



PICK UP INFO ①

定額減税しきれない方への給付金(不足額給付)の
通知を7月15日(火)から順次送付します。



不足額給付とは、令和6年度に実施した定額減税調整給付金(当初調整給付)の支給額に不足が生じる場合に追加で給付を行うもので、以下の「不足額給付Ⅰ」または「不足額給付Ⅱ」に該当する方が対象です。

	不足額給付Ⅰ	不足額給付Ⅱ
対象となる方	令和7年度の住民税課税権が豊島区にある方で、令和6年分所得税および定額減税可能額などの実績が確定した後に、本来給付すべき額と令和6年度に実施した定額減税調整給付額との間で差額が生じる方。	令和7年度の住民税課税権が豊島区にある方で、以下の要件をすべて満たす方。 ・令和5年度および令和6年度の低所得者向け給付金の対象世帯でない方。 ・定額減税を受けていない方。(令和6年分所得税、令和6年度住民税所得割ともに非課税(定額減税前税額が0)の方) ・事業専従者(白色)、青色事業専従者や合計所得金額が48万円超の方。(令和5年中および令和6年中)
給付額	本来給付すべき額と令和6年度に実施した定額減税調整給付額との差額を給付します。(1万円単位切り上げ)	原則4万円 (令和6年1月1日時点で国外居住者であった場合などは3万円)
お知らせ発送時期	対象であることを区が確認できる方には、7月15日(火)に支給予定通知書または支給要件確認書を送付します。対象であることを区が確認できない場合には、申出が必要です。上記の支給対象に該当するにもかかわらず、区からお知らせが届かない場合は、10月31日までに下記コールセンターへ連絡してください。	

豊島区定額減税不足額給付金窓口 区役所本庁舎8階
問専用コールセンター ☎03 - 6743 - 1532

窓口・コールセンター受付時間/月～金(祝日除く)午前9時～午後5時

お知らせ

国民年金保険料の納め忘れに
注意しましょう

保険料を納め忘れると、将来受け取る老齢年金の額が少なくなるだけでなく、年金を受け取れなくなる場合もあります。

国民年金には、事故や病気により障害が残ったときや亡くなったときに障害年金・遺族年金が支給される制度がありますが、保険料を納めていないと、受け取れない場合があります。保険料の納付期限は翌月末日です。2年経過すると時効により納められなくなるため注意してください。納付が経済的に難しい場合は、保険料免除制度があります。

問国民年金グループ ☎03 - 3981 - 1954、
池袋年金事務所 ☎03 - 3988 - 6011
(自動音声案内②→②)

国民年金保険料免除・納付猶予
申請の受付開始

令和7年7月～令和8年6月分の受付を開始しました。国民年金第1号被保険者で経済的に保険料の支払いが困難な方※免除は本人・配偶者・世帯主、納付猶予は本人(50歳未満)・配偶者の前年所得などに基づく審査あり。退職などで保険料を納めることが難しい方は、特例免除を利用できる場合があります。

●そのほかの制度…①学生納付特例制度、②産前産後期間の免除制度
※保険料が未納の場合、老齢・障害・遺族などの各基礎年金を受け取れない場合があります。早めに手続きをしてください。

問国民年金グループ ☎03 - 3981 - 1954、
池袋年金事務所 ☎03 - 3988 - 6011
(自動音声案内②→②)

後期高齢者医療保険料額決定
(変更)通知書(本算定)を
7月中旬に送付します

令和6年1～12月の所得に基づき計算された令和7年度の保険料額決定のお知らせです。4月発送の令和7年4～6月の保険料額をお知らせした「後期高齢者医療保険料額通知書(仮算定)」が届いた方にも、改めて年間保険料額を計算して送付します。特別徴収、口座振替利用者以外の方には7～9月期分の納付書を同封します。これまで特別徴収の方でも、普通徴収に変更になる場合があります。その場合は同封の納付書で支払ってください。期限内の納付をお願いします。

問後期高齢者医療グループ
☎03 - 3981 - 1937

介護保険料納入決定通知書
(本算定)を65歳以上の方へ
7月中旬に送付します

4月に通知書(仮算定)が届いた方に

も、改めて保険料額を計算して送付します。支払い方法は、特別徴収(年金から引かれる)か普通徴収(納付書か口座振替)です。納付書で支払う方には7～9月期分の納付書を同封します※生活困窮により納付が困難な方には、特例減額制度があります。詳細は問い合わせてください。

問資格賦課グループ ☎03 - 3981 - 6376

8月1日から使用可能な新しい
介護保険負担割合証を送付します

要支援・要介護認定を受けている方とサービス・活動事業(第1号事業)対象の方へ7月中旬から順次送付します。記載内容を確認し、ケアマネジャーやサービス事業者に提示してください。自己負担割合は前年の所得に応じて決定され、一定以上の所得がある方は「2割」または「3割」、それ以外の方は「1割」です(40～64歳の方は所得にかかわらず1割)。詳細は同封の案内または介護保険パンフレット(介護保険課窓口で配布。区ホームページからもダウンロード可)を参照か、問い合わせてください。

問当課給付グループ ☎03 - 3981 - 1387

原爆被爆者の方へ
見舞金を給付します

7月1日時点で区内在住の被爆者の方へ、8月下旬に見舞金(16,000円)を給付します。豊島区に転入した方など、区で初めて受給する方は、申

請してください。●必要書類…被爆者健康手帳、本人名義の預金通帳か口座番号がわかるもの、印鑑

問7月31日までに障害福祉課給付グループへ必要書類を持参。
問当グループ ☎03 - 3981 - 1963

家具転倒防止器具の
購入・設置助成

購入と設置の費用を助成します。

問①65歳以上の方のみで構成される世帯、②身体障害者手帳または愛の手帳の交付を受けている方がいる世帯、③要介護3～5の方がいる世帯
●助成金額…上限15,000円※詳細は2次元コード参照。

問防災危機管理課か高齢者総合相談センターか障害支援センターで申込み。
問防災事業グループ
☎03 - 4566 - 2572



児童扶養手当・特別児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費助成
受給者の皆さんへ

現況届の案内を、8月上旬に送付します。現況届の提出がないと、手当・助成が受けられなくなります。必ず提出してください。

問9月1日(必着)までに郵送か窓口で児童給付グループへ※8月23日(土)の休日窓口開庁日も受付可。
問現況届専用コールセンター
☎03 - 4566 - 2477

お知らせ

私立幼稚園に在籍する幼児の保護者に補助金を交付します

図次のすべてに該当する方。

①区内在住で子どもが私立幼稚園に通っている保護者※満3歳児も含む。

②保育料を納めている方

●**交付時期**…前期(4～8月)分／11月下旬頃※金額は令和6年度の区市町村民税所得割課税額などにより決定します。詳細は申請書と同封の案内参照。

図指定日までに申請書(対象者には各幼稚園から配布)を各園に提出。図幼稚園グループ☎03 - 4566 - 2481

朋有小学校・西巢鴨中学校連携校および総合体育場の一体的整備におけるアンケートの実施

子どもたちや総合体育場利用者など区民の皆さんが行きたくなくなるような施設を整備するために、アンケートを実施します。2次元コードから回答をお願いします※本整備計画の詳細は区ホームページ参照。
●**実施期間**…9月6日まで

図学校改築推進グループ☎03 - 4566 - 2789

空間(大気)放射線量測定結果

区では月1回、南池袋公園で空間(大気)放射線量を測定しています。結果はいずれも区の目標値である毎時0.23マイクロシーベルト未満でした。

測定結果		
測定日	地上1m	地上5cm
4月14日	0.04	0.04
5月16日	0.04	0.04
6月13日	0.04	0.03

図公害対策グループ☎03 - 3981 - 2405

戦没者の慰霊と世界の恒久平和への願いを込めて黙とうをささげましょう

●**広島に原爆が投下された日時**…8月6日 午前8時15分 ●**長崎に原爆が投下された日時**…8月9日 午前11時2分 ●**全国戦没者追悼式**…8月15日(金) 正午 図それぞれ1分間の黙とうのご協力をお願いします。図総務課総務グループ☎03 - 3981 - 4451

立教大学学生法律相談室

図9月20日～12月18日※大学休業日を除く 午後0時35分～1時15分 図当大学池袋キャンパス 図法学部の学生による相続トラブルや契約トラブルなど、民法・借地借

家法に関する相談。

図公式 SNS で「当相談室【X】…@rala_official、【Instagram】…rala_official_」へ。
図当相談室☎03 - 3985 - 2914

募集

緑のカーテンフォト



家庭や勤務先で育てた緑のカーテンの写真を募集。応募者全員に記念品をプレゼント。
●**募集期間**…8月1日(金)～24日(日)
●**応募点数**…1点※モノクロ可。作品は区ホームページに掲載し、区の環境普及促進事業に活用します。図区内在住、在勤、在学の個人または団体

図2次元コードかEメール(件名、住所、氏名〈団体の場合は団体名も記入〉、電話番号、写真タイトル〈15字以内〉を記入)で撮影した写真(4MBまで)を環境政策課事業グループ 図A0029180@city.toshima.lg.jpへ。
図当グループ☎03 - 3981 - 2771

環境とリサイクル ポスター作品

●**テーマ**…環境保全、環境美化、地球環境にやさしい生活 図区内在住、在学の小・中学生※詳細は2次元コード参照。
図8月22日～9月5日(必着)に区内の各学校へ提出。区外通学者は応募用紙を添付し、持参か郵送で環境政策課事業グループへ。
図当グループ☎03 - 3981 - 2771

東京都住宅供給公社 都営住宅入居者

●**募集期間**…8月1日(金)～12日(火)
●**募集案内の配布場所**…区役所本庁舎1階総合案内、福祉総務課、東・西区民事務所(西部障害支援センター)、生活福祉課、図書館、区民ひろば(若干数)
●**募集内容**…①家族向け(ポイント方式)※ひとり親、高齢者、心身障害者、多子世帯など、特に所得の低い一般世帯など住宅困窮度の高い世帯限定(審査による)、②単身者向け・シルバーピア・単身車いす使用者(抽選)、③居室内で病死などがあった住宅(抽選) 図都内に継続して3年以上居住している方

図8月18日(必着)までに2次元コードか郵送で当公社へ。

※住所は2次元コード参照。
図当公社募集センター
募集期間中…☎03 - 5467 - 9269
0570 - 010 - 810
募集期間外…☎03 - 3498 - 8894

男女平等推進センター運営委員

●**任期**…10月1日～令和10年9月30日
●**謝礼**…会議出席1回につき3,000円
図区民の視点で意見・提案を行う。
図年4回程度の会議に出席できる18歳以上の区内在住、在勤、在学の方※面接選考あり。

図8月12日(必着)までに申込書(当センターで配布。区ホームページからダウンロードも可)を窓口か郵送かEメールで「〒171 - 0021 西池袋2 - 37 - 4 男女平等推進センター、 図A0011400@city.toshima.lg.jp」へ。
図当センター☎03 - 5952 - 9501

リサイクルフリーマーケット 出店者

図8月17日(日) 午前10時30分～午後2時※雨天中止 図池袋第二公園 ※駐車場なし。詳細は2次元コード参照。
図みんなのえんがわ池袋事務局 柳田☎070 - 6646 - 9197 (午後1～5時)

障害者アート教室参加者(全10回)

図9月14～28日、10月12・26日、11月9～23日、12月14日、1月11日 日曜日 午前10時～正午 図雑司が谷地域文化創造館 図絵画・造形・書などの制作。図区内在住、在勤、在学、通所施設利用の中学生以上の方で、愛の手帳か身体障害者手帳が精神保健福祉手帳をお持ちの方、または難病・発達障害などの方 図20名
図8月29日までに2次元コードか電話かファクスかEメールで「管理・政策推進グループ☎03 - 3981 - 1766、

☎03 - 3981 - 4303、 図A0015600@city.toshima.a.lg.jp」へ※抽選。

傍聴できます

第2回男女平等推進センター運営委員会

図7月18日(金) 午後3時から 図当センター研修室2
図前日午後5時までに電話で当センター☎03 - 5952 - 9501へ。

第33期青少年問題協議会 第1回定例協議会

図7月22日(火) 午後6時から 図区役所本庁舎1階としまセンタースクエア
図7月18日午後5時までに電話で管理・計画グループ☎03 - 4566 - 2471へ。

第212回豊島区都市計画審議会

図8月5日(火) 午後5時から 図区役所本庁舎8階議員協議会室
図前日までに電話で都市計画グループ☎03 - 4566 - 2632へ。

催し

夏休み自由研究×ワークシート「としまくのせんそうを知ろう」

●**ワークシート配布期間**…図7月19日～8月31日※休館日…月曜日(祝日の場合は開館)、祝日の翌日
●**展示解説**…図①学童疎開について／7月27日(日)、②空襲について／8月24日(日)、展示解説は午前10時～10時30分、午後2時～2時30分 図郷土資料館 図当館で開催中の戦後80年収蔵資料展「変わりゆく日常―区民が遺した戦争の記憶―」にあわせ、ワークシートを配布し、展示解説を

行う。

図小学3年生以上※保護者同伴可
図当日直接当館へ。
図当館☎03 - 3980 - 2351

「赤い鳥」と楽しむ、おはなし会

図7月19日(土) 午前10時30分から 図雑司が谷日宣教師館 図小川未明「赤い蠟燭と人魚」ほか。
図当日直接会場へ。
図当館☎03 - 3985 - 4081

としまでまなぶ夏の1日

図7月27日(日) 午前10時～午後3時 図自由学園明日館 図区に縁のある企業や団体がブースを出展。観て、聴いて、体験できる夏の1日を提供。図子どもとその家族 図混雑状況により、入場や参加の制限を行う場合があります。

図当日直接会場へ。
図当館☎03 - 3971 - 7535

第15回「はあとの木」マルシェ+

図7月29日(火) 午前10時～午後3時 図区役所本庁舎1階としまセンタースクエア 図区内福祉施設がハンドメイド雑貨やお菓子などを販売。子どもも楽しめる夏祭りも開催。

図当日直接会場へ。
図カフェふれあい☎03 - 3980 - 5020

里親制度説明会～知って欲しいな、子どものための里親制度～

図7月29日(火) 午後3～4時 図児童相談所 図子どもの現状や里親登録の認定要件、登録までの流れなどを説明、質疑応答※説明会後個別相談会(1時間程度)あり。詳細は2次元コード参照。
図区内在住の方 図3組程度

図7月25日までに2次元コードか電話で児童相談所フォスティング機関 ☎03 - 6758 - 7918(平日午前9時～午後5時)へ ※先着順。

中小企業、商店などの事業主の皆さんへ～「フレンドリーげんき」に加入しませんか～

●**実施事業(一部)**…従業員のライフスタイルに対応した多彩な福利厚生メニューを用意しています。
・**給付事業**…慶弔見舞金(結婚祝金、出生祝金、小・中学校入学祝金、入院見舞金、弔慰金など)
・**健康維持増進事業**…健康診断補助、インフルエンザ予防接種費用補助、区内公営スポーツ施設、ピーウォッシュの割引など
・**余暇支援事業**…遊園施設(東京ディズニーリ

ゾート、東武動物公園など)、都内公衆浴場、映画鑑賞、展覧会、観劇、コンサート、野球、大相撲、いちご狩り、潮干狩り、ホテルレストラン、区内共通商品券、図書カード等プリペイドカードなどの割引あっせん、宿泊補助、はとバス・HIS日帰りバスツアー補助、日帰り入浴施設利用補助、区内そば店、和洋菓子、クラブトビール割引など
・**自己啓発**…講習会などの割引、池袋コミュニ

戦後80年平和展・平和スタンプラリー



図8月6日(水)～15日(金) 午前9時～午後5時(初日は午後1時30分から、最終日は午後3時まで) 図区役所本庁舎1階としまセンタースクエア 図パネル展示。7日午後2時から被爆体験講話などを開催。期間中、区内施設を巡る平和スタンプラリーも実施※詳細は2次元コードを参照。

図当日直接会場へ。
図総務課総務グループ☎03 - 3981 - 4451

「ねこと夏休み」イベント

図8月9日(土)・10日(日) 午前10時～午後5時(9日は正午から) 図池袋保健所※動物立入不可 図推し猫投票、夏休みの自由研究ブース、ワークショップなどのイベントもあり。図ワークショップは有料。
図当日直接会場へ。
図生活衛生課管理・事業グループ☎03 - 3987 - 4175

児童虐待防止区民講演会 演劇公演もがれた翼 Part29「スクウェアルーツ」

図①8月9日(土) 午後6時から、②8月10日(日) 正午から、午後4時から 図あうるすぽっと 図子ども達と弁護士がつくる「外国にルーツをもつ子ども」をテーマとしたお芝居。保生後6か月以上未就学児。各10名。要予約。

図当日直接会場へ。
図子ども家庭支援センター☎03 - 6858 - 2302

区民ひろばでデジタル創作体験！くりらば in 豊島

●**区民ひろば池袋**…図8月12日(火)・

13日(水) ●**区民ひろば長崎**…図8月14日(木)・29日(金) ●**区民ひろば要**…図8月25日(月)・28日(木) 図ゲーム制作や音楽制作などデジタル創作体験。図小・中学生(実施テーマにより異なる)

図2次元コードで申込み。
図地域区民ひろば課 事業グループ☎03 - 3981 - 1507

女性しごと応援キャラバン in 池袋

図8月14日(木) セミナー…午前10時～正午、個別相談会…午後0時20分から 図TKP池袋カンファレンスセンター 図就職活動の基本的なステップ、働き方、制度、求人の探し方を学ぶ。図就職を希望する女性 図セミナー50名、個別相談会12名 図保生後6か月以上未就学児。8月7日正午までに要予約。

図7月17日から2次元コードか電話で当事務局 ☎03 - 6734 - 1346へ ※先着順。

千早図書館 「子ども司書になろう！」

図8月17日(日)・18日(月) 午後1時20分～4時30分 図カウンター、本の修理、おはなし会など、図書館の仕事体験。図区内在住の小学4～6年生 図各3名

図7月24日までに当館カウンターで申込み※先着順。
図当館☎03 - 3955 - 8361

懐かしの幻灯上映会 ～日本文学作品の幻灯版特集～

図8月17日(日) 午後1時30分～3時30分 図みらい館大明 図昭和30年代に上映された幻灯画を研究者の解説を聞いて鑑賞。朗読…活動写真弁士／片岡一郎氏。図30名

図窓口か電話かEメールで「当館☎03 - 3986 - 7186、 図miraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ※先着順。

豊島区、北区、荒川区、杉並区の中小事業所、商店などの従業員および事業主の皆さんの福利厚生を向上を目的としたサービスを提供しています。 図従業員数500人以下の区内中小事業所や商店、個人で事業を営む方(事業所単位) 図入会金…1名200円、会費…月額1名500円

ディカレッジ受講料割引、東京都職業能力開発センターキャリアアップ講習授業料補助など
・**全国に展開する福利厚生サービス「ライフサポート倶楽部」**…宿泊施設、フィットネスクラブ等割引のほか、暮らしに役立つ幅広いメニューを利用できます。

図東京広域勤労者サービスセンター ☎03 - 5961 - 0520、 図03 - 5961 - 0522、 図info@tokyo-kinrou.jp



催し

こども点字教室～点字を書いてみよう、読んでみよう～

☎ 8月24日(日) ①午前10時～正午、②午後1時30分～3時30分 豊中央図書館 図点字器を使って読み書きする体験、点字に関する図書の紹介など。☎小学3～6年生 ☎各10名
☎ 7月26日から電話でサービス運用グループ ☎03 - 3983 - 7861へ※先着順。

卒乳教室

☎ 8月25日(月) 午前10時～11時30分 豊池袋保健所 図卒乳時期、準備、方法など。講師…助産師／高橋千砂氏。☎区内在住で卒乳を考えている、おおむね1歳以上の子どもとその保護者 ☎8名

☎ 8月1日から2次元コードが電話で保健指導グループ ☎03 - 3987 - 4174へ※先着順。



ダンスin' Dancein' ～バレエ編～

☎ 8月30日、9月14・15日(全3回) 豊あうるすぽっと 図ダンスワークショップとおさらい会。☎主に知的・発達障害のある小学生 ☎20名 ☎1,000円

☎ 7月22日午前10時までに2次元コードで申込み※抽選。
豊あうるすぽっと ☎03 - 5391 - 0751



ノーバディーズ・パーフェクト～完璧な親なんていない～

☎ 9月18日～10月23日 木曜日 午後1～3時 豊東部子ども家庭支援センター 図参加者同士で子育てや自分自身について考える。☎10名

☎ 9月4日午後6時までに母子モアブリで申込み※抽選。結果は9月11日までに電話連絡。
豊当センター ☎03 - 5980 - 5275

としま健康長寿2025



☎ 11月8日(土) 午後2～4時 豊区役所本庁舎1階としまセンタースクエア 図健康長寿のお手本となる方を表彰。☎区内在住の12月末時点で80歳以上で歯が20本以上ある方

☎ 8月31日までに豊島区歯科医師会会員の歯科医院で無料検診を受診後申込み。
豊当区歯科医師会 ☎03 - 3946 - 7696、地域保健課管理グループ ☎03 - 3987 - 4203

イケ・サンパークファーマーズマーケット開催中

☎ 毎週土・日曜日 午前10時～午後4時 豊としまみどりの防災公園(IKE・SUNPARK) 図生産者による新鮮な野菜、区内の名品、交流都市の逸品などを販売※7月26日(土)～9月14日(日)は猛暑を鑑み休止。休止期間中もイベント企画あり。詳細は2次元コード参照。

豊当管理事務所 ☎03 - 6914 - 1782



講演・講習

シルバー人材センター

①入会説明会…☎ 7月18日(金)、8月15日(金)・18日(月) 午前9時30分から 豊帝京平成大学池袋キャンパス内集会室 ☎区内在住でおおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方

②パソコン&スマホ教室(90分講座) …③無料パソコン体験教室／☎ 8月12日(火) 午後0時45分から、8月30日(土) 午前10時から、⑥パソコン入門(全4回)／☎ 7月30日～8月27日 水曜日 午前10時から ☎6,300円、③初級ワード(全4回)／☎ 8月1～29日 金曜日 午後3時から ☎6,400円、④初級エクセル(全4回)／☎ 8月4日～9月1日 月曜日 午前10時から ☎6,400円※いずれもお盆期間を除く。そのほか全19コースの詳細は2次元コード参照。
③ゆかた着付け教室(全3回)…☎ 7月18日(金)・24日(木)・29日(火) 午後1時30分～3時 図女性 ☎7名 ☎4,450円 図ゆかた、半幅帯、必要な小物
☎ ①③電話で当センター ☎03 - 3982 - 9533へ、②2次元コードが往復はがき(7面記入例参照)が電話かファクスかEメールで〒170 - 0013 東池袋2 - 55 - 6 シルバー人材センター、☎03 - 3982 - 9532、☎toshima.spc@gmail.comへ※いずれも先着順。



生涯学習オープンスクール

①プログラミング入門…●小学生向け／☎ ④7月26日(土)、⑤8月23日(土) ※いずれも同内容 午前10時～正午 図アプリを使ったプログラミング体験。☎プログラミング未経験でマウス操作ができる小学1～4年生程度の子どもとその保護者 ●小・中学生向け／☎ ④7月26日(土)、⑤8月23日(土) ※いずれも同内容 午後1～2時 図プログラミング言語を使ったプログラミング体験。☎プログラミング未経験でキーボード操作ができる小・中学生 ☎5名

②フライヤーを作りながら、画像編集とデザインツールの使い方を学ぶ…☎ 8月2日(土) 午前10時～正午 ☎30歳以下の短大生・大学生・フリーター ☎10名
③生理機能検査でカラダのチェック…☎ 8月2日(土) 午前10時～正午 ☎50歳以上の方 ☎10名
①～③いずれも 豊東京電子専門学校 ④野菜剥きもの(飾り切り)にチャレンジしよう！…☎ 8月6日(水) 午前10時～午後1時 豊武蔵野調理師専門学校 図包丁を使って野菜の剥きものを体験。☎小学5年生～高校生。保護者参加可。☎15名 ☎500円(昼食を食べる保護者は別途500円)

☎ ①～③電話かファクスで「当校 ☎03 - 3982 - 3131、☎03 - 3980 - 6404」へ、④電話かファクスで「当校 ☎03 - 3982 - 6152、☎03 - 3982 - 8166」へ※先着順。

みらい館大目

●「お気軽マジック入門(全2回)」…☎ 7月30日(水)、8月6日(水) 午前10～11時 図お札やストロー、トランプなど身近な道具を使ったマジックを学ぶ。講師…プロマジシャン／宮崎 岳氏。☎小学生(小学3年生以下は要保護者同伴) ☎10名 ☎2,000円
●「大人のバンド講座(全6回)」…☎ 8月7・21日、9月4・18日、10月2・16日 木曜日 午後7時～8時30分 図バンドを結成して練習。10月26日のイベントでライブ演奏を行う。☎社会人で楽器演奏経験のある方 ☎10名 ☎6,000円

●「エクセル基礎編(全2回)」…☎ 8月23・30日 土曜日 午後1～5時 図入力のポイントと表の作成、簡単な計算式と関数の入力。☎パソコン経験者 ☎7名 ☎6,000円

☎ 窓口か電話かEメールで「当館 ☎03 - 3986 - 7186、☎miraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ※先着順。

パパの遊びレシピ！～楽しく、安全に過ごすコツを学ぼう～

☎ 8月2日(土) 午後2時～3時30分

☎ としま産業振興プラザ(IKE・Biz) 図乳幼児との室内遊びの工夫の仕方を学ぶ。☎2歳以下の子どもとその父親 ☎12組 図バスタオル 図要相談。

☎ 7月17日午前9時から電話かEメールで「男女平等推進センター ☎03 - 5952 - 9501、☎A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

親子で取り組む「SDGs×おこづかい」講座

☎ 8月7日(木) 午前10時～11時30分 豊男女平等推進センター 図遊びやワークを通じてSDGsとお金の関連性について楽しく学ぶ。おこづかい帳とお菓子のお土産あり。☎小学生とその保護者 ☎10組 図1組300円(子ども1名追加ごとに別途300円) ☎ 8月6か月以上未就学児。定員あり。7月31日までに要予約。

☎ 7月17日午前9時から電話かEメールで「当センター ☎03 - 5952 - 9501、☎A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。



としま区民後見人養成講習説明会

●説明会…☎ ①8月7日(木)、②8月22日(金) いずれも午前10時～11時30分 豊としま区民センター ☎区内在住でおおむね25歳以上65歳未満の方 ☎各50名
●養成講習…入門講座／☎ 9月に3日間、基礎講座／☎ 11月以降に6日間、実践講座／☎ 令和8年度に4日間※受講を希望する方は説明会いずれか1日に参加。

☎ 7月15日午前9時から電話かファクスかEメールで「豊島区民社会福祉協議会サポートとしま ☎03 - 3981 - 2940、☎03 - 3981 - 2946、☎siensitu@atoshima.ne.jp」へ※先着順。

ひきこもりからの回復

☎ 8月16日(土) 午後2～4時 豊男女平等推進センター 図ひきこもり当事者や経験者などが自身の経験を話し合う。☎ひきこもり当事者や支援者 ☎24名 ☎ 8月6か月以上未就学児。定員あり。8月7日までに要予約。

☎ 7月17日午前9時から電話かEメールで「当センター ☎03 - 5952 - 9501、☎A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。



食品ロス削減対策講座「親子エコ・クッキング教室」

☎ 8月19日(火) ①午前10時30分～午後0時30分、②午後2時30分～4時30分 豊キッチンランド江東(江東区猿江2 - 15 - 5) 図環境のことを考えて買いもの調理・食事・片付けをするコツを学ぶ。メニュー…

「夏野菜で！お絵描きライスピザ」、「ベジストローネ」※アレルギー対応なし。☎区内在住の①小学1～3年生、②小学4～6年生※いずれも要保護者同伴で2名1組の参加。未就学児同伴不可。☎各14組28名

☎ 7月20日までに2次元コードで申込み※抽選。
豊事業推進グループ ☎03 - 3981 - 1142



第1回としまビジサボセミナー

☎ 8月21日(木) 午後4～6時 豊としま産業振興プラザ(IKE・Biz) 図売れる商品・サービスのつくり方を学ぶ。講師…中小企業支援家／小出宗昭氏。☎事業を営んでいる方、起業を考えている方 ☎100名

☎ 2次元コードで申込み※先着順。
豊としまビジネスサポートセンター ☎03 - 5992 - 7022



女性のための起業塾

☎ 8月23日、9月6・20日、10月4・18日、11月1・15・29日 土曜日 午後1時30分～4時30分 豊としま産業振興プラザ(IKE・Biz) 図起業を目指す仲間とともに、自分の強みを活かして集客できるプランを考える。☎起業に興味がありアイデアを具体化したい方、おおむね起業1年未満で事業プランをブラッシュアップしたい方 ☎30名 図1万円

☎ 2次元コードで申込み。
豊経営支援グループ ☎03 - 4566 - 2742



美術へのいざない特別展「江戸☆大典」NHK関連文化講演会

☎ 8月27日(水) 午後6時30分開演 豊区役所本庁舎1階としまセンタースクエア 図7月19日～9月21日に東京国立博物館で開催される同展の見どころを解説。講師…東京国立博物館学芸研究部調査研究課工芸室研究員／沼沢ゆかり氏。参加者に同展の招待券を進呈(1名1枚)。☎200名

☎ 7月31日午後5時までに2次元コードが往復はがき(7面記入例参照。1名1通)で〒170 - 0013 東池袋1 - 20 - 10としま区民センター4階、としま未来文化財団 美術へのいざない係へ※抽選。
豊当財団活動支援グループ ☎03 - 3981 - 4732



「ダーリンはアスペルガー…でも大好きです」講演会

☎ 8月30日(土) 午後1～3時 豊男女平等推進センター 図コミュニケーションが難しいなど、発達障害のパートナーとの生活で悩みを抱えて

いる方 ☎24名 ☎ 8月6か月以上未就学児。定員あり。8月21日までに要予約。

☎ 7月17日午前9時から電話かEメールで「当センター ☎03 - 5952 - 9501、☎A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

ホームビジター(先輩ママ・パパボランティア)養成講座(全7回)

☎ 8月31日、9月4・7・11・18・28・29日 午前午後もしくはは午後のみ 豊としま産業振興プラザ(IKE・Biz) ほか 図子育て経験があり、受講後に区内で訪問支援活動ができる方 ☎6名※詳細は区ホームページ参照が問い合わせてください。

☎ Eメール(件名はホームビジター養成講座申込み)で(特非)豊島子どもWAKUWAKUネットワーク内ホームスタート・わくわく☎hswakuwaku@gmail.comへ※先着順。
豊当団体 ☎080 - 4711 - 8840

女性デジタルカレッジ事業(基礎及び応用コース)

☎ 9月1～19日 月～金曜日 午前10時～午後3時 豊男女平等推進センター 図再就職に向けて、WordやExcelなどのオフィスソフトやAIなど、実務的なデジタル関連スキルを学ぶ。担当キャリアコンサルタントによる就職支援あり。☎出産や育児などで退職後、再就職を希望する女性 ☎10名 ☎ 8月6か月以上未就学児。定員あり。

☎ 8月3日までに2次元コードが郵送で〒101 - 0065 千代田区西神田1 - 3 - 15 石福ビル6階 学校法人大原学園 当事業申込窓口へ※選考。
豊当事務局 ☎03 - 3230 - 2445



人生100年時代を、自分らしく働いて自分らしく生きる

☎ 9月9日(火)・10日(水) 午後2～4時 豊東京都労働相談情報センター池袋事務所 図働き方や社会保険などを専門家が解説、自分らしく生きるためのキャリアづくりを学ぶ。☎労働者 ☎各70名 ☎ 8月6か月以上未就学児。定員あり。9日受講の場合は8月29日、10日受講の場合は9月1日までに要予約。

☎ 7月17日から2次元コードか電話で当事務所 ☎03 - 5954 - 6501へ※先着順。



骨粗しょう症予防講座

☎ ①9月11日、②10月21日、③11月20日、④12月15日 ①～③は午前10

時45分～正午、④は午後1時～2時15分 豊東池袋フレイル対策センター 図骨密度を測定し、骨粗しょう症予防のための食事と運動を具体的に学ぶ。☎区内在住で65歳以上の方 ☎各25名 図着脱しやすい靴下と動きやすい服装

☎ 7月18日から電話で介護予防・認知症対策グループ ☎03 - 4566 - 2434へ※先着順。

徳川林政史研究所公開講座(古文書講座)

☎ ①9月18日(木)、②9月25日(木) 午後6時30分～8時 豊雑司が谷地域文化創造館 図①「知られざる名君山村良由～「良由公日記」にみる治世と人となり～」、②「江戸勤番武士の名所巡り～日記史料にみる地方武士の遊び方～」。☎50名

☎ 8月18日(必着) までに往復はがき(7面記入例参照)で管理・文化財グループへ※1人1通。区内在住、在勤、在学の方優先で抽選。
豊当グループ ☎03 - 3981 - 1190

スポーツ

夏休み親子弓道体験教室(全3回)

☎ 8月2～16日 土曜日 午後5時30分～6時30分 豊総合体育場 図指導…豊島区弓道連盟。☎区内在住、在学の小学5年生以上で身長150cm以上の方※小学生は要保護者同伴 ☎10名 図1,000円 図運動しやすい服装

☎ 7月17日から電話かEメールで「当連盟 福田 ☎03 - 5951 - 1245、☎inadanbf@gmail.com」へ※先着順。

第45回区民ラジオ体操大会

☎ 8月3日(日)※雨天中止 午前6時～6時50分(午前5時45分受付開始) 豊総合体育場 図ラジオ体操第一、第二、みんなの体操。

☎ 当日直接会場へ。
豊豊島区ラジオ体操連盟 中谷 ☎03 - 3946 - 0772

区民歩こう会

☎ 8月3日(日)※雨天決行 午前9時50分 豊JR渋谷駅ハチ公口ハチ公像前広場集合、午前中JR渋谷駅解散 図渋谷道玄坂、鍋島松濤公園、NHK放送センター、宮下公園(約5km)。☎300円(別途入館料) 図軽装、飲み物、雨具

☎ 当日集合場所で受付。
豊当会 吉越 ☎03 - 3986 - 8620



●雑司が谷体育館… 8月5～19日
火曜日 午前10時～正午
●南長崎スポーツセンター… 8月6
～20日 水曜日 午前9～11時
●巣鴨体育館… 8月8～22日 金曜
日 午前10時～正午
いずれも図18歳以上で泳力10メートル
程度の方 定各5名 費3,000円
図8月3日までに電話かEメールで
「豊島区水泳連盟 鈴木☎080-5720-
5377、toshimasuiren@gmail.
com」※先着順。

①初心者講習…子ども向け／午後1時から、午後2時から、
 ②ステップアップ講習…子ども向け／午後3時から、おとな向け／午後4時から ③としま産業振興プラザ(IKE・Biz) ④①基礎を学び楽しく登る。②子ども向け…小学2年生～15歳(親子参加可)、おとな向け…16歳以上※②は未経験者は参加不可
 当館の初心者講習を受講済みの方は参加可 ⑤運動できる服装、ふた付き飲み物、室内履き



☑ 8月8日までに2次元コードで申込み※区内在住、在勤、在学の方優先

高橋 大樹
 主理

皇島地区役2-1 3-4 天翔池袋西口ビル
 〒110-9855-827
 info@fsarc.co.jp

としま不動産・相続相談室

相談員は不動産・相続の専門家
 不動産相続アソシエーツ株式会社 代表取締役
 としま不動産・相続相談室 代表

高橋 大樹
 宅地建物取引士、一級建築士、相続診断士
 公認不動産コンサルティングマスター

 としま不動産・相続相談室



☎ 8月20日までに電話で豊島区釣友連
合会事務局 今成 ☎090 - 3229 -
1079へ※先着順。

④ 2次元コードで申込み。
豊島区陸上競技協会 木津
☎03 - 3983 - 4075

お茶へのお約束
 生垣2,200円 (1m 2m)
 通常 4,200円
 初回限定 先着10名様
1,100円 (税込)
 1本からのお茶サービス
ガーデンエクスプレス
 カクテル (東屋スタジオと上場会社) グループ
 東京北店 練馬区北町 3-19-12 ☎ 9:00~17:00
03-5933-2811
 お見知り合い合わせはお電話もしくは2次会コードから

小堀球美子法律事務所
〒170-0005 豊島区南大塚3-3-1 新大塚Sビル3階
電話予約受付中!! 今スグお電話を!
03-5956-2366

問管理・政策推進グループ ☎03 - 3981 - 1766

お申し込み 10時～17時	フジサンケイ企画 0120-505-470 LPP市-25-25【20270531】	午前 の部	午後 の部
--------------------------------	---	--	--

■ 7月17日午前9時から2次元コードで申込み※先着順。
問生涯学習グループ ☎ 03 - 4566 - 2762、
E MA0014606@city.toshima.lg.jp

当財団
ホームページ



●**巣鴨** 第27回すがも夕涼みコンサート… 8月


積水ハウスシャーマンPM東京株式会社
グラントラスト事業部
 東京都渋谷区代々木2-1-1 新宿みなスタワー20階
 地建物取引業者免許 国土交通大臣(1)第2250号
 (本社)日本賃貸住宅管理協会

■資料請求・ご見学についてのお問い合わせ

0120-815-823
 ■営業時間/9:00～18:00
 ■定休日/土曜・日曜・祝日

お問い合わせの際は「**広報としまを見た**」とお伝えください。(担当:川口)

■に住所がない場合は
「〒171 - 8422 豊島区役
所各グループ」へ。



積水ハウスシャーマンPM東京株式会社
グラントラスト事業部
 東京都渋谷区代々木2-1-1 新宿みなスタワー20階
 地建物取引業者免許 国土交通大臣(1)第2250号
 (本社)日本賃貸住宅管理協会

■資料請求・ご見学についてのお問い合わせ

0120-815-823
 ■営業時間/9:00～18:00
 ■定休日/土曜・日曜・祝日

お問い合わせの際は「**広報としまを見た**」とお伝えください。(担当:川口)

開催日
 7/24(木) 10:30~11:15
 7/26(土) 13:00~13:45
 7/4(月) 11:00~11:45
 会場 ノビーストレッチ 巣鴨店
 豊島区巣鴨4丁目 19-8
 (郵便局向かい)
 TEL:0570-666-157



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 晃 (東京弁護士会所属)

☎ 03-6912-8801

豊島区西池袋1-7-10 ビルトT9ビル6階
<https://tyig-law.jp> 検索

※無料相談会の予定はHPにも掲載しております

「営業時間」
 9:30～20:00
 ※土日祝休み



警察官を騙る詐欺に注意！
国際電話からの着信を止めましょう！

警察が電話でお金の話をしたら詐欺です。国際電話からの詐欺電話が急増しています。

●国際電話不取扱受付センターでの手続き

固定電話は簡単な手続きで、国際電話の利用を停止することができます。詐欺から大切なお金を守りましょう

※詳細は2次元コード参照。

☎0120 - 210 - 364 (平日午前9時～午後5時)
自動音声案内 (24時間受付)



●警察署での手続き

各署の防犯係へ連絡してください。

巣鴨警察署 ☎03 - 3910 - 0110

池袋警察署 ☎03 - 3986 - 0110

目白警察署 ☎03 - 3987 - 0110

閩治安対策グループ ☎03 - 3981 - 1433

保険料の納め忘れはありませんか？

7月31日が納期限です

7月期分の国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料は期限内の納付をお願いします。

体育施設へ行こう

※詳細は各施設に問い合わせてください。

巣鴨体育館 ☎03 - 3918 - 7101

子どもスクール体験教室
受付中！

体操・トランポリン教室 (毎週金曜日 ※1名1回まで) … 3～5歳 / 午後2～3時、4～6歳の未就学児 / 午後3時5分～4時5分、小学生以上 / 午後4時10分～5時10分 費1,100円 動きやすい服装、タオル、飲み物

☎窓口か電話で当館へ。

池袋スポーツセンター ☎03 - 5974 - 7262

小学1・2年生
初心者水泳教室 (全4回)

☎8月4・5・7・8日 午前9時～9時50分 費10名 費7,200円

☎7月28日 (必着) までに窓口か往復はがき (7面記入例参照) で「〒170 - 0012 上池袋2 - 5 - 1 健康プラザとしま9階」へ※抽選。

区民ひろば

さくら第一 夏休み企画・
折り紙をしよう！

☎7月30日 (水) 午後1時30分～3時30分

☎当日直接当ひろばへ。

閩当ひろば ☎03 - 3950 - 8676

西池袋 盆踊り&ミニ縁日

☎8月3日 (日) 午後1～3時 (午後2時30分最終受付) 費300名

☎当日直接当ひろばへ※先着順。

閩当ひろば ☎03 - 3980 - 0088

さくら第二
ハーバリウム作り

☎8月6日 (水) 午前10時30分から
☎小学生 費20名

☎8月5日までに当ひろば窓口へ※先着順。

閩当ひろば ☎03 - 3958 - 8453

高松 戦争を語り継ぐ2025

☎8月8日 (金) 午後1時30分～3時30分 ☎講演「平和を引き継いでゆくには」。講師…日本原水爆被害者団体協議会 / 山田玲子氏。映像付き読み聞かせほか。

☎当日直接当ひろばへ。

閩当ひろば ☎03 - 3973 - 0032

長崎 スマホ教室

☎8月19日 (火) 午後2～3時
☎ジャンプ長崎を利用する高校生によるスマホ講座。☎65歳以上 費5名

☎8月5日から窓口か電話で当ひろば ☎03 - 3554 - 4411へ※先着順。

千早 納涼盆踊り大会&和太鼓演奏

☎8月23日 (土) 午後1時30分～3時 ☎和太鼓に合わせて盆踊りを楽しむ。縁日ごっこも開催。

☎当日直接当ひろばへ。

閩当ひろば ☎03 - 3959 - 2281

8月 健康カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

○妊婦の健康 ♥こころの健康
★こどもの健康 ◆感染症
■おとなの健康 ●そのほか

☎2次元コードか予約専用電話で申込み。
詳細は各問い合わせ先に確認してください。

☎…健康推進課 (池袋保健所内)
☎03 - 3987 - 4173～4

☎…長崎健康相談所
☎03 - 3957 - 1191



母親学級



パパママ準備教室



乳幼児健康相談



生活習慣病予防健診



女性の骨太健診



離乳食講習会

○妊婦の健康

・母親学級 (予約制)

☎2日 (土) 受付 / 午前9時15分～9時30分、
開催 / 午前9時30分～正午

・パパママ準備教室 (予約制)

☎2日 (土) 受付 / 午後0時45分～1時、
開催 / 午後1時～3時15分

☎3日 (日) 受付 / ①午前9時15分～9時30分、
②午後0時45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

★こどもの健康

・こども歯科健診 (予約制) ※対象…2～4歳未満児

☎14・28日 (木) 受付 / 午前9～10時

☎5・19日 (火) 受付 / 午前9～10時

☎予約専用番号 ☎03 - 3987 - 4244

・離乳食講習会

☎7日 (木) 受付 / 午後1時10分～1時30分

☎5日 (火) 受付 / 午後1時～1時10分

・乳幼児健康相談 (出張育児相談) (予約制)

☎区民ひろば南大塚 19日 (火) 午前10～11時

☎区民ひろば要 20日 (水) 午前10時～11時30分

☎長崎健康相談所 25日 (月) 午後1時30分～3時30分

■おとなの健康

・女性の骨太健診 (予約制)

※対象…令和7年度 20～39歳の女性

☎6日 (水) 受付 / ①午前8時50分～9時、
②午前9時30分～9時40分

・生活習慣病予防健診 (男性) (予約制)

※対象…令和7年度 20～39歳の男性

☎8日 (金) 受付 / 午前8時50分～9時

・食事 (栄養) 相談 (予約制)

☎8日 (金) 受付 / 午後1～2時

☎7日 (木) 受付 / 午前9時30分～11時

・健康 (保健・栄養) 相談 (予約制)

☎8日 (金) 受付 / 午後1～2時

☎20日 (水) 受付 / 午後1時15分～2時45分

♥こころの健康

・こころの相談 (予約制)

☎20日 (水) 受付 / 午前9～11時

☎27日 (水) 受付 / 午後2～4時

・家族相談 (予約制)

☎29日 (金) 受付 / 午後2～4時

◆感染症

・HIV (エイズ) 検査 (予約制)

18日 (月) 受付 / 午後1時30分～2時30分

☎予約専用番号 ☎03 - 3987 - 4244

☎感染症保健指導グループ ☎03 - 3987 - 4182

・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

8日 (金) 受付 / 午前10時～10時30分

☎予約専用番号 ☎03 - 3987 - 4244

☎感染症保健指導グループ ☎03 - 3987 - 4182

●そのほか

・保健相談

☎長思春期・不妊症・更年期・難病・エイズ・感染症など、健康に関する相談

平日 午前8時30分～正午、午後1～5時

・ぜん息・COPD 相談 (予約制)

電話相談は随時受付

6日 (水) 開催 / 午後2時～3時30分

☎公害保健グループ ☎03 - 3987 - 4220