

区の情報は
こちらを
CHECK!



ホームページ



YouTube



X



LINE

PICK UP INFO 1

物価高騰緊急対策(申請が必要な方へ)

物価高対応子育て応援手当

- 申請が必要な方…区内在住で0歳～高校生年代までの子どもがいる、①～③のいずれかに該当する方。(下記以外でも、申請により本手当の支給対象者となる場合があります。詳細は区ホームページを参照してください。)
 - ①公務員で所属庁から児童手当(令和7年9月分)を受給した方
 - ②令和7年10月1日以降に離婚(離婚協議中を含む)により、豊島区において児童手当の受給者となった方
 - ③児童手当の未申請などにより、令和7年9月分の児童手当が支給対象外となっており、かつ令和7年9月30日を基準日として豊島区における児童手当の支給対象に該当するとみなすことができる方
- ※豊島区の児童手当を受給している方は原則申請不要で、順次支給されます。
- 支給額…子ども1人あたり2万円
- 申請方法…郵送か電子申請か窓口(本人確認書類要持参)で子育て支援課児童給付グループへ。
- 申請期限…令和8年3月31日(火)(消印有効)

問当手当コールセンター 03-4566-4124

(3月31日まで。平日 午前8時30分～午後5時)



物価高騰対策支援給付金

- 申請が必要な方…令和7年1月2日以降に転入した方がいる世帯かつ令和7年12月1日時点で豊島区に住民登録があり、①と②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
- ※転入した方がいない世帯で、豊島区が口座情報を把握していない場合も申請が必要です。詳細は送付した確認書を参照してください。
- 給付額…1世帯あたり1万円
- 申請方法
 - ・転入した方がいる世帯…コールセンターへ連絡後、申請書および必要書類を郵送または給付金窓口へ持参。
 - ・確認書が届いた世帯…確認書および必要書類を郵送または給付金窓口へ持参。
- 申請期限…令和8年3月13日(金)(消印有効)

問当給付金コールセンター 03-6743-2174

(3月13日まで。平日 午前9時～午後5時)



パブリックコメント

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。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、窓口か郵送かファックスかEメールでご意見をお寄せください。※個別に回答はしません。

豊島区耐震改修促進計画(素案)

案全文は2月16日～3月16日に、建築課、行政情報コーナー、区民事務所、図書館、区民ひろば、区ホームページで閲覧できます。ご意見は3月16日(必着)までに「建築課許可・耐震グループ 03-3980-5136、EMA0023000@city.toshima.lg.jp」へ。

問当グループ

03-3981-0590



豊島区新型インフルエンザ等対策行動計画(案)

案全文は2月20日～3月13日まで、防災危機管理課、保健予防課、行政情報コーナー、区民事務所、図書館、区民ひろば、区ホームページで閲覧できます。

ご意見は3月13日(必着)までに「危機管理グループ 03-3981-5018、EMA0050009@city.toshima.lg.jp」へ。

問当グループ

03-3981-1467



お知らせ

特別区民税・都民税のお支払いはお済みですか

●令和7年度第4期分(令和8年2月2日納期限)の納付が確認できない方へ…2月27日に督促状を発送します。3月16日までに納付してください。納め忘れを防ぐために、便利な口座振替を利用して下さい。病気や退職などにより納期限までに納付できない場合や生活が困窮している場合は、分割納付などの相談もできます。土曜窓口も開設しています。早めに相談してください。

問整理第一・第二グループ

03-4566-2362



災害時トイレ確保・管理計画(案)

案全文は2月20日～3月13日まで、防災危機管理課、行政情報コーナー、区民事務所、図書館、区民ひろば、区ホームページで閲覧できます。ご意見は3月13日(必着)までに「防災計画グループ 03-3981-5018、EMA0011101@city.toshima.lg.jp」へ。

問当グループ

03-4566-2575



高額介護合算療養費支給制度の該当者へ、3月中旬に「申請のお知らせ」を送付します

自己負担限度額を超えた支払いがある場合、申請をすると支給されます。1年間の後期高齢者医療制度の自己負担額と、介護保険の利用者負担額の世帯での合算額が、一定の自己負担限度額を超えた方※対象期間内(令和6年8月1日～令和7年7月31日)に次の①②に該当する方には送付されない可能性がありますので、詳細は問い合わせてください。①新たに後期高齢者医療制度に加入した方、②都外から豊島区に転入したなどの理由により後期高齢者医療制度の資格を取得した方

●申請書を高齢者医療年金課へ持参か郵送※詳細は3月中旬に東京都後期高齢者医療広域連合から送付される「申請のお知らせ」参照。

問後期高齢者医療グループ

03-3981-1332



分の口座振替はできません。

問後期高齢者医療グループ

03-3981-1937

60歳以降の国民年金任意加入制度

60歳までに老齢基礎年金の受給資格期間10年を満たしていない場合や、40年の納付済期間がないため老齢基礎年金を満額受給できない場合などで、年金額の増額を希望する方は、60歳以降でも国民年金に任意加入できます(さかのばっての加入は不可)。④①～④すべてに該当する方。

①日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満(60歳の誕生日前日から手続き可)、②老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない、③20～60歳までの保険料の納付月数が480月(40年)未満、④厚生年金保険、共済組合などに加入していない※上記の方に加え、年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方も加入できる場合あり。

●納付方法…口座振替(原則)

●必要書類…本人確認書類、マイナンバーのわかるもの、基礎年金番号のわかるもの(年金手帳など)、預貯金通帳、通帳届出印※戸籍の証明などが必要な場合あり。詳細は問い合わせてください。

問国民年金グループ 03-3981-1954、

池袋年金事務所 03-3988-6011

(自動音声案内②→②)



お知らせ

「としま・おたっしゃカード」 更新のご案内



3月31日で令和7年度分の未使用ポイントは失効します。

●令和7年4月1日以降にカードを使用して錢湯を利用した方…更新手続きは不要です。令和8年4月1日以降も引き続き利用できます。

●1年以上カードを使用していない方…更新手続きが必要です。カードと本人確認書類を持参して、区役所本庁舎4階の高齢者福祉課で手続きをしてください。

豊島区高齢者事業グループ

☎03-4566-2432

就学相談説明会

■3月11日(水) 午後2~3時、3月12日(木) 午前10~11時 豊島区教育センター※オンラインあり 豊島区就学相談の流れや特別支援学級などの説明。区内内在住および豊島区に転入予定で、令和9年度以降に小学校入学予定の教育的配慮が必要な子どもの保護者※子どもの同伴不要。定30名

■3月4日までに2次元コードから申請か3月10までに電話で当センターへ。☎03-3590-6746へ※先着順。

オンライン参加希望の方は2次元コードで申込み。☎03-3590-6746へ※先着順。

令和8年度上半期 こどもつながる定期預かり事業

月16時間まで定期的に子どもを預かり、育児相談や子ども同士の触れ合いの機会を作ります。

●期間…4月1日~9月30日

※区立保育園は期間が異なる場合あり

●保育園や幼稚園などに通っていない、満6か月~2歳児クラスの子ども※園により異なる 豊島区施設により実費を徴収する場合あり ●ご注意

ください…各園への申込み前に、区への事前手続き(認定)が必要です。

■事前手続き…2~3月、各園への申込み…3月16日~23日※各種手続き・実施園などの詳細は2次元コード参照。

●特別保育・認可外保育グループ☎03-4566-2496

抱っこひもからの 子どもの落下に注意!

医療機関ネットワークに、抱っこひも使用時の落下事例が寄せられています。4件に1件は骨折・頭部損傷など重篤なのがにつながっています。

●抱っこひもは補助具です…着用中は前にかがむのを避ける。手で支え、膝を曲げてしゃがむ。着脱・姿勢変更は低い姿勢で行う。0歳児は特に注意し、取扱説明書に従い正しく装着しましょう。事故事例などの詳細は2次元コード参照。

●消費生活グループ☎03-4566-2416

南池袋斎場をご利用ください

区民の方が葬儀(通夜・告別式)で利用できる区営施設です※雑司ヶ谷霊園に隣接。駐車場あり。

亡くなられた方、または喪主が区内に住民登録がある場合

■通夜・告別式一式(式場1室、休憩室1室利用)…57,600円から。詳細は2次元コード参照。

■電話で当施設☎03-5396-2873へ。

4月1日から不動産所有者情報の変更登記申請が義務化します

4月1日から、不動産所有者の住所、氏名などを変更した場合、変更から2年以内にその変更登記を申請する必要があります。正当な理由なく申請を怠ると5万円以下の過料が科せられる可能性があります※4月1日以前の住所移転、氏名変更も対象です。あわせて、令和6年4月1日から義務化された相続登記も忘れずにお申請してください。

●期間…4月1日~9月30日

※区立保育園は期間が異なる場合あり

●保育園や幼稚園などに通っていない、満6か月~2歳児クラスの子ども※園により異なる 豊島区施設により実費を徴収する場合あり ●ご注意

4月1日から、不動産所有者の住所、氏名などを変更した場合、変更から2年以内にその変更登記を申請する必要があります。正当な理由なく申請を怠ると5万円以下の過料が科せられる可能性があります※4月1日以前の住所移転、氏名変更も対象です。あわせて、令和6年4月1日から義務化された相続登記も忘れずにお申請ください。

●期間…4月1日~9月30日

※区立保育園は期間が異なる場合あり

●保育園や幼稚園などに通っていない、満6か月~2歳児クラスの子ども※園により異なる 豊島区施設により実費を徴収する場合あり ●ご注意

4月1日から、不動産所有者の住所、氏名などを変更した場合、変更から2年以内にその変更登記を申請する必要があります。正当な理由なく申請を怠ると5万円以下の過料が科せられる可能性があります※4月1日以前の住所移転、氏名変更も対象です。あわせて、令和6年4月1日から義務化された相続登記も忘れずにお申請ください。

●期間…4月1日~9月30日

※区立保育園は期間が異なる場合あり

●保育園や幼稚園などに通っていない、満6か月~2歳児クラスの子ども※園により異なる 豊島区施設により実費を徴収する場合あり ●ご注意

4月1日から、不動産所有者の住所、氏名などを変更した場合、変更から2年以内にその変更登記を申請する必要があります。正当な理由なく申請を怠ると5万円以下の過料が科せられる可能性があります※4月1日以前の住所移転、氏名変更も対象です。あわせて、令和6年4月1日から義務化された相続登記も忘れずにお申請ください。

●期間…4月1日~9月30日

※区立保育園は期間が異なる場合あり

4月1日から、不動産所有者の住所、氏名

豊島区高齢者クラブ連合会

①指導者研修会「間食で美味しい・楽しく・健康寿命！」…**2月24日(火)**午後2時から 場としま産業振興プラザ(IKE・Biz) **内講師…管理栄養士/深澤幸子氏。**チョコレートのお土産あり。区内内在住の方 **定30名**
②健康教室…**3月9日(月)**午後2時から(午後1時30分受付開始)
場としま産業振興プラザ(IKE・Biz) **内スポーツの現場でハラスメントと誤解されないコミュニケーション技術を学ぶ。**内スポーツ指導者 **定200名**
③2月25日までに電話かファクス(①氏名、②区内在住、在学、在勤のいずれか、③当日の連絡先を記入)で「豊島区スポーツ協会 事務局 **03-3955-4858、03-3955-0528**」へ※先着順。

ママのためのおしゃれ講座

3月7日(土)午前10時~11時45分 場としま区民センター **内講師…外見と空間のコーディネーター/あやえ氏** **内未就学児の母親 定20名** **1,000円** **誕生後6か月以上未就学児**1名500円。要予約、先着順。
②2月28日までにEメール(氏名、電話番号、保育希望者は子どもの氏名と月齢も記入)で Aneママグループ TOMATO **anemama.tomato@gmail.com** へ※先着順。
問生涯学習グループ **03-4566-2762**

みらい館大明 パソコン講座

①エクセル基礎編2…**3月7日(土)**午後1~5時 **内印刷、グラフ作成、シート名変更など。**内エクセル経験者
②パワーポイント基礎2…**3月14日(土)**午後1~5時 **内表やグラフの挿入・アニメーションなど。**内パワーポイント経験者
いずれも **定7名** **1,000円**
③2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_taime@yahoo.co.jp**」へ※先着順。

女性の健康教室「女性ホルモンを知ってこれから的人生ココロもからだも健康に」

3月10日(火)午後2~4時(午後1時30分測定受付開始) 場長崎健康相談所 **内健康運動指導士によるアロマストレッチ、保健師による女性の健康の話、栄養士によるホルモンバランスを整える食事の話。**内区内在住、在勤、在学で医師による運動制限のないおおむね55歳以下の女性 **定15名** **誕生後2か月以上2歳未満児。**定員あり。先着順。

④2月17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。

※50歳未満の方、初参加の方優先で先着順。



スポーツにおけるハラスメント対策研修会

3月13日(金)午後6時15分~8時 場としま産業振興プラザ(IKE・Biz) **内スポーツの現場でハラスメントと誤解されないコミュニケーション技術を学ぶ。**内スポーツ指導者 **定200名**
③2月25日までに電話かファクス(①氏名、②区内在住、在学、在勤のいずれか、③当日の連絡先を記入)で「豊島区スポーツ協会 事務局 **03-3955-4858、03-3955-0528**」へ※先着順。

性別にとらわれない社会のためには私ができること～アスリート経験から見えた世界～

3月21日(土)午前10時~正午 場男女平等推進センター **内スポーツ時の生理の悩みを軽減する吸水型ボクサーパンツの開発に携わった経験、多様性社会に向けた講師の思いを聞く。**講師…元プロサッカー選手/内山鷹南氏 **定24名** **誕生後6か月以上未就学児。**定員あり。3月12日までに申込みフォームで要予約。

④2月17日午前9時から2次元コードで申込み※先着順。

問センター **03-5952-9501**



こども達のこころのSOSに寄り添う～市販薬の過量服薬の理解と支援～

3月24日(火)午後2~4時 場あるすぼっと **内市販薬の過量服薬による自傷行為に至る心理や背景を学び、生きづらさを抱えている子ども・若者への向き合い方を考える。**臨床心理士・公認心理師の資格をもつ喜多村 真紀氏による講座。 **定50名**
③2月16日~3月16日に2次元コードで電話で精神保健グループ **03-3987-4231**へ。
※先着順。

問センター **03-3987-4231**



としま産業振興プラザ キッズ講習(はじめて体験無料レッスン)

①キッズダンス…**3月3日(火)**午後4時30分~5時15分、②親子で体操教室…**3月7日(土)**午後2時30分~3時15分 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
③2月21日(土)午後1時30分~3時 場民ひろば南大塚 **内ラジオ体操第一・第二、みんなの体操講習。**内運動できる服装、室内履き
④2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
⑤2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
⑥2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
⑦2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
⑧2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
⑨2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
⑩2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
⑪2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
⑫2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
⑬2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
⑭2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
⑮2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
⑯2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
⑰2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
⑱2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
⑲2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
⑳2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
㉑2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
㉒2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
㉓2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
㉔2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
㉕2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
㉖2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
㉗2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
㉘2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
㉙2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
㉚2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
㉛2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
㉜2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
㉝2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
㉞2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。**内①小学生(1~2年生は要保護者同伴)、②小学1~3年生と保護者 **定15名、②10組(2名1組)** **初参加無料**※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) **内運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**
㉟2月28日(土)午後1時~4時 場当事務所 **内①元気に**

PICK UP INFO 3

防災用品助成事業のお知らせ

豊防災事業グループ 03-4566-2572

感震ブレーカー設置助成

火災危険度4以上の地域に居住または住宅を保有する方を対象に、地震発生時の通電火災を防ぐ感震ブレーカー(簡易タイプ)を無償配布します※耐火建築物を除く。

■駒込六丁目、東池袋五丁目、上池袋三丁目、池袋本町三丁目、要町一丁目、長崎二丁目、長崎三丁目、長崎四丁目、南長崎三丁目

■豊防災危機管理課窓口か郵送で申込み※詳細は2次元コード参照。

家具転倒防止器具の購入・設置助成

以下のいずれかに該当する世帯に、購入と設置の費用を助成します。

■①65歳以上の方のみで構成される世帯、②身体障害者手帳または愛の手帳の交付を受けている方がいる世帯、③要介護3~5の方がいる世帯

●助成金額…上限15,000円

■豊防災危機管理課(窓口・郵送)か高齢者総合相談センター(窓口)か

障害支援センター(窓口)で申込み※詳細は2次元コード参照。

TOPICS

「豊島区企業等による事業提案制度」補助対象事業が決定しました!

豊島区をよりよくしたい企業等から地域課題の解決につながる事業を提案していただき、区民の皆さんからの投票と審査委員会での審査を経て決定しました。詳細は区ホームページを参照してください。

●補助対象事業(令和8年度から開始予定)…「未利用地を活用したコミュニティガーデンと菜園運営事業」

豊策調整グループ 03-4566-2841

●事業概要…「区の未利用地をコミュニティガーデンや菜園として整備し、区民が利用できるスペースを提供する」

PICK UP INFO 4

女性が健康でいられるために~3月1~8日は女性の健康週間です~

女性の健康週間は厚生労働省が定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。これを機会に、自分のからだと向き合ってみませんか。ライフステージごとに変化する女性の健康課題と健康支援のために実施している区の事業を紹介します。

豊長崎健康相談所 03-3957-1191

◆女性の「やせ」と食事について

令和4年の「豊島区健康に関する意識調査」で20歳代の女性の24.5%が「やせ」でした。「やせ」の方は貧血、日常の体調不良や体力低下、また、不妊や低体重児の出産、将来的な骨粗しょう症の原因など様々なリスクがあります。自分の適正体重と食事のバランスを確認しましょう。

●適正体重…BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

低体重(やせ)18.5未満、ふつう18.5以上25.0未満、肥満25.0以上

●食事…1日3食を基本とし、主食(ごはん・パンなど)・主菜(肉・魚など)・副菜(野菜・海藻など)を揃えましょう。お弁当や外食では、少量でもよいのでなるべく主食・主菜・副菜を揃えるように心がけましょう。

●適度な運動…年齢に関わらず、体を動かすことは生活習慣病や骨粗しょう症の予防に有効です。また、ストレス発散にもつながり、こころの健康にも良い影響を及ぼします。適正な体重管理とともに、仕事、家事の合間に少しずつでも運動を続け、健康的なからだを目指しましょう。

◆更年期障害について

更年期になると、女性ホルモンの分泌が急激に低下し、心身に様々な症状が現れます。この症状を「更年期症状」と呼び、日常生活に支障をきたすほどの重い状態を「更年期障害」といいます。症状の現れ方は個人差がありますが、女性ホルモンの低下に加え、加齢やストレスなど複数の要因が重なって更年期障害を発症すると考えられています。

「もしかして更年期症状かも?」と思ったときが受診するタイミングです。更年期だと思って我慢していると、実は別の病気だったという場合もあるため、医療機関を受診して検査を受けましょう。

詳細は区ホームページを参照してください。

◆女性のための健康相談

■年間10回 水曜日午後 池袋保健所 内女性特有の疾患や月経のこと、

妊娠のことなどをトータルサポート。産婦人科医(女性)、助産師、栄養士による個別相談。予約制。

■電話で健康推進課保健指導グループ 03-3987-4174へ※先着順。

◆女性の骨太健診

■年間12回 水曜日午前 池袋保健所 内骨密度測定などの健診と健康講座。

■20~39歳の方 あり※詳細は区ホームページ参照。

■区ホームページ内の電子申請で申込み※先着順。

◆妊娠から出産・子育て応援アプリ「としまもっと見るる」

お子さんの生年月日、予防接種履歴を入力することで予防接種のスケジュールの目安を自動で作成します。また、区からの各種健診、イベントのお知らせを配信します。

◆がん検診を受けましょう

早期発見のため、20歳になら子宮頸がん検診を、40歳になら乳がん検診を定期的に受けましょう。30、36、40歳の方にはHPV検査併用子宮頸がん検診を実施しています。

■地域保健課保健事業グループ 03-3987-4660

◆「健康チャレンジ!」事業に参加しましょう

対象の講演会や講座などの健康プログラムに参加すると、ポイントを貯めることができます。6月から始まるスマートフォンアプリで、ポイント獲得から特典交換までいつでもできるようになります。

■地域保健課保健事業グループ 03-3987-4660

◆保健所リニューアルオープン

令和8年5月7日、池袋保健所は移転し、豊島区保健所としてリニューアルオープンします。保健所の一角には、健康に関する「気づき」と「相談」ができる「わたしメンテラボ」を設置します。体組成計などの健康測定機器を常設し、測定結果に関することや女性特有の健康の悩みなど、様々な健康の相談に専門の職員が対応します。

「もしかして更年期症状かも?」と思ったときが受診するタイミングです。更年期だと思って我慢していると、実は別の病気だったという場合もあるため、医療機関を受診して検査を受けましょう。

詳細は区ホームページを参照してください。

◆女性のための健康相談

■年間10回 水曜日午後 池袋保健所 内女性特有の疾患や月経のこと、

広 告(内容は各広告主に問い合わせてください)

弁護士による無料相談会

◆相続・離婚についての実績多数

2/19(木)13:30~17:00

■開催場所

IKE-Biz としま産業振興アワード第2回会場

▼アセス

【豊島区西池袋2-37-4/池袋駅南口徒歩7分】

*ご予約は必要ございません。お気軽にお越しください

■3/11(水)17:00~19:00

■開催場所

金剛院

▼アセス

【豊島区長崎1-9-2/椎名町駅北徒歩30分】

*お問合せ:ご予約は、下記までお問い合わせください。

【法律事務所ライナーデザイン】 03-6908-3988

*木:金は定休日のため電話受付を行っておりません

辻山・五十嵐法律事務所

弁護士 辻山 喬志 (東京弁護士会会員)

弁護士 五十嵐 康一 (東京弁護士会会員)

TEL: 03-6912-8801

<https://ty-law.jp>

検索

*無料相談会の予約はHに申込をしてください

最新の終活セミナー

TEL: 0570-666-157

お葬式勉強会

家族葬

セミナー

令和8年3月13日(金)

午後2時~3時

■事前予約

予約

事前予約

予約

第31回 ひきこもり相談窓口だより

何もしない日=心と身体をいたわる日

何かに追われるような忙しい日が続くと、心身の不調に気づかない場合もあります。1か月に1度くらい、用事を入れない日をつくりませんか。ひとりでいると、辛く、寂しくて、誰かに話を聞いて欲しい時もあるかと思います。そんな時は、当窓口にご連絡ください。

あなたらしい生き方を応援します。

●相談方法…来庁のほか電話、Eメール、訪問、オンライン(ビデオ通話)でも相談できます※オンライン相談は電話かEメールで要予約。

●休日相談…**2月28日(土)※2月20日までに電話かEメールで要予約。**

問担当窓口 **03-4566-2427**
(平日午前8時30分～午後4時30分)、
A0029968@city.toshima.lg.jp



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。
- 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

区民ひろば

高南第一 高南舞台発表会

2月21日(土) 午後1時30分～3時
問担当ひろばの事業やサークル活動などの舞台発表会。

問担当ひろば **03-3988-8601**

西池袋 ひなまつり

2月27日(金) 午前10時30分～11時30分
内『おはなしこんぺいとう』と一緒に歌やふれあい遊びを通して絵本の世界を楽しむ。区内在住の乳幼児と保護者 **定30組**

窓口か電話で当ひろば
03-3980-0088へ※先着順。

池袋 春のおとずれ おうたのコンサート

3月1日(日) 午前10時30分～11時10分
内優しい歌声を親子で楽しむ。出演…声楽家/水谷桂子、ピアノ伴奏/芝崎幸子 内乳幼児と保護者 **40組**

窓口か電話で当ひろば
03-3982-9658へ※先着順。

要 かなめ舞台発表会

3月6日(金) 午前10時～正午
内サークルの舞台発表。太極拳、フラダンス、ウクレレ、コーラスなど。

問担当ひろば **03-3972-6338**

さくら第二 ひろばさくらまつり

3月7日(土) 午後1時30分～3時30分
内ゲーム・たべものコーナー、物品販売など。

問担当ひろば **03-3958-8453**

高松 防災 de 安心デー

3月13日(金) 午前10時～午後3時30分
内防災に関する講座、段ボールジオラマを囲んで地域の地形を知る講座、宮城物産・絶品オリジナルソース焼きそばの販売など。

問担当ひろば **03-3973-0032**

体育施設へ行こう

※詳細は施設に問い合わせてください。

南長崎スポーツセンター
03-5988-9270

元競泳日本代表選手 青木 玲緒樹さんによる 水泳教室参加者募集！

3月15日(日) ①午前9時30分～10時30分、②午前11時～正午
内長崎スポーツセンター
内クロール、平泳ぎを中心とした水泳教室。区内在住でクロールを25m泳げる①小・中学生、②高校生以上の方 内各30名
内水着、水泳帽、タオル、ふた付き飲み物

3月8日午後7時までに窓口か電話で当センターへ※抽選。医療証などで現住所の確認あり。

3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
★こどもの健康
■おとの健康

○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

★こどもの健康

・こども歯科健診[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12日(木) 受付／午後1時10分～1時30分

・乳幼児健康相談(出張育児相談)[予約制]

池区民ひろば駒込 6日(金) 午後1時45分～3時

区民ひろば西池袋 17日(火) 午前10時～11時

長区民ひろば要 11日(水) 午前10時～11時30分

長崎健康相談所 16日(月) 午後1時30分～3時30分

■おとの健康

・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時～2時

長5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時～2時

長11日(水) 受付／午後1時15分～2時45分

○こころの健康

・こことの相談[予約制]

池25日(水) 受付／午後2時～4時

・家族相談[予約制]

池23日(月) 受付／午後2時～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時～5時

・ぜん息・COPD相談[予約制]

電話相談は隨時受付、面接相談は要予約

申公害保健グループ **03-3987-4220**

○妊婦の健康

・母親学級[予約制]

池7日(土) 開催／午前9時30分～正午
長11日(水) 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]

池7日(土) 開催／午後1時～3時15分
池8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