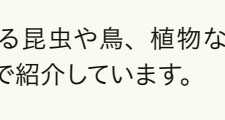
アオスジアゲハ



シジュウカラ



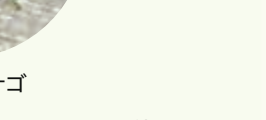
コバネイナゴ



コバネイナゴ



シジュウカラ



コバネイナゴ

見つけた生きもの写真もお待ちしております。皆さんからいただいた発見情報は、ニュースレターにして、区ホームページなどに掲載します。



### おすすめ！ 生きもの観察スポット！

#### 小鳥がさえずる公園

鳥たちが安心して立ち寄れるような屋敷林と水辺を再現した公園で、平成30年3月にリニューアルオープンしました。過去の生きものさがしの調査では、カルガモたちが気持ちよさそうに泳いでいる姿や、シオカラトンボ、ミンミンゼミやアゲハ(ナミアゲハ)の発見レポートが届いています。皆さんも出かけてみませんか？

- 場所…千早3-14-19
- 最寄り駅…西武池袋線 東長崎駅
- 開園時間

	4～9月	10月～3月
月、火、木、金	13:00～17:00	13:00～16:00
水	9:00～13:00	9:00～13:00
土、日	9:00～17:00	9:00～16:00

## としま生きものガイドブック

※「おうちでできるお手軽ビオトープ」など楽しいコラムも満載です。





# 住民税や各種保険料の 期限内納付をお願いします

住民税(特別区民税・都民税)は、皆さんの生活を支える貴重な財源です。また、国民健康保険、後期高齢者医療、介護保険の各制度は皆さんの支え合いによって成り立っています。様々な納付方法がありますので、ぜひご利用ください。

## 納付方法のご案内 納付方法と利用できる制度

- ①…住民税
- ②…国民健康保険料
- ③…後期高齢者医療保険料
- ④…介護保険料

## 納付書

利用できる制度 ①②③④

金融機関、区役所公金納付窓口、東・西区民事務所で納付できます。また、額面金額30万円以下であればコンビニエンスストアでも利用できます。

## 口座振替

利用できる制度 ①②③④

口座振替依頼書を金融機関もしくは区担当課に提出するだけで申込みができ、納め忘れがありません。国民健康保険料を口座振替で納付していた方でも、「後期高齢者医療制度に加入したとき」および「介護保険の1号被保険者になったとき」は改めて申請が必要です。  
※区担当課窓口ではキャッシュカードによる受付ができます。対象の金融機関は問い合わせてください。

## 電子マネー(LINE Pay 請求書支払い)

利用できる制度 ①

額面金額30万円以下の納付書に印刷されたバーコードを、スマートフォンのLINEアプリで読み取ると、あらかじめチャージした電子マネーで納付できます。  
※LINEのアプリをダウンロードする必要があります。

## 日曜窓口での納付相談

利用できる制度 ①②

原則第2日曜日の午前9時～午後5時に開設します。

## 期限内に納付が確認できない場合

督促状を送付します。あわせて、「納付案内センター」から納付確認の電話連絡を行う場合があります。督促状を送付してから10日を過ぎても納付がない場合は、財産調査をしたうえで、差押や捜索などの行政処分を執行する場合があります。すでに滞納している方や期限までの納付が難しい場合は、早めに各担当窓口へ相談してください。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、住民税や保険料の納付が困難な方は、各担当へ問い合わせてください。

## モバイルバンキング (モバイルレジモバイルバンキング)

利用できる制度 ①②④

額面金額30万円以下の納付書に印刷されたバーコードをスマートフォンのモバイルレジアプリで読み取ると、モバイルバンキングで納付できます。  
※金融機関が限定されます。詳細は利用したい金融機関へ問い合わせてください。  
※モバイルレジのアプリをダウンロードする必要があります。

## クレジットカード(1) (モバイルレジクレジット)

利用できる制度 ①④

額面金額30万円以下の納付書に印刷されたバーコードをスマートフォンのモバイルレジアプリで読み取り、クレジットカード情報などを入力することで納付できます。  
※納付金額に応じた決済手数料がかかります。  
※納税証明書の発行には20日程度かかります。  
※モバイルレジのアプリをダウンロードする必要があります。

## クレジットカード(2) (Yahoo! 公金支払い)

利用できる制度 ①②

パソコン、スマートフォンから「Yahoo! 公金支払い」サイトを利用してクレジットカード情報などを入力することで納付できます。  
※住民税は申請が必要です。ホームページからの申請もできます。  
※納付金額に応じた決済手数料がかかります。納期限が過ぎた納付書は取扱いできません。  
※納税証明書の発行には35日程度かかります。

☎①住民税…税務課整理第1・第2グループ ☎4566-2362

②国民健康保険料

納付方法…国民健康保険課資格・保険料グループ ☎4566-2377

納付相談…整理収納グループ、特別整理グループ ☎3981-1294~5

③後期高齢者医療保険料

納付方法…高齢者医療年金課後期高齢者医療グループ ☎3981-1937

納付相談…整理収納グループ ☎3981-1459

④介護保険料…介護保険課収納グループ ☎3981-4715

## 朗読劇「日の名残り」

9月30日(水)～10月4日(日)  
あうるすぽっと

豊島区民  
先行発売 8/8(土)から

カズオ・イシグロの代表作を魅力的なキャストを迎えて上演します。

- 原作…カズオ・イシグロ(早川書房刊) ●訳…土屋政雄
- 上演台本・演出…村井 雄
- 出演…眞島秀和 大空ゆうひ/小島 聖(ダブルキャスト)  
マキノゾミ 桂 やまと/ラサール石井(ダブルキャスト)



撮影：武藤奈緒美

9/30(水)	10/1(木)	10/2(金)	10/3(土)	10/4(日)	
	14:00		13:00	13:00	ダブルキャスト組合せ
19:00		19:00	18:00		●大空ゆうひ×ラサール石井
					●小島 聖×桂 やまと

- ◇豊島区民4,000円、一般4,500円 ほか(全席指定)
- ◇前売開始…豊島区民/8月8日(土)、一般/8月23日(日)
- ☎電話でとしまチケットセンター ☎0570-056-777(午前10時～午後5時)か直接窓口(午前10時～午後7時)へ。
- あうるすぽっとホームページから申込みも可※先着順。
- ☎あうるすぽっと ☎5391-0751



あうるすぽっと  
ホームページ

文化でつながる。未来とつながる。  
TokyoTokyo  
FESTIVAL

都響55th  
Anniversary  
Since 1965



大野和士

# TOKYO MET SaLaD MUSIC FESTIVAL 2020

トーキョー・メット・サラダ・ミュージック・フェスティバル2020

[サラダ音楽祭] Sing and Listen and Dance!!

9月5日(土)・6日(日) 東京芸術劇場/池袋エリア

サラダ音楽祭は、誰もが音楽の楽しさを体感・表現できる音楽祭として、2018年に誕生しました。サラダ=SaLaDの由来であるSing and Listen and Dance～歌う!聴く!踊る!をコンセプトに、赤ちゃんからおとなまで楽しめる音楽祭を開催します。

今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、規模を縮小して開催予定です。

☎サラダ音楽祭2020チケット販売サイト

☎http://booktickets.pia.jp/salad-music-fes/ から申込み。

☎サラダ音楽祭事務局 ☎5330-3080(平日午前10時～午後6時)

主催：東京都/公益財団法人東京都交響楽団

共催：公益財団法人東京都歴史文化財団 東京芸術劇場/豊島区



サラダ音楽祭  
ホームページ