



新聞休刊日につき、12月12日(火)の朝刊に折り込まれます。個別配送も、12月12日から配達します。

としま

マイナンバーカード健康保険証・公金受取口座登録支援窓口

3月29日(金)まで(平日午前9時～午後4時) 区役所本庁舎3階304会議室◇マイナンバーカードを健康保険証として利用するための手続きと、マイナンバーカードに公金受取口座の登録をする手続きの支援窓口を開設しています。

◇持ち物…マイナンバーカードとその暗証番号(数字4桁)、公金受取口座登録支援の場合は通帳・キャッシュカード。詳細は2次元コード参照か問い合わせてください。

問豊島区マイナンバーコールセンター ☎3981-1122(祝日・年末年始を除く)



月31日納期限)の納付が確認できなかった方へ、12月6日に督促状を送ります。12月20日までに納付してください。納め忘れを防ぐためには便利な口座振替をご利用ください。病気や退職、生活の困窮によってやむをえず納期限までに納付することができない場合には、分割納付などの相談を行っています。日曜窓口も開設しています。早めに相談してください。

問整理第一・第二グループ ☎4566-2361、2362

2時30分、②午後2時30分～3時 東池袋フレイル対策センター◇片足を機械にはめて測定(3分程度)。測定後に医療専門職から説明あり。測定はあくまでも目安で、骨粗しょう症の診断ではありません。医療機関へ受診し、検査、診察を受け早期発見、治療を行うことが大切です◇区内在住で65歳以上の方◇各3名◇着脱のしやすい服装

問12月4日から電話で当センター ☎5924-6212へ※先着順。

問介護予防・認知症対策グループ ☎4566-2434

パブリックコメント

【ご意見募集】

各案について、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。

豊島区障害者計画・第7期障害福祉計画・第3期障害児福祉計画(案)

全文は12月11日～1月10日の間、障害福祉課、心身障害者福祉センター、駒込生活実習所・福祉作業所、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…①ご意見②〒・住所③氏名・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1月10日(必着)までに「障害福祉課管理・政策推進グループ FAX3981-4303、E0015600@city.toshima.lg.jp」へ。直接当グループ窓口へ持参も※個別に直接回答はしません。

問当グループ ☎3981-1766

豊島区産業振興指針(案)

全文は12月11日～1月9日の間、生活産業課、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…①ご意見②〒・住所③氏名・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1月9日(必着)までに「生活産業課産業振興計画グループ FAX5992-7088、E0014205@city.toshima.lg.jp」へ。直接当グループ窓口へ持参も※個別に直

接回答はしません。

問当グループ ☎4566-2747

豊島区高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画(素案)

全文は12月11日～1月10日の間、介護保険課、高齢者総合相談センター、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…①ご意見②住所③氏名・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1月10日(必着)までに「介護保険課管理グループ FAX3981-6208、E0016408@city.toshima.lg.jp」へ。直接当グループ窓口へ持参も※電話でのご意見は受け付けできません。個別に直接回答はしません。

問当グループ ☎3981-1942

【結果の公表】

豊島区備蓄物資計画

策定にあたり、パブリックコメント(意見公募手続)制度に基づき、区民の皆さまのご意見をお聴きしました。

●閲覧できます…当計画の全文といただいたご意見および区の考え方は、3月31日まで防災危機管理課、行政情報コーナー、区ホームページで閲覧できます。

問防災計画グループ ☎4566-2575

税・国保・年金

特別区民税・都民税のお支払いはお済みですか

令和5年度第3期分(令和5年10

福祉

介護保険の給付実績に関するお知らせ(給付費通知)を送付します

介護保険制度に対する理解を深めるため、介護サービス利用者のうち無作為に抽出した方へ、12月中旬にお知らせを送付します。実際に受けたサービスと一致しているか確認してください。誤りや不明な点がある場合は問い合わせてください。このお知らせによる新たな手続きは不要です。

◇内容…令和5年9月に利用したサービスの種類、利用者負担額、サービス費用合計額など。

問介護保険課給付グループ ☎3981-1387

子育て・教育

ママと赤ちゃんにやさしい 卒乳講座

12月18日(月) 午前10時～11時30分 池袋保健所◇母乳の卒業時期や準備、方法などについて。講師…助産師/高橋千砂氏◇区内在住で卒乳を考えているおむね1歳児以降の保護者◇8名

問電話で保健指導グループ ☎3987-4174へ※先着順。

健康

骨粗しょう症を予防しましょう(骨密度測定)

12月11日、2月5・26日、3月4・11・25日 月曜日 ①午後2時～

バランス向上プログラム

12月15日(金) 午後1時30分～2時30分 高田介護予防センター◇理学療法士による姿勢を意識して行う筋トレ、ストレッチ◇区内在住で65歳以上の方◇14名

問12月4日午前11時から電話で当センター ☎3590-8116へ※先着順。

豊島区がん対策推進特別講演会・がん体験者が歌う合唱団 いきのちからコンサート

12月18日(月) 午後1時30分～4時(午後1時開場) としま区民センター◇第1部…講演会「高齢者とがん～在宅医療と看取り～」。講師…豊島区医師会会長/土屋淳郎氏。第2部…コンサート◇130名

問電話で認定NPO法人がんサポートコミュニティ ☎6809-1825へ※先着順。

女性のしなやか健康教室「骨盤底筋をきたえよう」尿もれ予防(全3回)

1月9日、2月6日、3月5日 火曜日 午前10時～11時30分 池袋保健所◇体のしくみを知って簡単なセルフケアを体験。講師…日本コンチネンス協会/北廣和江氏◇区内在住、在勤の64歳までの女性で原則全回参加できる方◇20名◇動きやすい服装で参加。

問12月4日から電話かファクスで「保健指導グループ ☎3987-4174、FAX3987-4178」へ※初参加の方優先で先着順。

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。◇池袋保健所での集団接種は、12月17日で終了します。

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、年末年始を除く)



区ホームページ

冬至は銭湯のゆず湯に行こう！

ゆずの香り
漂うお風呂で
ポッカポカ。
銭湯で1年の
疲れを癒しま
せんか？ゆず
湯の開催日時
などの詳細は、
各銭湯に問い
合わせてくだ
さい◇100円
(12歳未満無
料)

浴場名	所在地	電話番号
健康ランド末広湯	千早 2 - 14 - 13	3957 - 6274
五色湯	目白 5 - 21 - 4	3952 - 7237
妙法湯	西池袋 4 - 32 - 4	3957 - 8433
湯〜ゆランドあずま	西池袋 4 - 13 - 9	3986 - 6997
前田湯	池袋 4 - 12 - 25	3971 - 2261
平和湯	池袋 2 - 64 - 11	3971 - 7820
小松湯	池袋本町 3 - 1 - 3	3983 - 0540
ゆラックス	上池袋 2 - 10 - 6	3915 - 4553
稲荷湯	上池袋 1 - 9 - 17	3918 - 6712
巣鴨湯	巣鴨 4 - 13 - 9	6826 - 9126
やすらぎの湯 ニュー椿	巣鴨 5 - 20 - 3	3918 - 1720
宮下湯	巣鴨 1 - 30 - 2	3941 - 0379
えびす湯	駒込 7 - 15 - 9	3918 - 0258
香取湯	駒込 6 - 16 - 6	3917 - 5582
大塚記念湯	南大塚 3 - 38 - 15	3986 - 0126

☎生活産業課管理グループ ☎4566 - 2741

「第35回池袋演劇祭」受賞団体決定

9月に区内の劇場で行われた演劇祭。100名の公募審査員の採点により、受賞団体が決定しました。

大賞…劇団TheTimelessLetter

優秀賞…ラビット番長

優秀賞…イルカ団!!

豊島区長賞…劇団えのぐ

舞台芸術振興会賞…劇団東京トライアングル

☎当祭実行委員会事務局 ☎070 - 7404 - 7855 (平日午前10時〜午後5時)



そのほかの
受賞団体は
こちら

12月は「滞納STOP強化月間」です

安定した税収確保と納税義務の公平性確保をめざして、広報や催告による期限内納税推進、差押えや車のタイヤロック、搜索などの滞納処分など、多様な徴収対策に取り組んでいます。

●催告書・督促状の発送…平成31年度第1期分(令和元年7月1日納期限)〜令和5年度第2期分(8月31日納期限)の納付が確認できない方へ、11月28日に催告書を発送しました。また、令和5年度第3期(10月31日納期限)の納付が確認できない方へ、12月6日に督促状を発送します。期限内に納付してください。

●滞納処分の強化…納期限までに納付がない場合は督促状を発送します。督促状を送付しても納付や相談がない場合は、官公署・金融機関・勤務先・取引先などに対して財産調査を行います。財産が発見された場合は、財産を差し押さえます。

☎整理第一・第二グループ ☎4566 - 2361、2362



人口と世帯

令和5年11月1日現在
※()は前月比

	人口総数	うち外国人数	世帯数
2024/ 1/17(水)13:00~17:00	292,054 (+633)	32,493 (+864)	185,188 (+689)
男	146,570		
女	145,484		

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 ◆

2023/12/20(水)13:00~17:00 (予約不要)
2024/ 1/17(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
▼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。

2023/12/13(水)17:00~19:00 (事前予約制)
2024/ 1/10(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】

2023/12/20(水)18:00~20:00 (予約不要)
2024/ 1/24(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 ビルド T9ビル6階
TEL 03-6912-8801
(営業時間: 平日 9:30~20:00)

広告 (内容は各広告主に問い合わせてください)

突然、親族に訴えられた!?

相続問題 紛争解決

NHKあさいち出演
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3-3-1 新大塚ビル3階

平日 9:00~18:00
☎03-5956-2366

スマホで出来る
ちょっとステキなこと。

TOKYO スマホサポ-9- 募集中!

東京都は「スマホサポ-9-」を募集しています。

☎0570-050-516
[平日9時~17時]
※ナビダイヤル通話料金がかかります。一部のIP電話からはご利用いただけません。

東京都

広告

ハンセン病元患者のご家族へ

~対象となる方々に「補償金」を支給します~

○この補償金は、法に基づき、ハンセン病元患者家族の被った精神的苦痛を慰謝するためのものです。
○秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。

対象者	(ア) 配偶者 (事実婚も含む) (イ) 親、子 (ウ) 親・子の配偶者及び配偶者の親・子等	補償金額 180万円
	(エ) 兄弟姉妹 (オ) 祖父母・孫 (カ) 祖父母・兄弟姉妹・孫の配偶者及び配偶者の祖父母・兄弟姉妹・孫等 (キ) 曾祖父母、ひ孫、おじ、おば、おい、めい	補償金額 130万円

※ 同居など一定の要件が必要な場合があります。

厚生労働省 補償金相談窓口 ☎電話番号 03-3595-2262
受付時間 10:00~16:00 (月曜日から金曜日。土日祝日、年末年始を除く。)

請求期限は、令和6年(2024年)11月21日まで

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare
ハンセン病 厚労省
ひと、くらし、あいのために
ハンセン病問題を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。

☎検索

冬季も食中毒予防を徹底しよう!

食中毒は夏だけじゃない!

冬は夏に比べてウイルス性の食中毒の集団感染が多くなります。特に高齢者や乳幼児は重症化しやすいので、注意が必要です。

☎食品衛生グループ ☎3987 - 4177

年間の原因別発生件数上位3位の原因物質の特徴と予防法

- ①ノロウイルス/ウイルス (大きさ1万分の1mm)
乾燥にも強いノロウイルスに汚染された食品を介して経口で感染し、人の腸管で増殖します。
- 主な症状…おう吐、下痢、腹痛、微熱など
 - 予防のポイント
- (1)トイレの後、調理前は、手指を石鹸で丁寧に2度洗う。
 - (2)加熱して食べる食材は中心部までしっかり火を通す。
 - (3)調理器具(菜箸、ボウル、ザル)は加熱前後で使い分ける。
 - (4)二次感染防止のため、患者のおう吐物を処理する際は換気をし、マスク、手袋をして直接触れないようにする。
 - (5)症状があるときは食品を直接取り扱う作業を避ける。
- ※消毒は塩素系漂白剤が有効。ノロウイルスにアルコールは効果がない。

- ②カンピロバクター/細菌 (大きさ1000分の1mm)
家畜(牛、豚、鳥など)の腸内に潜伏し、加熱不十分な鳥肉による食中毒も発生しています。生焼け肉や生肉を扱った後、洗浄不足の手指、調理器具混用などから生野菜に付くことがあります。
- 主な症状…おう吐、下痢、腹痛、発熱、頭痛など。感染して数週間後に手足の麻痺、顔面神経麻痺、呼吸困難などを起こす「ギラン・バレー症候群」を発症することもあります。
 - 予防のポイント
- (1)生野菜は最初、肉類は後に切る。生肉を扱った後の手指や調理器具はよく洗浄・消毒をする。
 - (2)食肉は中心部まで十分に加熱する(75℃1分間以上)。肉類の生食はリスクがあるので控える。

- ③アニサキス/寄生虫 (長さ1~2cm)
海の魚類(サバ、アジ、サンマ、タラ、イカなど150種以上)に付いている寄生虫(糸のような線虫)で肉眼でも見えます。
- 主な症状…胃にたどり着くと、アレルギー反応を起こし、激しい腹痛や吐き気を伴います。
 - 予防のポイント
- (1)生魚を刺身にする時は速やかに内臓を取り除くか、一度冷凍(-20℃24時間)にする。
 - (2)肉眼で見える場合はアニサキス幼虫を取り除く。
 - (3)加熱して中心部までしっかり火を通す。