

区の情報は
こちらを
CHECK!



区ホームページ



区YouTube



X



LINE



お知らせ

新しい「乳幼児・子ども・高校生等医療証」を送付します

10月1日から有効の医療証(うすだいだい色)を9月17日頃に発送します。届かない場合や申請時の必要書類については問い合わせてください。
医療証をお持ちの乳幼児～高校生相当年齢の方
申請が必要な方…高校生相当年齢までの医療証を持っていない方。医療費助成の詳細は2次元コード参照。

児童給付グループ
 ☎03-3981-1417



令和8年4月に保育園入園を希望する保護者の方へ

●認可保育所などへの入園申込みに
 関する個別相談会…10月4日(土) 午前9時30分～正午、午後1時30分～4時30分(1世帯20分程度)
 ●第一次選考受付期間…10月1日～11月21日

☎9月24日までに2次元コードで申込み。
 入園グループ
 ☎03-3981-2140



産休・育休明けの保育所入所予約制度受付(第2回)

労働基準法で定める産後休暇や、育児介護休業法で定める育児休業の対象となった1歳未満児がいて、12月～令和8年3月に職場復帰を予定している区内在住の方(育児休業の最終日が1歳の誕生日前日までの方)
 ●募集園…2次元コード参照。
 ●募集人数…各1名

☎10月1～7日(必着)に窓口か郵送か電子申請で入園グループへ。

担当グループ

☎03-3981-2140



ベビーシッター利用支援事業(一時預かり利用支援)拡充

今年度から、障害児およびひとり親家庭の児童への助成を拡充します。
 ●対象児童…障害児は小学校6年生までに拡充
 ●年間の助成上限時間…障害児、ひとり親家庭の児童は、288時間に拡充 ※助成を受けるには、事前の利用登録と、対象を確認するための書類提出が必要です。詳細は2次元コード参照。

庶務・事業グループ
 ☎03-4566-2478



第12回「都電とバラ」フォトコンテスト入賞者発表



最優秀賞作品「バラ咲く広場」

多数の応募の中から入賞者が決定しました。(敬称略)
 ●最優秀賞…細田 邦昭、
 ●優秀賞…宇野一郎、坂根政美、
 ●入賞…池田あきら、羽田久直、神前博一、
 ●区長賞…伊藤純之介、
 ●特別賞…松下勝持、石川春夫、会津善和、板尾健一、松岡陽向、津布久郁夫、
 ●パナホーム賞…早川聡子、
 ●巣鴨信金賞…富井正男

豊島区都電沿線協議会 小山
 ☎03-3982-3500

9月24～30日は結核・呼吸器感染症予防週間です

結核は今も流行しています。日本では毎年1万人以上が発病、約1,500人が命を落としています。若い方でも注意が必要です。長引くせき、たん、倦怠感、発熱などの症状がある

ときは早めに医療機関を受診してください。定期的に胸部レントゲン検査を受けましょう。

管理・感染症事務グループ
 ☎03-4566-2231

女子栄養大学考案！食品ロス削減レシピ

食材を使い切るエコで美味しい食品ロス削減レシピを、区ホームページで紹介しています。
 ●紹介レシピ…残りがちな食材を使った「そうめんサラダ」など

事業推進グループ
 ☎03-3981-1142



募集

重度心身障害者土曜余暇事業ボランティアスタッフ

☎原則第3土曜日 午前9時～午後4時
 ☎区内在住の重度知的障害者の方と月1回の外出や、レクリエーション活動に参加。見学可。

豊島区生活実習所 ☎03-3953-4194、
 ☎03-5983-2502、☎mejiro_yoka@ikuseikai-ky.or.jp

令和7年豊島区功労者を表彰します

「豊島区表彰条例」に基づく功労者が、表彰審査会の審査を経て決定しました。表彰式は10月1日にとしま区民センターで行います。

区功労者とは、長年にわたり区の振興発展・区民福祉の向上に貢献し、その功績が著しい方です。※敬称略。役職は在職時のもの。 ☎総務課総務グループ ☎03-3981-4451



■自治功労(20名)

●町会長(12名)

池袋東一町会会長 石原 裕
 南池袋二三町会会長 磯貝 徹二
 青葉会会長 大久保達司
 千川二丁目町会会長 大槻 正臣
 西池袋四丁目自治会会長 大山 誠一
 江戸橋町会会長 岡島 博
 池袋三丁目北町会会長 佐藤 智重
 池袋四丁目西町会会長 玉川 洋子
 柳下会会長 中村 孝太
 長崎二丁目町会会長 樋口富士雄
 目白山紫町会会長 森 茂治
 高松一丁目町会会長 吉田 雅明

●附属機関の委員(8名)

豊島区介護認定審査会委員
 伊藤 剛、大橋 正明、黒須 俊行、
 黒田亘一朗、日榮 昭雄、安田 正秀
 豊島区都市計画審議会会長 中林 一樹
 豊島区建築紛争調停委員会会長 村瀬 義夫

■社会福祉事業功労(46名)

●社会福祉関係団体の長(7名)

百寿会会長 遠藤 秀信
 高三クラブ会長 園城 紀一
 西巣鴨睦福寿クラブ会長 小松 傳一
 大親シルバーダイヤモンド会会長 小森 孝光

友和会会長

静和クラブ会長

池ハクラブ会長

●社会福祉施設に勤務する職員(10名)

高齢者在宅サービスセンター
 アトリエ村職員 井坂 敏一
 (特養)菊かおる園職員 宇井美佐子
 (特養)アトリエ村職員 賀澤 高志
 (特養)風かおる里施設長 空 朋子
 (特養)アトリエ村職員 高木 俊介
 (特養)池袋ほんちようの郷職員 内藤 満
 (特養)池袋ほんちようの郷職員 中島世津子
 ステーション職員 皆川 好江
 椎名町ひまわり保育園施設長 谷崎みよ子
 ほか1名

●各種相談員等(14名)

豊島区青少年育成委員会委員
 阿部 恵子、石井 朋江、井手 崇子、
 伊藤 優三、加藤恵美子、北川 英恵、
 里見 幸雄、塩路 隆、蛇子起世子、
 都築 淑敬、根岸 幸子、村川 稔、
 山下美香子、山中 久子

●民生委員・児童委員(5名)

飴田まさ子、太田由利子、大野晴一郎、
 隠岐 妙子、中嶋 正司

●保護司(3名)

青木 知巳、長橋 智実、松本 晴美

杉田 博幸

高橋 朝世

西村 勝子

●区が行う社会福祉事業に貢献しその功績が顕著な者(7名)

手話通訳者 亀田 順子
 豊島区ファミリー・サポート・センター援助
 会員 海東 明子、小寺 恵子、鈴木 智美、
 副島 礼子、谷口奈々江、浜 千加子

■保健衛生功労(4名)

●区立小中学校医等(3名)

仰高小学校学校医 小林裕太郎
 池袋本町小学校歯科医 平嶺小百合
 目白山小学校学校医 茂木 豊

●区が行う保健衛生事業に貢献しその功績が顕著な者(1名)

豊島区在宅医療連携推進会議会長
 田城 孝雄

■教育功労(6名)

●区立小中学校PTA会長(1名)

池袋小学校PTA会長 磯 浩史

●関係各種団体の長(1名)

豊島区ダンススポーツ連盟会長 西倉 早余
 ●区が行う教育事業に貢献しその功績が顕著な者(4名)

ひかり文庫朗読会音訳奉仕者 荒川 美子、小河 寿代
 ひかり文庫点訳研究会点訳奉仕者 羽廣 隆
 ほか1名

■産業振興功労(1名)

●産業振興関係団体の長(1名)

東京商工会議所豊島支部会長 渡邊 裕之

■公共事業功労(10名)

●公共事業関係団体の長(2名)

池袋防火防災協会会長 恩田 幸正
 豊島防火管理保全会会長 佐藤 祐一

●各種相談員等(4名)

法律相談員 藍田 耕毅、島田 浩樹
 行政相談委員 片倉恵美子
 住宅相談員 飯屋 浩一

●消防団員(4名)

豊島消防団団員 小林 逸子
 池袋消防団団員 伊川 隆行、諏訪下典子、根岸 邦人

■公益功労(12名)

●徳行者(5名)

地域美化ボランティア 宮下 侑子
 池袋西口駅前環境浄化推進委員会委員
 青井 義輝、荒井 賢、多田 元久、
 萩原 昌明

●人命救助者(6名)

池田 尚樹、福島 碧、前田 悠汰、
 板垣日向子、京谷 夏実、ほか1名

●寄附者(1名)



募集

第19回としまMONOづくり
メッセ出展者

令和8年2月27日(金)・28日(土) 午前10時～午後5時 豊サンシャイン
シティ 産業界本市の出展者を募集。商品のPRや物販、異業種交流も可。企業および団体 2次元
コード参照。

10月31日までに2次元コードで申込み。
担当実行委員会事務局 03 - 4566 - 2747

高齢者向け優良賃貸住宅の
入居待機者

空室が発生した場合は登録順位に従いあっせんします。●こもれび千早
(千早2・26・14)…間取り/1K、1DK、家賃/78,700～118,000円(家賃補助制度あり)、共益費/9,200円、サービス費/15,400～16,500円、敷金/家賃の3か月分。●登録期間…1年間。詳細は問い合わせてください。

9月22日～10月6日に電話で(特非)いちごの会042 - 476 - 4115へ。
圏居住支援グループ03 - 3981 - 2655

さわやかな街づくり推進団体
表彰の推薦

次のすべてに該当する団体および個人を表彰します。①駅前広場、公園、商店街・町会(自治会)などの公共の
場所で環境美化活動を実施、②2回以上かつ1年以上継続、③前回の表彰から3年経過。

10月17日(必着)までに推薦書(環境
保全課窓口で配付。団体所属の場合は、代表者名で推薦)を環境美化グループへ持参か郵送。
担当グループ03 - 3981 - 2690



催し

IKEBUS City Guideツアー

土・日曜日を中心に、区内の観光ガイドツアーを開催しています。12
ツアー・12名 圏コースにより異なる。

2次元コードで申込み※先着順。
圏観光企画グループ 03 - 3981 - 4623

秋の全国交通安全運動

9月21日(日)～30日(火) 運動の重点…●歩行者の安全な道路横断方法
などの実践と反射材用品や明るい目立つ色の衣服などの着用促進、●ながらスマホや飲酒運転などの根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進、●自転車・特定
小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進、●二輪車の交通事故防止。

圏交通安全対策グループ 03 - 3981 - 4856

イケ・サンパーク
ファーマーズマーケット再開

9月20日(土)から 午前10時～午後4時 毎週土・日曜日 新鮮な野菜などの販売、ワークショップをはじめ各種イベントも開催予定。

圏管理事務所 03 - 6914 - 1782

養育家庭(里親)体験発表会

9月23日(祝) 午後1時30分～3時30分※手話通訳あり。圏区役所本庁舎1階としまセンタースクエア
圏迎え入れた子どもを育てていくうえでの悩みや、子どもが家庭に馴染んでいく様子など。130名

9月22日までに2次元コードが電話で児童相談所フォスタリング機関03 - 6758 - 7918へ※先着順。

何故永田町に日本の中枢機能が
集まったのか

9月27日(土) 午後1時～3時45分 圏丸ノ内線有明駅C4出口集合、日比谷線虎ノ門ヒルズ駅解散 国会
会議事堂、最高裁判所、首相官邸などを散策。130名 費500円

Eメール(8面記入例参照)であそ
うなんだ倶楽部 辻 ounandak
urabu2017@gmail.comへ※先着順。
圏生涯学習グループ03 - 4566 - 2762

みらい館大明ブックカフェ
「雑談ができる法律相談所」

9月29日(月) 午後7～8時 労働
問題などに詳しい弁護士の田村優介氏と雑談をしながら法律について話し合う。法律知識の有無は不問。
18～25歳の方 18名

9月29日午後7時までに2次元
コードで申込み※先着順。
圏当カフェ 080 - 4796 - 3693

障害者アート展

10月1日(水)～30日(木) 午前7時30分～午後11時 圏Echika 池袋ギャ
ラリー(東京メトロ副都心線池袋駅構内) 圏障害のある方の個性あふれるアート作品を展示。

当日直接会場へ。
圏管理・政策推進グループ03 - 3981 - 1766、03 - 3981 - 4303

不動産街頭無料相談会

10月1日(水) 午前10時～午後4時 圏メトロポリタンプラザビル1階自由
通路 圏弁護士・税理士などによる法律・税金・空き家などの相談会。

当日直接会場へ。
圏(公社)全日本不動産協会東京都本部 豊島文京支部03 - 5940 - 8151

日テレ・東京ヴェルディベレーザ
ホームゲーム 豊島区観戦デー

10月4日(土) ●協定式…午後2時頃、●キックオフ…午後3時 味の素
フィールド西が丘(北区西が丘3 - 15 - 1) 圏IKEBUS 展示やスポーツ体験ブースもあり。圏区内在住、
在勤、在学の方 圏指定席100名、自由席200名 圏指定席…1,000円(22歳以下、シルバー、小・中学生は500
円)※自由席無料。

9月29日午後11時59分までに2次元
コードで申込み※先着順。
圏スポーツ推進グループ 03 - 4566 - 2764

第43回住まいの無料相談フェア

10月7日(火) 午前10時～午後4時 圏としまセンタースクエア

10月6日までに電話かEメールで「
東京都建築士事務所協会豊島支部 03 - 3984 - 2448(平日午前10時～午後4時)、
kenchikusekkei@t.toshima.ne.jp」へ※当日受付可。

エポック10シネマ

10月7日(火) 午前10時～11時30分、午後2時～3時30分 男女平等推進
センター 圏上映作品…世界のほしっこ、ちいさな教室 各26名 圏6か月以上未就学児。定員あり。
9月25日までに要予約。

9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。

空き家・相続・不動産無料相談会

10月10日(金) 午後1～5時 圏としま区民センター 圏専門家による個別
相談会。圏区内在住の方、区内に不動産を所有している方 10組

9月17日から電話で(特非)日本地主
家主協会03 - 3320 - 6281へ※先着順。

第28回こころまつり

10月11日(土) 午前10時30分～午後2時30分 圏長崎小学校 圏長崎獅子舞、
ダンスなどのステージ。睡眠の講座、新保健所(来年5月開設予定)プレイベント「わたしメンテラ
ボ」体験コーナー、手作り品の販売など。開会式は手話通訳あり。

当日直接会場へ。
圏長崎健康相談所03 - 3957 - 1191

親子ふれあい防災フェスタ

10月12日(日) 午前10時～正午 圏豊島体育館 圏体操、ベガール教室、
防災教室など。圏子どもと保護者 各50組100名 費500円 圏運動できる服装、室内履き、飲み物

2次元コードで申込み※先着順。
圏(特非)椎の美スポーツクラブ 有里 080 - 2597 - 4650

就職面接会

10月16日(木) 午後1～5時 圏としま産業振興プラザ(IKE・Biz) 圏採用
担当者(区内3社)との面接会。圏求職中の方 1社8名

圏窓口か電話でハローワーク池袋03 - 5911 - 8609(音声案内41#)へ。

豊島区レクリエーション協会

①区民バスハイク「椎茸狩りと横須賀軍港めぐり」…10月18日(土)※雨天
決行 圏午前7時東京建物 Brillia HALL 前集合、午後5時30分頃解散 各35名 圏12,000円(小学生以下は10,000円)、②芋ほり体験
と小江戸・川越の町散策…11月8日(土) 午前8時東武東上線池袋駅一番
車ホーム先頭車両側集合 各100名 圏1,500円(別途交通費) 圏汚れてもいい服装、水筒、リュック、軍手、
シャベルなど いずれも 圏区内在住、在勤の方と家族(小学生以下は要保護者同伴)

①9月20日(必着)まで、②10月15日

(必着)までにはがき(8面記入例参照。複数名記入可)で「〒170 - 0011
池袋本町3 - 17 - 5 豊島区レクリエーション協会 今成」へ※先着順。
圏当協会 今成090 - 3229 - 1079

としま案内人

①長崎町「トキワ荘マンガミュージアム周辺まち歩き」…10月19日(日) 午後1時～3時30分 圏椎名町駅改札口集合、トキワ荘マンガミュージアム付近解散 各20名 費300円(別途入館料。保護者同伴の小学生以下無料)
②雑司ヶ谷「消えた川<弦巻川>を歩こう!」…10月25日(土)※予備日10月26日(日) 午前10時～正午 圏都電
荒川線鬼子母神前停留場集合、護国寺仁王門解散 各20名 費300円
③駒込・巣鴨「中山道を歩く<その4 西巣鴨～板橋縁切履>」…10月25日(土)※小雨決行 圏午前9時45分西巣鴨駅改札出口集合、午後0時30分縁切履付近解散 各30名 費300円

①10月8日まで、②10月9日までに2次元コードで申込み。③10月8日(必着)までに2次元コードが往復はがき(8面記入例参照)で「〒170 - 0003 駒込2 - 2 - 2 駒込地域文化創造館としま案内人駒込・巣鴨」へ※①～③いずれも抽選。
圏①当団体 豊田090 - 8315 - 3137、②当ホームページお問い合わせから、③当団体 ハギワラ 080 - 5423 - 7069

豊島ふれあい探検隊2025秋

10月19日(日) 午後1時30分～4時30分 圏区役所本庁舎1階エレベーターホール集合 圏東池袋散策、集
会室で宝探しゲームなど。各40名 費300円 圏動きやすい服装・靴、飲み物

9月17日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。

圏協働推進グループ 03 - 4566 - 2314

「法の日」特設無料相談

10月25日(土) 午前9時30分～午後4時 圏区役所本庁舎4階408・409相談室 圏豊島法曹会の弁護士への相談。1名30分以内。圏区内在住、在勤、在学の方 各12名

9月17日から窓口か電話で庶務・相談グループ03 - 3981 - 4164へ※先着順。

豊島ダンスカーニバル2025

10月25日(土) 午前11時～午後6時 圏南長崎スポーツセンター 圏初心者向けダンス講習会、ミニコンペ、ダンスタイムなど。各100名 費1種目3,000円(区内在住の方は無料)、2種目以上は2,000円 圏室内履き※女性はヒールカバー装着

10月18日までに電話かファクスかEメールで「
安東ダンススクール 03 - 3357 - 5021、03 - 3357 - 5023、
ads428@andoh-dance.com」へ※先着順。

第二十六回いけばず落語会

10月25日(土) 午後2時開演(午後1時30分開場) 圏としま産業振興プラザ 圏出演…春風亭昇羊、神田伊織、立川生九郎 圏前売り1,800円(当日2,300円)

2次元コードが窓口か電話で当館03 - 3980 - 3131へ※先着順。

山中湖秀山荘 秋季バスツアー

①10月27日(月)～29日(水)、②11月5日(水)～7日(金)※旅程、費用などの詳細は2次元コード参照。

各出発日の14日前までに電話でフォレストリゾート予約コールセンター 0570 - 038 - 489(午前9時～午後7時)へ※先着順。

大正大学×豊島区立図書館
にぎやかな図書館祭2025

11月8日(土) 午前10時～午後5時※時間の詳細は2次元コード参照。
圏当大学 圏①ワークショップ、②読み聞かせ、IKEBUS 展示、としまなまなる撮影会、③講演会など。講師…絵本作家・鳥の巣研究所/鈴木まもる氏 各50名

③は9月19日から2次元コードで申込み※先着順。
圏中央図書館 03 - 3983 - 7861

講演・講習

シルバー人材センター

①入会説明会…9月19日(金) 午前9時30分から、午後2時から 圏帝京平成大学池袋キャンパス内集会室 圏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…詳細および申込み方法は2次元コード参照。

①電話で当センター 03 - 3982 - 9533へ。

キッズプログラミング体験&マネー講座

9月21日(日)、27日(土) 午前10時～正午 圏としま区民センター 圏本格的なキッドでロボット操縦を体験し、プログラミング基礎を親子で学ぶ。圏区内在住の年中～小学生(低学年以下推奨)の子どもと保護者 各15組 圏算記用具、のり、はさみ

2次元コードかEメールでママラボさいたま mamalabo.saitama@gmail.comへ※先着順。
圏ママラボさいたま 堀江 090 - 8505 - 4836

PICK UP INFO 1 住民税や各種保険料を期限内に必ず納付してください

9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9月30日が納期限です

様々な納付方法があります。各支払方法の詳細は納付書が同封しているお知らせを参照してください。

納付方法		納付上限額 (納付書1枚あたり)	決済 手数料	領収書	
納付書	口座振替	上限なし	なし	×	
	現金※1				金融機関
					区役所公金納付窓口
					区民事務所
	電子マネー	コンビニエンスストア※2 PayPay など	30万円	あり	×
	モバイルレジ	モバイルバンキング※3 クレジットカード※4			

※1 収納票のコピー、バーコードの写真やスクリーンショットで支払い不可。※2 原則「スマホアプリ」を利用した支払い不可。※3 事前にインターネット(モバイル)バンキングの申込みが必要。詳細はモバイルレジホームページ参照。※4 納税証明書の発行に20日程度かかる場合あり。

予防接種のお知らせ

圏予防接種グループ03 - 4566 - 4115

予診票・案内の発送 いずれも9月下旬予定
※接種方法などの詳細は送付する予診票・案内を参照してください。

小児インフルエンザ任意予防接種

10月から子どものインフルエンザワクチンの接種費用を助成します。
●対象…6か月～15歳(中学生)
●接種方法…予診票を持参し、豊島区内の実施医療機関で接種してください。

種類	対象	助成額	接種期間
不活化インフルエンザHAワクチン(皮下注射)	6か月～15歳	2,000円/回 ※13歳未満は2回接種	10月1日～ 令和8年1月31日
経鼻弱毒生インフルエンザワクチン(鼻腔内噴霧)	2～15歳	4,000円	

定期予防接種

10月から新型コロナウイルスワクチン予防接種と高齢者インフルエンザ予防接種が始まります。
●対象…65歳以上の方(60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器機能・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能のいずれかに障害があり、身体障害者手帳1級で日常生活が極度に制限される方)
●接種方法…予診票を持参し、23区内の実施医療機関で接種してください。
※生活保護受給者等は無料です(全額助成)。
※新型コロナウイルスワクチンは、令和6年度から定期接種(年1回)になりました。

種類	自己負担額	接種期間
①新型コロナウイルス	2,500円	10月1日～ 令和8年3月31日
②インフルエンザ		10月1日～ 令和8年1月31日

講演・講習

自宅でできる床ずれ(褥瘡)予防

日9月26日(金) 午後2～4時
場(特養)風かおる里 図体圧測定器
を使って学ぶ。図20名

日9月16日から電話かファクスで「当
施設図03-5982-1021、図03-5982
-2105」へ※抽選。

区民公開講座「グリーンフェア」

日9月27日(土) 午後2～4時 場とし
まセンタースクエア 図講師…埼玉
医科大学総合医療センター緩和医
療科・呼吸器外科教授/儀賢理曉氏
図100名

日2次元コードかファクスで豊島区看
護師会事務局図03-6824-5951へ
※先着順。
図当事務局 本島
図03-6824-5950

慢性呼吸器疾患の方の口腔ケア

日10月1日(水) 午後2時～3時30分
場池袋保健所 図専門医から肺炎な
どの感染症予防のための口腔ケアを
学ぶ。講師…あそか病院院長/田中
一正氏 図呼吸器疾患の治療経験が
ある方 図40名

日9月19日から電話かファクスで「公
害保健グループ図03-3987-4220、
図03-3987-4110」へ※先着順。

息苦しさを和らげる 呼吸トレーニング

日10月8日(水) 午後2時～3時30分
場池袋保健所 図呼吸筋を伸び縮み
させるストレッチを学ぶ。講師…複
十字病院理学療法士/大松俊也氏
図区内在住の方 図40名

日9月19日から電話かファクスで「公
害保健グループ図03-3987-4220、
図03-3987-4110」へ※先着順。

歯科教室～知っていますか？ 災害時の歯と口の健康～

日10月9日(木) 午後1時30分～3時
場池袋保健所 図災害時の歯と口の

健康について。講師…豊島区歯科医
師会/林 健博氏 図区内在住、在勤、
在学の方 図30名

日9月17日から2次元
コードで申込み※先着順。
図健康推進課管理・事業
グループ図03-3987-4173

高次脳機能障害～地域と つながる、家族を支える～

日10月17日(金) 午後2時～3時30分
場心身障害者福祉センター 図障害
のある人の生活の再構築について。
講師…目白大学教授/會田玉美氏
※希望者は手話通訳あり。図50名

日10月10日までに電話かファクスかE
メールで「当センター図03-3953-
2811、図03-3953-9441、図A0015702
@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

みらい館大明 パソコン講座

●パワーポイント基礎2日間講座…
日10月18・25日 土曜日 午後1～
5時 図ワードまたはエクセル経験
者 図7名 図6,000円

日9月17日から窓口か電話かEメール
で「当館 図03-3986-7186、図
miraikan_taimei@yahoo.co.jp」
へ※先着順。

ヤングケアラー支援区民講演会

日10月18日(土) 午後1時30分～3時
30分 場としまセンタースクエア
図きょうだい児への支援と課題を知る。
講師…きょうだいい会 SHAMS
代表/滝島真優氏 図区内在住、在
勤、在学の方 図100名 図6か月
以上未就学児。10名。9月18日午前
10時から電話で子ども家庭支援セン
ター図03-5980-5275へ。

日9月18日から電話かEメールで「当
センター 図03-6858-2302、図
kuminkouenkaï-orangeribbon@
city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

認知症支援講座「知って得！ 食事から認知症予防」

日10月21日(火) 午前10時～11時30分
場豊島清掃事務所 図講師…池袋ほ
んちょうの郷管理栄養士/黒田由紀

氏、大塚製薬株/森 謙二氏 図区内
在住、在勤、在学の方 図40名

日9月18日から電話でいけよんの郷高
齢者総合相談センター図03-3986-
0917へ※先着順。

生涯現役セミナー～シニア期に 向けた暮らしと働き方～

日10月22日(水) 午後1時～3時45分
(午後0時30分開場)場としま産業振
興プラザ 図年金制度などの基本知
識、ライフプランニングを考える。
図55歳以上で就労意欲のある方
図40名 図筆記用具

日9月16日から2次元コード
か電話で予約専用
図03-5422-1399へ。

①パパの応援講座& ②ウエルカム赤ちゃん講座

日10月25日(土) 午前10時30分～午後
0時30分 場西部子ども家庭支援セ
ンター 図①パパ同士の懇談会、②
育児支援サービスの紹介や先輩ママ
の話。講師…理学療法士/高木 翔氏
図①1歳7か月未満児の父親と家族、
②区内在住で原則第一子を妊娠中の方
と家族 図各7組 図①母子手帳
図①9月25日正午から、②随時、い
ずれも母子モアプリで申込み。
図当センター 図03-5966-3131

第34回女子栄養大学栄養科学 研究所講演会

日10月25日(土) 午後1～5時 図当
大学駒込キャンパス 図災害時の食
と健康について学ぶ。図150名

日10月15日までに2次元コードで申込
み※先着順。
図当事務局図ions_seminar
@eiyo.ac.jp

第38回大会一般公開シンポジウム

日10月25日(土) 午後1時30分～4時
30分 場学習院大学※オンラインあり
図日本の心の原風景の系譜・洲
浜から箱庭へ。講師…静岡大学/原
瑠璃彦氏、京都こころ研究所/河合
俊雄氏、学習院大学/川崎克哲氏

図1,000円
日2次元コードで申込み※先着順。
図当大会準備委員会図cong
ress@sandplay.jp

若年性認知症講演会「認知症の ある私だから伝えられること」

日10月29日(水) 午後2時～3時30分
場としま産業振興プラザ 図認知症
当事者が、経験や思いなどを話す。
講師…若年性アルツハイマー型認知
症当事者/藤島岳彦氏 図区内在住、
在勤、在学の方 図240名 図筆記用具

日9月18日から2次元コードか電話で
介護予防・認知症対策
グループ図03-4566-2433
へ※先着順。

女性のしなやか健康教室

①骨盤底筋をきたえよう(尿もれ予防)
(全3回)…日10月14日、11月11日、
12月9日 火曜日 午前10時～11時
30分 場池袋保健所 図体の仕組み
や簡単なセルフケアを学ぶ。講師…
(特非)日本コンチネンス協会/北廣
和江氏 図区内在住、在勤の64歳以
下の女性で原則全回参加できる初参
加の方 図動きやすい服装 図15名
図4名。6か月以上～未就学児まで
②「心も身体もキレイでいるための
プチ不調改善講座～運動編～」…日
10月31日(金) 午後2～4時 場池袋
保健所 図講話とエクササイズ。講
師…エアロビクスインストラクター
/斉藤なみ系氏 図区内在住、在勤、
在学で59歳以下の女性 図10名 図
6か月～4歳未満児。定員あり。要
予約。図動きやすい服装、飲み物、
筆記用具

日①9月16日、②9月22日
から2次元コードで申込み
※先着順。

図①保健指導グループ
図03-3987-4174
②栄養グループ
図03-3987-4361

としまコミュニティ大学

●川村学園女子大学「ドラゴンって
何者？英米児童文学から読み解く現
代社会」…日11月1日(土) 午前10時
～正午 図当大学目白キャンパス
図50名

●学習院大学「インターネット上の
名誉毀損・侮辱について」…日11月
8日(土) 午後2～4時 図100名

●帝京平成大学「においから読み解
く私たちの身体」…日11月29日(土)
午前10時～11時30分 図当大学池袋
キャンパス 図100名

いずれも 図1,000円※詳細はとし
まコミュニティ大学講座案内参照。

日9月17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。

図生涯学習グループ
図03-4566-2762

サスティナブル食育講座 地球にやさしいうどん作り

日11月27日(木) 午後1時～3時30分
場としま区民センター 図20名

日11月3日までに2次元コードで申込
み※抽選。
図消費生活グループ
図03-4566-2416

スポーツ

親子ふれあい体操教室(全10回)

日9月26日～12月5日(10月31日を
除く) 金曜日※時間は2次元コー
ド参照。図豊島体育館 図10か月～
4歳児と保護者 図各40組 図各
500円(都度参加可)図動きやすい服
装、室内履き、飲み物、タオル

日2次元コードかファクスで(特非)椎
の美スポーツクラブ図03-3972-
1876へ※先着順。
図当クラブ 有里
図080-2597-4650

としま産業振興プラザ

①はじめて無料体験レッスン…日10
月4日(土)/シェイプ、10月7日(火)/ヨ
ガ、ピラティス、ルーシーダットン、
ストレッチ※時間は2次元コード参
照。図16歳以上で初参加の方 図各
10名、②第3回イケビズポッチャ大
会…日10月5日(日) 午前10時～正午、
午後1時30分～3時30分 図小学生
以上 図各8組(3名1組)図1組500
円、③ボルダリング無料体験会…日

10月19日(日) ④午後1時から、⑤午
後2時から、⑥午後3時から、⑦午
後4時から 図③⑤基礎を学んで登
る。⑦⑧未経験者不可。当館の初心
者講習を受講済みの方は可。図③～
④小学2年生～15歳(親子参加可)、
⑤16歳以上の方

いずれも 図室内履き(①の10月7
日は不要)、運動できる服装、ふた
付き飲み物

日①③当日直接会場へ
※先着順。1階事務室で
各回15分前から受付。
②2次元コードか窓口
か電話で当館図03-3980
-3131(午前10時～午後
8時)へ※先着順。

第78回豊島区民スポーツ大会

図区内在住、在勤の方※詳細は各担
当者へ問い合わせてください。
●アーチェリー…日10月5日(日)
場西巢鴨体育場 日9月28日までに
図taaentry@gmail.comへ、図富
田 図03-3269-2930(ライオン堂洋
品店)、●クレ射撃…日10月18日
(土) 場ニッコー栃木射撃場 図散弾
銃所持許可者 日10月17日までに小
池 図090-3232-5934へ、●弓道…
日10月26日(日) 図総合体育場 日10
月12日までに土田 図03-3983-6722
へ、●キンボール…日10月26日(日)
場南長崎スポーツセンター 日10月
15日までに寺門 図090-3337-4964
へ、●バドミントン…日11月9日(日)
場豊島体育館 日10月22日までに前
田 図080-5038-9364へ。

区民歩こう会

日10月5日(日) 午前9時50分 図豪
徳寺駅駅前広場集合、三軒茶屋駅解

散 図豪徳寺、松陰神社、三軒茶屋
(約6.5km)。図300円 図軽装、飲
み物、雨具、昼食

日当日集合場所です受付。
図当会 吉越 図03-3986-8620

アーチェリー体験会

日10月5日(日) 午後2～4時、10月
19日(日) 午前10時～正午 場西巢鴨
体育場 図小学3年生以上の方(中
学生以下は要保護者同伴)図各12名
図550円(中学生以下350円)

日各7日前までにEメール(8面記入
例参照。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図taaentry
@gmail.comへ※先着順。
図当協会 富田 図03-3269-2930
(ライオン堂洋品店)

社交ダンス 初心者講習会(全8回)

日10月7日～11月25日 火曜日 午
後6時30分～8時30分 場雑司が谷
体育館 図タンゴ、チャチャチャ。
図区内在住、在勤の方 図男女各15
名 図6,000円 図室内履き

日9月26日までに電話かファクスかE
メールで豊島区ダンススポーツ連盟
西倉 図・図03-3988-4082、図m2490
nishikura@celery.ocn.ne.jp」へ※抽選。

運動実践プログラム

①水中運動教室…日10月8日(水) 午
前11時10分～午後0時10分、②ヨガ
&ストレッチ…10月14日(火) 午後0
時30分～1時30分 場雑司が谷体育
館 図①水中ウォーキングなど。
②簡単なヨガのポーズと肩こりスト

レッチ。図タオル、ふた付き飲み物
(約6.5km)。図300円 図軽装、飲
み物、雨具、昼食

日①9月17日から、②9月18日から電
話で保健事業グループ 図03-3987-
4660へ※先着順。

第102回創立30周年記念 区民グラウンド・ゴルフ秋季大会

日10月9日(木)※予備日10月23日(木)
午後0時30分受付開始 場総合体育場
図区内在住、在勤の方 図800円
図運動できる服装・靴(用具貸出あり)

日9月25日までに電話で豊島区グラウ
ンド・ゴルフ協会 寺田
 図080-3250-7510へ。

区民コブナ釣り大会

日10月26日(日)※雨天決行 図午前5
時30分東京建物 Brillia HALL 前集
合 場茨城県爪木周辺 図生きたコ
ブナの総匹数で競う(竿などの制限
あり)。図区内在住、在勤の方と家
族 図100名 図5,500円(女性と高校
生以下は4,000円)

日10月15日までに電話で豊島区釣友連
合会事務局 今成 図090-3229-1079
へ※先着順。

官公署から

東京労働局「最低賃金改正」
東京都最低賃金は10月3日から時間
額1,226円に改正され、都内で働く
全ての労働者に適用されます。
図当局賃金課 図03-3512-1614、
東京働き方改革推進支援センター
 図0120-232-865

体育施設へ行こう

※詳細は施設に問い合わせてください。

池袋スポーツセンター
☎03 - 5974 - 7262

スポーツ振興施策推進事業

●田中雅美氏による水泳教室

☎10月26日(日) ①午前9～10時、
②午前10時30分～11時30分 区
内在住のクロールで25m以上泳げ
る①小・中学生、②高校生以上の方
各30名

●角田夏実選手による柔道教室

☎11月3日(祝) ①午前9～10時、
②午前10時30分～11時30分 区
内在住の小・中学生で
①未経験者、②経験者
各30名



9月が高齢者 悪質商法被害防止 共同キャンペーン 月間です

悪質商法による高齢者の消費者被害が後を絶ちません。区では、東京都が毎年9月に実施している関東甲信越ブロック「高齢者悪質商法被害防止共同キャンペーン」と連携して、高齢者本人への注意喚起を行い、消費生活センターへの相談を呼びかけます。

消費生活センター
☎03 - 3984 - 5515

区民ひろば

☎がないイベントは当日直接各区民ひろばへ。

さくら第一 さくら文化祭 (高齢者は幸齢者)

☎9月19日(金) 午前10時～正午、
午後1時～3時30分、9月20日(土)
午前10時～正午 区舞台発表、落
語、作品展示。

☎当ひろば☎03 - 3950 - 8676

高南第一 パパと一緒に

☎9月28日(日) 午前10時30分～11
時30分 区親子で触れ合いながら
マットや鉄棒などの運動を楽しむ。
講師…健康運動指導士／藤井芳子
氏 区歩ける子どもと保護者
各10組 持参品あり

☎窓口か電話で当ひろば☎03-3988
-8601へ※先着順。

仰高 ニコニコまつり

☎9月28日(日) 午後0時45分～3時
区子どもからおとなまで楽しめる
秋の音楽会やダーツ、輪投げなど
のミニゲーム。出演…GADE。景
品あり※先着250名。

☎当ひろば☎03 - 5907 - 3471

清和第二 あそぼう！まな ぼう！ごみゼロ運動会

☎10月1日(水) 午後2時30分～3
時30分 区講師…ごみゼロアクシ
ョン協会／梅舟由佳氏 区乳幼児

の親子、小学生 各8組

☎9月17日から窓口か電話で当ひ
ろば☎03 - 5961 - 5756へ※先着順。

西巣鴨第一 にしすがも友遊まつり

☎10月4日(土) 午後1時～3時30分
区オープニング「にしすがもダン
ス」、鉄道模型乗車、昭和の遊び、
カフェ、チョコバナナ、ソースセ
ンべいほか※自転車での来場不可。
各400名※先着順。

☎当ひろば☎03 - 3918 - 4197

富士見台 文化祭

☎10月11日(土)・12日(日) 午前9時
～午後5時※12日は午後3時まで
☎11日…サークル団体による発表
・展示、12日…体験コーナー・展
示※自転車での来場不可。

☎当ひろば☎03 - 3950 - 6871

豊成 ハロウィンに集まろう！

☎10月18日(土) 午前10時30分～11
時10分、午前11時20分～正午
区仮装して、コーナー・フォトス
ポットでお菓子をもらう。区乳幼
児と保護者 各乳幼児各30名

☎9月25日(区外の方は10月2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 ふれあいハロウィン

☎10月24日(金) 午前10時から、午
前10時20分から、午前10時40分
から 区仮装で近隣施設を巡りお菓
子をもらう。フォトスポットあり。
区乳幼児と保護者 各各10組

☎10月3日から窓口か電話で当ひ
ろば☎03 - 3915 - 2379へ※先着順。

朝日 あさひのハッピーハロウィン

☎10月25日(土) 午前10時30分～11
時30分 区近隣ポイントへ出かけ
てハロウィンを楽しむ。区乳幼児
と保護者 各30組

☎10月11日から窓口か電話で当ひ
ろば☎03-5974-0566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。

☎に住所がない場合は「〒171 -
8422 豊島区役所各グループ」へ。

10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番号で申込み。
詳細は各問合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



健康カレンダー

●妊婦の健康

●母親学級(予約制)

☎2日(木) 開催／午後1時～3時30分
※受付は各開催時間の15分前から

●パパママ準備教室(予約制)

☎4日(土) 開催／午後1時～3時15分
☎5日(日) 開催／①午前9時30分～11時45分
②午後1時～3時15分
※受付は各開催時間の15分前から

★こどもの健康

●こども歯科健診(予約制)※対象…2～4歳未満児

☎16・30日(木) 受付／午前8時50分～9時50分
☎7・21日(火) 受付／午前8時50分～9時50分

●離乳食講習会

☎16日(木) 受付／午後1時10分～1時30分
☎7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 21日(火) 午前10～11時
☎区民ひろば要 15日(水) 午前10時～11時30分
長崎健康相談所 27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
☎8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
☎10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)

☎8日(水) 受付／午後1時～2時25分
☎10日(金) 受付／午後1～2時

●食事(栄養)相談(予約制)

☎9日(木) 受付／午前9時30分～11時

●健康(保健・栄養)相談(予約制)

☎10日(金) 受付／午後1～2時
☎15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(月) 受付／午後2～4時
☎22日(水) 受付／午後2～4時
●家族相談(予約制)
☎24日(金) 受付／午後2～4時

◆感染症

●HIV(エイズ)検査(予約制)

20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
10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

☎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
30日(木) 開催／午前10時～11時30分
☎公害保健グループ☎03 - 3987 - 4220