



SDGs未来都市 豊島区

「法の日」特設無料相談

10月22日(日) 午前9時30分～午後3時30分 区役所本庁舎4階◇豊島法曹会の弁護士への相談。1名30分以内◇区内在住、在勤、在学の方◇12名 10月13日から電話で庶務・相談グループ☎3981-4164へ※先着順。

としま文化の日

としま文化の日

にぎやかな図書館祭2023

11月3日(祝) 大正大学附属図書館 ①今ドキの大学図書館探偵ツアー in 大正大学 午前11時～午後0時30分 午前10時45分当大学正門前集合◇大学図書館見学ができるクイズラリー、学生による読み聞かせ◇小学3年生以下は保護者同伴◇35名 ②絵本作家によるトークショー 午後3～4時(受付午後2時30分から) ①電話かファクスで10月13～25日の間に「中央図書館☎3983-7861、FAX3983-9904」へ※先着順。②2次元コードで申込み。



バスク・ウィーク・ジャパン

10月14日(土)～19日(日) 午前11時～午後8時30分 池袋西口公園、としま区民センター◇スペイン・バスク州の音楽、スポーツ、チーズケーキやピンチョスなどの美食を体験できる6日間。スケジュールやワークショップの参加申込みなど詳細は2次元コード参照。 観光交流グループ☎3981-1316



▲西口公園のステージではバスクの伝統楽器をつかった演奏を行います。



後期高齢者医療



後期高齢者医療保険料の納付書・催告書を10月中旬に発送します

①納付書(10～12月分)…対象/普通徴収の方(口座振替の方を除く)、納期限/毎月末日(末日が土・日曜日、祝日の場合は翌営業日) ②催告書…対象/令和5年7月期までの保険料に未納がある方、納期限/10月31日 いずれも金融機関、コンビニエンスストア、区役所本庁舎、東・西区民事務所で納付するか納付書のバーコードを読み取り電子マネー決済などで納付してください。期限内に納付が難しい場合は、早めに相談してください。 ①保険料など…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

子育て・教育



豊島区子ども若者支援ネットワーク「ここにいるよ」会議

11月8日(水) 午後2時～4時30分 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇パネルディスカッション「子ども若者の経験の場の創出」、ワールドカフェ「私たちの支え方とは」◇子ども若者関係団体、支援者◇100名 10月13日から電話かファクスかEメールで「子ども若者支援グループ☎4566-2475、FAX3980-5042、EMA0017309@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

児童虐待防止区民講演会「ネット・ゲームが子どもたちの心と体にもたらす影響」

11月18日(土) 午後2時～3時30分 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇基礎知識から家庭でできる予防や工夫、依存が心配なときの相談先や治療について学ぶ。講師…国立久里浜医療センター主任心理療法師/三原聡子氏◇区内在住、在勤、在学の方◇150名 10月17～31日午前10時～午後5時の間に電話か窓口で要予約 ①2次元コードで10月17日午前10時～11月10日の間に申込み※先着順。 ①東部子ども家庭支援センター☎5980-5275



離乳食講習会

11月9日(木) 午後1時30分～2時45分 池袋保健所◇中期、後期以降の2グループに分かれて、口の機能の発達に合わせた離乳食のすすめ方、調理のポイント(実演あり、試食なし)、むし歯予防を学ぶ◇おおむね7か月～1歳児の保護者◇中期は14組、後期以降は20組 ①10月19日から電話で予約専用☎3987-4244へ※池袋保健所担当地域の方優先で先着順。 ①栄養グループ☎3987-4361

くらし等



区立図書館の利用に関するアンケート(満足度調査)にご協力ください

利用者サービスの向上と今後の図書館運営に活用します。 ◇実施期間…10月31日(火)まで◇回答方法…区立図書館全館(アンケート用紙は窓口で配布)。2次元コードから回答可。 ①中央図書館☎3983-7861



小学生用



中学生以上用

公的融資相談会

11月6日(月) 午前10時～午後4時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇ニーズに合わせた融資の紹介◇中小企業の経営者◇過去2年分の決算書(法人)・確定申告書(個人)。 ①ファクスで(事業所名、住所、代表者・担当者名、電話番号、ファクス番号、業種を記入)10月27日までに東京商工会議所豊島支部☎3988-1440へ。

健康



10月1日から難病医療費助成・小児慢性医療費助成の助成開始日を前倒しできます

新規申請の助成開始日を、原則「対象疾病の診断日」まで前倒し(遡り)できます。 ◇前倒し期間…申請日の1か月前まで(やむを得ない場合は最長3か月) ※10月1日より前の医療費は対象になりません。 ①医療費助成グループ☎3987-4172、長崎健康相談所管理・事業グループ☎3957-1191

肺の若さを保つコツ(全2回)



11月9日(木)・10日(金) 午後2時～3時30分 としま区民センター◇第1回…「専門医からのアドバイス～息切れの原因と治療について」。講師…みやげ医院/三宅修司氏、第2回…「息苦しさを和らげる呼吸トレーニング」。講師…東京医科大学病院理学療法士/直井俊祐氏、虎の門病院分院理学療法士/後藤恭子氏◇40名 ①10月13日から電話かファクスで「公害保健グループ☎3987-4220、FAX3987-4110」へ※先着順。

としま健康長寿2023

11月11日(土) 第1部…午後2～3時、第2部…午後3～4時 としま区民センター◇第1部…表彰式、第2部…記念講演会「オーラルフレイルについて」。講師…平野浩彦氏◇200名 ①当日直接会場へ※先着順。 ①豊島区歯科医師会☎3946-7696、地域保健課管理グループ☎3987-4203

女性の健康教室「女性ホルモンを味方につけよう！」



11月14日(火) 午後2～4時 長崎健康相談所◇健康運動指導士によるアロマストレッチ、保健師による女

性の健康の話、栄養士によるホルモンバランスを整える食事の話◇区内在住、在勤、在学で医師による運動の制限のない女性◇10名 ①生後2か月以上2歳未満児。5名。先着順。 ①10月13日から電話かファクスで「当相談所保健指導グループ☎3957-1191、FAX3958-2188」へ※50歳未満の方、新規優先で先着順。

募集



池袋図書館「池袋風景画展～あなたのお気に入りスポットはどこですか?～」

◇募集期間…10月26日(木)まで 当図書館周辺の写真や絵を募集。応募作品は当館で展示。応募方法などの詳細は区立図書館ホームページ参照か問い合わせてください。 ①当館☎3985-7981、FAX3985-7486



区民でつくろう!文化事業 第九合唱団参加者

演奏会本番…令和6年4月29日(祝) 午後2時開演、結団式…12月4日(月)、オーケストラ合同練習…令和6年2月24日(土)・4月6日(土)、前日リハ…令和6年4月28日(日)、練習日(全19回)…12月13日(水)～令和6年4月24日(水)※練習日時などの詳細は2次元コード参照◇オーケストラ合同練習、前日リハに参加できる高校生以上で楽譜が読める方(原則全日程に参加できる方)◇160名◇10,000円(保険料含む)※楽譜代別途 ①Eメール(4面記入例参照。身長(女声は本番で着用する靴のヒールを含む)、希望パート(ソプラノ/アルト/テノール/バス)、メールアドレス、楽譜購入有無も記入)で10月23日午前10時～11月17日の間にとしま未来文化財団 ①chorus@toshima-mirai.or.jpへ。2次元コードから申込みも※応募者多数の場合は区内在住、在勤、在学の方優先で抽選。 ①事業企画グループ☎3590-7118(平日午前10時～午後5時)



講演・講習



フレイルサポーター養成講座

11月15日(水)・16日(木) 午後2～4時
 としま区民センター◇地域の健康づくりの担い手としてフレイルチェックを行うボランティアを養成※フレイルチェックはフレイルの兆候を早期に発見するために区民同士でチェックし、学び合うプログラム◇区内在住、在勤で2日間の講座に参加し、定期的なフレイルチェック(4時間程度の活動)に参加可能な方◇20名

申10月13日から電話かEメールで「介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434、EメールA0029294@city.tos

hima.lg.jp)へ※先着順。

豊島区青少年育成委員会連合会 講演会「壊されゆく子どもたち ～夜回り先生、いのちの授業～」

11月19日(日) 午後3～5時 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇講師…水谷 修氏◇200名
 申10月13日から電話かファクスかEメールで「地域支援グループ☎3981-2187、FAX3980-5042、EメールA0017309@city.toshima.lg.jp)へ※先着順。

第3回ヒアリングフレイル(補聴器)講演会・相談会



11月25日(土) 午後2時～4時30分
 千早地域文化創造館◇「高齢者と難聴、補聴器について」をテーマとした講演会。講師…医師/猪狩和子氏、

聴脳科学総合研究所所長/中石 真一路氏。講演会終了後に、補聴器技能者による簡易聴検と医師相談を実施◇区内在住で65歳以上の方◇講演会30名、簡易聴検・医師相談16名
 申10月16日から電話で介護予防・認知症対策グループ☎4566-2433へ※先着順。

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。
 申に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

セーフコミュニティとしま 重点課題に対応する9つの対策委員会～取り組み紹介【2】～

○自転車利用の安全対策委員会…7月11日から自転車用ヘルメットの購入補助の対象をすべての区民の方(中学生までの区内在園・在学の方を含む)に拡大しました。



○繁華街の安全対策委員会…地域団体・警察との連携による環境浄化パトロールや区職員による客引き行為者への指導警告、繁華街警備隊による来街者への注意喚起などの対策を行っています。



○自殺・うつ病の予防対策委員会…区民や保健医療福祉関係者、事業主などを対象にゲートキーパー(自殺のサインに気づき、適切な対応ができる人)の知識を習得する講座を実施しています。また、相談窓口リーフレットを区内施設に設置するほか、街頭キャンペーンで配布しました。



閩セーフコミュニティ推進グループ☎3981-1689

11月 保健所カレンダー

開催予定の事業を中止・延期する場合があります。詳細は各問い合わせ先に確認してください。

	事業名	池袋保健所 ☎3987-4173～4	長崎健康相談所 ☎3957-1191
子どもの健康	1歳児歯科健診・総合相談 対象(1歳～1歳3か月児)(予約制)	2・16日(水) 受付/午前9時～9時30分	
	こども歯科健診 対象(2歳・2歳6か月・3歳6か月～4歳児)(予約制)	9・30日(水) 受付/午前9時～10時	7・21日(火) 受付/午前9時～10時
	母親学級(予約制)	11日(土) 受付/午前9時～9時30分、開催/午前9時30分～正午	1・8・15日(水) 受付/午後0時40分～1時 開催/午後1～3時
おとなの健康	パパ・ママ準備教室(予約制)	11日(土) 受付/午後0時30分～1時、開催/午後1時～3時15分 12日(日) 受付/①午前9時～9時30分、②午後0時30分～1時、開催/①午前9時30分～11時45分、②午後1時～3時15分	
	生活習慣病予防健診(男性)(予約制) ※対象…令和5年度20～39歳の男性	17日(金) 受付/午前8時50分～9時	
	女性の骨太健診(予約制) ※対象…令和5年度20～39歳の女性	1日(水) 受付/①午前8時50分～9時、②午前9時30分～9時40分	
	健康(保健・栄養)相談(予約制)	17日(金) 受付/午後1～2時	15日(水) 受付/午後1時15分～2時45分
	食事(栄養)相談(予約制)		9日(木) 受付/午前9時30分～11時
	女性の健康相談(予約制)	1日(水) 受付/午後1時～2時25分	
のこころの健康	HIV(エイズ)検査(予約制) ※結果は検査の1週間後	13日(月) 受付/午後1時30分～2時30分	
	B型・C型肝炎ウイルス検査(予約制) ※結果は約1か月後に郵送	17日(金) 受付/午前10時～10時30分	
その他	こころの相談(予約制)	21日(火) 受付/午後2～4時	
	家族相談(予約制)	24日(金) 受付/午後2～4時	
その他	随時相談	思春期・不妊症・更年期・難病・エイズ・感染症など、健康に関する相談を受けています。平日 午前8時30分～正午、午後1～5時	
	ぜん息・COPD相談(呼吸器全般)(予約制)	電話相談は随時受付、面接相談は要予約。閩公害保健グループ☎3987-4220	

11月 乳幼児健康相談(出張育児相談)(予約制)

24日(金) 区民ひろば駒込 午後1時30分～3時	15日(水) 区民ひろば要 午前10時～11時30分
28日(火) 区民ひろば西池袋 午前10時～11時15分	27日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分～3時30分
閩池袋保健所☎3987-4174	閩長崎健康相談所☎3957-1191

体育施設へ行こう

- 申込みは、前日までに各施設へ
- 詳細は各施設にお問い合わせください

豊島体育館 ☎3973-1701

◆トッパアスリートによる小学生体操教室

12月28日(木) 午後1～2時◇講師…菅 和磨氏、谷川 航氏、谷川 翔氏◇区内在住、在学の小学生※初心者大歓迎◇60名◇運動のできる服装、室内履き、タオル、水分補給用の飲料
 申10月13日午前10時から2次元コードで申込み。直接窓口申込みも※先着順。



池袋スポーツセンター☎5974-7262

◆パーソナルレッスン…①はじめてトレーニング/メニュー作成、マシンの使い方、セルフストレッチの方法、②トレーニング/メニュー作成、マシンやツールを使用したトレーニング方法、③ペアストレッチ/自分では伸ばせないところまで、気持ちよく筋肉を伸ばす、④スイミング/部分練習や総合練習を行い、目的達成できるよう指導、⑤マットピラティス/静かな動きで体幹の強化や姿勢改善を行う、⑥キッズ/マット運動、跳び箱、縄跳び、鉄棒など、目的に合わせて指導◇各50分4,400円
 申詳細は当館へお問い合わせください。

よく筋肉を伸ばす、④スイミング/部分練習や総合練習を行い、目的達成できるよう指導、⑤マットピラティス/静かな動きで体幹の強化や姿勢改善を行う、⑥キッズ/マット運動、跳び箱、縄跳び、鉄棒など、目的に合わせて指導◇各50分4,400円
 申詳細は当館へお問い合わせください。

巣鴨体育館 ☎3918-7101

◆子どもスクール無料体験受付中!

～チャリーディング[毎週木曜]～
 ①リトル(4歳～未就学児)…午後3時～3時45分、②キッズ(小学1～3年生)…午後3時45分～4時45分、③ジュニア(小学4年生～中学生)…午後4時45分～5時45分◇運動のできる服装、室内履き、タオル、飲み物。
 申電話か直接当館窓口へ。

広告

広告(内容は各広告主に合わせてください)

広告

庭木1本から承ります!

お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

お客様へのお約束
 庭木1本より明瞭料金
 トイレはお借りしません
 お茶はご遠慮します
 土日でもOKです

としま区をこぎの方へ
 生垣剪定(1m2m)
 通常2,200円を
 通常10名(税別)限定
1,100円

営業時間 ガーデンエクスプレス
 9時～17時 東京北支店 練馬区土支田3-19-12
03-5933-2811

【お仕事例】
 児童通学案内・駐輪場管理・植木剪定
 除草作業・屋内外清掃作業など

60歳以上の皆さま お待ちしております!
会員大募集!

区内各所で会員活躍中!

まずは週1日1時間から!
マンション・ビル清掃業務

家庭内で家事などのお手伝い
家事援助サービス

公益社団法人 03-3982-9533
豊島区シルバー人材センター
 豊島区東池袋二丁目55番6号 平日午前9時～午後5時

お気軽にお申し込みください!
入会説明会日程

11月17日(金)
 ①午前9時30分～
 ②午後2時00分～
 会場: 帝京平成大学池袋キャンパス内集会所
 ②は女性向け!

12月15日(金)
 午前9時30分～
 会場: 帝京平成大学池袋キャンパス内集会所
 お仕事体験付き

※説明会に参加をご希望の場合、
 事前にお電話かHPより
 お申し込みください。

WEB入会もできます!
 ①詳しくはコチラ!