

区の情報は
こちらを
CHECK!



区ホームページ



区YouTube



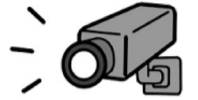
X



LINE



「防犯機器等購入緊急補助事業」が始まりました



住宅への防犯対策用品の購入・設置費用に対し補助金を交付します

対象防犯対策用品

- ①防犯カメラ ②カメラ付きインターホン
 - ③防犯フィルム ④ガラス破壊センサー
 - ⑤センサー付きアラーム ⑥センサー付きライト
 - ⑦防犯ガラス ⑧面格子 ⑨防犯性の高い玄関錠
 - ⑩玄関補助錠 ⑪窓補助錠 ⑫防犯砂利
- ※いずれも令和7年4月1日以降に購入したものに限り。

対象者

区内に住民登録があり、居住している方※1世帯1回まで

補助額

設置・購入費用の総額の4分の3
※上限3万円

申請期間

令和8年1月31日(土)まで
※窓口での申請は1月30日(金)まで

申請方法

- 窓 □…区役所本庁舎5階 防災危機管理課、区民事務所で申込み。
- 電子申請…2次元コードで申込み。
- 郵送…〒330-9799 埼玉県さいたま市中央区新都心3-1
日本郵便 さいたま新都心郵便局 私書箱150号 豊島区防犯機器等購入補助事業 担当者宛へ。

豊島区防犯機器等購入補助事業コールセンター ☎050-8894-9330
(平日 午前8時30分～午後5時)



区ホームページ



電子申請

お知らせ

子育て世帯への食料支援事業

子育て中の非課税世帯に対して、お米などの購入に利用できる「おこめ券(4,400円相当分)」を送付しました。
●対象…18歳以下(平成19年4月2日以降生まれ)の子どもと同じ世帯で、世帯全員が非課税の世帯主※詳細は2次元コード参照。

豊島児童給付グループ ☎03-3981-1417



国民健康保険加入者の方へ「医療費のお知らせ」を送付します

加入者の方が診療を受けた内容を世帯主あてにお知らせします。このお知らせによる手続きの必要はありません。医療機関に支払われる医療費の総額を知り、健康の大切さを考えるきっかけにしてください。●内容…令和6年11・12月の医療費。総医療費(10割)と自己負担相当額(2割・3割)を記載。●発送時期…8月下旬頃。☎…令和7年7月下旬時点の国民健康保険加入者。

豊島国民健康保険課給付グループ ☎03-3981-1296

自己負担割合「2割」の方へ外来医療の負担軽減措置(配慮措置)が終了します

令和4年10月1日から実施していた

後期高齢者医療保険の負担軽減措置(配慮措置)が9月30日までの診療で終了します。外来診療の1か月の自己負担限度額(自己負担の上限)は以下のとおりです。

- 9月診療分まで…6,000円+(10割分の医療費-30,000円)×10%または18,000円のいずれか低い方
- 10月診療分から…18,000円

豊島後期高齢者医療グループ ☎03-3981-1332



全国瞬時警報システム(Jアラート)全国一斉情報伝達訓練

Jアラートで送られてくる緊急情報を迅速かつ確実に伝えるため、国と連携した情報伝達訓練を実施します。

☎8月20日(水) 午前11時頃 ☎防災行政無線(屋外スピーカー)、戸別受信機 ☎「(防災行政無線のチャイム)これはテストです(3回)。こちらは防災豊島区です(防災行政無線のチャイム)」※この訓練は全国一斉に実施します。地域により他区の放送が聞こえる場合があります。

豊島危機管理グループ ☎03-3981-1467

9・10月は行政相談月間です

☎9月9日、10月14・28日 火曜日 午後1時30分～4時※当月間以外も毎月第2・4火曜日に実施 ☎区役所本庁舎4階区民相談コーナー前 ☎総務大臣から委嘱された行政相談委員が特設相談所を開設。役所、独立行政法人、特殊法人に関する意見、

要望などの相談に応じます。

☎当日直接会場へ。
豊島庶務・相談グループ ☎03-3981-4164

こどもつながる定期預かり事業

月2回(1日8時間まで)定期的に子どもを預かり、育児相談や子ども同士の触れ合いの機会を作ります。

●期間…10月1日～令和8年3月31日
☎保育園や幼稚園などに通っていない、10月1日時点で満6か月～2歳児クラスの子どものみ※園により異なる。

☎8月25～29日に申込み※申込み方法などの詳細は2次元コード参照。

豊島公立保育グループ ☎03-3981-2028



大気汚染医療費助成制度

気管支ぜん息などに罹患していて、以下の要件をすべて満たす方に認定疾病にかかる医療費を助成しています。☎①都内に1年(3歳未満は6か月)以上在住している、②18歳未満、③健康保険などに加入※更新申請者は喫煙者不可。

☎窓口か郵送で申請書(地域保健課、池袋保健所出張窓口、長崎健康相談所で配布)を公害保健グループへ。
豊島公害保健グループ ☎03-3987-4220

子どもの事故防止情報「坂道や道路でのペダルなし二輪遊具の事故に注意！」

ペダルなし二輪遊具は、坂道などで

滑走して速度が上がると、幼児の脚では減速できず、転倒や衝突によりけがを負うことがあり、多くの事故事例が報告されています。詳細は2次元コード参照。

豊島消費生活グループ ☎03-4566-2416



募集

としま地域クラブ「音楽・合唱」

「音楽・合唱」の地域クラブ活動です。☎区内在住、在学の中学生(私立を含む)

☎2次元コード参照。
豊島部活動推進グループ ☎03-4566-2778



打ち水フォト de エコデビューしませんか? 2025

打ち水風景の写真を募集。応募者全員に記念品を贈呈します。☎区内在住、在勤、在学の個人または団体
●募集期間…8月24日(日)まで
●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、区の環境普及推進事業に活用します。

☎応募方法などの詳細は2次元コード参照。

豊島環境政策課事業グループ ☎03-3981-2771





募集

豊島区教育に関する事務の点検・評価委員会の委員

教育に関する事務の点検・評価委員会設置要綱に基づき、区民から委員を募集します。●**応募要件**…区内在住の満18歳以上(8月15日時点)で豊島区職員でない方 ●**任期**…委嘱の日～令和8年3月末 ●**人数**…1名 ●**選考**…一次選考(書類選考)・二次選考(面接) ●**報酬**…日額17,500円

9月16日(必着)までに2次元コードが窓口か郵送で申込書(区ホームページからダウンロード)を教育計画グループへ。

担当グループ

☎03-3981-1591



高齢者向け優良賃貸住宅の入居者

入居待機者の優先順位を抽選で決定し、順位に従いあっせんします。

●**物件**…GSSⅢ(千早1-15-18)、間取り/1DK、家賃/82,000～117,000円(家賃助成制度あり)、共益費/15,000円、敷金/家賃の3か月分。●**登録期間**…1年間。応募資格などの詳細は問い合わせください。

☎電話で(株)ハウスメイトマネジメント

東京支店 ☎03-5992-3620

(平日午前10時～午後5時)へ。

☎同居支援グループ ☎03-3981-2655

催し

連載50周年記念特別展

「さいとう・たかを サバイバル」生き抜く力を、すべての人に。

10月13日(木)まで 午後1～6時

トキワ荘通り昭和レトロ館

地震による様々な脅威との闘いを描いた「サバイバル」を展示。キャラクターの心の動きから考えられる「心の防災、減災」に焦点をあてる。

園(一社)マンガナイト

☎070-5019-4965

大正大学防災説明会「個別避難計画作成に関する説明会」

①8月30日(出)、②8月31日(日)、③

9月6日(出) 午前10時～11時30分

(各回同内容) ①③区役所本庁舎

5階507～510会議室、②南大塚地域文化創造館 ④講義「個人情報保護と災害時要援護者名簿の活用」、[個別避難計画作成の取組み事例紹介(藤沢市)]ほか。講師…当大学/加藤照之氏、佐藤和彦氏ほか。④区内在住、在勤、在学の方 ⑤50名

⑥各開催日の5日前までに2次元コー

ドか電話で災害対策グループ

☎03-4566-2428へ※抽選。

☎担当大学地域構想研究所

☎03-5944-5482



●区民ひろば池袋本町…9月6日、

10月11日 土曜日、●区民ひろば朋

有…9月13・27日 土曜日、●区

民ひろば朝日…9月20日、10月4

日 土曜日 ④ゲーム制作やイラスト

制作、音楽制作などデジタル創作

体験。⑤小・中学生(実施テーマに

より異なる)

⑥2次元コードで申込み。

園地域区民ひろば課

事業グループ

☎03-3981-1507



新感覚体感型ミュージカル!

鳴らして楽しむ

「ゼロ弾きのゴーシュ」

9月6日(出) Theater Mixa(東

池袋1-14-3 Mixalive TOKYO

6階) ④体感型オリジナルミュージ

カル。上演前手作り楽器のワー

クショップを開催。創作楽器で生演

奏の演奏シーンに参加できる、中高

生とプロによる舞台創作ワークショ

ップ公演。⑤250名※公演時間、申

込みなどの詳細は2次元コード参

☎Office8次元 ☎050-1726-3761、

☎info.office8jigen

@gmail.com



みらい館大明ブックカフェ

「CM シナリオコンテストへ

挑戦!」

9月7日(日) 午前10時～正午

④消費者トラブルの事例やシナリオ

の作り方を学び、東京都消費生活総

合センターの「STOP! 若者の消費

者トラブル CM シナリオ・動画コ

ンテスト」応募作品を作る。⑤中

学生～29歳の方 ⑥15名

⑥9月1日午後8時までに当ブック

カフェ ⑦ taimei.bookcafe@gmail.

comへ※先着順。

園当館 ☎03-3986-7186

豊島区交通安全区民のつどい

9月7日(日) 午後1時30分～3時

10分(午後1時開場) ④区役所本

庁舎1階と全センタースクエア

④秋の全国交通安全運動(9月21～

30日)の一環で式典や交通安全教室

を開催。出演…お笑い芸人/サン

シャイン池崎。⑤50名

⑥8月27日までに電話かEメール(8

面記入例参照)で「交通安全対策グ

ープ ☎03-3981-4856、⑦A0023206

@city.toshima.lg.jp)へ※先着順。

PICK UP INFO 1

教育トピックス

●学校参観週間

(区立幼稚園・区立小学校)

区立幼稚園・小学校参観週間を

実施します。学習に取り組む子

どもたちの様子をご覧ください。

④上履き

⑥当日直接会場へ。詳細は各校

へ問い合わせください。

園事業支援グループ

☎03-3981-1145

- ※1…7日(日)は除く
- ※2…13日(出)・14日(日)・15日(祝)は除く
- ※3…20日(出)・21日(日)は除く
- ※4…21日(日)は除く
- ※5…23日(祝)は除く
- ※6…23日(祝)・27日(出)・28日(日)は除く
- ※7…28日(日)は除く

●区立小学校特別支援学級(知的固定級)見学会

④就学、転学を検討中の方

学校名	日時
要小学校	9月11日(木) 午後1時30分～3時
池袋第三小学校	9月12日(金) 午後1時30分～2時55分
西巣鴨小学校	9月18日(木) 午前9時35分～10時55分
朋有小学校	10月29日(水) 午前9時25分～10時45分
長崎小学校	11月14日(金) 午前9時35分～11時

⑥各実施日の3日前までに2次元コードか電話で教育センター ☎03-3590-6746へ。



区立小学校特別支援学級(知的固定級)見学会

④就学、転学を検討中の方

④上履き

⑥当日直接会場へ。詳細は各校へ問い合わせください。

園事業支援グループ ☎03-3981-1145

- ※1…7日(日)は除く
- ※2…13日(出)・14日(日)・15日(祝)は除く
- ※3…20日(出)・21日(日)は除く
- ※4…21日(日)は除く
- ※5…23日(祝)は除く
- ※6…23日(祝)・27日(出)・28日(日)は除く
- ※7…28日(日)は除く

⑥各実施日の3日前までに2次元コードか電話で教育センター ☎03-3590-6746へ。

園事業支援グループ ☎03-3981-1145

- ※1…7日(日)は除く
- ※2…13日(出)・14日(日)・15日(祝)は除く
- ※3…20日(出)・21日(日)は除く
- ※4…21日(日)は除く
- ※5…23日(祝)は除く
- ※6…23日(祝)・27日(出)・28日(日)は除く
- ※7…28日(日)は除く

⑥各実施日の3日前までに2次元コードか電話で教育センター ☎03-3590-6746へ。

園事業支援グループ ☎03-3981-1145

- ※1…7日(日)は除く
- ※2…13日(出)・14日(日)・15日(祝)は除く
- ※3…20日(出)・21日(日)は除く
- ※4…21日(日)は除く
- ※5…23日(祝)は除く
- ※6…23日(祝)・27日(出)・28日(日)は除く
- ※7…28日(日)は除く

⑥各実施日の3日前までに2次元コードか電話で教育センター ☎03-3590-6746へ。

園事業支援グループ ☎03-3981-1145

- ※1…7日(日)は除く
- ※2…13日(出)・14日(日)・15日(祝)は除く
- ※3…20日(出)・21日(日)は除く
- ※4…21日(日)は除く
- ※5…23日(祝)は除く
- ※6…23日(祝)・27日(出)・28日(日)は除く
- ※7…28日(日)は除く

⑥各実施日の3日前までに2次元コードか電話で教育センター ☎03-3590-6746へ。

園事業支援グループ ☎03-3981-1145

- ※1…7日(日)は除く
- ※2…13日(出)・14日(日)・15日(祝)は除く
- ※3…20日(出)・21日(日)は除く
- ※4…21日(日)は除く
- ※5…23日(祝)は除く
- ※6…23日(祝)・27日(出)・28日(日)は除く
- ※7…28日(日)は除く

⑥各実施日の3日前までに2次元コードか電話で教育センター ☎03-3590-6746へ。

園事業支援グループ ☎03-3981-1145

- ※1…7日(日)は除く
- ※2…13日(出)・14日(日)・15日(祝)は除く
- ※3…20日(出)・21日(日)は除く
- ※4…21日(日)は除く
- ※5…23日(祝)は除く
- ※6…23日(祝)・27日(出)・28日(日)は除く
- ※7…28日(日)は除く

⑥各実施日の3日前までに2次元コードか電話で教育センター ☎03-3590-6746へ。

園事業支援グループ ☎03-3981-1145

- ※1…7日(日)は除く
- ※2…13日(出)・14日(日)・15日(祝)は除く
- ※3…20日(出)・21日(日)は除く
- ※4…21日(日)は除く
- ※5…23日(祝)は除く
- ※6…23日(祝)・27日(出)・28日(日)は除く
- ※7…28日(日)は除く

⑥各実施日の3日前までに2次元コードか電話で教育センター ☎03-3590-6746へ。

園事業支援グループ ☎03-3981-1145

- ※1…7日(日)は除く
- ※2…13日(出)・14日(日)・15日(祝)は除く
- ※3…20日(出)・21日(日)は除く
- ※4…21日(日)は除く
- ※5…23日(祝)は除く
- ※6…23日(祝)・27日(出)・28日(日)は除く
- ※7…28日(日)は除く

⑥各実施日の3日前までに2次元コードか電話で教育センター ☎03-3590-6746へ。

園事業支援グループ ☎03-3981-1145

- ※1…7日(日)は除く
- ※2…13日(出)・14日(日)・15日(祝)は除く
- ※3…20日(出)・21日(日)は除く
- ※4…21日(日)は除く
- ※5…23日(祝)は除く
- ※6…23日(祝)・27日(出)・28日(日)は除く
- ※7…28日(日)は除く

⑥各実施日の3日前までに2次元コードか電話で教育センター ☎03-3590-6746へ。

園事業支援グループ ☎03-3981-1145

- ※1…7日(日)は除く
- ※2…13日(出)・14日(日)・15日(祝)は除く
- ※3…20日(出)・21日(日)は除く
- ※4…21日(日)は除く
- ※5…23日(祝)は除く
- ※6…23日(祝)・27日(出)・28日(日)は除く
- ※7…28日(日)は除く

⑥各実施日の3日前までに2次元コードか電話で教育センター ☎03-3590-6746へ。

園事業支援グループ ☎03-3981-1145

- ※1…7日(日)は除く
- ※2…13日(出)・14日(日)・15日(祝)は除く
- ※3…20日(出)・21日(日)は除く
- ※4…21日(日)は除く
- ※5…23日(祝)は除く
- ※6…23日(祝)・27日(出)・28日(日)は除く
- ※7…28日(日)は除く

⑥各実施日の3日前までに2次元コードか電話で教育センター ☎03-3590-6746へ。

園事業支援グループ ☎03-3981-1145

- ※1…7日(日)は除く
- ※2…13日(出)・14日(日)・15日(祝)は除く
- ※3…20日(出)・21日(日)は除く
- ※4…21日(日)は除く
- ※5…23日(祝)は除く
- ※6…23日(祝)・27日(出)・28日(日)は除く
- ※7…28日(日)は除く

⑥各実施日の3日前までに2次元コードか電話で教育センター ☎03-3590-6746へ。

園事業支援グループ ☎03-3981-1145

- ※1…7日(日)は除く
- ※2…13日(出)・14日(日)・15日(祝)は除く
- ※3…20日(出)・21日(日)は除く
- ※4…21日(日)は除く
- ※5…23日(祝)は除く
- ※6…23日(祝)・27日(出)・28日(日)は除く
- ※7…28日(日)は除く

⑥各実施日の3日前までに2次元コードか電話で教育センター ☎03-3590-6746へ。

園事業支援グループ ☎03-3981-1145

- ※1…7日(日)は除く
- ※2…13日(出)・14日(日)・15日(祝)は除く
- ※3…20日(出)・21日(日)は除く
- ※4…21日(日)は除く
- ※5…23日(祝)は除く
- ※6…23日(祝)・27日(出)・28日(日)は除く
- ※7…28日(日)は除く

⑥各実施日の3日前までに2次元コードか電話で教育センター ☎03-3590-6746へ。

園事業支援グループ ☎03-3981-1145

- ※1…7日(日)は除く
- ※2…13日(出)・14日(日)・15日(祝)は除く
- ※3…20日(出)・21日(日)は除く
- ※4…21日(日)は除く
- ※5…23日(祝)は除く
- ※6…23日(祝)・27日(出)・28日(日)は除く
- ※7…28日(日)は除く

⑥各実施日の3日前までに2次元コードか電話で教育センター ☎03-3590-6746へ。

園事業支援グループ ☎03-3981-1145

- ※1…7日(日)は除く
- ※2…13日(出)・14日(日)・15日(祝)は除く
- ※3…20日(出)・21日(日)は除く
- ※4…21日(日)は除く
- ※5…23日(祝)は除く
- ※6…23日(祝)・27日(出)・28日(日)は除く
- ※7…28日(日)は除く

⑥各実施日の3日前までに2次元コードか電話で教育センター ☎03-3590-6746へ。

園事業支援グループ ☎03-3981-1145

- ※1…7日(日)は除く
- ※2…13日(出)・14日(日)・15日(祝)は除く
- ※3…20日(出)・21日(日)は除く
- ※4…21日(日)は除く
- ※5…23日(祝)は除く
- ※6…23日(祝)・27日(出)・28日(日)は除く
- ※7…28日(日)は除く

⑥各実施日の3日前までに2次元コードか電話で教育センター ☎03-3590-6746へ。

園事業支援グループ ☎03-3981-1145

- ※1…7日(日)は除く
- ※2…13日(出)・14日(日)・15日(祝)は除く
- ※3…20日(出)・21日(日)は除く
- ※4…21日(日)は除く
- ※5…23日(祝)は除く
- ※6…23日(祝)・27日(出)・28日(日)は除く
- ※7…28日(日)は除く

⑥各実施日の3日前までに2次元コードか電話で教育センター ☎03-3590-6746へ。

園事業支援グループ ☎03-3981-1145

- ※1…7日(日)は除く
- ※2…13日(出)・14日(日)・15日(祝)は除く
- ※3…20日(出)・21日(日)は除く
- ※4…21日(日)は除く
- ※5…23日(祝)は除く
- ※6…23日(祝)・27日(出)・28日(日)は除く
- ※7…28日(日)は除く

⑥各実施日の3日前までに2次元コードか電話で教育センター ☎03-3590-6746へ。

園事業支援グループ ☎03-3981-1145

- ※1…7日(日)は除く
- ※2…13日(出)・14日(日)・15日(祝)は除く
- ※3…20日(出)・21日(日)は除く
- ※4…21日(日)は除く
- ※5…23日(祝)は除く
- ※6…23日(祝)・27日(



催し

東京音楽大学第15回 声楽教員によるコンサート

9月20日(土) 午後6時30分開演
(午後5時45分開場) 豊島音楽大学100周年記念ホール 楽教員によるコンサート。未就学児入場不可 500名※区内在住の方無料招待あり(20名) 2,000円

2次元コードで申込み。無料招待希望の方は8月20日午前10時～24日午前10時に2次元コードで申込み※先着順。
窓口 ☎03-6379-3788 (平日午前10時～午後5時)、無料招待について ☎03-6455-2757 (日曜日・祝日を除く午前9時～午後5時)



チケットサイト



無料招待

第53回消費生活展

9月26日(金) 午前10時～午後4時
区役所本庁舎1階としまセンタースクエア 消費者団体の取組みの紹介、環境・防災などの展示。

当日直接会場へ。
消費生活グループ ☎03-4566-2416



第2回インボディ測定会



9月26日(金) 午後3時から、午後

4時から、午後5時から、午後6時から 豊島保健所 筋肉量や脂肪量を部位別に測定。区内在住、在勤、在学で18歳以上の方 各40名

8月19日から電話で保健事業グループ ☎03-3987-4660へ※先着順。

ヒアリングフレイル相談会

10月4日(土) 午後2時～3時30分
西部区民事務所 補聴器技能者による簡易聴力検査と耳鼻科医師による相談会(20分程度)。区内在住の65歳以上で初参加の方 20名

8月19日から電話かファクスで「介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2433、☎03-3980-5040」へ※先着順。

安彦良和氏トークショー

10月13日(祝) 午後2時開演(午後1時開場) とうるすぽっと 約50年間、「機動戦士ガンダム」をはじめとした数多くのアニメ作品に携わってきた安彦良和氏のトークショー。 280名

9月23日までに2次元コードで申込み※抽選。
中央図書館 ☎03-3983-7861



講演・講習

豊島区シルバー人材センター

①入会説明会…8月18日(月) 午前

9時30分から 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) …@無料パソコン体験教室/9月16日(火)・24日(水) いずれも午後0時45分から、⑥パソコン入門(全4回) /9月6～27日 土曜日 午前10時から 6,300円、⑦初級ワード(全4回) /9月3～24日 水曜日 午前10時から 6,400円、⑧初級エクセル(全4回) /9月5～26日 金曜日 午前10時から 6,400円 ※そのほか全19コースの詳細は2次元コード参照。

①電話で当センター ☎03-3982-9533へ、②2次元コードか往復はがき(8面記入例参照)か電話かファクスか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。



講演会「最新防犯マニュアル」～詐欺対策～

9月2日(火) 午後2時30分～4時
としま区民センター 講師…犯罪評論家/佐々木 成三氏 200名

ファクスかEメールで「(公社)豊島法人会 ☎03-3985-5718、info@toshimahojinkai.or.jp」へ※先着順。
当会場 ☎03-3985-8940

区民活動支援講座「令和7年度地域活動団体設立準備セミナー」(全2回)

9月4・11日 木曜日 午後6時30分～8時30分 とうしま産業振興プラザ(IKE・Biz) ※Zoom受講可
NPO法人や一般社団法人の概要、設立の際に必要な申請書類や定款の作成ポイントを学ぶ。 各30名

8月18日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。
協働推進グループ ☎03-4566-2314

生涯学習オープンスクール

①早稲田速記医療福祉専門学校…
②「わたし×介護×幸せ」～カイゴ言いたい放題!!～/8月22日(金) 午前10時30分～正午 介護する人、「される人」の幸せの創り方を一緒に考える。 15名、③「漢方処方製剤の選び方」/9月17日(水) 午後1～2時 症状や体質に合った製剤を選ぶように、風邪をひいたときによく使う漢方処方製剤について学ぶ。 20名

②早稲田文理専門学校「ゼロから学ぶ中国語」(全5回)…8月23日、9月6・20日、10月4・18日 土曜日 午前10時～正午 中国語の基本文法の習得・生活関連単語の学習。初心者の方 15名 2,150円

電話かファクスで「①当校 ☎03-3208-8461、☎03-3209-6454」、
②当校 ☎03-5960-2611、☎03-5960-2622」へ※先着順。

講演会「最新防犯マニュアル」～詐欺対策～

9月2日(火) 午後2時30分～4時
としま区民センター 講師…犯罪評論家/佐々木 成三氏 200名

ファクスかEメールで「(公社)豊島法人会 ☎03-3985-5718、info@toshimahojinkai.or.jp」へ※先着順。
当会場 ☎03-3985-8940

区民活動支援講座「令和7年度地域活動団体設立準備セミナー」(全2回)

9月4・11日 木曜日 午後6時30分～8時30分 とうしま産業振興プラザ(IKE・Biz) ※Zoom受講可
NPO法人や一般社団法人の概要、設立の際に必要な申請書類や定款の作成ポイントを学ぶ。 各30名

8月18日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。
協働推進グループ ☎03-4566-2314

みらい館大明

①自律神経を整える指圧講座…
9月7日(日) 午後2時～3時30分 季節の変わり目に乱れやすい自律神経を整える方法を東洋医学の視点から学ぶ。講師…あん摩マッサージ指圧師/石丸友朗氏。 10名 2,000円、②パソコン講座…③エクセル基礎編2 /9月20日(土) 午後1～5時 印刷、グラフ作成、シート名変更など。エクセル経験者、④エクセル応用・データベース機能 /9月27日(土) 午後1～5時 ピボットテーブル、データの並べ替え、抽出など。エクセル経験者いづれも 7名 3,000円、⑤「世界とつながる料理教室～コンゴ料理～」/9月27日(土) 午前10時～午後2時 本場の味を体験する。現地出身の店長に学ぶコンゴ料理。 24名 4,000円

8月18日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。
協働推進グループ ☎03-4566-2314



8月18日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。
協働推進グループ ☎03-4566-2314

精神保健福祉ボランティア入門講座～ひろげよう!こころの輪～

①9月12日(金) 午後1時30分～4時、②9月13日(土)～10月31日(金)、③11月頃 ①としま区民センター、②活動先による、③未定 ④ミニ講座、事業所紹介、⑤希望する区内事業所でのボランティア体験、⑥事業所職員や利用者との交流会。 各15名 ①200円、②350円

9月11日までに電話かファクスかEメールで「豊島ボランティアセンター ☎03-3984-9375、☎03-3981-2946、tomonii@t.toshima.ne.jp」へ※先着順。

8月17日から2次元コードで申込み※先着順。

豊島区高齢者クラブ連合会公開講座「認知症とともに生きる私達」

9月8日(月) 午後2時～3時30分
とうしま産業振興プラザ(IKE・Biz) 講師…(公財)東京都医学総合研究所 社会健康医学研究センター/西田淳志氏 区内在住の方 30名
電話かファクスで当連合会事務局 ☎03-5950-2511 (火・木曜日 午前9時30分～午後4時)へ※先着順。

9月8日(月) 午後2時～3時30分
とうしま産業振興プラザ(IKE・Biz) 講師…(公財)東京都医学総合研究所 社会健康医学研究センター/西田淳志氏 区内在住の方 30名
電話かファクスで当連合会事務局 ☎03-5950-2511 (火・木曜日 午前9時30分～午後4時)へ※先着順。

ちかこイベントクラブ「住まい確保へ向けた取り組みと課題」

9月9日(火) 午後6時～7時30分
とうしま産業振興プラザ(IKE・Biz) 住居の確保が難しい方と空き家・空室で困っているオーナーの両者のニーズに合わせたマッチング方法や必要な地域のサポートについて考えるセミナー。 18名

8月18日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。
協働推進グループ ☎03-4566-2314

精神保健福祉ボランティア入門講座～ひろげよう!こころの輪～

①9月12日(金) 午後1時30分～4時、②9月13日(土)～10月31日(金)、③11月頃 ①としま区民センター、②活動先による、③未定 ④ミニ講座、事業所紹介、⑤希望する区内事業所でのボランティア体験、⑥事業所職員や利用者との交流会。 各15名 ①200円、②350円

9月11日までに電話かファクスかEメールで「豊島ボランティアセンター ☎03-3984-9375、☎03-3981-2946、tomonii@t.toshima.ne.jp」へ※先着順。

8月17日から2次元コードで申込み※先着順。

子育てが10倍ラクになる“聞く力”“語る方法”～親業に学ぶ～

9月18日(水) 午前10時～正午
男女平等推進センター 感情コントロールや子どもとのコミュニケーションを学ぶ。 35名 生後6か月以上未就学児。Eメールで9月11日までに要予約。

8月19日午前9時から窓口か電話かEメールで「当センター ☎03-5952-9501、A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

豊島区成年後見制度推進機関講演会「専門家から学ぶ成年後見制度」

9月19日(金) ①午前10時～正午、②午後1時30分～3時 とうしま区民センター ①法定後見制度の概要、利用の意義などについて。講師…弁護士/富永忠祐氏。②任意後見制度の概要、利用の意義などについて。講師…公証人/松並孝二氏。 区内在住、在勤の方 各20名

8月18日午前9時から電話かファクスかEメールで「サポートとしま ☎03-3981-2940、☎03-3981-2946、siensitu@a.toshima.ne.jp」へ※先着順。

鈴木信太郎記念館 令和7年度展示記念講演会

9月21・28日 日曜日 午後2時～3時30分
南大塚地域文化創造館 各40名

9月5日(必着)までに2次元コードか往復はがき(8面記入例参照)で「〒170-0013 東池袋5-52-3 鈴木信太郎記念館」へ※抽選。
当会場 ☎03-5950-1737

女性のしなやか健康教室「心も身体もキレイでいるためのプチ不調改善講座～知識編～」

9月26日(金) 午前9時30分～11時

30分 豊島保健所 講師…都立大塚病院産婦人科医師/日高志穂氏 区内在住、在勤、在学で59歳以下の女性 20名 5名。生後6か月以上4歳未満児。

8月18日から2次元コードで申込み※先着順。
保健指導グループ ☎03-3987-4174



パパの応援講座

9月27日(土) 午前10時～正午
東部子ども家庭支援センター 親子での触れ合い遊びと父親同士のトークタイム(父子同席)。区内在住で1歳7か月未満児(講座当日)と父親 10組

8月27日正午から母子アプリで申込み※先着順。
当センター ☎03-5980-5275

弁護士によるとげぬき地蔵尊無料法律相談会・遺言相続後見等セミナー

9月27日(土) ①法律相談…午後1時～4時30分、②セミナー…午後1時30分～2時 とうげぬき地蔵尊高岩寺信徒会館(集鴨3-34-4)

①相続・遺言などの法律相談、②「相続登記義務化にどう対応するか」。遺言や相続、後見、財産管理契約などについて学ぶ。 高齢者本人、家族、福祉・介護職などの支援者 ②のみ15名

①8月18日から電話で第二東京弁護士会 ☎03-3581-2250 (平日午前10時～午後4時)へ、②当日直接会場へ※先着順。

PICK UP INFO 2

シニアトピックス

高齢者事業グループ ☎03-4566-2432

●敬老の祝品を贈呈します

9月中旬に住民票の住所へ郵送(簡易書留)します※申請不要。
8月15日時点で区内在住で次のいずれかに該当する方。
①101歳以上…大正14年3月31日以前に生まれた方
②新100歳…大正14年4月1日～大正15年3月31日生まれの方
③米寿(88歳)…昭和12年4月1日～昭和13年3月31日生まれの方
④喜寿(77歳)…昭和23年4月1日～昭和24年3月31日生まれの方

●補聴器購入費助成

補聴器本体、付属品(集音器は対象外)の購入費用を助成します。
次のすべてに該当する方。①区内在住の65歳以上、②耳鼻科の医師から中程度難聴と診断された、③聴覚障害による身体障害者手帳の交付対象でない ●助成上限額…本人の住民税が非課税(介護保険料所得段階1～5)の方は5万円、課税(介護保険料所得段階6～16)の方は2万円※1人1回限り。購入前要申請。 ●相談・申請…各高齢者総合相談センター

PICK UP EVENT 1

フレイルチェックを受けましょう

区内在住の65歳以上で要介護・要支援認定を受けていない方
動きやすい服装

場所	日付	午前			午後		
		10時から	1時から	1時30分から	10時から	1時から	1時30分から
区民ひろば	目白	10月22日(水)	○				
	清和第一	10月23日(木)				○	
	南池袋	10月30日(木)	○				
	西巣鴨第一	10月31日(金)				○	
	仰高	11月6日(水)				○	
	朝日	11月12日(水)				○	
	豊成	12月16日(火)				○	
	上池袋	12月17日(水)	○				
	南大塚	令和8年1月22日(木)	○				
	駒込	令和8年2月19日(水)	○				
東池袋フレイル対策センター	10月24日(金)			○			
	11月28日(金)			○			
	12月26日(金)			○			
	令和8年1月23日(金)			○			
介護予防センター長崎活動室	令和8年2月6日(金)			○			
	令和8年3月18日(水)			○			

8月20日から電話で介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2434へ。

PICK UP EVENT 2

フレイル対策機器講座

①正しい歩き方を学んで転倒予防に取り組みよう!講座

場所	日付	午前		午後	
		10時から	1時30分から	10時から	1時30分から
区民ひろば	千早	10月1日(水)			
	駒込	11月13日(水)	○		
	朋有	11月19日(水)		○	
	西巣鴨第一	11月21日(金)			○
	上池袋	12月10日(水)			○
	高南第一	令和8年2月4日(水)			○
	清和第一	令和8年2月26日(水)			○
目白	令和8年3月19日(水)			○	

②足腰筋力アップで転倒予防に取り組みよう!講座

場所	日付	午前		午後	
		10時から	1時30分から	10時から	1時30分から
区民ひろば	南池袋	11月7日(金)			
	南大塚	11月18日(火)			○
	豊成	令和8年2月18日(水)			○
	仰高	令和8年3月5日(水)			○
	朝日	令和8年3月11日(水)			○

8月20日から電話で介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2434へ。

PICK UP EVENT 3

9月は認知症月間です

8月18日から電話かファクスで申込み。
介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2433

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において、広く認知症についての関心と理解を深めるために、毎年9月を「認知症月間」、9月21日を「認知症の日」と定めています。区では認知症になっても安心して暮らせるまちを目指しています。この機会に認知症について学んでみませんか。

イベント・事業名	内容	日時	場所	定員	申込み※先着順
中央図書館特別展示	認知症関連の本を展示。	8月23日(土)～9月25日(水)	中央図書館		当日直接会場へ。
豊島区認知症ケアパス配布	認知症当事者のためのブックフェアで豊島区の認知症ケアパスを配布。	9月から1か月間	ジュンク堂書店池袋本店6階医学書コーナー		当日直接会場へ。
本人ミーティング	月1回、もの忘れが気になる人や、認知症のある人が集まり、自らの体験や希望、日々感じていることを気軽に語り合う。	9月16日(火) 午後2～3時 毎月第3火曜日	区民ひろば千早		西部高齢者総合相談センター ☎03-3974-0065
		9月19日(金) 午後2～3時 毎月第3金曜日	高田介護予防センター		当センター ☎03-3590-8116
チームオレンジ*公園ボランティア	認知症のある人の希望をかなえる。認知症サポーターと一緒に活動を楽しむ。	9月12日(金) 午後2～3時	としまどりの防災公園(IKE・SUNPARK)		
認知症サポーター養成講座	認知症を正しく理解し、認知症のある人や家族を温かく見守る応援者や支援する人を養成する。	9月8日(月) 午後1時30分～3時 9月25日(水) 午後1時30分～3時	区民ひろば千早 区民ひろば池袋	12名 30名	介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2433、☎03-3980-5040
認知症サポーター養成講座スキルアップ講座「声かけ体験」	認知症のある人への接し方を体験学習で学ぶ。認知症サポーター養成講座修了者	9月22日(月) 午後2～4時	とうしま産業振興プラザ(IKE・Biz)	40名	
認知症を知る絵本のような冊子「もしも」を読む	認知症への理解を深める「もしも」を読みながら、偏見をなくし、備える講座。	9月29日(月) 午前10時30分～11時30分	東池袋フレイル対策センター	16名	当センター ☎03-5924-6212
おしゃべりタイム～思い出を話そう～	認知症の予防に効果のある自己肯定感を高める講座。楽しくおしゃべりをして認知症予防を体験する。	9月2日(火) 午前10～11時	区民ひろば西池袋	20名	当ひろば ☎03-3980-0088
		9月10日(水) 午後2～3時	区民ひろば朝日	20名	当ひろば ☎03-5974-0566

*チームオレンジは、認知症のある人やその家族の希望を実現するため地域の認知症サポーターが中心となり、認知症になっても安心して暮らし続けるための活動をします。

講演・講習

シニアウォーキング教室 (全4回)

9月29日、10月6・20・27日
月曜日 午後2時～3時30分 園ルネサンス早稲田 園正しい姿勢と身体に優しいウォーキング方法を実践。
園区内在住で65歳以上の方 園20名 園1,200円(初回に支払)

8月18日～9月10日に電話で介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2433へ※先着順。

第3回消費生活講座 「身体が喜ぶ食事をしていますか? ～食物過敏の症状と治療～」

10月17日(金) 午後6～7時
園としま産業振興プラザ(IKE・Biz) 園遅延型アレルギーの事例などを紹介。 園30名

2次元コードで申込み※先着順。
園消費生活グループ ☎03-4566-2416

としまコミュニティ大学

●帝京平成大学「全世代の大人体力測定&トレーニング」…園10月4日(土) 午前10時～正午 園当大学池袋キャンパス 園講師…ヒューマンケア学部柔道整復学科学科准教授/原口カ也氏。 園50名

●学習院大学「日本の生産性はなぜ低いのか?」…園10月11日(土) 午後2～4時 園講師…経済学部経済学科学特別客員教授/木内康裕氏。 園100名

●立教大学「金星の光と風と波」…園10月18日(土) 午後2～4時 園当大学池袋キャンパス 園講師…理学部物理学科教授/田口 真氏。 園100名

●東京音楽大学「低音楽器から見たオーケストラの世界」…園10月30日(木)

午後6～8時 園当大学池袋キャンパス 園講師…音楽学部音楽学教科教授/山本裕康氏。 園100名
いずれも園1,000円。詳細は「としまコミュニティ大学講座案内」参照。

8月18日午前9時から2次元コード(区ホームページ)で申込み※先着順。
園生涯学習グループ ☎03-4566-2762

スポーツ

四泳法にチャレンジしよう (全4回)

①9月1～22日 月曜日、②9月3～24日 水曜日、③9月5～26日 金曜日 いずれも午前10時～正午 園巢鴨体育館 園いずれも18歳以上で泳力25メートル程度の中級者 園各5名 園4,000円

8月30日までに電話かEメールで「豊島区水泳連盟 鈴木☎080-5720-5377、園 toshimasuiren@gmail.com」へ※先着順。

区民歩こう会

9月7日(日) 午前9時50分集合、午前10時出発 園JR山手線西日暮里駅前広場集合、JR山手線上野駅解散 園谷中霊園周辺の古社寺を訪ね、上野公園の博物館・美術館を散策(約5.5km)。 園300円(別途入館料) 園軽装、飲み物、昼食、雨具

園当日集合場所で受付。
園当会 吉越☎03-3986-8620

アーチェリー体験会

9月7日(日) 午後2～4時、9月21日(日) 午前10時～正午(いずれも15分前受付開始) 園西巢鴨体育館 園小学3年生以上の方(小・中学生は要保護者同伴) 園各12名 園小・中学生350円、高校生以上550円 園運動しやすい服装

各7日前までにEメール(8面記入例参照。件名「体験会申込」、性別、利き腕、身長、未成年の場合は保護者氏名も記入)で豊島区アーチェリー協会 園taentry@gmail.comへ※先着順。
園当協会 富田☎03-3269-2930 (ライオン堂洋品店)

ポルダリング初心者講習会

9月14日(日) ①午後1時から、②午後2時から、③午後3時から、④午後4時から(15分前から1階事務室で受付) 園としま産業振興プラザ(IKE・Biz) 園ルールや注意事項、登るためのコツなどを学ぶ。 園①～③小学2年生～15歳(親子参加可)、④16歳以上 園各10名 園1,000円 園ふた付き飲み物、室内履き

園当日直接会場へ※先着順。
園当館☎03-3980-3131 (午前10時～午後8時)

第78回豊島区民スポーツ大会

園区内在住、在勤の方※詳細は各担当者へ問い合わせください。

●レスリング…園9月14日(日) 園雑司が谷体育館 園9月8日までにレスリング協会 加瀬☎03-3972-8052へ。

●ゴルフ…園9月24日(水) 園鳩山カントリークラブ 園8月22日までにゴルフ協会 酒井☎090-3002-5247へ。

●ダンススポーツ…園9月28日(日) 園雑司が谷体育館 園8月30日までにダンススポーツ連盟 西倉☎03-3988-4082へ。

●ソフトテニス…園10月5・12日 日曜日※予備日11月9日 園総合体育場 園9月5日までにソフトテニス連盟 北村☎090-2143-2026へ。

●剣道…園10月5日(日) 園豊島体育館 園9月4日までに剣道連盟 小野塚☎03-3942-2865へ。

●ソフトボール…園10月5・12日、

11月2日 日曜日 園千早スポーツフィールド 園9月3日までにソフトボール協会 清水☎03-3974-3582へ。
●空道…園10月12日(日) 園池袋スポーツセンター 園9月12日までに空道協会 東☎03-5953-1860へ。

豊島区民親子釣教室「ハゼ釣り」

9月28日(日)※小雨決行 午前6時30分 園東京建物 Brillia HALL 前集合、木更津方面 園区内在住、在勤、在学の方と家族 園80名 園4,000円(幼児500円)

9月16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。

第76回豊島区民水泳大会

10月19日(日) 午前10時から(午前8時45分開場) 園南長崎スポーツセンター 園種目…自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、フリーリレー、メドレーリレー(リレー以外は1人2種目まで)。 園区内在住、在勤、在学または区内クラブ所属で小学4年生以上の方 園350名 園小・中学生400円、高校生600円、一般800円。リレー…1チーム1種目につき中学生800円、高校生1,200円、一般1,600円※要事前振込み。

9月15日までにEメールで申込書(2次元コードからダウンロード)を豊島区水泳連盟 園 toshimasuiren.taikai@gmail.comへ※先着順。
園当連盟 佐藤 ☎03-3943-6397

第53回スポーツのつどい

10月19日(日) 午前10時30分～午後1時30分 園千登世橋中学校 園区内在住、在勤で障害のある方と家族 園8月18日～9月12日に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、園03-3981-4303、園A0015600@city.toshima.lg.jp」へ。

職員採用など

まちづくり専門員I (会計年度任用職員)

防災街区整備事業に関する勉強会の企画・運営、協議会の支援、準備組合・組合の指導監督など。

●任期…11月1日～令和8年3月31日※詳細は2次元コードか地域まちづくり課窓口で配布する募集要項参照。

9月5日(必着)までに持参加郵送で申込書(写真貼付)を事業企画グループへ。
園当グループ ☎03-3981-2611

都市計画業務専門員 (会計年度任用職員)

地区計画の届出、豊島区景観条例に基づく事前協議、行為の届出などに関すること、窓口や電話での受付対応など。

園持参加郵送(簡易書留)で申込書と自己申告書を届出・許認可グループへ※随時受付。
園当グループ☎03-4566-2633

PICK UP EVENT 4

としま未来文化財団

当財団ホームページ

●第231回庁舎ランチタイムコンサート
9月1日(月) 正午～午後0時45分 園区役所本庁舎1階としまセンタースクエア 園サクソフォンカルテット。出演…L'ami Saxophone Quartet。 園当日直接会場へ。

●雑司が谷の御会式 レクチャー&ワークショップ
10月4日(土) 午前10時15分～午後2時30分 園南池袋小学校 園2,000円 園2次元コードで申込み※先着順。

●0.1.2.のおもちゃ箱
①おどりのワークショップ…10月17日(金)、
②ベビーミニシアター…10月18日(土)
園どうしがやこどもステーション 園①1,000円、②1,200円 園詳細は2次元コード参照。

●財団設立40周年記念事業 LIVE MUSIC in HAREZA SPECIAL 菅野祐悟コンサート2025
11月3日(祝) 午後4時開演 園東京建物 Brillia HALL 園1,150名※全席指定 園4,500円(区民4,000円、18歳以下2,000円)
園2次元コードか電話でとしまチケットセンター ☎0570-056-777へ※先着順。
園事業企画グループ☎03-3590-7118 (平日午前10時～午後5時)

●地域文化創造館
●雑司が谷 ～赤ちゃんのいるご家族に贈る～ほっとタイムコンサートI…園9月27日(土) ①午前11時から、②午後1時30分から 園各20組 園おとな各500円 園2次元コードで申込み※先着順。
●文化カレッジ
●巢鴨 [209]すがも健康講座 脳活落語会…園9月20日(土) 午後2～3時 園50名 園500円、
[210]初心者向けの太極拳…園10月2～23日 木曜日 午後3時～4時30分 園20名 園2,200円 園9月16日(必着)、
[211]宗教学への誘い…園10月10～31日 金曜日 午後2～4時 園20名 園3,000円 園9月20日(必着)、
[212]国際手話入門…園10月11～25日 土曜日 午後6～8時 園15名 園1,800円 園9月20日(必着)

●南大塚 [508]MY鉄道旅をつくろう…園10月4・11日、11月8・15日 土曜日 午後2～4時 園40名 園2,200円 園9月10日(必着)、
[509]健康に生きるための体操&習慣づくり…園10月20日、11月10・17日 月曜日 午前10時～正午 園16名 園1,600円 園9月19日(必着)

●雑司が谷 [308]フォークソングを歌おう!…園10月2～23日 木曜日 午後2～4時 園20名 園3,500円 園9月10日(必着)

園2次元コードか窓口(返信ががき持参)か往復はがき(8面記入例参照。講座名・番号も記入)で各館へ※抽選。[209]は2次元コードか窓口か電話で巢鴨☎03-3576-2637へ※先着順。
園巢鴨☎03-3576-2637、
南大塚☎03-3946-4301、
雑司が谷☎03-3590-1253 文化カレッジ

▽広告(内容は各広告主に問い合わせください)

弁護士による無料相談会

相続・離婚についての実績多数

8/20(水)13:30～17:00
9/18(木)13:30～17:00

●開催場所 区民センターとしま産業振興プラザ1会議室

●アクセス 池袋駅西口徒歩2分/池袋駅西口徒歩7分

9/10(水)17:00～19:00

●開催場所 金剛院

●アクセス 池袋駅東口徒歩1分/池袋駅東口徒歩3分

8/26(火)13:00～17:00

●開催場所 練馬区立区民・産業プラザ

●アクセス 練馬区練馬1-17-10Cooner1/練馬駅中央北口徒歩1分

●お申し込みは、下記までお問い合わせください。

池山・五十嵐法律事務所 ☎03-6912-8801

庭木1本から承ります!

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
土日でもOKです
お茶はご遠慮します

生垣の測定(無料)
通常2,200円を
初回限り先着10名様
1,100円

1本からのお見積りサービス

ガーデンエクスプレス

03-5933-2811

参加無料 売却?活用? 資産を守る空き家対策相談会&セミナー

9/5(金)相談会、6(土)セミナー&相談会「としま区民センター」で開催

「実家を相続する予定だが、どうしたらいいかわからない」「空き家の利活用ってどんなことをするの?」「不動産の「相続登記」「空家法」はわが家に関係ある?」昨年4月の総務省統計局のデータでは、全国で900万戸と過去最高にのぼる空き家。放置すると倒壊の恐れなどだけではなく、固定資産税が6倍になる場合もあるため気を付けておきたいところ。そこで気になる手続きや管理、利活用方法について行政の空き家相談も請う講師が、事例をふまえて具体的に紹介します。

一般的な対策を知りたい方は9/6(土)のセミナーへ。わが家に合わせた具体策の相談は両日受付しているので、状況に合わせて参加を。

●日時 9/5(金)①9:30～②10:00～③10:30～
④11:00～(受付時希望時間をお伝えください)
6(土)セミナー 9:30～10:30(受付開始9:15)
セミナー後の個別相談会～11:30(要予約)

●会場 としま区民センター4階会議室403

●講師 一般社団法人まちなか整備・管理機構 代表・空き家活用コーディネーター 葛生貴昭さん

●参加費 無料・予約制

主催/届化成ホームズ
●セミナーの申し込み
フジサンケイ企画セミナー事務局
受付時間 10:00～17:00(年中無休)

☎0120-505-470

URL 5日 https://ansapo.jp/semi/3109
6日 https://ansapo.jp/semi/3110

※参加費はセミナーの運営や今後の案内に利用します。
※後日主催より時期確定の連絡があります。

▽広告(内容は各広告主に問い合わせください)

会員募集中 区内各所で元気に活動中!

60歳以上の皆さま! お待ちしております!

お仕事以外も盛りだくさん!

仲間づくりもできる!

もちろんお仕事も! 各種施設管理・受付、保育補助、事務など

入会説明会日程

事前にお電話かホームページよりお申込みください。

会場 帝京平成大学池袋キャンパス内集合室 (東池袋2-51-4)

8/18日 AM 9時30分～11時30分

9/19日 AM 9時30分～11時30分
PM 2時00分～4時00分

10/17日 AM 9時30分～11時30分
PM 2時00分～4時00分

公益社団法人 豊島区シルバー人材センター

03-3982-9533

豊島区東池袋二丁目55番6号

平日 午前9時～午後5時

WEB入会もできます! 詳しくはコチラ!

無料測定イベント実施!!

8/25(月)～8/30(土)

好評の! 体内年齢測定 (片足立ち、握力、姿勢採点)

9/8(月)～9/13(土)

大人気! 血管年齢測定

会場 ノビーストレッツ巢鴨店 豊島区巢鴨4丁目19-8 (郵便局向かい)

TEL:0570-666-157

としまワーク・ライフ・バランス

やりがいや充実感を感じながら働き、自分の好きなことに取り組む時間・家族や友人と過ごす時間などを大切にすると、健康で充実した暮らしを実現するためには、どちらも欠かせません。区は、誰もが家庭生活と社会生活を両立できるようにサポートしていきます。

●**豊島区ワーク・ライフ・バランス推進企業認定制度**
「仕事と育児・介護の両立」や「働きやすい職場づくり」などに取り組む企業を応援します。認定企業になると、認定書の授与や区ホームページ、広報としまなどでの紹介のほか、ワーク・ライフ・バランスに関する法改正・支援事業の情報提供、契約時入札の際に加点が受けられるなどのメリットもあります。

●**第16期豊島区ワーク・ライフ・バランス推進認定企業**
認定企業数32社※認定企業9社の取組みについては2次元コード参照。



豊島区
ワーク・ライフ・バランス
推進企業認定制度



第16期
認定企業取組紹介

☎男女平等推進センター ☎03 - 5952 - 9501

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。

☑に住所がない場合は「〒171 - 8422 豊島区役所各グループ」へ。

区民ひろば

豊成 ミニ運動会

- ☑9月2日(火) 午前10時30分～11時 関かけっこ、玉入れなど。
- ☑乳幼児と保護者 ☑乳幼児24名
- ☑8月20日(区外の方は8月27日)から窓口か電話で当ひろば ☎03 - 5961 - 3494へ※先着順。

西巣鴨第二 かもんタイム緑日

- ☑9月7日(日) 午前10時30分～11時15分 関ヨーヨーつり、輪投げ、パッチンかえる屋さん、ポーリン

グなど。☑乳幼児と保護者 ☑20組

- ☑8月17日から窓口か電話で当ひろば ☎03 - 3915 - 2379へ※先着順。

目白 敬老のつどい～民謡ショー～

- ☑9月11日(木) 午前10～11時 関出演…小沢千月、小沢千芽々。
- ☑65歳以上の方 ☑50名
- ☑8月28日午前9時から窓口か電話で当ひろば ☎03 - 5956 - 5871へ※先着順。

南池袋 みないけ手づくり市&無料カフェ

- ☑9月14日(日) 午前10時～午後3時 関自身で制作した品を販売。みないけ手づくり市出店者募集(模倣品、食品は不可)。
- ☑出店希望者は8月24日から窓口か電話で当ひろば ☎03 - 3984 - 5896へ。参加者は当日直接当ひろばへ。

体育施設へ行こう

※詳細は施設にお問い合わせください。

巣鴨体育館 ☎03 - 3918 - 7101

各種スクール 新規会員募集!



令和7年度第3クール(10～12月) 関印鑑、子どもの医療証、3か月分の会費※種目や受付の詳細は2次元コード参照か、お問い合わせください。

- ☑9月7日午後5時30分～7時30分に当館窓口へ※抽選は午後4時30分～4時45分までに並んだ方のみ参加可。

9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 ●				

- 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番号で申込み。詳細は各問い合わせ先に確認してください。

- 池…健康推進課(池袋保健所内) ☎03 - 3987 - 4173～4
- 長…長崎健康相談所 ☎03 - 3957 - 1191



妊婦の健康

母親学級(予約制)

- 池6日(土) 受付/午前9時15分～9時30分 開催/午前9時30分～正午
- 長24日(水) 受付/午後0時45分～1時 開催/午後1時～3時30分

パパママ準備教室(予約制)

- 池6日(土) 受付/午後0時45分～1時 開催/午後1時～3時15分
- 池7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

- 池11・25日(木) 受付/午前9～10時
- 長9・30日(火) 受付/午前9～10時
- ☑予約専用 ☎03 - 3987 - 4244

離乳食講習会

- 池11日(木) 受付/午後1時10分～1時30分
- 乳幼児健康相談(出張育児相談)(予約制)
- 池区民ひろば駒込 19日(金) 午後1時45分～3時
- 区民ひろば西池袋 30日(火) 午前10～11時
- 長区民ひろば要 24日(水) 午前10時～11時30分
- 長崎健康相談所 29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
- 池3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

池12日(金) 受付/午前8時50分～9時

女性のための健康相談(予約制)

池3日(水) 受付/午後1時～2時25分

食事(栄養)相談(予約制)

池12日(金) 受付/午後1～2時

長11日(木) 受付/午前9時30分～11時

健康(保健・栄養)相談(予約制)

池12日(金) 受付/午後1～2時

長24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)

池24日(水) 受付/午後2～4時

家族相談(予約制)

池8日(月) 受付/午後2～4時

感染症

HIV(エイズ)検査(予約制)

22日(月) 受付/午後1時30分～2時30分

☑予約専用 ☎03 - 3987 - 4244

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

12日(金) 受付/午前10時～10時30分

☑予約専用 ☎03 - 3987 - 4244

感染症に関する保健相談

☑感染症保健指導グループ ☎03 - 3987 - 4182

そのほか

保健相談

池長子育て・思春期・更年期・こころの健康・難病などに関する相談

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、面接相談は要予約

☑公害保健グループ ☎03 - 3987 - 4220