

区の情報は
こちらを
CHECK!



ホームページ



YouTube



X



LINE

教育長が任命されました

令和7年第4回豊島区議会定例会において、高際区長が議会の同意を得て任命しました。

●任期…令和8年1月5日～令和11年1月4日(再任)

区庶務課庶務グループ
☎03-3981-1141



教育長
清野 正氏

総合窓口課 土曜窓口のご案内

●開庁日時…土曜日(祝日の場合実施、年末年始除く) 午前9時～午後5時※一部業務は午後3時まで
●受付窓口…区役所本庁舎3階
●次回臨時閉庁日…2月21日(土)※臨時閉庁日は事前に広報としまや区ホームページでお知らせします。
●主な取扱い業務…①転入・転出・転居届、②戸籍の届出、③印鑑登録、④マイナンバーカードの交付など(毎月第3土曜日を除く)、⑤住民票の写し(広域交付・第三者請求不可)、印鑑登録証明書の交付、

⑥戸籍謄本・抄本、戸籍の附票の写しなどの交付(広域交付・第三者請求不可)、⑦住民税課税・非課税証明書の交付 ※海外からの転入、転出証明書の再交付、個人番号変更などは不可。
必要書類などの詳細は区ホームページ参照か各担当に問い合わせてください。

区住民記録グループ ☎03-3981-4782
証明グループ ☎03-3981-4766
戸籍グループ ☎03-3981-4737



PICK UP INFO ①

物価高騰緊急対策を実施します

●物価高対応子育て応援手当

●対象…0歳から高校生年代までの子どもを養育している児童手当受給者※所得制限なし
●給付額…子ども1人あたり2万円
●お知らせ発送時期…対象の方へ、1月16日(金)に発送します。
※豊島区から児童手当を受給している方は原則申請不要です。詳細は、2次元コードを参照してください。

公務員等で豊島区から児童手当を受給していない場合は、申請が必要です。

区当手当コールセンター ☎03-4566-4124



●物価高騰対策支援給付金

●対象…令和7年12月1日時点で豊島区に住民登録があり、次のいずれかに該当する世帯 ①世帯全員が令和7年度住民税非課税、②令和7年度住民税の世帯所得の合計金額が200万円未満
●給付額…1世帯あたり1万円
●お知らせ発送時期…対象世帯へ、1月14日(水)に支給予定通知書または支給要件確認書を発送しました。

令和7年1月2日以降に転入された方がいる場合などは、申請が必要です。対象に該当しており、区からお知らせが届かない場合は、3月13日(金)までにコールセンターへ問い合わせてください。

区当給付金コールセンター ☎03-6743-2174



パブリックコメント

令和8年度 食品衛生監視指導計画(案)

当(意見公募手続)制度に基づき、区民の皆さんのご意見をお聴きします。案全文は2月1～28日に、生活衛生課、行政情報コーナー、区ホームページで閲覧できます。便せんなどに①ご意見②〒・住所③氏名・団体名(代表者名・担当者名)を記入し、2月28日(必着)までに窓口か郵送かファクスかEメールで「生活衛生課食品衛生グループ ☎03-3981-5452、E A0017000@city.toshima.lg.jp」へ。※個別に回答はしません。

区当グループ
☎03-3987-4177



お知らせ

東京における都市計画道路の 整備方針(案)への意見募集について

東京都と特別区および26市2町は、「東京における都市計画道路の整備方針(案)」を取りまとめました。今

後、本案に対するご意見・ご提案を参考に、令和7年度末までに整備方針を策定します。

●閲覧場所…東京都と特別区および26市2町のホームページ、都民情報ルーム(都庁第一本庁舎3階)、当区都市計画課窓口

●ご意見…1月30日(消印有効)までに都窓口か郵送かファクスかEメールか都ホームページフォームメールで「〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 東京都都市整備局都市基盤部街路計画課、☎03-5388-1354、E S0000179@section.metro.tokyo.jp」へ。

●パブリックコメントに合わせたオープンハウスの開催…①新宿駅西口広場(新宿区西新宿1-5)/1月16日(金)・17日(土) 午前10時～午後6時(17日は午後4時まで)、②GREEN SPRINGS(立川市緑町3-1)/1月18日(日)・19日(月) 午前11時～午後7時※いずれも当日直接会場へ。

区東京都市整備局都市基盤部街路計画課 ☎03-5388-3379、当区都市計画グループ ☎03-4566-2632



東京都
ホームページ



フォーム
メール

長崎第四区民集会室 再開

3月1日(日)から再開します。

●3月分の抽選申込み…1月1～31日

区公共施設予約システムか電話で地域振興グループ ☎03-3981-0479へ。



特別区民税・都民税の延滞金利率

法律に基づき、令和8年1月1日からの延滞金の利率が決定しました。

納期限から	令和8年	令和7年
1か月以内	年2.8%	年2.4%
1か月経過後	年9.1%	年8.7%

区整理第一・第二グループ
☎03-4566-2361・2362

固定資産税・都市計画税の減免

区①不燃化特区内において建替えをした住宅、②老朽建築物除却後の土地※手続きに必要な適正管理証明書の申請は区役所本庁舎6階地域まちづくり課窓口で1月から受付開始。詳細は問い合わせてください。

区豊島都税事務所固定資産税班
☎03-3981-5336

国民健康保険加入者の方へ 「医療費のお知らせ」を発送します

加入者が診療を受けた内容を世帯主宛てにお知らせします。このお知らせによる手続きは不要です。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。

●発送時期…2月上旬 区令和7年1～10月の医療費。総医療費(10割)、自己負担相当額(2割または3割)を記載。区令和7年12月中旬時点の豊島区国民健康保険加入者

●マイナポータルでも確認できます…1～12月の医療費通知情報は、原則2月9日から取得できます。

区国民健康保険課給付グループ
☎03-3981-1296

保険料や税金の納め忘れは ありませんか？ 2月2日が納期限です

1月期分の国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料および第4期分の特別区民税・都民税(普通徴収)は期限内の納付をお願いします。

お知らせ

国民年金保険料の前納制度をご利用ください

- 前納制度**とは…翌月末日が納期限の保険料をまとめて前払いすると、割引になる制度です。
- 支払方法**…口座振替(割引額が高い)、納付書、クレジットカード※令和8年度分の前納を口座振替かクレジットカードで支払う場合、2月27日(必着)までに申出書を提出してください。詳細は問い合わせてください。

園池袋年金事務所
☎03-3988-6011
(自動音声案内②→②)



後期高齢者医療被保険者の方へ1月下旬に「医療費等通知書」を発送します

東京都後期高齢者医療広域連合から医療機関などの受診履歴をお知らせします※本通知は確定申告(医療費控除)の手続きに使用できますが、令和7年9月以降の診療分は今回の通知対象外です。お持ちの領収書に基づいて別途「医療費控除の明細書」を作成するか、原則2月9日以降にマイナポータルで医療費情報を確認してください。☎令和6年9月～令和7年8月に医療機関等を受診した方

園東京都後期高齢者医療広域連合
お問合せセンター☎0570-086-519、
後期高齢者医療グループ
☎03-3981-1332

産後ドゥーラ養成講座の受講料を一部助成します

- 対象講座**…(一社)ドゥーラ協会が実施する「産後ドゥーラ養成講座」☎①～④すべてに該当する方。
- ①対象講座を修了し、認定を受けている、②産後ドゥーラの認定を受けた時点で豊島区に住民票がある、③豊島区子育て支援事業等で3年以上活動できる、④他自治体で対象講座に関する助成を受けていない
- 助成額**…本人が負担した受講費用の2分の1または20万円のうち、

いずれか低い額(他自治体との併用不可、1名1回) ☎年間10名

☎対象講座の受講申込み後(開講前まで)に電話で子ども家庭支援センター☎03-6858-7822へ※先着順。

豊島区医療的ケア児相談窓口

障害福祉課、児童発達支援センターに医療的ケア児等コーディネーターを配置しています。医療的ケア児とその家族が利用できる制度やサービスを案内するほか、関係機関と連携しながら支援します※面接相談は要予約。

園児童・障害児支援グループ
☎03-4566-2451
児童発達支援センター
☎03-6777-0370

登録手話通訳者認定試験

☎3月8日(日) 午前10時から
園区役所本庁舎5階507～510会議室
●**選考**…筆記、手話読み取り、手話表現、面接※応募資格などの詳細は2次元コード参照。- 必要書類**…①申込書(障害福祉課窓口で配布。2次元コードからダウンロード也可)、②返信用長3封筒(宛名記入、110円切手貼付)、③勤務先・通学先がわかる資料※区内在勤、在学の方のみ。

☎2月13日午後5時(消印有効)までに必要書類を管理・政策推進グループへ持参か郵送。
園当グループ
☎03-3981-1766



「としま健康チャレンジ！」アプリがスタートします

令和8年6月からスマートフォンアプリへ移行します。現在のポイントシールは原則令和8年3月31日(火)で配付を終了します。マイレージカードとの交換は5月29日(金)までです。マイレージカードとの交換は早めをお願いします。

園保健事業グループ☎03-3987-4660

1月17日(土)からイケ・サンパークファーマーズマーケット再開

☎毎週土・日曜日 午前10時～午後

4時 ☎としまみどりの防災公園(IKE・SUNPARK) ☎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。ワークショップやフリーマーケットなどイベントも開催※詳細は2次元コード参照。

園当園管理事務所
☎03-6914-1782



空間(大気)放射線量測定結果

月1回、南池袋公園で測定しています。結果はいずれも区目標値(毎時0.23マイクロシーベルト)未満でした。

測定日	測定結果	
	地上1m	地上5cm
10月16日	0.04	0.03
11月17日	0.03	0.03
12月15日	0.03	0.03

園公害対策グループ☎03-3981-2405

1～3月は若者の悪質商法被害防止キャンペーン期間です

最近の若者を狙う悪質商法では、SNSなどを悪用した手口が増加しています。区では、都が毎年1～3月に実施しているキャンペーンと連携して、若者への注意喚起や相談の呼びかけを実施しています。誰もが悪質商法の被害にあう可能性があります。被害にあっても、自分に落ち度があると感じ、相談せずに諦めてしまう方も少なくありません。困ったら1人で悩まず、近くの消費生活センターへ相談してください。

園消費生活センター消費生活相談窓口
☎03-3984-5515
(平日午前9時30分～午後4時30分)

募集

豊島区医療的ケア児等支援協議会委員

☎①～③すべてに該当する方。- ①令和8年4月1日時点で、区内在住かつ16歳未満の医療的ケア児がいる家族、②平日に開催する協議会(年2回程度)に出席できる方、③豊島区職員でない方

- 任期**…委嘱の日(令和8年4月1日)から2年間
- 報酬**…1回4,500円(所得税含む、交通費なし)
- 人数**…2名以内
- 選考**…書類・面接(面接は2月上旬予定)※応募者多数の場合、書類選考あり。

☎1月30日(必着)までに申込書(障害福祉課で配布。区ホームページからダウンロード也可)を児童・障害児支援グループへ持参か郵送。

園当グループ
☎03-4566-2451



第5期豊島区子どもの権利委員会区民委員

園区内在住で、夜間を含む平日の会議(年5回程度)に出席できる方- 任期**…委嘱の日(令和8年4月1日)を予定)から2年間
- 報酬**…1回13,700円(所得税含む、交通費なし)
- 人数**…2名
- 選考**…書類審査※選考結果は全員に通知。

☎2月6日(必着)までに応募用紙(子ども若者課で配布。区ホームページからダウンロード也可)と作文(「応募動機」をテーマに800字程度、様式不問)を管理・計画グループへ持参か郵送。

園当グループ
☎03-4566-2471



第7期豊島区子ども・子育て会議区民委員

園区内在住で18歳以下の子どもがいる保護者で、夜間を含む平日の会議(年2～4回程度)に出席できる方- 任期**…委嘱の日(令和8年4月1日)を予定)から2年間
- 報酬**…1回13,700円(所得税含む、交通費なし)
- 人数**…3名
- 選考**…書類審査※選考結果は全員に通知。

☎2月6日(必着)までに応募用紙(子ども若者課で配布。区ホームページからダウンロード也可)と作文(「地域の子育て支援についての意見」をテーマに800字程度、様式不問)を管理・計画グループへ持参か郵送。

園当グループ
☎03-4566-2471



リサイクルフリーマーケット出店者

☎2月8日(日) 午前10時30分～午後2時
園池袋第二公園※駐車場なし、雨天中止
園区内在住、在勤、在学の個人またはグループ※営業目的は不可
園20店舗(1店舗面積2m×2m) ☎1,000円

☎ファクスかEメール(7面記入例参照)で「みんなのえんがわ池袋事務局」☎03-6709-4731、☎en@toshima-npo.org」へ※1名(1グループ)1通のみ。先着順。

園当事務局 柳田
☎070-6646-9197
(午後1～5時)



登録制自転車置場の定期利用者

登録制自転車置場は、路上などを区切って設けられた暫定の施設です。※年度途中での置場の変更不可。

☎4月から利用希望の方- 注意**…現在利用している方も新たに申込みが必要です。団体・法人の利用不可。1名1台のみ。納入した料金の返金不可。
- 料金**…2次元コード参照※生活保護・児童扶養手当を受けている方、身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は、料金が免除されます。

☎2月10日までに申請書を豊島区シル

バー人材センターへ持参※抽選。

園駐輪場管理グループ
☎03-3981-4847



重度心身障害者土曜余暇教室

①**参加者募集**…4月から、原則第3土曜日 午前9時30分～午後3時
園心身障害者福祉センターほか

☎ボランティアスタッフとの交流やグループでのレクリエーション、外出など、自宅とは違う活動を楽しむ。園区内在住で18～65歳未満の重度心身障害者の方※医療行為を必要とせず、グループでの活動が可能でつばさ CLUB などほかの活動に参加していない方 ☎15名程度

②**ボランティアスタッフ募集**…原則第3土曜日 午前9時～午後4時
※詳細は問い合わせてください。

☎①2月20日までに電話かファクスで「当センター☎03-3953-2811、☎03-3953-9441」へ※抽選。

園目白生活実習所☎03-3953-4194、☎03-5983-2502、☎mejiro_yoka@ikuseikai-ty.or.jp

傍聴できます

令和7年度
豊島区難病対策地域協議会
☎1月20日(火) 午後7時～8時30分

PICK UP INFO ③

税の申告はお早めに！令和7年分の確定申告

園豊島税務署☎03-3984-2171
(自動音声案内)

税の種類	申告・納付期限	口座振替
所得税・復興特別所得税	3月16日(月)	4月23日(木)
消費税・地方消費税	3月31日(火)	4月30日(木)

※納税は便利で安心な口座振替をご利用ください。
※口座振替は、振替日の前日までに口座の残高を確認してください。

自宅からスマホ・パソコンで確定申告(e-Tax)

申告書の作成は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用してください。画面の案内に従って金額などを入力すると、所得税等、消費税等、贈与税の申告書が作成できます。



国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」



操作方法等説明動画

確定申告会場(所得税等・消費税等・贈与税)は入場整理券が必要です

☎2月16日(月)～3月16日(月)※平日のみ。
受付…午前8時30分～午後4時
相談…午前9時15分から
園豊島税務署地下会議室※駐車場の利用不可。
3月1日(日)はベルサール渋谷ファースト(渋谷区東1-2-20住友不動産渋谷ファーストタワー2階)で開設。- ご注意ください**…①入場整理券がない方は入場できません。
- ②国税庁LINE公式アカウントを「友だち追加」し、事前に入場整理券を予約してください※当日の入場整理券は、なくなり次第終了します。
- ③上記開設期間の前に相談を希望する方は、事前予約が必要です。LINEによるオンライン事前予約を利用してください※開設期間外は当日入場整理券の配付はありません。



国税庁公式LINE

園池袋保健所1階講堂

☎傍聴希望の方は前日午後5時までに電話かファクスで「医療費助成グループ☎03-3987-4172、☎03-3987-4178」へ。

第4回男女平等推進センター運営委員会

☎1月21日(水) 午後3時から
園当センター研修室2

☎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3回豊島区男女共同参画推進会議・女性活躍推進協議会

☎1月27日(火) 午後3時30分から
園男女平等推進センター研修室2

☎傍聴希望の方は1月23日午後5時までに電話で当センター☎03-5952-9501へ。

令和7年度第2回豊島区医療的ケア児等支援協議会

☎1月29日(木) 午後1時30分～3時
園区役所本庁舎5階509・510会議室
☎5名

☎傍聴希望の方は1月22日午後5時までに電話かEメールで「児童・障害児支援グループ☎03-4566-2451、☎A.0050017@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

税理士による無料申告相談～申告書の作成と提出～

小規模納税者の所得税等、消費税等、年金受給者および給与所得者の所得税等の申告書を作成・提出できます※土地、建物、株式などの譲渡所得がある場合を除く。

☎1月30日(金)～2月6日(金)※平日のみ。
受付…午前9時30分～11時30分、午後1時～3時30分
相談…午前10時から

園区役所本庁舎1階としまセンタースクエア- 必要書類**など…源泉徴収票などの申告に必要な書類、マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書<数字4桁>、署名用電子証明書<英数字6文字以上16文字以下>の暗証番号が必要)、スマートフォンなど。
- ☎2次元コードで申込み※税務署や区役所3階税務課窓口では受付不可。当日入場整理券はなくなり次第終了。



チャットボットや電話でも相談できます

税務相談チャットボット(AIを活用した自動回答サービス)で相談できます。詳細は2次元コード参照。
電話での相談は所轄の税務署へ問い合わせてください。



医療費控除は「医療費控除の明細書」の添付が必要です

平成29年分の確定申告から、領収書の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要になりました。
※「医療費控除の明細書」は国税庁ホームページからダウンロードできます。医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります。

寄附金控除(ふるさと納税)を受ける方へ

ふるさと納税ワンストップ特例制度の申請をした場合も、所得税等の確定申告書を提出する場合(医療費控除の適用を受けるために確定申告する場合など)や、寄附した自治体数が6団体以上の場合は、その年のふるさと納税の全額について確定申告をする必要があります。



催し

令和7年度収蔵資料展 「ノスタルジック豊島」

■1月17日～3月15日 午前9時～午後4時30分※休館日…月曜日(祝日の場合は翌平日) 豊郷土資料館 衣衣食住の移り変わりとかつて豊島区で農業をしていた頃の農具などを展示。

■当日直接会場へ※小学校団体見学希望の場合は、電話で当館 ☎03 - 3980 - 2351へ。

ハーブ・スパイスを活かした 免疫力アップ講座

■1月31日(土) 午前10時～11時45分 豊としま区民センター 講師…シェフ/横山 詠津子氏 子育て中の母親 定515名 費1,000円 保生後6か月以上未就学児。要予約。1名500円。

■1月24日までにEメール(7面記入例参照。保育希望者は子どもの氏名・月齢も記入)でAne ママグループ TOMATO anemama.tomato@gmail.comへ※先着順。

豊生涯学習グループ ☎03 - 4566 - 2762

椎名町としま商人まつり

■2月1日(日) 午前10時～午後4時 豊椎名橋下広場 豊オープニングセレモニー、区内商店および交流都市による飲食・物品販売、観光物産展、抽選会。

■当日直接会場へ。 豊豊島区商店街連合会 ☎03 - 3981 - 5445

エポック10シネマ 「52ヘルツのクジラたち」

■2月3日(火) 午前10時～午後0時

20分、午後2時～4時20分 豊男女平等推進センター 豊傷を抱えた主人公は、虐待され声が出なくなった少年を見過ごすことができず、一緒に暮らし始める。定各26名 保生後6か月以上未就学児。定員あり。1月27日午後5時までに要予約。

■1月20日午前9時から電話かEメール(7面記入例参照)で「当センター ☎03 - 5952 - 9501、豊A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

令和7年度としま食育フェア



■2月14日(土) 午前10時～午後3時(講座は午前10時30分開始) 豊区役所本庁舎1階としまセンタースクエア 豊食育クイズラリーや体験コーナー、講座など。プレゼントあり。講座「おいしくてたのしい食育」。講師…慶應義塾大学SFC研究所博士(医学)/本田由佳氏

■当日直接会場へ。 豊保健事業グループ ☎03 - 3987 - 4660

親子であそぼう

■2月15日(日) 午前10時～正午 豊としま産業振興プラザ(IKE・Biz) 豊親子でスライムやバルーン、紙トンボなどを工作。そのほか学童保育連絡協議会の活動紹介など。 定4歳～小学生の子どもと保護者 定60名 費1名100円 豊要相談。

■1月22～30日にEメールで 豊男女平等推進センター 豊A0029117@city.toshima.lg.jpへ

※抽選。結果は2月5日に通知。 豊当センター ☎03 - 5952 - 9501

目白庭園 おやこ茶道体験

■2月15日(日) 午後1～2時、午後3～4時 豊目白庭園(赤烏庵) 豊日本庭園を見ながら本格的なお茶室で茶道を体験。 定小学生(要保護者同伴) 定各10組 費1組2,000円

■1月17日から2次元コードで申込み※先着順。 豊当園管理事務所 ☎03 - 5996 - 4810

地域日本語教育シンポジウム 「日本語を学ぶ、日本語で遊ぶ」

■2月22日(日) 午後1時30分～5時 豊学習院大学 豊事業報告や日本語学習者からの発信、外国人と日本人との交流活動。詳細は当大学ホームページ参照。 定80名

■2次元コードで申込み※先着順。 豊当大学国際センター ☎03 - 5992 - 1024、 豊nnet.toshima.jimu@gmail.com

区民バスハイク 「日光東照宮といちご狩りの旅」

■2月23日(祝)※雨天決行 午前7時 東京建物 Brillia HALL前集合 豊いちご狩り、日光東照宮見学。 豊区内在住、在勤の方と家族 定40名 費13,000円(小学生以下12,000円) ※詳細は2次元コード参照。

■2月10日(必着)までに2次元コードかはがき(7面記入例参照)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。

豊当協会 今成 ☎090 - 3229 - 1079、 ☎03 - 3981 - 3353

秩父フェスタ

■2月23日(祝) 午前10時～午後5時 豊としま産業振興プラザ(IKE・Biz) 豊区と姉妹都市提携を結び埼玉県秩父市のフェスタ。秩父の木を使ったもの作りや名産品の販売、チーズ作り、秩父銘仙の型染やアロマを使ったワークショップなど。

■2次元コードで申込み※先着順。 豊当館 ☎03 - 3980 - 3131 (午前10時～午後8時)

「税理士記念日」税の無料相談

■2月24日(火) 午前10時30分～午後3時30分 豊メトロポリタンプラザビル1階自由通路 豊税務相談全般(新規開業、住宅の取得、相続、そのほかの相談も受付可)。

■当日直接会場へ。 豊東京税理士会豊島支部 ☎03 - 3981 - 4585

第17回全国校区・小地域 福祉活動サミット in としま

■2月28日(土) 午前10時30分～午後4時50分 豊大正大学 豊基調講演、10の分科会の実施、参加者同士の交流、パネル展示。 定600名 費3,000円(学生1,500円)

■2月1日までに2次元コードかファクスかEメールで「豊島区民社会福祉協議会 ☎03 - 3981 - 2946、 豊toshima.summit0228@gmail.com」へ。

豊当協議会 ☎03 - 3981 - 2930



講演・講習

認知症サポーター養成講座

■1月29日(木) 午前10時～11時30分 豊区民ひろば目白 豊認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者を養成。 定10名

■電話で介護予防・認知症対策グループ ☎03 - 4566 - 2433へ※先着順。

みらい館大目

①世界とつながる料理教室～イタリア編～…■1月31日(土) 午前10時～午後2時 豊本場の味を体験。現地出身の方に学ぶ、イタリアのおばあちゃんの家庭料理。 定24名 費4,000円、 ②パソコン講座「パワーポイント基礎2日間講座」…■2月7・14日 土曜日 午後1～5時 豊プレゼンに役立つパワーポイントの基礎。 豊ワードまたはエクセル経験者 定7名 費6,000円

■①1月17日から2次元コードで申込み。 ②窓口か電話かEメールで「当館 ☎03 - 3986 - 7186、 豊miraikan.taimei@yahoo.co.jp」へ ※いずれも先着順。

フレイル予防の食事

■2月1日(日) 午前10時～正午 豊区役所本庁舎1階としまセンタースクエア 豊薬と栄養の相談会あり。 講師…栄養士/松尾 愛氏 豊区内在住、在勤、在学の方 定100名

■1月16日から電話で保健事業グループ ☎03 - 3987 - 4660へ※先着順。

第3回豊島区創業セミナー (全2日)

■2月3・10日 火曜日 午後1時30分～4時 豊としま産業振興プラザ(IKE・Biz) 豊経営、販路拡大、財務、人材育成の4テーマを網羅したセミナー。 豊特定創業支援等事業の証明書発行を希望する方 定30名

■2月2日までに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

親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんが来た！(全4回)

■2月5～26日 木曜日 午前10時～正午 豊東部子ども家庭支援センター 豊区内在住で生後2～5か月児の第1子と母親 定10組 豊バスタオル、必要な方は授乳ケープ

■1月15日午前10時～1月25日午後6時に母子モアプリーで申込み※抽選。結果は1月30日までに連絡。

豊当センター ☎03 - 5980 - 5275

固定観念に気づく！家庭科教諭 (高校野球部監督)と一緒に 考える、人生の選択肢の広げ方

■2月7日(土) 午後2～4時 豊男女平等推進センター 豊性別にとらわれず、人生の選択ができるように、ワークショップ形式でアンコンシャスバイアスなどを学ぶ。 講師…横浜清陵高校教諭/野原 慎太郎氏 定20名 保生後6か月以上未就学児。定員あり。1月29日までにEメールで要予約。

■電話かEメール(7面記入例参照)で「当センター ☎03 - 5952 - 9501、 豊A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

としま案内人長崎町講演会Vol.4 「豊島区の古道をゆく」

■2月8日(日) 午後2～4時 豊雑司が谷地域文化創造館 豊豊島区西部地域の見どころや豊島区の古道について説明する。 定50名

■当日直接会場へ※先着順。 豊当団体 豊田 ☎090 - 8315 - 3137

いつまでも自分らしく暮らすための 認知症支援講座

■2月9日(月) 午前10時～11時45分 豊としま産業振興プラザ(IKE・Biz) 豊認知症の人と家族、地域がともに暮らし寄り添う取組みについて学ぶ。 講師…日本社会事業大学教授/下垣 光氏 豊区内在住、在勤、在学の方 定50名

■1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。

区民講座「簡単に書ける！遺言書 の基本と家族信託の仕組み」

■2月11日(祝) 午後2～4時 豊としま区民センター 豊「もしも」に備える第一歩を専門家がやさしく解説。 豊区内在住、在勤の方と家族、親族 定60名 費1,000円

■2月5日までに2次元コードか電話かEメール(7面記入例参照。区民講座申込と記載)で「東京都行政書士会豊島支部 ☎080 - 6568 - 7672、 豊seminar2025@toshima-gyosei.tokyo」へ※先着順。

働き盛りのこころのメンテナンス 「大切な人を守るためのうつ病理解

■2月12日(木) 午後1～3時 豊あうるすぽっと 豊働く世代のこころの問題に焦点をあて、家族や同じ職場で働く人々などがその負担感や苦しさを軽減するための対応につ

いて学ぶ。 定50名

■2月4日までに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。

「届かない声を届ける一言葉に することは生きる力になる」

■2月14日(土) 午後2～4時 豊としま産業振興プラザ(IKE・Biz) 豊貧困や格差などの社会課題について考える。 講師…ライター/ヒオカ氏。 手話通訳あり(要予約)。 定80名 保生後6か月以上未就学児。定員あり。2月5日までにEメールで要予約。

■2次元コードか電話かEメールで「男女平等推進センター ☎03 - 5952 - 9501、 豊A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

「豊島区史を読む」(全3回)

豊古代・近世編…2月14日(土)、 豊近世・近代編…2月21日(土)、 豊特別編…3月7日(土) いずれも午後2～4時 豊としま産業振興プラザ(IKE・Biz) 豊学芸員が「豊島区史」の記述の中から様々なテーマを取り上げて解説。 定各50名

■1月27日(必着)までに2次元コードか往復はがき(7面記入例参照。参加希望日も記入)で「〒171 - 0021 西池袋2 - 37 - 4 郷土資料館」へ※抽選。結果はメールか返信はがきで通知。1通の申込みにつき1名のみ。 豊当館 ☎03 - 3980 - 2351

発達支援講演会 「小学校への一歩を応援する」

■2月16日(月) 午前10時～正午 豊池袋保健所(オンラインあり) 豊講師…よつばこころのクリニック 豊町駅南 医師/安藤亜希氏 豊区内在住、在園で年中児の保護者※そのほか希望者の参加も可 定会場30名、オンライン50名

■1月19日～2月12日に2次元コードか電話で健康推進課 豊保健指導グループ ☎03 - 3987 - 4174へ※先着順。

スマイル講座 「女性のこころとからだ」

■2月16日(月) 午後2時～3時30分 豊西部子ども家庭支援センター 豊女性のこころとからだの変化について学ぶ。 講師…精神科医師/松井 康祐氏 豊区内在住で1歳7か月未満児の保護者または原則第1子を妊娠中の方※同講師の講座への参加は

豊東・西子ども家庭支援センター合わせて1回 定15名 保生後6か月以上未就学児(生後6か月未満児は親子

同席)。8名。要予約。

■1月16日午前10時から母子モアプリーで申込み※先着順。 豊当センター ☎03 - 5966 - 3131

発達障害講演会

■2月16日(月) 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 豊講演「今さら聞けない発達障害～ブレイズーン？心理検査？治療法？～」。

豊講師…大正大学教授/小堀彩子氏 豊区内在住、在勤、在学の方 定会場50名、オンライン20名

介護に関する入門的研修(全4日)

■2月18～20、26日 午前9時30分～午後4時30分 豊区役所本庁舎1階としまセンタースクエア 豊介護の基礎を学ぶ研修。最終日に区内介護事業所との就職相談会あり。 ※参加自由。 豊区内在住、在勤、在学の方 定40名

■2月17日までに2次元コードで申込み※先着順。 豊介護保険課管理グループ ☎03 - 3981 - 1942

豊島区シルバー人材センター

①入会説明会…■2月20日(金) 午前9時30分から、午後2時から 豊帝京平成大学池袋キャンパス内集会室 豊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)…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(7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、 豊toshima.spc@gmail.com」へ。

「食べる力」を育てる！毎日の食事が 体と心のトレーニングになる?!

■2月20日(金) 午後6時30分から(午後6時受付開始) 豊武蔵野栄養専門学校 豊講師…当校管理栄養士/赤星文月氏。 試食あり。 豊スポーツをしている子どもの保護者(子どもの参加可)、ジュニアスポーツ指導者、食に関心のある方 定40名

■2月13日までに申込書(区ホームページからダウンロード)をファクスで(特非)豊島区スポーツ協会 ☎03 - 3955 - 0528へ※先着順。

豊豊島区生涯スポーツ推進事業実行委員会 豊木津 ☎03 - 3983 - 4075

7

区民ひろば

☎がないイベントは当日直接各区民ひろばへ。

朝日 節分おたのしみ会

☎1月31日(土) 午前10～11時
☎パネルシアター作家による節分のお話など。出演…酒井基宏
☎50名

☎窓口か電話で当ひろば
☎03 - 5974 - 0566へ※先着順。

さくら第一 節分の集い

☎2月1日(日) 午前10時30分～11時30分
☎雅楽演奏。出演…大正大学雅楽倶楽部
☎50名

☎1月16日(区外の方は1月17日)から窓口か電話で当ひろば
☎03 - 3950 - 8676へ※先着順。

豊成 豊成ひろばまつり

☎2月1日(日) 午後1～3時(午後0時30分～2時30分受付)
☎太鼓とよさこいの演舞。出演…子どもスキップ豊成よさこい、紅踊輝、舞桜。そのほか喫茶コーナー、防災コーナー、お抹茶体験コーナー、お子さまゲームコーナー、ななまる写真スポットなど。

☎当ひろば☎03 - 5961 - 3494

駒込 節分の集い

☎2月2日(月) 午後1時30分～2時30分
☎落語を楽しみ笑顔で福を招く。出演…桂 竹千代

☎60歳以上の方 ☎50名

☎1月19日(区外の方は1月26日)から窓口か電話で当ひろば
☎03 - 3917 - 9873へ※先着順。

上池袋 節分の集い

☎2月3日(火) 午前10時15分～11時
☎子どもからおとなまで豆まきをして大きな福を呼ぶ。☎50名

☎1月19日から窓口か電話で当ひろば☎03 - 3576 - 6916へ※先着順。

富士見台 祭典

☎2月7日(土) 午前11時～午後2時
☎地域の団体による式典、催し、出店。恒例の福まきあり。

☎当ひろば☎03 - 3950 - 6871

朋有 新春ジャズコンサート

☎2月7日(土) 午後1時30分～3時30分
☎ジャズコンサート。出演…ダイナマイツ・ウィングス
☎18歳以上の方 ☎60名※先着順。

☎当ひろば☎03 - 3971 - 0781

椎名町 椎小こどもアート展

☎2月14日(土)～16日(月) 午前9時～午後4時
☎南長崎幼稚園園児と椎名町小学校児童の作品展。

☎当ひろば☎03 - 3950 - 3042

寒い季節にできる暮らしの工夫

☎環境政策課事業グループ
☎03 - 3981 - 2771

ちょっとした工夫で、身も心も、そしてお財布も暖かくなります。この機会に私たちの暮らしを見直し、できることから取り組んでみませんか。

手軽にできる省エネ行動を紹介します。

省エネしながらエコに暖かく過ごすためのワンポイント

●衣類…暖房の設定温度を上げる前に、厚手の靴下をはく、カーディガンをはおる、ブランケットやひざかけを利用するなどの工夫ができます。

●湯たんぽ…自然な温かさで腰や足など、温めたい部分にあてることができます。電源不要で持ち運びできるので、リビングでくつろいでいるときや、屋外のキャンプなどでも活躍します。

●一家団らん…家族がそれぞれの部屋にいと、各部屋の照明や冷暖房が必要になります。みんなが1つの部屋に集まり、一家団らんの時間を増やすことは、省エネにつながります。詳細は東京都の「家庭の省エネハンドブック2025」参照。



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。

豊島体育館 ☎03 - 3973 - 1701

身体タイプ別ウォーキング教室

☎2月2日(月)・13日(金)・23日(祝)
午前10時～11時30分
☎おおむね60歳以上の方 ☎各12名
☎1月15日から当館窓口で申込み※先着順。

南長崎スポーツセンター
☎03 - 5988 - 9270

ヤクルトスワローズ OB から学ぶ野球教室

☎2月21日(土) ①午前9時30分～10時10分、②午前10時30分～11時30分
☎①親子キャッチボール・バッティング体験、②キャッチボールを中心とした投げ方指導・バッティング体験。☎区内在住の①未就学児～小学2年生、②小学3～6年生

☎①親子20組、②40名 ☎運動できる服装、飲み物、雨天時は室内履き、②は野球グローブも持参。

☎1月17日午前10時～2月14日午後7時に窓口か電話で当センターへ※抽選。身分証明書で現住所の確認あり。

巣鴨体育館 ☎03 - 3918 - 7101

フリーパス会員受付中!

会員は、プール・トレーニングジムを営業時間内いつでも利用できます。有料レッスンも無料でできます。☎高校生以上の方 ☎毎月3,500円※月の途中から加入の場合も同額
☎印鑑、身分証明書、写真(スナップ写真可)※詳細は2次元コード参照か問い合わせてください。

☎当館窓口へ。



2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

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

☎2次元コードが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]

☎14日(土) 開催/午前9時30分～正午
※受付は開催時間の15分前から

●パパママ準備教室[予約制]

☎14日(土) 開催/午後1時～3時15分

☎15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

☎12・26日(木) 受付/午前8時50分～9時50分

☎3・17日(火) 受付/午前8時50分～9時50分

●離乳食講習会

☎5日(木) 受付/午後1時10分～1時30分

☎3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 17日(火) 午前10～11時

☎長崎健康相談所 16日(月) 午後1時30分～3時30分

☎区民ひろば要 18日(水) 午前10時～11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

☎4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

☎13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]

☎4日(水) 受付/午後1時～2時25分

●食事(栄養)相談[予約制]

☎13日(金) 受付/午後1～2時

☎12日(木) 受付/午前9時30分～11時

●健康(保健・栄養)相談[予約制]

☎13日(金) 受付/午後1～2時

☎18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]

☎25日(水) 受付/午前9～11時

☎25日(水) 受付/午後2～4時

●家族相談[予約制]

☎27日(金) 受付/午後2～4時

感染症

●HIV(エイズ)検査[予約制]

9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

13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

26日(木) 開催/午前10時～11時30分

☎公害保健グループ☎03 - 3987 - 4220

令和8年4月1日から担当区域を変更します

長崎健康相談所の担当地区を一部変更します。詳細はホームページをご確認ください。