

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)

閑庶務課庶務グループ  
☎03-3981-1141



教育長  
清野 正氏

## 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。

閑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。



閑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ックスか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、EMS0000179@section.metro.tokyo.jp」へ。

●パブリックコメントに合わせた

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ックスか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、EMS0000179@section.metro.tokyo.jp」へ。

●オーブンハウスの開催…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。

閑東京都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

●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%

閑整理第一・第二グループ  
☎03-4566-2361-2362

### 固定資産税・都市計画税の減免

●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。

閑東京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 内令和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。

内令和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。

閑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。

■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

■東京都後期高齢者医療広域連合  
お問い合わせセンター☎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年間以上活動できる、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)毎年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。

■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  
場区役所本庁舎5階507-510会議室

●選考…筆記、手話を読み取り、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も可)、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。

■児童・障害児支援グループ  
☎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にお願いします。

■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 池袋としまみどりの防災公園(IKE・SUNPARK)内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。

■担当管理事務所  
☎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。結果はいずれも区の目標値(毎時0.23マイクロシーベルト)未満でした。

●定点施設の測定結果  
※単位…マイクロシーベルト/時間  
測定結果

測定日	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

■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。

■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)



### 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日時点での区内在住かつ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

■毎週土・日曜日 午前10時～午後

●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)を区ホームページからダウンロードも可)を児童・障害児支援グループへ持参か郵送。

■担当グループ  
☎03-4566-2451

### 第5期豊島区子どもの権利委員会区民委員

■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)を区ホームページからダウンロードも可)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。

■担当グループ  
☎03-4566-2471

### 第7期豊島区子ども・子育て会議区民委員

■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)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。

■担当グループ  
☎03-4566-2471

### リサイクルフリーマーケット出店者

■バーカー人材センターへ持参※抽選。

■間駐輪場管理グループ

☎03-3981-4847

QRコード





## 講演・講習

### 難病講演会「神経難病の治療と日常生活のヒント」

■2月25日(水) 午後6～8時 池袋保健所 講師・鈴木医院医師/木原幹洋氏 内住、在勤の方定30名

■1月15日から2次元コードか電話で健康推進課保健指導 グループ☎03-3987-4174 へ※先着順。

### マインドフルネスと私～今ここにある自分を感じる～

■2月28日(土) 午前10時～正午 場男女平等推進センター 内ありのままの自分を観察するマインドフルネスの手法を用いたセルフケアを学ぶ。定24名 (誕生後6ヶ月以上未就学児。定員あり。2月19日までに2次元コードを要予約。

■1月20日前半午前9時から2次元コードで申込み※先着順。

問当センター ☎03-5952-9501

### 区民公開講座「誰でもできる『仕事と介護の両立』とは」

■3月31日(火)まで※YouTube配信 内介護離職を防ぎ、仕事と介護を両立させる、自分らしい暮らしを守るヒントを学ぶ。講師…(特非)となりのかいご代表理事/川内潤氏。

## 広報としま 有料広告募集

令和8年度発行の広報紙に掲載する広告を募集します。

●掲載号…毎月15日号 ●発行部数…72,000部(予定)

●サイズ…1～5号(1号あたり縦93mm/横46mm)

費1号あたり1回50,000円※詳細は2次元コード参照。

■1月30日前半までに申込み※抽選。

※終了後、先着順で空き枠の受付開始。

問広報グループ☎03-4566-2532

YouTube「豊島区高齢者福祉課シニア元気すこやかチャンネル」参照。

問介護予防・認知症対策 グループ☎03-4566-2433

午後4時30分～5時15分、②親子で体操教室…毎月第1土曜日 午後2時30分～3時15分 ①元気に踊る楽しさを体感。②親子で触れ合い、運動不足を解消。定①小学生※小学1・2年生は要保護者同伴、②小学1～3年生と保護者 定①15名、②10組(2名1組) 費当日券1,000円(回数券あり) 運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物

■当日直接会場へ※先着順。15分前から1階事務室で整理券を配布。

問当館☎03-3980-3131 (午前10時～午後8時)

### 手話講習会 ①入門コース ②専門コース

■5月12日～令和9年3月9日 火曜日 午前10時～正午、午後6時45分～8時45分 場心身障害者福祉センター 内区内住、在勤、在学の15歳以上①手話未経験者、②応用コース修了者(手話歴2年程度)

※再受講不可 定①各30名、②各15名 費①4,290円、②3,080円

■3月6日(消印有効)までに2次元コードか電話で申込み※先着順。

問当センター☎03-3953-2811、豊島区手話通訳者派遣 センター☎03-5396-9361

## スポーツ

### としま産業振興プラザ(IKE・Biz) キッズ講習

■①キッズダンス…毎週火曜日

午後4時30分～5時15分、②親子で体操教室…毎月第1土曜日 午後2時30分～3時15分 ①元気に踊る楽しさを体感。②親子で触れ合い、運動不足を解消。定①小学生※小学1・2年生は要保護者同伴、②小学1～3年生と保護者 定①15名、②10組(2名1組) 費当日券1,000円(回数券あり) 運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物

■当日直接会場へ。

問当館☎03-3980-3131 (午前10時～午後8時)

### 区民スキースクール

■3月6日(金)～8日(日) 午後7時 東京芸術劇場横集合 場猪苗代町葉山(福島県) 内親子スクールと一般スクールの併催、初級～上級の全級対象講習会、詳細は2次元コード参照。小学生以上の方(小学生は要保護者同伴) 定40名 費45,000円(小学生42,000円)

■電話かEメールで「豊島区スキー協会 加藤☎090-1409-2693、E-mail:uin15506@nifty.com」へ※先着順。

問当協会 鎌田 ☎090-8748-9047

- 5377、toshimasuiren@gmail.comへ※先着順。

### 区民ダンスの集い～Dance Party～

■2月23日(祝) 午後1時30分～4時30分(午後1時開場) 場南長崎スポーツセンター 内社交ダンスパーティー。講習会あり。費500円 内女性は革製のヒールカバー

■当日直接会場へ。

問当館☎03-3980-3131 (午前10時～午後8時)

### 区民歩こう会～鎌倉名社寺巡り～

■2月1日(日)※雨天決行 午前9時50分 JR横須賀線鎌倉駅東口改札前広場(鶴岡八幡側)集合 内鶴岡八幡宮から銭洗弁天、鎌倉大仏、長谷寺まで(約10km)。費300円 軽装、雨具、昼食、飲み物

■当日集合場所で受付。

問当会 吉越☎03-3576-2230

### 水泳初級者、中級者レッスン(全3回)

■①2月3～17日 火曜日、②2月4・18・25日 水曜日 いずれも午前10時～正午 場①雑司が谷体育館、②巣鴨体育館 内18歳以上で泳力10～25メートル程度の方 定各5名 費各3,000円

■1月31日までに電話かEメールで「豊島区水泳連盟 鈴木☎080-5720

## 官公署から

### 東京しごとセンター 「専門サポートコーナー」

当コーナーは、就労を希望しながらも様々な事由により就労することが

困難な方のための就労支援窓口です。就労準備から就労後の定着まで専門のスタッフがきめ細かく支援します。障害のある方やひきこもり経験などで就労経験がない方など、1人での就職活動に不安を感じている方は、一度問い合わせてください。

問当コーナー ☎03-5211-8701

### 東京税理士会「【にせ税理士】および【にせ税理士法人】に注意】

税理士資格のない者が税務相談、税務書類の作成、税務代理をすることは、法律で禁じられています。専門的知識が欠けていることなどから依頼者(納税者)が不測の損害を被る恐れもあります。税理士は税理士証票を携帯し、税理士バッジを着用しています。

問当会☎03-3356-4476

### 豊島都税事務所「1月は固定資産税(償却資産)の申告月です(23区内)」

#### ●申告期限…2月2日(月)

内令和8年1月1日時点で、23区内に償却資産を所有している方は、申告が必要です。申告期限までに、資産が所在する区にある都税事務所へ申告してください。電子申告eLTAXも利用できます。

問当事務所 ☎03-3981-1211(代表) 主税局 ホームページ

### 社会福祉協議会「地域福祉サポートスタート研修」

■2月12日(木) 午前10時から

場としま区民センター 内地域で不安や悩みを抱えた人に気づき、声かけなどの活動をする方を募集。

■電話で当協議会共生社会 ☎03-3984-9375へ。

### ふれあいガイド

の相談に応じます。15歳を超えた方であれば、年齢・国籍に関係なく入級の相談ができます。また、日本語の勉強から始める日本語学級を設置している学校もあります※いずれも授業料無料。

問荒川区立第九中学校夜間学級 ☎03-3892-4177

## はがきなどの記入例

※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。

●フラ ハーラウ オ カヘレラニ  
毎週月曜日 午前10時～11時30分 場区民ひろば富士見台・長崎 内フラダンスの練習。費1回1,000円  
問半田☎090-5826-3596

●混声合唱団エミーズ  
毎週水曜日 午後2時～3時30分 場区民ひろば南大塚・要など 費月額4,000円  
問藤田☎090-4376-9706

## PICK UP EVENT 1

## としま未来文化財団



QRコード としまチケットセンター 当財団ホームページ 文化カレッジ

### としま未来文化財団設立40周年記念事業

#### ●木育キャラバン 木のおもちゃであそぼう！」

東京おもちゃ美術館が池袋へやってくる

■2月26日(木)～27日(金) 午前10時～正午、午後1時30分～4時 場としま区民センター 定各100名

■2次元コードで申込みか当日直接会場 ☎03-6912-7900 へ※事前申込み優先で先着順。

問当センター☎03-6912-7900

#### ●第36回としま能の会 「妖怪と精靈—

3月1日(日) 午後1時開演、午後5時開演

場矢来能楽堂(新宿区矢来町60) 出演…観世喜正、野村万蔵ほか 費5席…4,800円、A席…4,300円ほか。区民割あり(全席指定)。

■としまチケットセンターへ。

問事業企画グループ☎03-3590-7118

### 地域文化創造館

#### ●巣鴨 すがもスプリングコンサート

3月7日(土) 午後2時開演 内出演…佐藤允彦、上杉亜希子 定60名 費1,000円

■当財団ホームページへ。

#### ●南大塚 ①JAZZライブに行ってみませんか？

2月23日(祝) 午後2時開演 費1,000円(全席指定)、

#### ②ショパンとリスト一名曲トーキングコンサート

2月28日(土) 午後2時開演 費1,800円(区民1,500円)、中学生以下500円(全席指定)

■いざれも当館窓口かとしまチケットセンターへ。

#### ●雑司が谷 ～赤ちゃんのいるご家族に贈る～

3月14日(土) ①午前11時 開演、②午後1時30分開演

問駒込区民センター☎03-3940-2400、巣鴨☎03-3576-2637、南大塚☎03-3946-4301、雑司が谷☎03-3590-1253

定各2組 費各500円 2次元コードで申込み※先着順。

### 文化カレッジ受講生募集

●駒込 【114】駒込・染井の桜一過去・現在・未来…3月15日(日) 午後2～5時 定40名 2月28日(締切)※先着順。

●南大塚 【514】大塚ものがたり ホットする大塚～そのやさしさに「街のDNA」を探る…座学/3月14日、街歩き/3月28日 土曜日 午前10時～正午 定25名 費1,300円(座学のみは600円) 2月20日(締切)※抽選。

●2次元コードか窓口(返信はがき持参)で各館へ。※いざれも詳細は2次元コード参照。

問駒込☎03-3940-2400、巣鴨☎03-3576-2637、南大塚☎03-3946-4301、雑司が谷☎03-3590-1253

△広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

### 無料講座 “不動産を売るとき”って、どうしたらいいの？ 専門家に学ぶ「不動産の上手な売り方無料個別講座」開催

1月17日(土)～2月8日(日) 池袋で開催！無料・要予約

日本では相続財産の約4割を占めるのが不動産だそういざ、相続が発生してから不動産を売却しようとしても、思い通りにいかなかったり、時間がかかってしまうケースも。最近では、住む予定のない実家などの空き家や空き地の売却について悩んでる人も多いそう。事前にできる準備で労力を軽減、早めの対策を考えておきたいものです。

そこで、全国73店舗のネットワークで経験と実績とノウハウを蓄積している「三井住友トラスト不動産」で

### 池袋消防署「第53回東京都消防操法大会で池袋消防団3位

## 区民ひろば

申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  
内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  
定50名

申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 内雅楽演奏。出演…  
大正大学雅楽倶楽部 定50名

申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)

内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。

園当ひろば☎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 内落語を楽しみ笑顔で  
福を招く。出演…桂 竹千代

### 内60歳以上の方 定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  
内子どもからおとなまで豆まきを  
して大きな福を呼ぶ。定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  
内地域の団体による式典、催し、  
出店。恒例の福まきあり。

園当ひろば☎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 内ジャズコンサート。  
出演…ダイナマイツ・ウイングス  
内18歳以上の方 定60名※先着順。

園当ひろば☎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 内南長崎幼稚園園児  
と椎名町小学校児童の作品展。

園当ひろば☎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ができるので、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ると、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

内おおむね60歳以上の方 定各12名

申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

内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。内区内在住の①未就学児~小学  
2年生、②小学3~6年生

定①親子20組、②40名 図運動でき  
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。

申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。

内高校生以上の方 電毎月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。

申当館窓口へ。



## 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 ★子どもの健康 ■おとなの健康  
♥こころの健康 ♦感染症 ●そのほか

申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。

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



健康カレンダー

### ○妊婦の健康

・母親学級【予約制】  
池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】

池14日(土) 開催/午後1時~3時15分

池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

### ★子どもの健康

・子ども歯科健診【予約制】※対象…2~4歳未満児

池12・26日(木) 受付/午前8時50分~9時50分  
長3・17日(火) 受付/午前8時50分~9時50分

### ・離乳食講習会

池5日(木) 受付/午後1時10分~1時30分

長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】

池区民ひろば南大塚 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

池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

池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】

池4日(水) 受付/午後1時~2時25分

#### ・食事(栄養)相談【予約制】

池13日(金) 受付/午後1~2時

長12日(木) 受付/午前9時30分~11時

#### ・健康(保健・栄養)相談【予約制】

池13日(金) 受付/午後1~2時

長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】

池25日(水) 受付/午前9~11時

長25日(水) 受付/午後2~4時

#### ・家族相談【予約制】

池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

申予約専用☎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

申予約専用☎03-3987-4244

#### ・感染症に関する保健相談

申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】

電話相談は随时受付

26日(木) 開催/午前10時~11時30分

申公害保健グループ☎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。