



11月18日(土)・19日(日) 区役所本庁舎3・4階の 窓口業務は終日休業します システムメンテナンス作業のため。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の取得が可能です。詳細は区ホームページ参照か問い合わせてください。 固住民記録グループ ☎3981 - 4782

としま

高齢者紙おむつ等支給・ 高齢者おむつ購入費等助成について

①「高齢者紙おむつ等支給事業」…指定カタログ商品の中から月7,000円相当までの紙おむつ等を申請月から支給します。 ◇対象…65歳以上で要支援・要介護認定を受けており、寝たきりか常時失禁状態にある在宅高齢者で、介護保険料所得段階が第1～5段階の生活保護制度の扶助を受けていない方。 ②「高齢者おむつ購入費等助成事業」…入院中のおむつ購入費等の一部を月7,000円を限度に申請月から助成します。 ◇対象…失禁のある65歳以上の高齢者で、医療機関(介護保険施設は除く)に入院中の介護保険料所得段階が第1～8段階の生活保護制度の扶助を受けていない方。 ※「高齢者紙おむつ等支給事業」と「高齢者おむつ購入費等助成事業」の同月内の併用不可。 ◇相談・申請場所…高齢者総合相談センター 固高齢者事業グループ ☎4566 - 2432

税・国保・年金

接骨院・整骨院(柔道整復師)の 施術を受ける方へ

接骨院・整骨院での施術は、健康保険を使えない場合があります。正しい理解と適正な受診をお願いします。 ◇使える場合…急性または急性に準ずる外傷性の骨折、脱臼、打撲および捻挫で、内科的原因による疾患ではないもの(骨折・脱臼は、応急手当の場合を除き医師の同意が必要)。 ◇使えない場合…日常生活からくる疲れ、体調不良や肩こり、スポーツなどによる筋肉疲労、神経痛やリウマチなど病気が原因の痛み、労災保険が適用となる工作中や通勤途中に起きた負傷。 固国民健康保険課給付グループ ☎3981 - 1296

「非自発的失業者に対する減額」の 手続きを電子申請で できるようになりました

倒産・解雇・雇止めなどで離職し、国民健康保険に加入した方は、「雇用保険受給資格者証」か「雇用保険受給資格通知」をお持ちの場合、申請により保険料が減額される場合があります。11月1日から、窓口だけでなく電子申請も可能になりました。区ホームページから24時間申請可能で、スムーズに手続きができます。すでに申請済みの方は再度の申請不要です。

◇対象…次の①②すべてを満たす方。 ①離職日現在の年齢が65歳未満、②「雇用保険受給資格者証」か「雇用保険受給資格通知」の離職理由コードが11・12・21・22・23・31・32・33・34のいずれか。 固資格・保険料グループ ☎4566 - 2377

後期高齢者医療

後期高齢者医療保険料の納付には 便利な口座振替をご利用ください

口座振替は納付忘れの心配がありません。届出印がなくても、キャッシュカードで手続きできる場合があります※国民健康保険で口座振替を利用していた方も、75歳になるときに改めて申込みが必要です。詳細は問い合わせください。 固後期高齢者医療グループ ☎3981 - 1937

福祉

介護サービス利用者の方へ生計 困難者の利用者負担額軽減制度

申請して該当すると、利用者負担額の4分の1(老齢福祉年金受給者は2分の1)を軽減します。なお、サービス提供事業者が利用料の軽減を申し出ている場合のみ対象です。 ◇対象…次のすべてに該当する方。 ①世帯全員が住民税非課税で、世帯の年間収入と預貯金額が別表に該当している、②世帯がその居住の用に

供する家屋のほか日常生活のために必要な資産以外に活用し得る資産を所有していない、③負担能力のある親族などに扶養されていない、④介護保険料を滞納していない。

世帯人数	基準年間収入	世帯の預貯金額
1人	150万円以下	350万円以下
2人	200万円以下	450万円以下
3人以上	1人増えるごとに50万円を加える	1人増えるごとに100万円を加える

固介護保険課給付グループ ☎3981 - 1387

子育て・教育

スマイル講座

「子育てで大切にしたいこと」

12月12日(火) 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。 講師…(一社)親と子どもの臨床支援センター臨床心理士/帆足暎子氏◇区内在住で1歳7か月未満児の保護者。参加は同講師につき東・西子ども家庭支援センター合わせて1回◇15名限4か月以上未就学児(4か月未満は親子同席)。7名。要予約。 固11月10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

コミュニティ助成事業

(一財)自治総合センターのコミュニティ助成事業による宝くじの助成金を受け、池袋御嶽町会が子ども神輿と山車を整備しました。当事業は、宝くじの受託事業収入の財源により実施し、コミュニティ活動の促進と健全な発展を図るとともに、宝くじの社会貢献広報を目的としています。 固区民活動推進課地域振興グループ ☎3981 - 0479

計量器定期検査

商店での取引や病院などが証明で使用する計量器(はかり)は、長期間使用していると摩擦などで性能が劣化するため、計量法で2年に1度の定期検査が義務付けられています。豊島区は奇数年度が定期検査の年で◇定期検査…受検対象の事業所などにはがきで通知後、計量器の使用

場所で検査を実施します。はがきが届かない、計量器を使用していない事業所などは問い合わせください。 ◇定期検査期間…11月28日～令和6年1月29日(予定)。

固東京都計量検定所 ☎5617 - 6638

「税を考える週間」税の無料相談

11月13日(月) 午前10時30分～午後3時30分 メトロポリタンプラザビル1階自由通路◇税務相談全般(新規開業、住宅を取得した方、相続、そのほか相談も受付可)。

固当日直接会場へ。 固東京税理士会豊島支部 ☎3981 - 4585

税理士による成年後見・相続・ 遺言・税金等無料相談会

11月18日(土) 午後1～4時 東京税理士会豊島支部(西池袋3 - 30 - 3)◇9名(1名45分程度) 固11月3日から電話で当支部 ☎3981 - 4585へ※先着順。当日申込みも可(正午～午後1時)。

健康

今日から始めよう! 味噌活

11月20日(月) 午後2時30分～3時30分 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇発酵食品「味噌」のおいしさの秘密や栄養、レシピを紹介。 講師…ひかり味噌(株)◇区内在住、在勤、在学で20歳以上の方◇80名 固11月6日から電話かファクスで「保健事業グループ ☎3987 - 4660、 ☎3987 - 4110」へ※先着順。

区議会第4回定例会

◇会期…11月15日(水)～12月5日(火) ◇一般質問…11月21日(火)・22日(水) ◇常任委員会…総務・区民厚生委員会/11月27日(月)、都市整備・子ども文教委員会/11月28日(火) 固傍聴希望の方は、当日区役所本庁舎9階区議会事務局窓口へ。なお、本定例会で審議する請願・陳情の提出期限は11月10日(金)午後5時です。点字の場合は問い合わせください。 固議事グループ ☎3981 - 1453

新型コロナウイルス感染症に関する相談

東京都新型コロナ相談センター

☎0120 - 670 - 440(毎日24時間)

自宅療養中の健康相談、新型コロナウイルス感染症に関する一般相談、医療機関案内など



5類移行について

新型コロナウイルスワクチンの接種について

令和5年秋開始接種の接種会場などの詳細は区ホームページ参照。

豊島区新型コロナウイルスワクチンコールセンター

☎0120 - 567 - 153(午前9時～午後6時 土・日曜日、祝日も開設)



区ホームページ

せき・たん・息切れ…本当に風邪ですか？ COPD(慢性閉塞性肺疾患)

COPDはタバコの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。COPDの症状は、毎日続くせきやたん、息切れです。進行すると、軽い動作でも息切れを感じるようになり、悪化すれば日常生活にも支障をきたすようになります。「年齢のせい」とか「風邪が長引く」と思い込み、医療機関を受診しない人が大勢います。症状が進行する前に発見し、早く治療を開始することが大切です。保健師、看護師による個別健康相談も実施しています。



2023年11月15日(水)は
世界COPDデー



相談会の日程



トレーニングジムやヨガ教室の 解約トラブルに注意！

「契約期間中は解約できないと言われた」「高額な中途解約料を請求された」といった解約時に関する相談が多数寄せられています。

■事例

2か月無料のヨガ教室の広告をスマートフォンで見、店舗に行き契約した。担当者の説明によると、2か月は月会費が無料だが、その後、3か月は継続しなければならないとのことだった。数回通ったが、体調が悪くなり続けられなくなった。教室に解約を申し出たところ、違約金として3万円を請求された。契約書を見て初めて違約金が請求されることがわかった。

■アドバイス

契約したプランによっては途中で解約ができなかったり、違約金が発生したりすることがあります。解約以外にも、予約を取ろうとしたがほとんど予約が取れず利用できない、サービス内容が説明と異なる、無料のレンタル品が有料に変更された、健康食品などをしつこく勧誘されたなどのトラブルもあります。

パーソナルトレーニングジムやヨガ教室の契約は、特定商取引法のクーリング・オフや中途解約の適用がありません。急かされたり、説得されたりして契約したとしても無条件で解約することは困難です。指導方法が自分とは合わないと感じたり、体調の変化で継続ができなくなった場合でも、原則としては、事業者の定めた条件で解約することになります。

話し合いで折り合いがつかないときは、消費生活センターへ相談してください。

問当センター☎3984-5515



帯状疱疹ワクチン接種費用の 一部助成について

接種費用の半額程度を助成します。帯状疱疹は、80歳までに3人に1人がかかるといわれており、強い痛みを伴うことが多い疾病です。治った後も、神経痛や顔面神経麻痺など重い後遺症を引きおこす恐れがあり、発症および重症化予防にワクチンが有効です。

◇対象…接種日時時点で50歳以上の区内在住の方

ワクチンの種類

	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回	2回
予防効果	50%程度	90%以上
持続期間	5年程度	9年以上
特徴	1回で済む 料金が安い	予防効果が高い 免疫低下の方も接種可
助成金額	5,000円	11,000円×2回

※接種費用や接種できるワクチンは医療機関により異なります。
※不活性化ワクチンの標準的な接種間隔は、おおむね2か月です。
※新型コロナウイルスワクチンとの接種間隔は、2週間です。

実施方法

接種するワクチンを決めてから、電話か窓口(池袋保健所・区役所本庁舎4階出張窓口・長崎健康相談所)に本人確認書類を持参し申請

予診票を受け取ったら、区内の指定医療機関を予約して接種

注意事項

- 接種の実施については、医師と相談してください。
- 予診票がない場合は、助成を受けられません。必ず事前に申請してください。
- 助成を受けられるのは、生涯1度のみです。
- 区内の指定医療機関以外で接種する場合は、助成を受けられません。

問予診票請求先…帯状疱疹ワクチン専用ダイヤル☎4566-4116

ひとりで悩まず 障害者虐待防止センターに 相談してください

障害者への虐待の相談や通報などを受け付け、お話を聞いて解決に向けた支援を行っています。相談内容や通報をした方の情報は守られます。

●このようなことは虐待にあたります

- ①身体的虐待…ケガをさせる、行動を制限する、不要な薬を飲ませるなど。
- ②性的虐待…性行為の強要、性的な雑誌やビデオを見せるなど。
- ③心理的虐待…怒鳴る、威嚇する、侮辱する、嫌がらせをする、子ども扱いする、無視するなど。
- ④放棄・放置(ネグレクト)…必要な食事を与えない、医療や福祉サービスを受けさせないなど。
- ⑤経済的虐待…勝手に財産や預貯金を使う、日常生活に必要な金銭を与えない、年金や賃金を取り上げるなど。

●相談窓口

障害者虐待防止センター(心身障害者福祉センター内)
☎3953-2870、FAX3953-9441、EMA0015702@city.toshima.lg.jp



人口と世帯

令和5年10月1日現在
※()は前月比

	人口総数	うち外国人数	世帯数
	291,421 (+363)	31,629 (+601)	184,499 (+442)
男	146,117		
女	145,304		

広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

はがきなどの 記入例

- ①事業またはイベント名
- ②〒住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④年齢
- ⑤電話番号
- ⑥その他必要事項

※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。

問住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

弁護士による
無料相談会

◆相続・離婚についての実績多数◆

11/17(金)13:00~17:00(予約不要)
■開催場所
IKE・Biz としま産業振興プラザ
▼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。

11/8(水)17:00~19:00(事前予約制)
■開催場所
赤門テラス なゆた(金剛院内)
▼アクセス
【豊島区長崎1-9-2 金剛院内/椎名町駅北口 徒歩1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】

11/22(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番出口 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D9ビル6階
TEL 03-6912-8801
(営業時間:平日9:30~20:00)

突然、親族に訴えられた!?

相続問題 紛争解決

NHKあさイチ出演
弁護士歴24年

この広告をご覧になった方は
法律相談が無料(通常60分1万円)
LINEビデオ通話もOK!
第一東京弁護士会25846
弁護士 小堀 球 美子
〒170-0005
豊島区南大塚3-9-1 新大塚ビル3階

平日9:00~18:00
☎03-5956-2366

ファイナンシャルプランナーに学ぶ! 池袋 女性のための初めてのマネーセミナー

最近、相次ぐ値上げのニュースで将来の不安が募るばかりではありませんか?そんな時代を乗り切るには、お金についての正しい知識が必要です。なかなかお金が貯まらないのは、貯まる法則を知らないのが原因かも?

セミナーではプロだから知っている「10年後、20年後に差がつく!今どきの賢い貯蓄の基本」を解説。自分と家族のこれからに役立つ賢いお金との付き合い方を学びませんか?

11月25日(土) 午前10時~12時 午後14時~16時

場 アットビジネスセンター池袋別館「705会議室」JR線「池袋駅」東口徒歩1分 1級ファイナンシャル・プランニング技能士 高畑智和さん 参加無料(要予約) 無料個別相談会(後日) 予約※20代~60代女性を対象とした内容のセミナーになります。

お申し込み 10時~17時

フジサンケイ企画
0120-505-470
LPPTK1-23-18

午前の部 午後部