

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、☎A0023000@city.toshima.lg.jp」へ。

問当グループ
☎03 - 3981 - 0590



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、☎A0011101@city.toshima.lg.jp」へ。

問当グループ
☎03 - 4566 - 2575



豊島区新型コロナウイルス等 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、☎A0050009@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ください。病気が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

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

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。※令和8年1月以降はシステム標準化の対応により、納期限が過ぎた月

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(さかのぼっての加入は不可)。

☎①～④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銭湯を利用した方…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。

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 陽教育センター※オンラインあり 陽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。☎30名

☎3月4日までに2次元コードから申請か3月10日までに電話で当センター☎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。

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 陽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 陽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け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 陽通夜・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申請してください。

☎東京司法書士会総合相談センター☎03 - 3353 - 9205

誕生記念樹をプレゼントします

「いのちの森」の苗木を誕生記念樹として贈ります。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…6月20日(出)☎区役所本庁舎 ☎区内内在住で令和元年9月以降に生まれた子ども※申込みは子ども1名につき1回まで。過去に引換済みの方は対象外。

☎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。☎環境政策課事業グループ☎03 - 3981 - 2771

環境活動推進団体などに感謝状を贈呈しました

区内における環境活動の分野で顕著な功績のあった個人と団体に感謝状を贈呈しました(敬称略)。

●さわやかな街づくり推進(9名2団体)…明石雄次、稲垣孝夫、大森京子、久保健夫、虎溪米子、中川眞之介、本間聖子、山内輝代、横川栄子、酒井建設㈱、高松二丁目町会リサイクル清掃部
●資源リサイクル運動実践(6名)…安藤 見知子、佐藤喜幸、半場健次、松崎文男、水野和明、山田妙子



☎環境政策課調整グループ☎03 - 3981 - 1293

募集

介護サービス相談員

☎特別養護老人ホームを訪問して利用者や家族の相談を受け、区と施設に報告する。☎区内内在住で平日の日中に活動できる方 ●任期…5月1日～令和10年3月31日(更新可)

●謝礼…1回4,500円(交通費込み)
☎3月13日(必着)までに履歴書(写真貼付)と応募動機(400字程度、書式

指定なし)を介護保険課へ持参か郵送。2次元コードから電子申請也可。※募集人数に達し次第終了。

☎当課相談グループ☎03 - 3981 - 1318

リサイクルフリーマーケット出店者

☎3月8日(日) 午前10時30分～午後2時 ☎池袋第二公園※駐車場なし、雨天中止 ☎区内内在住、在勤、在学の個人またはグループ※営業目的は不可 ☎20店舗(1店舗面積2m×2m) ☎1,000円

☎ファクスかEメール(8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(グループ)1通のみ。先着順。
☎当事務局 柳田 ☎070 - 6646 - 9197(午後1～5時)

傍聴できます

第33期青少年問題協議会第3回専門委員会

☎2月26日(木) 午後3時から ☎区役所本庁舎5階507会議室

☎傍聴希望の方は前日午後5時までに2次元コードで申込み。
☎管理・計画グループ☎03 - 4566 - 2471

第4回豊島区介護保険事業計画推進会議

☎3月13日(金) 午後6時30分～8時 ☎区役所本庁舎5階507～510会議室

☎傍聴希望の方は前日正午までに電話で介護保険課管理グループ☎03 - 3981 - 1942へ。

催し

IKEBUS City Guide ツアー

☎原則毎週土・日曜日 ☎IKEBUSによる区内の観光ガイドツアー。☎1ツアー最大12名 ☎コースにより異なる。

☎2次元コードで申込み。
☎観光企画グループ☎03 - 3981 - 4623

イケ・サンパークファーマーズマーケット開催中

☎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) ☎毎月第3土・日曜日は規模を拡大。ワークショップやフリーマーケットなど、子ども楽しめるイベントを開催。

☎当日直接会場へ。
☎当管理事務所☎03 - 6914 - 1782

千早図書館改築前にメッセージを送りませんか

●メッセージカード受付・掲示期間…☎2月28日(土)まで 午前9時～午後5時 ☎千早図書館1階鉄人28号像前 ☎3月16日から改築で休館する当館へのメッセージを募集。

☎直接会場へ。
☎当館☎03 - 3955 - 8361

第20回社会貢献活動見本市

☎2月21日(土) 午前10時～午後4時 ☎区役所本庁舎1階としまセンタースクエア ☎地域で社会貢献活動をするNPO法人やボランティア団体、大学、企業の社会貢献活動をパネル展示で紹介。シールラリーやパフォーマンスあり。

☎当日直接会場へ。
☎(特非)としまNPO推進協議会☎03 - 5951 - 1508

全ての方が楽しめるインクルーシブコンサート

☎3月6日(金) 午後6～7時 ☎自由学園明日館 ☎障害の有無にかかわらず、全ての方が楽しめるコンサート。☎150名

☎電話かファクスで「(公社)豊島法人会 ☎03 - 3985 - 8940、☎03 - 3985 - 5718」へ※先着順。

みらい館大朗

①あらまな講座-石井ちゃんの狂言体験会…☎3月14日(土) ⑥午前10時

～11時30分、⑥午後1時～2時30分
☎今話題の伝統芸能、狂言を楽しく体験。講師…狂言師/石井康太氏
☎⑥小学生(小学3年生以下は要保護者同伴)、⑥中学生以上の方 ☎各10名 ☎各1,000円
②声と動きで表現しよう！小学生のための演劇ワークショップ…
☎3月27日(金) 午前10時～11時30分
☎プロの指導のもと、演劇活動を通じて自己表現への自信を育てる。
講師…演出家/河田園子氏
☎15名 ☎1,000円

☎2月17日から①2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、☎miraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ※いずれも先着順。
☎2月17日から①2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、☎miraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ※いずれも先着順。
☎2月17日から①2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、☎miraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ※いずれも先着順。

豊島区・北区・板橋区・練馬区合同糖尿病予防デー

☎3月14日(土) ①午前11時～午後2時30分、②午後1時30分～4時 ☎練馬文化センター小ホール(練馬区練馬1 - 17 - 37) ☎①糖尿病に関するブース出展、②薬物療法、運動療法、食事療法に関する講演会。

☎当日直接会場へ。
☎練馬区医師会事務局☎03 - 3997 - 0121

東京音楽大学卒業演奏会

☎3月16日(月) 午後6時開演(午後5時20分開場) ☎サントリーホールブルーローズ(港区赤坂1 - 13 - 1) ☎2025年度卒業生の成績優秀者から選抜された10名による演奏会。☎未就学児入場不可 ☎300名(全席指定)※区内在住者無料招待あり(10名) ☎1,500円

☎2次元コードで申込み。無料招待希望の方は2月18日午前10時～2月24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)

☎電話かファクスで「(公社)豊島法人会 ☎03 - 3985 - 8940、☎03 - 3985 - 5718」へ※先着順。

☎東京音楽大学チケットサイト ☎無料招待申込み

女子中高生向けオフィスツアー

☎3月23日(月)～31日(火) ☎都内近郊の20社以上 ☎STEM分野の魅力を発見できるオフィスツアー。オフィス見学会、女性社員によるパネルディスカッション、個別質問会など。☎都内在住、在学的女子中学生・高校生 ☎各20～40名程度※詳細は2次元コード参照。

☎2月25日正午までに2次元コードで申込み※抽選。
☎東京都生活文化局☎03 - 5388 - 3189

第8回としまフェス～女性起業家応援イベント～

☎3月24日(火) 午前11時～午後4時30分 ☎区役所本庁舎1階としまセンタースクエア ☎区内で活躍する女性起業家が出店。野菜やハーブティー、雑貨などの展示販売、ワークショップ、ポイントメイク・ハンドマッサージ体験会など。☎一部のワークショップ、物販は有料

☎当日直接会場へ。
☎当実行委員会事務局 粕谷☎090 - 4075 - 3188

としま案内人駒込・巣鴨「『染井吉野』の里 駒込・染井を訪ねる」

☎3月30日(月)※小雨決行 午前10時～正午 ☎午前9時45分JR駒込駅北口染井吉野桜記念公園集合、高岩寺解散 ☎25名 ☎300円

☎3月13日(必着)までに2次元コードか往復はがき(8面記入例参照)で「〒170 - 0003 駒込2 - 2 - 2 駒込地域文化創造館 としま案内人駒込・巣鴨」へ※抽選。
☎当団体 ハギワラ☎080 - 5423 - 7069

第二十八回いけばず落語会

☎4月25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…春風亭昇吾、春風亭昇羊、柳亭信楽
☎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。

講演・講習

豊島区シルバー人材センター

①中学英語を使った「シニアのための英会話教室」…☎毎週水曜日 午前10時～11時30分、午後1時～2時30分※各クラス月4回 ☎若干名 ☎月6,800円

②パソコン&スマホ教室(90分講座)…無料/パソコン体験教室/☎3月3日(火) 午後0時45分から、3月26日(木) 午前10時から※そのほか全19コースの詳細は2次元コード参照。

③着付け教室(袴の着方と帯結び)(全3回)…☎3月3日(火)・6日(金)・10日(火) 午後1時30分～3時 ☎女性 ☎5名 ☎5,400円
☎着物、帯、必要な小物

☎①③電話で当センター☎03 - 3982 - 9533へ※先着順。
②2次元コードか往復はがき(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。

生涯学習オープンスクール

①英検対策合格セミナー(準2級、2級、準1級)2次対策…☎2月22日(日) 午前10時～午後0時30分 ☎日本外国語専門学校 ☎中学生、高校生 ☎各50名 ☎各500円

②プログラミング入門…☎3月7・21日 土曜日 午後1～3時 ☎東京電子専門学校 ☎プログラミング経験のない方でキーボードでの操作ができる方 ☎5名
③フライヤーを作りながら、画像編集とデザインツールの使い方を学ぶ…☎3月21日(土) 午前10時～正午 ☎東京電子専門学校 ☎30歳以下の短大生、大学生、フリーター ☎10名

☎電話かファクスで①「日本外国語専門学校☎03 - 3365 - 6141、☎03 - 3365 - 6041」、②③「東京電子専門学校☎03 - 3982 - 3131、☎03 - 3980 - 6404」へ※いずれも先着順。

東部区民事務所は仮施設に移転しました

11月4日に2か所に分かれて移転しました。旧所在地に事務所はありません。手続き窓口を間違えないように注意してください。

手続き内容	窓口名	場所
転入・転出・住民票など、住民基本台帳事務に関すること 住居表示に関すること	区民グループ	都営南大塚二丁目アパート1階(南大塚2 - 36 - 2) ☎03 - 3915 - 9961
マイナンバーに関すること	マイナンバーグループ	
町会に関すること 防鳥ネット、フードドライブに関すること	地域振興グループ	豊島リサイクルセンター2階(北大塚3 - 29 - 11) ☎03 - 3915 - 2334



保険料の納め忘れはありませんか？
3月2日が納期限です

2月期分の国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料の期限内の納付をお願いします。

IKEBUS「地域連携1日乗車券」販売開始！

IKEBUSのお得な乗車券の発売を開始します。IKEBUSと連携する豊島区観光協会や池袋駅周辺のホテル・店舗などの施設で販売します。池袋の回遊にご活用ください。

●販売開始…3月1日(日)から順次 ●販売場所…2次元コード参照
●販売価格…おとな400円(通常価格500円)
子ども、高齢者、障害者など/200円(通常価格250円)

☎運行について…WILLER EXPRESS(池袋営業所☎03 - 5957 - 1060 事業について…地域公共交通グループ☎03 - 4566 - 2691

☎日時 ☎場所 ☎内容 ☎対象 ☎定員 ☎費用※費用の記載がない事業は無料です。☎持ち物 ☎保育(対象月齢、定員、予約締切日など)
☎申込み先 ☎問合せ先 ☎Eメール ☎ファクス ☎フリーダイヤル

豊島区高齢者クラブ連合会

①指導者研修会「間食で美味しく・楽しく・健康寿命！」…② 2月24日(火)午後2時から ③としま産業振興プラザ(IKE・Biz) ④講師…管理栄養士/深沢幸子氏。チョコレートのお土産あり。⑤区内在住の方 ⑥30名 ⑦健康教室…⑧3月9日(月)午後2時から(午後1時30分受付開始) ⑨豊島体育館 ⑩健康に役立つ情報を知り、体操などを実践。⑪区内在住の方 ⑫30名 ⑬室内履き、下足入れ、飲み物、タオル

⑭いずれも電話かファクスで当連合会事務局☎・📠03-5950-2511(火・木曜日午前9時30分～午後4時)へ※先着順。

ママのためのおしゃれ講座

③3月7日(土)午前10時～11時45分 ④としま区民センター ⑤講師…外見と空間のコーディネーター/あやえ氏 ⑥未就学児の母親 ⑦20名 ⑧1,000円 ⑨生徒後6か月以上未就学児。1名500円。要予約。先着順。⑩2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。 ⑪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…② 3月7日(土)午後1～5時 ③印刷、グラフ作成、シート名変更など。④エクセル経験者 ⑤パワーポイント基礎2…⑥ 3月14日(土)午後1～5時 ⑦表やグラフの挿入・アニメーションなど。⑧パワーポイント経験者 ⑨いずれも ⑩7名 ⑪3,000円

⑫2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_taimai@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の人生ココロもからだも健康に」

③3月10日(火)午後2～4時(午後1時30分測定受付開始) ④長崎健康相談所 ⑤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。⑥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 ⑦15名 ⑧生徒後2か月以上2歳未満児。定員あり。先着順。

⑨2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

③3月13日(金)午後6時15分～8時 ④としま産業振興プラザ(IKE・Biz) ⑤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。⑥スポーツ指導者 ⑦200名 ⑧2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私ができること～アスリート経験から見えた世界～

③3月21日(土)午前10時～正午 ④男女平等推進センター ⑤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/内山穂南氏 ⑥24名 ⑦生徒後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。

⑧2月17日午前9時から2次元コードで申込み※先着順。 ⑨当センター☎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～

③3月24日(火)午後2～4時 ④あうるすぽっと ⑤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。⑥50名 ⑦2月16日～3月16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。

スポーツ

ラジオ体操講習会

③2月21日(土)午後1時30分～3時 ④区民ひろば南大塚 ⑤ラジオ体操第一・第二、みんなの体操講習。⑥運動できる服装、室内履き ⑦当日直接会場へ。 ⑧豊島区ラジオ体操連盟 中谷☎03-3946-0772

東京ヴェルディ マルチスポーツ体験会

③2月28日(土)午後1～4時

④南長崎スポーツセンター ⑤セパタクロ、3×3(バスケットボール)、ホッケーなどの競技を体験。⑥3歳～小学6年生※午後1～2時は3歳推奨 ⑦室内履き、飲み物

⑧当日直接会場へ。 ⑨スポーツ推進グループ☎03-4566-2764

区民歩こう会

③3月1日(日)午前9時50分集合、10時出発 ④JR中央・総武線東中野駅東口駅前広場集合 ⑤東中野駅から新宿区の古社寺を訪ねて新宿中央公園、東京都庁まで(約5.5km)。⑥300円 ⑦軽装、雨具、昼食、飲み物 ⑧当日集合場所です受付。 ⑨当会 吉越☎03-3576-2230

第79回東京都スポーツ大会 豊島区予選会

※申込み・詳細は直接各競技担当へ。ほかの種目は今後掲載予定。 ●アーチェリー(最終予選会)… ③3月1日(日) ④西巢鴨体育館 ⑤2月22日までにアーチェリー協会 富田☎03-3269-2930(ライオン堂 洋品店)へ。 ●バスケットボール…③3月1日(日)～29日(日) ④豊島体育館、雑司が谷体育館 ⑤2月25日までにバスケットボール協会 原☎090-4167-0663へ。 ●卓球…③3月8日(日) ④豊島体育館 ⑤2月18日までに卓球連盟 田辺☎03-3959-4423へ。 ●軟式野球…③3月8日(日)～5月31日(日) ④総合体育場、三芳グラウンド、荒川野球場 ⑤2月25日までに軟式野球連盟 矢島☎03-3981-4628へ。 ●クレイ射撃…③3月28日(土) ④成田射撃場 ⑤散弾銃所持許可者 ③3月28日午前9時までにクレイ射撃連盟 小池☎090-3232-5934へ。 ●ソフトボール…④4月19日(日)・29日(祝)、5月3日(祝) ④千早スポーツフィールド ⑤3月22日までにソフトボール協会 清水☎03-3974-3582へ。

池袋消防署「イケイケ消防ふれあいフェスタ2026」

③2月28日(土)午前10時30分～午後2時30分 ④池袋消防署 ⑤消防車両展示やミニ防火衣着装体験、池袋防災館での防災体験など。

⑥当日直接会場へ※ブースにより当日整理券の配布あり。 ⑦当署☎03-3988-0119

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)

③①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 ④①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。⑤①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 ⑥①15名、②10組(2名1組) ⑦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) ⑧運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物

⑨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。

⑩当館☎03-3980-3131(午前10時～午後8時)

キレイに泳ぐ水泳教室・水中歩行教室(各3回)

③各施設3月中3回※施設ごとに開催日時が異なる。詳細は2次元コード参照。④巢鴨体育館、雑司が谷体育館、南長崎スポーツセンター ⑤いずれも ⑥18歳以上の方 ⑦各5名 ⑧3回3,000円

⑨2月28日までに電話かEメールで「豊島区水泳連盟 鈴木☎080-5720-5377、📠toshimasuiren@gmail.com」へ※先着順。

休館

郷土資料館

③3月16日(月)～4月17日(金)※展示替えのため。 ④当館☎03-3980-2351

千早図書館

③令和8年3月16日～令和10年11月末日(予定)※改築工事のため。 ●休館中臨時窓口…④4月1日(火)から ④千早児童館跡地(千早3-13-8) ⑤予約資料の貸出など一部業務を実施。詳細は2次元コード参照。

⑥中央図書館☎03-3983-7861

官公署から

池袋消防署「イケイケ消防ふれあいフェスタ2026」

③2月28日(土)午前10時30分～午後2時30分 ④池袋消防署 ⑤消防車両展示やミニ防火衣着装体験、池袋防災館での防災体験など。

⑥当日直接会場へ※ブースにより当日整理券の配布あり。 ⑦当署☎03-3988-0119

豊島都税事務所 「2月は固定資産税・都市計画税第4期分の納期です(23区内)」

3月2日(月)までに、6月に送付した納付書で納めてください。口座振替、スマートフォン決済アプリ、金融機関・郵便局のペイジー対応のインターネットバンキング、モバイルバンキング、ATMのほか、パソコン・スマートフォンなどから地方税お支払サイトへアクセスすることで、クレジットカードでも納付できます。

⑧当事務所☎03-3981-1211(代表)

PICK UP INFO ② 「としま観光みやげ品」が決定しました

豊島区観光協会では、豊島区の魅力を伝える商品・製品を事業者より募集し、審査会を経て「菓子・食品・飲料・酒類・工芸品」の5分野で計23品目を「としま観光みやげ品」に認定しました。審査は、①「地域ブランドとしての魅力を感じられるもの」、②「区に関連する固有の物語性があるもの」などの基準で行いました。としま観光みやげ品の詳細は2次元コードを参照してください。

④豊島区観光協会としま観光みやげ品認定係☎03-3981-5849、📧t-kanko@kanko-toshima.jp

<div>贈答用に自分へのご褒美用にぜひお買い求めください！</div> <div>商品名</div> <div>販売元・取扱店</div> <div>住所</div>	<div>千成もなか</div> <div>(有)千成屋 ①大塚店②巢鴨店</div> <div>①南大塚3-54-4 ②巢鴨3-28-8</div>	<div>地蔵最中</div> <div>松月堂</div> <div>巢鴨3-18-17</div>	<div>東京巢鴨塩豆大福</div> <div>とげぬき福寿庵</div> <div>巢鴨4-26-3</div>
<div>アーモンドチュイル</div> <div>タカセ洋菓子(株)</div> <div>東池袋1-1-4</div>	<div>みみずきくサブレー</div> <div>御菓子司 紅谷</div> <div>南池袋2-11-4</div>	<div>鉄板焼きせんべい</div> <div>(有)小倉屋製菓</div> <div>雑司が谷1-5-2</div>	<div>元祖塩大福</div> <div>(有)みずの</div> <div>巢鴨3-33-3</div>
<div>九十九餅</div> <div>目白 志むら</div> <div>目白3-13-3</div>	<div>池ぶくろう最中</div> <div>池袋三原堂</div> <div>西池袋1-20-4</div>	<div>鈴の響(中)</div> <div>山脇製菓(株)</div> <div>要町3-21-6</div>	<div>トキワ荘サブレ</div> <div>(一社)むすび</div> <div>南長崎4-12-20 MUSUBI 美術館</div>
<div>お多福豆</div> <div>(有)長府屋</div> <div>千早2-24-8</div>	<div>イケちゃん</div> <div>ホテルメトロポリタン</div> <div>西池袋1-6-1 ケーキ&ベーカリーショップ</div>	<div>参拝茶</div> <div>巢鴨のお茶屋さん 山年園</div> <div>巢鴨3-34-1</div>	<div>アホスープ</div> <div>あほやにんにく堂</div> <div>巢鴨3-33-1</div>
<div>さくらスモークIPA</div> <div>自由学園明日館</div> <div>西池袋2-31-3</div>	<div>なまちゃんのラオホ</div> <div>(株)スモークピアファクトリー</div> <div>南大塚1-60-19</div>	<div>オ豊リ島印ジ区判ナ帳ル</div> <div>観光課 ①池袋東口観光案内所 ②トキワ荘通りお休み処</div> <div>①東池袋1-20-10 ②南長崎2-3-2</div>	<div>高白級京花印紙</div> <div>紙のたかむら</div> <div>東池袋1-1-2</div>
<div>芸者ちゃん(トートバッグ)</div> <div>(株)上州屋</div> <div>南大塚1-46-21 クレイオ南大塚1階</div>	<div>東京手描友禅ボケットティッシュ入れ</div> <div>遊幻彩色</div> <div>南長崎1-15-16</div>	<div>ク3Dリスタル</div> <div>(株)クロスワン</div> <div>千早2-38-16</div>	<div>UTme!IKEBUS柄</div> <div>ユニクロ 池袋サンシャイン60通り店</div> <div>東池袋1-21-4 池袋グローブ</div>

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えます。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。

☎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

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。

高南第一 高南舞台発表会

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

☎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
☎『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 ☎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
☎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 ☎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
☎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。

☎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
☎ゲーム・たべものコーナー、物品販売など。

☎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
☎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、宮城物産品・絶品オリジナルソース焼きそばの販売など。

☎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
☎南長崎スポーツセンター
☎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 ☎各30名
☎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



妊婦の健康

・母親学級[予約制]

☎7日(土) 開催/午前9時30分～正午

☎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]

☎7日(土) 開催/午後1時～3時15分

☎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

★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

☎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]

☎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10～11時

☎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

☎5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

☎11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/午後2～4時

・家族相談[予約制]

☎23日(月) 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

☎☎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、面接相談は要予約

☎公害保健グループ ☎03 - 3987 - 4220