

お知らせ

令和7年第4回定例会

- 会期…11月12日(水)～12月2日(火)
- 一般質問…11月18日(火)・19日(水)
- 常任委員会…総務委員会・区民厚生委員会/11月21日(金)、都市整備委員会・子ども文教委員会/11月25日(火)

傍聴希望の方は当日区役所本庁舎9階区議会事務局窓口へ。本定例会で審議する請願・陳情の提出期限は11月7日午後5時です。点字を希望する方は問い合わせてください。
開 議事グループ ☎03-3981-1453

「豊島区議会を皆様にご存知いただくイベントに関するアンケート」回答募集中！
当区議会では、区民の皆様にご活動を知ってもらうため、「議会報告会」というイベントを開催してきました。当イベントのリニューアルに向けて、区民の皆様のご声をお聴かせください。
●回答方法…12月31日までに2次元コードから回答。用紙での回答を希望する方は問い合わせてください。

開 政策調査グループ ☎03-3981-1453

11月15日(土)区役所本庁舎3階の窓口業務を終日休業します
システムメンテナンスのため。マイナンバーカードを使用して、コンビニエンスストアで住民票の写しなどの取得が可能です。詳細は区ホームページ参照が問い合わせてください。

開 住民記録グループ ☎03-3981-4782

重症心身障害児(者)等在宅レスパイト・就労等支援事業年度上限時間の変更
令和7年10月から、医療的ケアが必要な重症心身障害児(者)等の家族の休養(レスパイト)や就労などの支援を拡充しました。
●年度上限時間…144時間から288時間へ引き上げ。

開 児童・障害児支援グループ ☎03-4566-2451

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。
日 11月12日(水) 午前11時頃
対 戸別受信機、豊島区安全・安心メール、区ホームページなど
因 「(チャイム)これは」アラートのテストです(3回)。こちらは豊島区防災危機管理課です(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。

開 危機管理グループ ☎03-3981-1467

募集

東京都住宅供給公社都営住宅入居者
●募集案内の配布期間…11月4日(水)～12日(水) ●配布場所…区役所本庁舎1階総合案内、4階福祉総務課、区民事務所、西部障害支援センター、生活福祉課、西部生活福祉課、図書館、区民ひろば(若干数)
因 ①家族向け、②単身者向け、③居

室内で病死などがあった住宅(抽選)。 対 単身者は都内に継続して3年以上居住している方
日 11月18日(木)までに2次元コードか郵送で申込み※抽選。
開 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

傍聴できます

第2回豊島区男女共同参画推進会議・女性活躍推進協議会
日 11月7日(金) 午前10時～正午
場 男女平等推進センター研修室2
日 傍聴希望の方は前日午後5時までに電話で当センター ☎03-5952-9501へ。

第6期第7回豊島区環境審議会
日 11月11日(火) 午前10時から
場 区役所本庁舎5階509・510会議室
日 傍聴希望の方は前日正午までに環境計画グループ ☎03-3981-1597へ。

催し

秋の特別公開 酒井道一 秋草鶏図 掛軸原本初公開
日 11月9日(日)まで 午前9時～午後4時30分 ※11月4日(火)は休館。11月8日(土)は座敷棟への入場不可。
場 鈴木信太郎記念館座敷棟 因 信太郎の旧宅の床の間に飾られた本作品を、畳に座って間近で鑑賞できます。

日 当日直接会場へ。
開 当館 ☎03-5950-1737

新保健所「わたしメンテラボ」プレイベント からだ健康チェック測定会&健康相談
日 11月11日(火) 午前11時～午後3時(測定・相談の受付は午後2時30分まで) 場 東武百貨店 池袋店12階 レストラン街スパイス特設会場
因 超音波による骨密度測定や血管年齢測定、健康相談など。

日 当日直接会場へ。
開 長崎健康相談所 ☎03-3957-1191

池袋グローバルリング音楽祭2025
場 池袋西口公園(GLOBAL RING THEATRE) ●池袋アカペラパーク…日 11月15日(土) 午前10時～午後8時30分 ●学生吹奏楽コンサート…日 11月16日(日) 午前10時30分～午後7時30分

日 当日直接会場へ。
開 観光交流グループ ☎03-3981-1316

「筋筋」を鍛えて誤嚥防止 みんなで唱歌を歌いましょう！
日 11月26日(水) 午前10時30分～正午
場 自由学園明日館講堂※オンラインあり 因 ピアノの伴奏に合わせて一緒に歌い、シニア世代の健康を増進。 定会場100名 費 2,000円 ※複数名参加は2人目以降1,500円

日 11月19日までに2次元コードか電話かファクスで「婦人之友社」 ☎03-3971-0102、 ☎03-3982-8958へ※先着順。

としまビブリオ TALK！ IN 池袋図書館
日 11月30日(日) 午後2時30分～

4時30分 場 池袋第三区民集会室
因 参加者おすめの本を紹介、世代をこえて本の魅力を語り合う。
対 小学生以上の方 定 25名

日 11月4日午前10時から窓口か電話かファクスで「当館」 ☎03-3985-7981、 ☎03-3985-7486へ※先着順。

子どもお金教室 ～オリジナル貯金箱を作ろう～
日 12月3日(水) 午後3時30分～4時30分
場 中央図書館 因 お金の種類や使い方をクイズで学ぶ。 対 小学1～4年生(保護者同伴可) 定 20名
特 色鉛筆、A4サイズの持ち帰り袋

日 12月1日までに2次元コードか電話かファクスで「当館」 ☎03-3983-7861、 ☎03-3983-9904へ※先着順。

エポック10シネマ「最強のふたり」
日 12月9日(火) 午前10時～正午、午後2～4時
場 男女平等推進センター 定 各26名 保 6か月以上未就学児。12月1日までに要予約。定員あり。先着順。

日 11月5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。

高次脳機能障害者家族交流会
日 11月29日(土) 午後2～4時
場 心身障害者福祉センター 因 同じ境遇の家族同士で普段の思いや疑問を話し合う。

日 11月21日までに電話かファクスかEメールで「当センター」 ☎03-3953-2811、 ☎03-3953-9441、 ☎A0015702@city.toshima.lg.jpへ。

講演・講習

プレママ講座「知って安心！赤ちゃんとの初めての生活」

日 11月28日(金) 午前10時～11時30分
場 西部子ども家庭支援センター 因 新生児科医師が心配や疑問を解消。妊婦向け講座初参加の方に絵本をプレゼント。 対 区内在住で第1子を妊娠中の方と家族 定 10名

日 母子モアプリで申込み※先着順。
開 当センター ☎03-5966-3131

女性の健康教室

日 11月21日(金) 午後2～4時(午後1時30分から測定受付) 場 長崎健康相談所 因 「女性ホルモンを知ってこれからの人生ココロもからだも健康に」。専門家によるアロマストレッチ、女性の健康やホルモンバランスを整える食事の話。 対 区内在住、在勤、在学で医師による運動制限のない5歳以下の女性 定 15名 保 生後2か月以上2歳未満児。定員あり。先着順。

日 11月4日から2次元コードか電話かファクスで「当相談所保健指導グループ」 ☎03-3957-1191、 ☎03-3958-2188へ※初参加の方便先で先着順。

区民活動支援講座「としま社会貢献見学ウォーク！」
日 11月24日(振休) 午前11時～午後4時
場 区役所本庁舎1階総合案内前集合 因 区内の社会貢献活動の拠点を見学。意見交換や交流で区の魅力を再発見する。 定 15名

日 11月4日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。
開 協働推進グループ ☎03-4566-2314

講演会 「精神疾患の親御さんをもつ若者を支えるためにできること」
日 12月5日(金) 午後2～4時
場 あうるすぽっと 因 精神疾患の親をもつ若者の現状を知り、支援のあり方を考える。当事者(若者)の参加可。講師…精神疾患の親をもつ子どもの会 子どもぴあ/小林鮎奈氏ほか。 定 50名

日 11月4～25日に2次元コードか電話で精神保健グループ ☎03-3987-4231へ※先着順。

親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんが来た！(全4回)
日 12月3～24日 水曜日 午前10時～正午
場 東部子ども家庭支援センター 対 区内在住で2～5か月児の第1子と母親 定 10組 特 バスタオル、必要な方は授乳ケープ

日 11月3日午前10時～11月13日午後6時に母子モアプリで申込み※抽選。結果は11月20日までに連絡。
開 当センター ☎03-5980-5275

区民活動支援講座「令和7年度NPO法人会計セミナー」
日 12月6日(土) 午前10時～午後3時
場 としま産業振興プラザ(IKE・Biz) 因 経理実務、帳簿整理、決算経理の手順など、NPO会計の基礎知識を学ぶ。 定 30名

日 11月4日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。
開 協働推進グループ ☎03-4566-2314

高齢者マシントレーニング体験会(全1回)
日 12月16・23日 火曜日 午後2時30分～4時
場 池袋スポーツセンター

因 筋力・筋持久力・柔軟性を高める効果のあるマシンを体験。 対 区内在住の65歳以上で本体験会または高齢者マシントレーニング教室に参加したことのない方 定 各15名

日 11月6～13日に電話で介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2434へ※先着順。

官公署から

裁判員候補者予定者および検察審査員候補者予定者を選定しました

因 9月9日に豊島区選挙人名簿に登録されている方の中から、①裁判員候補者予定者、②検察審査員候補者予定者を無作為に抽選で選定しました。選定された方には、東京地方裁判所・検察審査会から11月頃に通知が届きます。質問や辞退の相談は問い合わせてください。
選定(登録)者数…①488名、②72名

開 選挙グループ ☎03-4566-2821、 裁判員制度…東京地方裁判所 裁判員係 ☎03-3581-2910、 検察審査会制度…東京第一検察審査会事務局 ☎03-3621-3151

千代田区立神田一橋中学校「通信教育課程生徒募集」
●選考日…12月6日(土) 対 次のいずれかに該当する方。①昭和21年3月31日以前の尋常小学校卒業者および国民学校初等科修了者で高等学校に入学する資格のない方、②都内在住、在勤の満65歳以上(令和8年4月1日時点)で戦後の混乱の影響などにより中学校で十分に学べなかった方

日 11月21日(消印有効)までに願書類(当校で配布)を持参か郵送で「〒101-0003 千代田区一ツ橋2-6-14 神田一橋中学校」へ。
開 当校 ☎03-3265-5961

PICK UP INFO 1

としま文化応援団事業 支援活動助成 申請募集中

子ども・若者たちに文化芸術体験を提供する団体を公募し、体験活動にかかる経費を一部助成します。
●助成上限額…50万円以内かつ活動経費の3分の2以内。
対 実施主体…個人・団体不問
活動拠点…区内・区外不問

日 12月12日までに2次元コードから募集要項を確認のうえ申込み。
開 としま未来文化財団 ☎03-6914-2250

PICK UP INFO 2

11月10～16日は アルコール関連問題啓発週間です

お酒を楽しむためにも、適正な飲酒や健康への影響について理解を深め、飲酒による健康障害を予防しましょう。

健康への影響

適量を超えると記憶をなくし、時には呼吸中枢のマヒで死に至ることもあります。過度な飲酒が続くと、肝障害や肺炎、糖尿病、心疾患、高血圧、胃腸障害、がんなどの病気、睡眠障害、うつ病などこころの問題を招く場合もあります。

家族のこころの不調でお困りの方の相談に保健師が応じます。予約制で精神科医および精神保健福祉士による専門相談を実施しています。

適正な飲酒

1日平均純アルコール20g(日本酒1合、ビール500mL、7%の酎ハイ350mL、ワイン200mL、ウイスキーダブル60mL)です。男性で40g以上、女性で20g以上の飲酒を続けると、リスクが高まります。60gを超える場合は、様々な健康問題や社会問題を引き起こし、アルコール依存症にもつながるとされています。

アルコール依存症とは

習慣的な多量の飲酒で、飲酒をコントロールできなくなる状態です。意思や性格に関係なく誰でもなる可能性があり、病気や周囲との関係悪化、失敗(欠勤、遅刻やけがなど)を繰り返します。専門医の治療が必要です。

開 健康推進課保健指導グループ ☎03-3987-4174 長崎健康相談所保健指導グループ ☎03-3957-1191

PICK UP INFO 3

知っておきたい年金制度

国内に住む20歳以上 60歳未満の方は、国民年金への加入義務があります

20歳になった方へ 厚生労働省チャンネル(YouTube) 約10分間のアニメーションで国民年金の仕組みや役割を解説しています。

開 年金全般…池袋年金事務所 ☎03-3988-6011 加入・保険料免除申請…国民年金グループ(資格・免除) ☎03-3981-1954、年金受給…国民年金グループ(給付) ☎03-3981-1952

このようなときは手続きが必要です

- 20歳以上60歳未満の方が会社を退職した
 - 配偶者の扶養を抜けた
 - 海外に住んでいる方が帰国・入国した
 - 第1号被保険者の方が出産した
- ※平成31年2月1日以降に出産した方…出産(予定)日が属する月の前月(双子など多胎妊娠の場合は3か月前)から翌々月までの保険料が免除され、この期間は保険料を納付したとして受給額に反映されます。 ※上記は代表的な手続きです。

保険料の納付はお忘れなく
保険料が未納のままだと…
●老齢基礎年金が低額になる、受け取れない
●もしものときの年金(障害基礎年金、遺族基礎年金)が受け取れない場合があります。

保険料の納付が困難なときは相談してください

申請により保険料が免除または猶予される制度があります(前年所得による審査あり)。次のいずれかに該当する方は特例制度があります。 ① 学生で所得が一定額以下の方、 ② 退職(失業など)により納付が困難な方。申請日から2年1か月前まで遡って申請できます。早めに相談してください。