

# ひとりで悩まないで！

私たちは「貧困なくそう杉並」です。21年度版  
”困っているときはお互いさま”で、ゆるく繋がっている市民の集まり。

ツイッター：@no\_hinkon メール：no\_hinkon@mat.ne.jp

電話：090-9147-8383、03-3315-2155(奥山。fax+留守電あり。朝8時～8:45。



ツイッターはこちら

※税金や保険料を払ってなくても、ご利用できます。外国人は在留資格により異なります→お尋ねください。

## 生活保護を 利用する

朗報！ 家族や親戚に手紙が行く（＝扶養照会）のがイヤ→この人からは仕送り無理ですと、ちゃんと説明できたら、手紙は出さないことになりました(今年4月～)。

支給額＝単身者：約7.8万円（＋家賃 53,700円迄）

※病院に行けます（自己負担ゼロ円！）

福祉事務所（区内に、3か所あります。ご近所が担当します）

## 家賃が 払えない →もらう

求職活動をする（＝ハローワークに登録する）ことが  
必要です。フリーランスの方は、お尋ね下さい。

締切毎月25日。「住居確保給付金」。

窓口：ウェルファーム1階 暮らしのサポートセンターで申請。

・要件：自分では働きたいのに、仕方なく失業や減収になった人。

手持ち金は、50万円まで。自分名義のアパートの契約書、預金通帳の  
コピーなど提出書類がたくさんあります。荻窪＝TEL:03-3391-1751

◎用紙は、「杉並 生活資金の支援 住居確保給付金」で検索を。

## 生活費不足 →かりる

保証人不要！！ 返済免除もあります

窓口：杉並区社会福祉協議会(社協) ウェルファーム2F 03-5347-3134

◆緊急小口資金：20万円まで。返済は2年以内(据置1年)。

◆総合支援資金：月15万円x3か月。返済は10年以内。(据置1年)。

※提出書類がたくさんあるので、準備に日数がかかります。

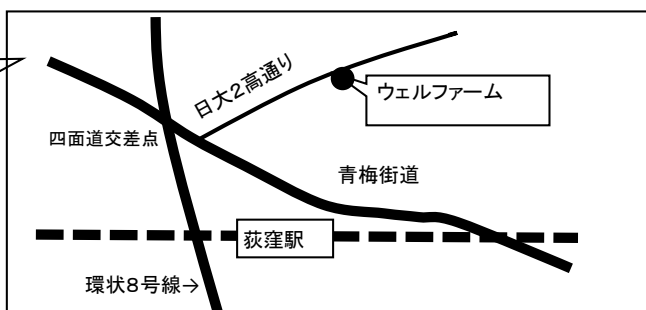
◎用紙は、「東京社協、コロナ」で検索を。

ウェルファーム：福祉事務所

TEL:03-3398-9104

杉並区天沼3丁目19番16号  
荻窪駅徒歩10分

※休日は区役所(03-3312-2111)に。  
折返し、福祉事務所から電話があります。



♥杉並区の説明サイトがあります、事業者向けも♥  
他にも、健康保険料の減免、住民税の分割などなど。

「生活資金の支援 杉並」で検索を

←すごい充実しています。見てね！

お役所に電話する前に、知りたいことがある、  
などの方は、私たち(連絡先はこのチラシの上の方)に、  
どうぞお問合せください。