

区の情報は
こちらを
CHECK!



ホームページ



YouTube



X



LINE

お知らせ

人権擁護委員が表彰されました

永年にわたり豊島区の人権擁護委員として活動に尽力された功績により、紙子達子氏が法務大臣表彰を受賞されました。本年度、東京都内で9名、全国では150名の人権擁護委員が表彰されました。

☎総務課総務グループ ☎03 - 3981 - 4451

海外居住の方も 国民年金に加入できます

国民年金加入中の方が海外へ転出すると、国民年金の被保険者資格を喪失しますが、20歳以上65歳未満の日本国籍の方は、届出により国民年金に任意加入できます。加入手続きには、日本に居住する親族など国内協力者の登録が必要です。

●窓口…①出国直前の住民登録地が豊島区の場合/当区国民年金窓口、②出国直前の住民登録地が区外の場合/住所地の区市町村の国民年金窓

口、③国内協力者がいない場合/出国直前の住所地を管轄する年金事務所※詳細は2次元コード参照。

☎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の納付には 便利な口座振替をご利用ください

口座振替は納付忘れの心配がありません。届出印がなくても、キャッシュカードで手続きできる場合があります※国民健康保険で口座振替を利用していた方も再度申込みが必要です。詳細は問い合わせてください。

☎後期高齢者医療グループ ☎03 - 3981 - 1937



接骨院・整骨院(柔道整復師)の 施術を受ける方へ

健康保険を適用できない場合があります。正しい理解と適正な受診をお願いします。

●適用できる場合…急性または急性

に準ずる外傷性の骨折、脱臼、打撲および捻挫で、内科的原因による疾患ではないもの(骨折・脱臼は応急手当を除き医師の同意が必要)

●適用できない場合…日常生活の疲れ、体調不良、肩こり、スポーツなどによる筋肉疲労、神経痛やリウマチなど病気が原因の痛み、労災保険が適用となる仕事や通勤途中の負傷。

☎国民健康保険課給付グループ ☎03 - 3981 - 1296

ジェネリック医薬品を 活用してみませんか？

●ジェネリック医薬品のいいところ

- ①飲みやすい…形や味、香りが服用しやすく改良されています。
- ②費用が安い…新薬より研究コストが抑えられているため、低価格です。
- ③安全…厳格な審査のうえ、国の承認を受け製造されています。
- ④新薬と同じ効果…品質・効き目・安全性は新薬と変わりません。

☎国民健康保険課給付グループ ☎03 - 3981 - 1296

計量器定期検査のお知らせ

●実施期間…11月25日～令和8年1月28日(予定) ☑対象の事業所などへ事前にはがきで通知後、計量器の使用場所で検査します。通知が届かない、計量器を使用していない事業所などは問い合わせてください。

☎東京都計量検定所 ☎03 - 5617 - 6638

11月19日は世界COPDデーです

COPD(慢性閉塞性肺疾患)はタバコの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしづらくなる病気です。COPDの症状は、毎日続くせきやたん、息切れです。悪化すれば日常生活にも支障をきたします。「年齢のせい」や「風邪が長引く」と思い込み、医療機関を受診しない方が大勢います。症状が進行する前に発見し、早く治療を開始することが大切です。

☎公害保健グループ ☎03 - 3987 - 4220

令和6年度 決算のあらまし

◆健全化判断比率

区分	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率
豊島区 令和5年度	—	—	▲1.4%	—
令和6年度	—	—	▲0.8%	—
早期健全化基準	11.25%	16.25%	25.0%	350.0%
財政再生基準	20.00%	30.00%	35.0%	

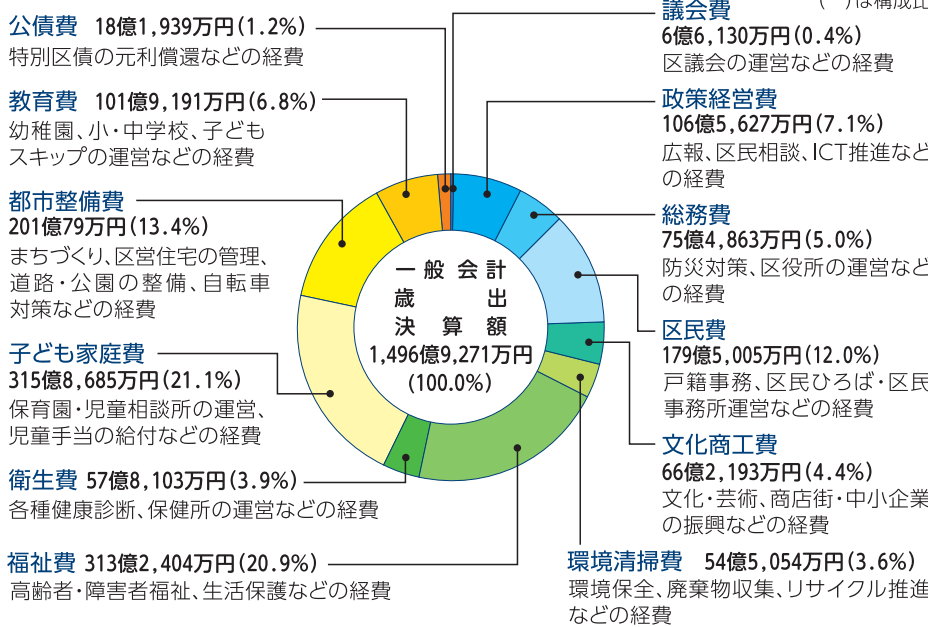
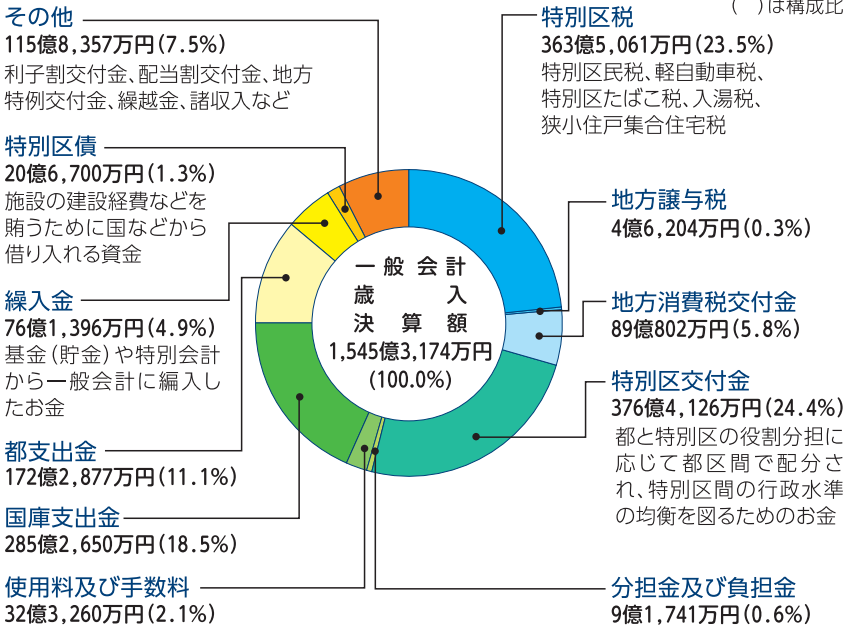
※実質赤字比率および連結実質赤字比率については赤字額がないため、「—」表示としています。将来負担比率については、将来負担額よりそれらに充当できる財源が上回っているため比率が算定されず、「—」表示としています。

令和6年度一般会計の決算額および健全化判断比率です。特別会計の決算額とあわせて、区ホームページに掲載しています。
☎財政計画グループ ☎03 - 4566 - 2521



※数値は単位未満を四捨五入してあるため、総数と内訳の合計が一致しない場合があります。

◆決算額



◆貸借対照表(バランスシート)

貸借対照表は、豊島区が所有する財産(資産)、それに対する将来の負担額(負債)や純資産の状況を一覧にしたものです。

区民1人あたりに換算すると、資産が153万0千円、負債が20万7千円 (令和7年3月31日時点)	
資産…4,508億円 区が保有する財産(道路、公園、学校などの公共施設、基金、現金預金など)	負債…610億円 将来世代の負担(特別区債など) 純資産(資産－負債)…3,898億円 これまでの世代の負担

国の統一的な基準により作成した令和6年度財務書類(貸借対照表など)、固定資産台帳についても区ホームページで公表しています。
☎公会計グループ ☎03 - 3981 - 0803



お知らせ

高齢者スマートフォン購入費助成

①次のすべてに該当する方。①豊島区に住民登録のある満65歳以上の方、②自身が使うために初めてスマートフォンを購入・通信契約をした方、③指定店舗で購入から申請までを原則購入当日にした方、④購入店が実施するスマホ教室(個別相談含む)などで基本操作などの講座を受講した方、⑤「東京都公式アプリ」の登録、「東京都 LINE 公式アカウント」、「豊島区 LINE 公式アカウント」の友だち登録をした方 ●助成上限額…3万円※1人1台1回限り ●申請場所…指定店舗※2次元コード参照。

①高齢者事業グループ
☎03 - 4566 - 2432



豊島区日曜教室 受講生・学習支援者見学会

①12月7日、令和8年1月11日 日曜日 午前10時～午後2時15分
②西巢鴨中学校、南大塚地域文化創造館、心身障害者福祉センター
③日曜教室の活動見学会。
④受講生見学者…区内在住、在勤で18歳以上の中軽度知的障害のある方とその関係者。学習支援者…活動に興味のある方。

①電話で生涯学習グループ
☎03 - 4566 - 2762へ。

これって虐待？と思ったら、 障害者虐待防止センターへ

当センターでは、障害者への虐待の相談、通報などを受け付け、話を聞き、解決に向けた支援をしています。

●このようなことは虐待です…①身体的虐待/殴る・蹴る、行動を制限する、不要な薬を飲ませるなど。②性的虐待/性行為の強要、性的な雑誌や動画を見せるなど。③心理的虐待/怒鳴る、威嚇、侮辱、嫌がらせをする、子ども扱いする、無視するなど。④放棄・放置(ネグレクト)/必要な食事を与えない、医療や福祉サービスを受けさせないなど。⑤経済

的虐待/勝手に財産や預貯金を使う、日常生活に必要な金銭を与えない、年金や賃金を取り上げるなど。

①障害者虐待防止センター(心身障害者福祉センター内) ☎03 - 3953 - 2870、☎03 - 3953 - 9441、
②A0015702@city.toshima.lg.jp

受験生チャレンジ支援貸付事業

無利子の①学習塾等受講料貸付(上限30万円)、②高校・大学等受験料(上限あり)貸付。返済は据置期間終了後5年以内。手続き後、返済が免除されることがあります。

③中学3年生・高校3年生またはこれに準ずる方を養育し、総収入が一定の基準に満たない世帯の生計中心者※ほかにも条件あり。

令和8年1月28日までに相談のうえ、条件確認書類の提出が必要です。早めに相談してください。

①豊島区民社会福祉協議会
総務課 ☎03 - 6388 - 0055



「はたちのつどい」 晴れ着スマイルプロジェクト

①令和8年1月12日(祝) 午前9時から
②豊島建物 Brillia HALL ③無償で着物を貸与します(着付け込み)
④①経済的な理由などで着物の用意が困難な方、②車いすを利用している方 ⑤①6名、②3名

①12月10日までに2次元コードか電話かEメール(8面記入例参照。メールアドレス、応募動機も記入)で「生涯学習・スポーツ課管理グループ ☎03 - 4566 - 2761、
②A0014606@city.toshima.lg.jp」へ※抽選。



ひきこもり相談窓口休日相談

①12月13日(土) 午後1～4時 ②豊島区役所本庁舎4階ひきこもり相談窓口
③ひきこもりや生きづらさに関する相談を受けます。

①12月5日までに電話かEメールで「当窓口 ☎03 - 4566 - 2427(平日午前8時30分～午後4時30分)、
②A0029968@city.toshima.lg.jp」へ。



誕生記念樹をプレゼントします

「いのちの森」の苗木を贈ります。鉢やプランターに植え替えてベランダでも育てることができます※樹木の種類は区ホームページ参照。

●配付日…令和8年6月20日(土)
①豊島区役所本庁舎 ②区内在住で令和元年(2019年)9月以降に生まれた子ども

①令和8年2月28日までに2次元コードで申込み※6月上旬頃に苗木配付引換券を送付。
②環境政策課事業グループ ☎03 - 3981 - 2771



今すぐできるデコ活 ～省エネ豆知識～

冬のデコ活に向けて、準備を始めてみませんか。厚手のカーテンを使う、断熱マットを敷く、断熱フィルムを窓ガラスに貼るなど、暖かい家で快適に暮らす工夫をしましょう。環境政策課で発行している「としみん」などでエコライフでは、「ゼロカーボン」達成に向けて、普段の生活ですぐに取り組める省エネのポイントを紹介しています。

①環境政策課事業グループ
☎03 - 3981 - 2771



募集

第7期豊島区環境審議会委員

①次のすべてに該当する方。①令和7年4月1日時点で18歳以上の方、②区内在住の方、③平日の審議会に出席できる方、④豊島区職員でない方 ●報酬…1回13,700円(交通費なし) ●任期…委嘱の日(令和8年4月1日)から2年 ●人数…5名以内 ●選考…書類審査(800字程度の作文あり)・面接

①12月8日(必着)までに応募用紙(環境政策課で配布。区ホームページからダウンロード可)を窓口か郵送かEメールで環境計画グループ
②A0029180@city.toshima.lg.jpへ。
③当グループ ☎03 - 3981 - 1597



第19回豊島区障害者美術展 「ときめき想展」作品

①区内在住、在勤、在学または区内施設に通所・入所する障害のある方、難病・発達障害などの方が制作した個人作品または区内の障害者施設で制作した団体作品

●募集作品…①絵画・書・写真・版画など/縦1辺+横1辺の合計が200cm以内、②彫刻・陶芸など/縦1辺+横1辺+高さ1辺の合計が200cm以内で重量が10kg以内の自立した状態のもの ●表彰…最優秀賞、優秀賞、審査員特別賞ほか。

①12月1日～令和8年1月30日(必着)に応募用紙(障害福祉課、心身障害者福祉センター、障害支援センターで配布。区ホームページからダウンロード可)を障害福祉課窓口へ持参か郵送。2次元コードで申込み可。
②環境政策課事業グループ ☎03 - 3981 - 1766



「太陽光パネル・蓄電池」の 共同購入参加者

「太陽光パネル」や「蓄電池」の設置は、電気代の節約や防災につながり、CO₂の削減にも貢献できます。無料参加登録で、設置費用を確認できます。

①令和8年1月31日までに2次元コードで参加登録。
②みんなのおうち 太陽光事務局
☎0120 - 723 - 100(平日午前10時～午後6時)



リサイクルフリーマーケット 出店者

①12月14日(日) 午前10時30分～午後2時 ②豊島区第二公園※駐車場なし、雨天中止 ③募集数…20店舗
④区内在住、在勤、在学の個人またはグループ ⑤1,000円

①2次元コード参照。
②みんなのえんがわ池袋事務局 柳田 ☎070 - 6646 - 9197(午後1～5時)



傍聴できます

第6期第5回 豊島区リサイクル・清掃審議会

①11月20日(木) 午前10時から
②豊島清掃事務所2階講堂

①前日午後5時までに電話で計画調整グループ ☎03 - 3981 - 1320へ。

第33期青少年問題協議会 第2回専門委員会

①11月21日(金) 午後4時30分から
②豊島区役所本庁舎8階804会議室

①前日午後5時までに2次元コードで申込み。
②環境政策課事業グループ ☎03 - 4566 - 2471



福祉有償運送運営協議会

①12月5日(金) 午後3時30分～4時30分 ②豊島区役所本庁舎5階509会議室
③12月1日午後5時までに電話かファクスかEメールで「管理・政策推進グループ ☎03 - 3981 - 1766、
④03 - 3981 - 4303、
⑤A0015600@city.toshima.lg.jp」へ。

催し

時代と共にあった、 トキワ荘の時代のマンガ100選

①令和8年1月25日まで 午前10時～午後6時(最終入館は午後5時30分)
②トキワ荘通り昭和レトロ館
③トキワ荘が存在した30年間の日本のマンガ作品から選書された100作品と、その時代を振り返る展示。

①レインボーバード(同) ☎070 - 5560 - 4965(代表)

としま動物愛護フェスティバル

①11月22日(土) 午前10時～午後3時
②豊島区役所本庁舎1階防災公園(IKE・SUNPARK)、③池袋保健所※②は動物不可、雨天決行 ④①愛犬と

参加できるゲームやトレーニング、豊島区長寿犬表彰、ペット飼育相談(先着順)、②ペット防災講座、親子向け動物教室※①、③いずれもグッズ販売、ワークショップ(有料)などあり。詳細は2次元コード参照。

①②防災講座と動物教室は11月21日までに2次元コードで申込み※先着順。

①生活衛生課 管理・事業グループ ☎03 - 3987 - 4175



ナイトミュージアム with サンクスギビングデコレーション

①11月22日(土) 午後4時30分～6時
②豊島区役所本庁舎8階804会議室

①当日直接会場へ。
②当館 ☎03 - 3985 - 4081

第53回としま子どものつどい 「ワンパクまつり」

①11月23日(祝)※雨天縮小 午前10時～午後2時30分 ②豊島区総合体育場
③はしご車体験、白バイ体験、木工教室、世界遺産クイズ、サッカー体験、防災遊びイベントなど。出演…トシマッハ、ゴミ拾い侍ほか。

①当日直接会場へ。
②当実行委員会 富澤 ☎03 - 3971 - 5345、
③toshima.child.fest@gmail.com

IKEBUS まつり2025 ～池袋に集うバスの休日～

①11月24日(振休) 午前10時～午後4時
②豊島区西口公園
③池袋に縁のある路線バスや高速バスが大集合。運転手体験やクイズ、ぬりえ、写真撮影、スタンプラリー、企業とIKEBUSのコラボグッズ販売など。

①当日直接会場へ。
②豊島区公共交通グループ ☎03 - 4566 - 2691



東京音楽大学付属高等学校 定期演奏会

①11月26日(水) 午後6時30分～8時

40分 ②東京芸術劇場 ③吹奏楽、混声合唱、オーケストラの演奏会。
④乳幼児入場不可。無料招待あり(20組40名)。

①11月21日までに電話かEメールで「当校 ☎03 - 3988 - 6214、
②fuzoku_koko@tcm-koko.ed.jp」へ※先着順。

里親制度説明会

①11月29日(土) 午前10～11時、午後2～3時 ②豊島区第三区民集会所
③子どもの現状や里親登録の要件、登録までの流れなど※説明会後個別相談会(1時間程度)あり。
④区内在住の方 ⑤各3組6名

①11月25日午後5時までに2次元コードか電話で豊島区児童相談所 ☎03 - 6758 - 7918へ※先着順。
②当団体 豊田 ☎090 - 8315 - 3137



種子屋街道の歴史を今に伝える 地域に根差した種子屋の役割

①11月29日(土) ①午後1時～2時40分、②午後2時40分～4時30分
③大正大学8号館4階礼拝ホール
④①種子屋街道のこれまでとこれからについてのシンポジウム、②文化財修理見学ガイドツアー ⑤150名

①当日直接会場へ※先着順。
②(一財)榎本種苗歴史文化財団 ☎03 - 3918 - 5454



0歳から子供も一緒に♪ コンサート

①11月30日(日) 午前10時30分～11時25分 ②としま区民センター
③おとなも楽しめる体験型コンサート※出入り自由。④100名
⑤前売り1,800円(当日2,000円)、中学生以下700円※3歳未満児のひざ上鑑賞は無料。

①2次元コードで申込み※先着順。
②ピッコロクラッセ ☎0422 - 41 - 7752



きて！みて！さくらんぼ お披露目フェス

①11月30日(日) 午後1時～3時30分

②旧朝日中学校(西巢鴨4 - 9 - 1) ③仮施設の紹介、ゲームコーナー、福祉施設の自主製品販売。ポップコーン・わたあめのプレゼントあり。
※先着順。

①当日直接会場へ。
②福祉ホームさくらんぼ ☎03 - 6771 - 7676

としま案内人長崎町 「西池袋ブラリまち歩き」

①12月6日(土) 午後2時30分～5時
②旧目黒駅改札口集合 ③歴史的建造物と立教大学のイルミネーション。
④20名 ⑤300円(保護者同伴の小学生以下無料)

①11月26日までに2次元コードで申込み※抽選。
②当団体 豊田 ☎090 - 8315 - 3137



第44回豊島区 高齢者クラブ連合会作品展

①12月9日(火)～12日(金) 午前9時30分～午後4時30分(9日は午後1時から、12日は午後1時まで)
②豊島区役所本庁舎1階としまセンタースクエア ③絵画や彫刻、書、写真、手芸などの作品展示。

①当日直接会場へ。
②当連合会事務局 ☎・☎03 - 5950 - 2511(火・木曜日午前9時30分～午後4時)

空き家・相続・不動産無料相談会

①12月11日(木) 午後1～5時 ②としま区民センター ③区内在住の方、区内に不動産を所有している方 ④10組

①11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。

“おいしい”が防災になる ～家族を守る ローリングストック～

①12月12日(金) 午後2～3時
②豊島区保健所 ③区内在住、在勤、在学で18歳以上の方 ④50名

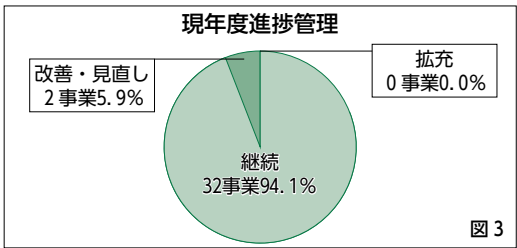
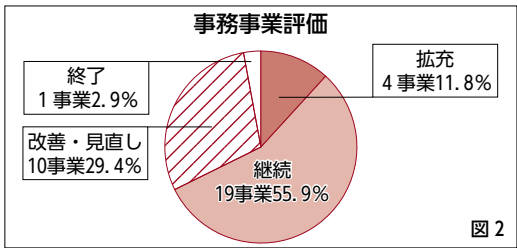
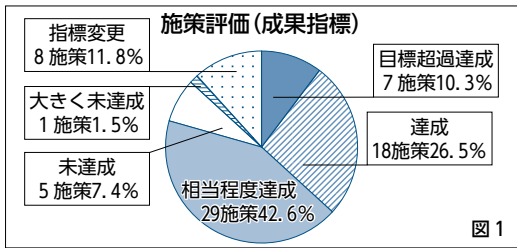
①11月18日から電話で保健事業グループ ☎03 - 3987 - 4660へ※先着順。



令和6年度(令和7年度実施)行政評価の実施結果

①行政評価グループ ☎03 - 3981 - 4970

豊島区基本計画に紐づく68施策について施策評価(図1)を実施し、区が令和6年度に実施したすべての事務事業のうち、内部管理業務などを除いた546事業を対象に事務事業評価(図2)を実施しました。特に、新規拡充事業や区民提案事業のうち政策経営部が選定した事業については、詳細に評価しています。また、「現年度進捗管理(図3)」を新設し、最新の取組状況を確認しています。施策評価結果は、基本計画の進捗管理として活用し、事務事業評価と現年度進捗管理は評価結果を踏まえ個別事業の改善や予算編成に反映し、引き続き効率的で質の高い区政運営に努めています。





催し

鈴木信太郎記念館 体験教室 「クリスマス・オーナメントづくり」

■12月13日(出) ①午後1時30分～2時30分、②午後3～4時
☑プラスチックの板を使って、書斎棟のステンドグラスなどをモチーフにしたオーナメントを作る。

☑小学生以上の方(小学生は要保護者同伴) ☑各3組(1組3名まで)

■11月28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)。イベント名、参加希望の部(①、②、どちらでもよい)、参加人数も記入)で「〒170-0013 東池袋5-52-3 鈴木信太郎記念館」へ※抽選。
☑消費生活グループ ☑03-4566-2416
☑当館 ☑03-5950-1737

難病カフェ10 クリスマス★大交流会

■12月16日(火) 午後4時30分～6時30分 ☑としま区民センター
☑難病当事者とその家族、友人、支援者など ☑60名

■2次元コードかEメールで当カフェ
☑ikebukuro.nambyo.cafe@gmail.comへ※先着順。
☑当カフェ ☑080-9424-4855

東京音楽大学 学内「第九」演奏会

■12月26日(金) 午後6時開演
☑東京音楽大学100周年記念ホール
☑未就学児入場不可 ☑1,000円
※区民無料招待あり(10名)

■2次元コードで申込み。無料招待希望の方は、11月18日午前10時～11月21日午前10時に申込み※先着順。
☑当窓口 ☑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

第二十七回いけびず落語会

■令和8年1月24日(土) 午後2時開演(午後1時30分開場) ☑としま産業振興プラザ(IKE・Biz) ☑出演…桂竹千代、春風亭昇羊、桂笹丸
☑前売り1,800円(当日2,300円)

■2次元コードか窓口か電話で当館 ☑03-3980-3131(午前10時～午後8時)へ※先着順。
☑消費生活グループ ☑03-4566-2416

フレイルチェック

■令和8年1月30日(金) 午後1時～2時45分 ☑高田介護予防センター
☑全身の状態を確認。☑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

■11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。

講演・講習

豊島区シルバー人材センター

①入会説明会…■11月21日(金) 午前9時30分から、午後2時から ☑帝京平成大学池袋キャンパス内集会室
☑区内在住で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)…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次元コードが往復はがき(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 豊島区シルバー人材

センター、☑03-3982-9532、☑toshima.spc@gmail.com」へ。



知っておこう！

認知症の介護が始まったら
～豊島区にはこんな支えがあります～

■11月26日(水) 午後2～4時
☑としま産業振興プラザ(IKE・Biz) ☑行政や認知症の専門家などによる介護者が抱える戸惑いや心配についての講話。質疑応答あり。☑区内在住、在勤、在学の方 ☑100名

■当日直接会場へ※先着順。
☑豊島区認知症介護者の会 ☑tsmkaigo@gmail.com、介護予防・認知症対策グループ ☑03-4566-2433

豊島区居住支援セミナー

■11月27日(木) 午後2～4時
☑としま産業振興プラザ(IKE・Biz) ☑大家さんの「貸したいけど不安」を安心に。リスクをチャンスに変えるための最新制度と支援策を解説。☑物件オーナー、不動産事業者など ☑50名

■11月25日までに2次元コードか電話で豊島区居住支援協議会事務局 ☑080-4805-2167(平日午前10時～午後6時)へ※先着順。

理学療法士による健康講座

■11月28日(金) 午後1時30分～2時30分 ☑(特養)山吹の里カフェテラス
☑腰に関する講座、腰痛予防の体操レクチャー。☑区内在住で65歳以上の方 ☑25名

■11月18日午前11時から電話で

高田介護予防センター
☑03-3590-8116へ※先着順。

みらい館大明 世界とつながる料理教室「マンマー料理」

■11月30日(日) 午前10時～午後2時 ☑24名 ☑4,000円

■11月17日から2次元コードで申込み※先着順。
☑当館 ☑03-3986-7186

親族のための成年後見実践講座(全2日)

■12月3日(水)・4日(木) 午後6時30分～8時30分 ☑としま区民センター
☑講師…司法書士/野口昌子氏
☑親族の後見人などに就任予定、または就任中の方で、本人が対象者が区内在住の方、区内在勤の福祉・医療専門職 ☑30名

■11月17日午前9時から電話かファクスかEメール(8面記入例参照)で「サポートとしま ☑03-3981-2940、☑03-3981-2946、☑siensitu@a.toshima.ne.jp」へ※先着順。

肺の若さを保つコツ(全2回)

■①12月4日(木)、②12月5日(金) 午後2時～3時30分 ☑池袋保健所1階講堂
☑講師…①みやけ医院院長/三宅修司氏、②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
☑区内在住の方※全回参加必須 ☑40名

■11月20日から電話かファクスで「公害保健グループ ☑03-3987-4220、☑03-3987-4110」へ※先着順。

第3回空き家セミナー

■12月6日(土) 午前10時～正午
☑区役所本庁舎5階508～510会議室
☑①どうしよう我が家の空き家問題～空き家に関わるお金の話～、②想いに寄り添う家財整理の進め方、③個別相談(要予約)
☑40名(個別相談は4名)

■12月4日までに2次元コードか電話かEメール(8面記入例参照)で「空き家対策グループ ☑03-3981-2655、☑A0022901@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。
☑消費生活グループ ☑03-4566-2416

スマイル講座

「子育てで大切にしたいこと」

■12月10日(水) 午後2時～3時30分
☑西部子ども家庭支援センター
☑講師…(一社)親と子どもの臨床支援センター臨床心理士/帆足暁子氏
☑区内在住で1歳7か月未満児の保護者※同講師の講座は子ども1名につき1回まで ☑15名 ☑6か月以上1歳7か月未満児(6か月未満児は親子同席)。8名。要予約。

■11月15日午前10時から母子モアプリーで申込み※先着順。
☑当センター ☑03-5966-3131

認知症支援講座「認知症になってからも大丈夫！」

■12月11日(木) 午後2時～3時30分
☑東池袋桑の実園地域交流スペース「集」
☑認知症の症状や事例の紹介、若年性認知症の当事者の経験談を聞

く。講師…(一社)セカンドストーリー代表理事/山中しのぶ氏、(一社)日本認知症本人ワーキンググループ研究班/小森 由美子氏
☑区内在住、在勤、在学の方 ☑30名

■11月18日から電話で中央高齢者総合相談センター ☑03-5985-2850へ※先着順。

みらい館大明 パソコン講座

①パワーポイント基礎2…■12月6日(土) 午後1～5時 ☑パワーポイント経験者
②ワード図形描画…■12月13日(土) 午後1～5時 ☑ワード経験者
いずれも ☑7名 ☑3,000円

■11月17日から窓口か電話かEメール(8面記入例参照)で「当館 ☑03-3986-7186、☑miraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ※先着順。

卒乳教室

■12月22日(月) 午前10時～11時30分
☑池袋保健所 ☑講師…助産師/高橋千砂氏 ☑8名

■12月1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

発達障害講演会

■12月25日(木) 午後2～4時
☑区役所本庁舎1階としまセンタースクエア※オンラインあり
☑「思春期～大人の発達障害の理解とケアについて～理学療法の立場から」。講

師…アール医療専門職大学教授/新田 收氏
☑区内在住、在勤、在学の方 ☑会場50名、オンライン20名

■11月18日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。
☑発達障害者相談グループ ☑03-4566-2445

使用者のためのカスハラ対策講座

■令和8年1月14日(水)・16日(金) 午後2～4時 ☑労働相談情報センター池袋事務所
☑カスタマーハラスメントから従業員や会社を守るために、弁護士からカスハラの実態や適切な対応策を学ぶ。 ☑各70名

■11月17日から2次元コードか電話で「東京都労働相談情報センター池袋事務所 ☑03-5954-6501」へ※先着順。

骨粗しょう症予防講座

■令和8年1月15日(木)、2月17日(火) 午前10時45分～正午 ☑東池袋フレイル対策センター
☑骨密度を測定し、食事や運動で骨粗しょう症予防や骨密度を維持する方法を学ぶ。☑区内在住で65歳以上の方 ☑各25名
☑着脱しやすい靴下、動きやすい服装

■11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※先着順。

消費生活講座

■令和8年1月22日(木) 午後1時～3時30分 ☑としま区民センター

☑サスティナブル食育講座「地球にやさしい肉まん作り」 ☑20名

■令和8年1月5日までに2次元コードで申込み※抽選。
☑消費生活グループ ☑03-4566-2416

あうるすぽっと研修プログラム

■①舞台入育成講座…令和8年1月26日(月)、②アートマネジメント講座…2月1日(日)、③観劇サポート講座…聴覚障害者編/3月4日(水)、視覚障害者編/3月5日(木)
①②午後2～4時、③午後1時30分～4時30分 ☑あうるすぽっと
☑①③各編30名、②50名 ☑各500円
※講師などの詳細は2次元コード参照。

■11月28日から2次元コードで申込み※先着順。
☑あうるすぽっと ☑03-5391-0751

スポーツ

四泳法レッスン(全3回)

■①12月2～16日 火曜日、②12月4～18日 木曜日 ①午前10時～正午、②午後6時30分～8時30分
☑雑司が谷体育館
☑いずれも18歳以上で泳力が25メートル程度の①中級者、②中級者、上級者 ☑各10名 ☑各3,000円

■12月1日までに電話かEメール(8面記入例参照)で「豊島区水泳連盟 鈴木 ☑080-5720-5377、☑toshima.suiren@gmail.com」へ※先着順。

子どもの事故防止情報

ヘアアイロンによるやけどに注意！
2歳以下の子どもの事故が多発しています。保護者が使用したヘアアイロンを触るなどして、やけどを負った事例がほとんどです。使用中・使用後の置き場所には十分に注意しましょう。
・ヘアアイロンは子どもが近づかない場所に置きましょう。
・加熱面以外も高温になるため、取扱いには十分に注意し、高温部には決して触れないようにしましょう。

消費者のポケット

給湯器の点検にご注意ください。
電話や訪問で突然給湯器の点検を持ちかけ、不安をあおって高額な給湯器の交換を迫る手口が多くみられます。
・電話や訪問で点検を持ちかける業者には、安易に点検させないようにしましょう。
・訪問された場合はインターホン越しに点検を断りましょう。
・その場では契約せず、十分に比較・検討しましょう。
・クーリング・オフなどができる場合もあります。不安や迷いがあれば、すぐに消費生活センターなどに相談しましょう。
●相談専用 ☑03-3984-5515
☑消費生活グループ ☑03-4566-2416

PICK UP INFO ②

相談事業をご利用ください

☑庶務・相談グループ ☑03-3981-4164

専門の相談員が各相談を受けます。☑区内在住、在勤、在学の方(専門家合同相談室は個人事業主や法人も可)

☑【要予約】【予約優先】は電話で各連絡先へ。そのほかは直接相談場所へ。



専門家合同相談室



オンライン相談

●オンライン・対面相談(区役所本庁舎4階 東側 面接・相談室) ※オンライン相談の詳細は2次元コード参照か各連絡先に問い合わせてください。

種類(相談員)	日時	連絡先(予約先)
専門家合同相談室(2～3土業などが対応)【要予約】	月・金曜日 午後1～4時	庶務・相談グループ ☑03-3981-4164 ※毎月20日から翌月の予約受付開始。日程は2次元コード参照か問い合わせてください。
司法書士相談(司法書士)【要予約】	第2・4水曜日 午前10時～正午	東京司法書士会豊島支部 ☑080-6901-6919(予約専用)、☑03-3980-4246
行政書士相談(行政書士)【予約優先】	第2水曜日 午後1～4時	東京都行政書士会豊島支部 ☑0120-959-193
住まいの増改築相談(一級建築士など)	第1・3木曜日 午後1～3時	豊島区住宅相談連絡会事務局東京土建豊島支部 ☑0120-309-379
土地家屋調査士相談(土地家屋調査士)【要予約】	第3水曜日 午前10時～正午	東京土地家屋調査士会豊島支部 ☑070-4104-3022(予約専用)

●対面相談

種類(相談員)	日時	相談場所(予約先)
行政相談(行政相談委員)	第2・4火曜日 午後1時30分～4時	区役所本庁舎4階 東側 区民相談コーナー前
建築相談(一級建築士)【要予約】	第2・4火曜日 午後1～4時	区役所本庁舎4階 東側 面接・相談室(東京都建築士事務所協会豊島支部事務局 ☑03-3984-2448)
税金相談(税理士)【要予約】	第2・4土曜日 午前9時30分～正午	区役所本庁舎4階 東側 面接・相談室(東京税理士会豊島支部 ☑03-3983-2478)

●オンライン・対面相談・電話相談(区役所本庁舎4階 東側 408相談室) ※オンライン相談の詳細は2次元コード参照か各連絡先に問い合わせてください。

種類(相談員)	日時	連絡先(予約先)
法律相談(弁護士)【要予約】	月～金曜日 午後1時15分～3時45分 第2土曜日 午前10時15分～午後0時45分	庶務・相談グループ ☑03-3981-4164 ※毎月20日から翌月の予約受付開始。電話相談は法律相談員から相談者に電話します。

●対面相談・電話相談(区役所本庁舎4階 東側 面接・相談室)

種類(相談員)	日時	連絡先
人権の上相談(人権擁護委員)	第2・4木曜日 午後1～4時	人権擁護委員専用電話 ☑090-7206-2772(年中無休)

豊島区企業等による事業提案制度
～区民の皆さん、投票をお願いします！～

7月から9月にかけて、企業や団体から、地域課題解決のための提案事業を募集しました。書類審査を通過した提案について、区民の皆さんからインターネットなどで投票を受け付け、意見を募集します。投票結果は、審査委員会で事業を決定する際に考慮されます。11月12日時点で、区内在住の方が投票できます。多くの方の投票とご意見をお待ちしています。

☎12月12日(必着)までに2次元コードか郵送で投票。
☎シティプロモーション課施策調整グループ
☎03 - 4566 - 2841



区民による投票

12月12日まで

審査委員会・事業決定

令和8年1月

事業内容の協議

令和8年2～3月

協定締結・事業実施

令和8年4月以降

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

☎がないイベントは当日直接各区民ひろばへ。

要 ひろばまつり

☎11月29日(土) 午後1時30分～3時30分
(受付は午後3時まで) ☎オープニング…要放課後子ども教室日本舞踊教室有志。手作り七味、ゲーム、食べ物コーナー、防災コーナーなど。景品あり。☎300名※先着順。

☎当ひろば☎03 - 3972 - 6338

清和第一 年末お楽しみ会

☎12月6日(土) 午後1時30分～2時30分
☎ジャズバンド「Mild Impressions」によるコンサート。☎50名

☎窓口か電話で当ひろば☎03 - 5974 - 5464へ
※先着順。

清和第二 冬のお楽しみ会

☎12月10日(水) 午前10時30分～11時30分

☎コインシデンシアによるサンバ&ボサノバクリスマスコンサート。☎30組

☎11月26日から窓口か電話で当ひろば
☎03 - 5961 - 5756へ※先着順。

池袋本町 ひろばまつり

☎12月13日(土) 午前10時～午後4時 ☎子どもからおとなまでみんなが楽しめるおまつり
※仮施設(旧文成小学校)で開催。

☎当ひろば☎03 - 3986 - 0041

朋有 朗読とコンサート

☎12月19日(金) 午後1時30分～2時45分
☎朗読と音楽によるおとなのためのクリスマス。☎18歳以上の方 ☎50名

☎12月5日から窓口か電話で当ひろば
☎03-3971-0781へ※先着順。



11月19日は国際男性デー

国際男性デーは、男性・男児の心身の健康と幸福に目を向け、ジェンダー平等を促すことを趣旨とする記念日です。

世界各国で男性のジェンダー問題を考えるイベントなどが多く行われ、男性が直面する様々な社会問題に焦点をあて、理解を広げる機会とされています。

男女平等推進センター(エポック10)では、男性対象の相談や講座のほか、男性学などの図書を貸出しています。

男性専門相談ダイヤル

仕事、家庭、生き方など、男性が抱える悩みをカウンセラーがお聴きします。

- 相談日 毎月第2火曜日 午後5時30分～8時30分(祝日、年末年始を除く)
- 相談専用電話番号☎03 - 6842 - 0055

☎当センター☎03 - 5952 - 9501

12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
- 子どもの健康 ●感染症
- おとなの健康 ●その他

☎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)

☎3日(水) 開催/午後1時～3時30分
※受付は開催時間の15分前から

パパママ準備教室(予約制)

☎6日(土) 開催/午後1時～3時15分
☎7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

☎11・25日(木) 受付/午前8時50分～9時50分

☎2・16日(火) 受付/午前8時50分～9時50分

離乳食講習会

☎11日(木) 受付/午後1時10分～1時30分

☎2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 16日(火) 午前10～11時

☎区民ひろば要 17日(水) 午前10時～11時30分

☎長崎健康相談所 22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

☎10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

☎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)

☎10日(水) 受付/午後1時～2時25分

食事(栄養)相談(予約制)

☎12日(金) 受付/午後1～2時

☎11日(木) 受付/午前9時30分～11時

健康(保健・栄養)相談(予約制)

☎12日(金) 受付/午後1～2時

☎17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)

☎3日(水) 受付/午前9～11時

☎24日(水) 受付/午後2～4時

家族相談(予約制)

☎26日(金) 受付/午後2～4時

感染症

HIV(エイズ)検査(予約制)

8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

その他

保健相談

☎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

10日(水) 開催/午後2時～3時30分

☎公害保健グループ☎03 - 3987 - 4220