

区の情報は
こちらを
CHECK!



PICK UP INFO ①

豊島区防災ポータル・防災アプリを 活用してください

避難所の開設や避難指示など、災害時に必要な情報が集約されており、リアルタイムで防災関連情報を確認できます。平時には、各種防災情報や区からのお知らせ、交通・気象・ライフライン情報を確認でき、防災クイズや防災ハンドブックなど学びのコンテンツも掲載しています。災害に備えて、アプリのダウンロードとポータルサイトへのアクセス、ブックマークをお願いします。※詳細は、区ホームページを確認してください。



☎訓練グループ ☎03 - 4566 - 2574

PICK UP INFO ②

区への事業提案を募集しています

令和9年度に豊島区に実施してほしい事業を、区民の皆さんから募集します。日ごろの暮らしの中などで感じる課題と解決策について、ご提案ください。

- 募集テーマ…①環境に配慮したクリーンなまちづくり
②区の認知度・イメージ向上につながる新たな情報発信
- 応募要件…区内在住、在勤、在学の方、区内に拠点を有する企業・団体・学校など
- 応募方法…5月18日(必着)までに2次元コードか郵送で企画連携グループへ

☎当グループ ☎03 - 4566 - 2522



大型連休中の休日診療などのご案内

☎地域保健課管理グループ ☎03 - 3987 - 4203

受診の際は、電話をしてお越しください(薬局は不要)。また、マイナ保険証などを忘れずにお持ちください。

診療機関		4月29日(祝)、 5月3日(祝)～6日(祝)	5月2日(土)	4月30日(木)、 5月1日(金)	所在地・電話番号
内科・小児科	池袋休日診療所※	午前9時～正午 午後1時～9時30分	午後5時～9時30分	実施なし	東池袋4-42-16 池袋保健所1階 ☎050-3146-4578
	長崎休日診療所	午前9時～正午 午後1時～4時30分	実施なし	実施なし	長崎2-27-18 1階 ☎050-3146-4577
歯科	池袋歯科休日応急診療所	午前9時～午後4時30分	実施なし	実施なし	東池袋4-42-16 池袋保健所1階 あぜりあ歯科診療所内 ☎03-5985-5577
薬局	池袋あうる薬局	午前9時～午後9時30分	午前9時～午後9時30分	午前9時～午後5時	東池袋4-42-16 池袋保健所1階 ☎03-3984-7540
小児科	豊島文京(平日準夜間) こども救急	実施なし	実施なし	午後8～11時	南大塚2-8-1 都立大塚病院1階 救急外来診察室 ☎03-3941-3211

- 午前中の混雑状況により、午後の診療開始時間が遅れることがあります。
 - 交通障害を伴うような悪天候の場合は診療を中止することがあります。
- ※午後5時に担当医師などの交代があるため、症状によっては午後5時以降に、再度電話をかけ直していただくことがあります。

〈医療機関案内など〉

医療機関案内サービス「ひまわり」(電話・ファクス)	東京消防庁
①日本語音声案内(24時間受付) ☎03-5272-0303 ②聴覚障害者の方向け専用ファクシミリ案内(24時間受付) ☎03-5285-8080 ③外国語での医療情報サービス(毎日 午前9時～午後8時) (英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語による案内) ☎03-5285-8181	①救急相談センター(24時間受付) ☎ #7119または☎03-3212-2323 ②豊島消防署 ☎03-3985-0119 ③池袋消防署 ☎03-3988-0119 ④インターネットによる救急病院案内 (診療科目ごとの病院一覧は2次元コード参照。)
医療情報ネット(ナビイ)	東京都
全国の病院・診療所・歯科診療所・助産所、 薬局をインターネットで検索	①小児救急電話相談 (平日…午後6時～翌朝8時、土・日曜日、 祝日、年末年始…午前8時～翌朝8時) ☎ #8000または☎03-5285-8898 ②東京都こども医療ガイド(2次元コード参照)

池袋保健所が 移転します

- 移転日…5月7日(木)
- 所在地…南池袋2-1-1 (1～3階)
- 新名称…豊島区保健所

☎保健所設置

準備グループ

☎03-4566-4085

パブリックコメント

【結果の公表】

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した。ご意見および区の考え方は、以下の通り閲覧できます。

豊島区がん対策推進計画(第4次)

- 閲覧期限**…5月14日まで
- 閲覧場所**…地域保健課、行政情報コーナー、区民事務所、図書館(休館中の図書館を除く)、長崎健康相談所、区ホームページ

図保健施策推進グループ
☎03-3987-4243



豊島区耐震改修促進計画

- 閲覧期限**…5月15日まで
- 閲覧場所**…建築課、行政情報コーナー、区民事務所、図書館(休館中の図書館を除く)、区民ひろば、区ホームページ

図許可・耐震グループ
☎03-3981-0590



豊島区不登校対策総合計画

- 閲覧期限**…5月15日まで
- 閲覧場所**…教育センター、指導課、行政情報コーナー、区ホームページ

図不登校対策支援グループ
☎03-3590-1251



豊島区DX推進計画

- 閲覧期限**…5月15日まで
- 閲覧場所**…情報政策課、行政情報コーナー、区民事務所、図書館(休館中の図書館を除く)、区民ひろば、区ホームページ

図情報政策課管理グループ
☎03-4566-2541



お知らせ

区役所本庁舎3階の窓口業務を終日休業します

図5月16日(出)、8月15日(出)
※システムメンテナンス作業のため。マイナンバーカードを使用して、コンビニエンスストアで住民票の写しなどの取得が可能です。ほかにも来庁しなくてもできる手続きがあります。詳細は2次元コード参照が問い合わせてください。

図住民記録グループ
☎03-3981-4782



外国人の方へ、国民健康保険の更新手続きは来庁不要です

在留期限を更新したら、資格確認書が自宅に届きます。区役所に来る必要はありません。

図資格・保険料グループ
☎03-4566-2377



20歳以上の学生の方へ「学生納付特例」申請受付中です

国内在住で20歳以上の方は国民年金の被保険者となり、保険料の納付が義務付けられます。ただし、所得が一定額以下の学生には、申請により納付が猶予される「学生納付特例制度」があります※一部対象外の学校あり。希望する方は、本人確認書類、年金番号のわかるもの、有効期限内の学生証を持参のうえ、申請してください。

図国民年金グループ☎03-3981-1954、池袋年金事務所☎03-3988-6011(自動音声案内②→②)

65歳以上の対象の方に介護保険料の「納入通知書」を発送しました

この通知による保険料は、前年度の

住民税課税状況などをもとに仮計算したものです。令和8年度の年間保険料額は、今年度の住民税確定後に再計算を行い、「納入通知書」を7月中旬に送付します。

●**住民税申告のお願い**…介護保険料は、本人や同一世帯の方の住民税などをもとに計算します。収入がない方、非課税収入(遺族年金・障害年金など)のみの方も必ず申告してください。

図資格課課グループ☎03-3981-6376

浴場ミニデイサービス事業

図区内公衆浴場※実施浴場は2次元コード参照 図営業前の浴場で健康体操、ボール体操、リズム体操、脳トレなどのプログラムを実施。

図区内在住で65歳以上の方
定6～12名 費100円

図開催日の前月1日から各開催浴場で申込み※先着順。
図高齢者事業グループ
☎03-4566-2432



発達障害者相談窓口

発達障害について、年齢を問わず、当事者や家族からの相談に応じます。相談内容により適切な機関を紹介します※面接相談希望者は事前に要予約。

図発達障害者相談グループ
☎03-4566-2445

としま涼みどころをご利用ください

厳しい暑さを避け、涼しい場所で誰でも休憩できる場所として、区施設や民間施設を開放します。

●**開放期間**…4月22日(水)～10月21日(水)

図危機管理グループ
☎03-3981-1467



区民ひろば池袋本町 夜間貸室の再開

4月1日から再開しています。

図窓口か電話で当ひろば
☎03-3986-0041へ。
図地域区民ひろば課管理グループ
☎03-3981-1479

新生活応援！区内施設で生理用品をお渡ししています

必要な方に、相談窓口など区内施設で無料配布しています。配布窓口を設置しているミモザリースのカードまたはホームページなどに掲載している画像を提示すれば、声に出さずに入手できます。配布施設は2次元コードを参照してください※在庫がなくなり次第終了。



図すずらんスマイルプロジェクト
事務局☎03-5952-9501

池袋駅東口A・C・D地区計画(案)の縦覧オープンハウス型説明会

- 閲覧期間**…4月17日(金)～30日(水)
- 閲覧場所**…都市計画課窓口
- 意見書の提出**…ご意見、住所、氏名、連絡先を記入し、4月30日(消印有効)までに窓口か郵送かファクスかEメールで「都市計画グループ☎03-3980-5135、図A0022603@city.toshima.lg.jp」へ。
- オープンハウス型説明会**…

図4月24日(金) 午後2～7時、4月25日(土) 午後1～6時

図区役所本庁舎5階510会議室

図個別相談は前日までに

電話で都市計画グループ
☎03-4566-2632へ。

図詳細は2次元コード参照。



空間(大気)放射線量測定結果

図5月29日までに2次元コードかEメール(氏名、ふりがな、住所、電話番号を記入)で広報グループ

図A0010509@city.toshima.lg.jpへ。

図個別配付登録専用
☎03-4566-2536

図広報としま

図個別配付登録専用
☎03-4566-2536

国民生活基礎調査にご協力ください

本調査は統計法に基づき、保健、医療、福祉、年金、所得など国民生活の状況を把握し、施策立案の重要な基礎資料とするものです。厚生労働省と東京都から委託を受け、4月中旬頃から、調査員が戸別訪問し、調査票の配布・回収を行います。※訪問する調査員は、必ず調査員票を携帯しています。

- 調査日**…6月4日(水)
- 調査地区**…区内3地区(無作為抽出)

図地域保健課管理グループ
☎03-3987-4203

募集

駒込図書館 さくらポストカードイラストコンテスト2026

桜が描かれているはがきサイズの作品を募集します。館内で全作品を展示します。

図小学生以上の方

図5月15日までに

当館へ持参か郵送。
図当館☎03-3940-5751



高齢者向け優良賃貸住宅の入居者

入居待機者の優先順位を抽選で決定し、今後空室が発生した場合に順位に従いあせせんします。

- 物件**…GSSⅢ(千早1-15-18)、間取り/1DK、家賃/98,000～102,000円(家賃助成制度あり)、共益費/15,000円、敷金/家賃の3か月分
- 登録期間**…1年間※応募資格など詳細は問い合わせてください。

図4月22日～5月8日に電話で

(株)ハウスメイトマネジメント東京支店
☎03-5992-3620

(平日午前10時～午後5時)へ。

図居住支援グループ☎03-3981-2683

広報としま個別配付登録者

登録の一斉更新を行います。現在配付登録をしている方も、再度登録が必要です。

図区内在住の新聞を購読していない世帯かつインターネットでの閲覧や

身近な配布施設での入手が困難な世帯

図5月29日までに2次元コードかEメール(氏名、ふりがな、住所、電話番号を記入)で広報グループ

図A0010509@city.toshima.lg.jpへ。

図個別配付登録専用
☎03-4566-2536

みんなのうちに太陽光「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。

図7月29日までに2次元コードで参加登録。
図当事務局☎0120-723-100
(平日午前10時～午後6時)

図

傍聴できます

第1回男女平等推進センター運営委員会

図4月22日(水) 午後3時から
図当センター研修室2

図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。

催し

熊谷守一美術館41周年展 守一と故郷。

図6月28日(日)まで 午前10時30分～午後5時30分(最終入館午後5時まで)
図熊谷守一と故郷との関わりに焦点をあて、守一が描いた故郷の風景、文化、伝承、庭の生きものを描いた作品から、守一の心に宿る故郷の姿を紹介。図一般700円(区内在住、在勤の方600円)ほか

図当日直接会場へ。
図当館☎03-3957-3779

フードドライブ

図4月17日(金)・18日(土) 午前11時～午後6時 図西武池袋本店地下1階南口(クラブ・オンゲート)特設受付、東武百貨店池袋店2階5番地特設会場
図家庭で余っている食品を回収し、区内の子ども食堂などに提供。
※対象食品は2次元コード参照。

図当日直接会場へ。
図事業推進グループ
☎03-3981-1142

収蔵資料展「江戸園芸のメソッド～江戸っ子たちの花めぐり～」

図4月18日(土)～6月21日(日) 午前9時～午後4時30分 図郷土資料館

図当館所蔵の植物図譜、浮世絵、植木鉢などを通して江戸の園芸文化について考える。

図当日直接会場へ。
図当館☎03-3980-2351

図

鈴木信太郎記念館「文学と美術の共鳴ーフランス文学者・鈴木信太郎と芸術をめぐる物語ー」

図4月25日(土)～令和9年4月11日(日) 午前9時～午後4時30分※4月17～24日は展示替えのため休館。

図フランス文学者・鈴木信太郎と芸術家たちとの交流を紹介する展示。

図当日直接会場へ。
図当館☎03-5950-1737

TACT FESTIVAL 2026

図4月29日(祝)、5月2日(土)～5日(祝)
図東京芸術劇場、GLOBAL RING THEATRE(池袋西口公園内)、東武池袋駅 図子どもからおとなまで誰もが楽しめるフェスティバル。落語やサーカス、音楽、大道芸、ワークショップなど多数開催。飲食エリアには区内の人気店も出店。

図詳細は2次元コード参照。
図東京芸術劇場ボックスオフィス

☎0570-010-296

(休館日を除く
午前10時～午後7時)

第25回大塚バラまつり

図5月3日(祝)～24日(日) 図都電大塚駅前～向原までの沿線およびTRAM パル大塚を中心とした商店街
図5月3日午前10時からオープニングセレモニー、午前11時からバラの即売会(TRAM パル大塚)、pre-おおつか音楽祭2026。



第12回「都電とバラ」フォトコンテスト 最優秀賞「バラ咲く広場」

図南大塚都電沿線協議会 小山
☎090-1606-5589

としま案内人長崎町ガイドツアー「長崎ゆかりの寺社巡りと長崎獅子舞の見学」

図5月10日(日) 午後1時30分～3時30分 図要町駅要町方面改札口集合、椎名町駅付近解散 図長崎神社や金剛院など旧長崎村の寺社を巡り、長崎獅子舞を見学する。図20名 費300円(保護者同伴の小学生以下は無料)

図4月30日までに2次元コードで申込み※抽選。
図当団体 豊田
☎090-8315-3137

スプリングコンサート

図5月10日(日) 午後2時～3時30分

図雑司が谷旧宣教師館 図30名

図4月27日(必着)までに2次元コードか往復はがき(5面記入例参照)で「〒171-0032 雑司が谷1-25-5 雑司が谷旧宣教師館」へ。

図当館☎03-3985-4081

わくわくオレンジプロジェクト(一体的支援プログラム)

図5月12日(火) 午前10時30分～正午

図介護予防センター長崎活動室

図認知症の人と家族が一緒に話し合い活動を楽しむ。ほかの家族とともに過ごす中で、関係性のあり方などの気づきを得る。図区内在住の認知症のある方と家族 図10名

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

みらい館大明「いのちの森」初夏の自然観察会

図5月17日(日) 午前9時30分～11時30分 図植物の香りの特徴とSDGsの学習、リードディフューザー作り体験など。講師…(特非)ネイチャーセンター1号センター理事/岩間 美代子氏
図区内在住、在勤、在学の方(小学3年生以下は要保護者同伴) 図24名

図4月30日までに2次元コードか電話かEメール(5面記入例参照。保護者同伴の場合は保護者の氏名と続柄も記入)で「環境政策課事業グループ☎03-3981-2771、図A0029180@city.toshima.lg.jp」へ。
※抽選。5月7日に当選者のみ結果を発送。

豊島ふれあい探検隊2026春

図5月17日(日) 午後1時30分～4時30分 図椎名町駅付近集合 図子どもから高齢者まで障害の有無に関わらず交流し、目白の森で自然観察や区施設で宝探しなどを楽しむ。
図40名 費300円 図飲み物

図4月17日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。

図協働推進グループ
☎03-4566-2314


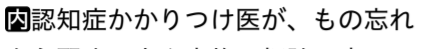
高齢者マシントレーニング体験会(全1回)

図5月19・26日 火曜日 午後2時30分～4時 図池袋スポーツセンター
図筋力・筋持久力・柔軟性を高める効果があるマシンを体験。図区内在住の65歳以上で本体験会または高齢者マシントレーニング教室に参加したことがない方 図各15名

図4月23～30日に電話で介護予防・認知症対策グループ
☎03-4566-2434へ※先着順。



催し

もの忘れ相談

☎①5月21日(木)、②5月28日(木) いずれも午後 ①豊島区医師会高齢者総合相談センター、②ふくろうの杜高齢者総合相談センター ☎区内在住の方

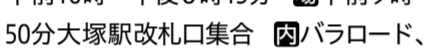

☎電話で①豊島区医師会高齢者総合相談センター☎03-3986-3993、②ふくろうの杜高齢者総合相談センター☎03-5958-1208へ。



「憲法記念日」特設無料相談

☎5月23日(出) 午前9時30分～午後4時 豊島法曹会の弁護士への相談(1名30分以内)。☎区内在住、在勤、在学の方 

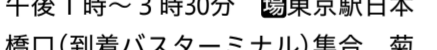

☎4月17日から窓口か電話で 庶務・相談グループ ☎03-3981-4164へ※先着順。


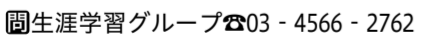
としま案内人「大塚物語る」バラードと江戸の古道さんぽ

☎5月23日(出)※予備日5月24日(日) 午前10時～午後0時15分 ☎バラード、折戸通り、明治女学校跡、大日堂、中山道など。☎20名 

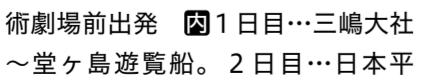
☎5月8日(必着)までに2次元コードか往復はがき(5面記入例参照、参加者全員分を記入)で「〒170-0005 南大塚2-36-1 南大塚地域文化創造館」へ※抽選。 ☎070-5596-5148 

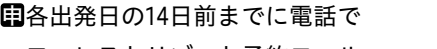
あおそうなんだ倶楽部「北町奉行所跡と遠山金四郎住居跡他」

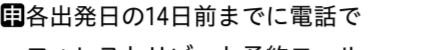
☎5月23日(出)※雨天5月30日(出) 午後1時～3時30分 ☎北町奉行所跡、伝馬町牢屋敷跡、大伝馬町・大丸跡地、旧安田庭園、葛飾北斎生誕地、野見宿禰神社、遠山金四郎住居跡。☎30名 

☎Eメール(5面記入例参照)で 当倶楽部 辻 へ※先着順。 ☎03-4566-2762

山中湖秀山荘 2026新緑バスツアー





☎①5月26日(火)～28日(木)、②6月2日(火)～4日(木) 午前8時30分東京芸術劇場前出発 


3日目…道の駅富士吉田～ハーブ庭園旅日記～猿橋。☎各24名(最小催行18名) 

☎0570-038-489 (午前9時～午後7時)へ※先着順。


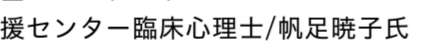
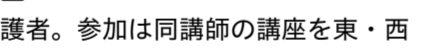
講演・講習


豊島区シルバー人材センター

①入会説明会…☎4月17日(金) 午前9時30分から ☎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)…①無料/パソコン体験教室/☎5月12・26日 火曜日 午後0時45分から、③パソコン入門(全4回)/☎4月28日～5月26日 火曜日 午後3時から、④初級ワード(全4回)/☎5月7～28日 木曜日 午前10時から、⑤初級エクセル(全4回)/☎5月7～28日 木曜日 午後3時から そのほか全19コースの詳細は2次元コード参照。

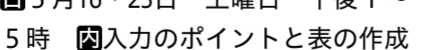


☎①電話で当センター☎03-3982-9533へ、②2次元コードか往復はがき(5面記入例参照)か電話かファクスかEメールで「〒170-0013 東池袋2-55-6 シルバー人材センター」、☎03-3982-9532、 へ。

スマイル講座 「子育てで大切にしたいこと」


☎5月14日(木) 午後2時～3時30分 ☎講師…(一社)親と子どもの臨床支援センター臨床心理士/帆足暎子氏 ☎15名 8名。要予約。

☎4月16日午前10時から 母子モアアプリで申込み※先着順。 ☎03-5966-3131



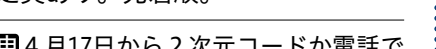
みらい館大明パソコン講座 「エクセル基礎編1」2日間講座

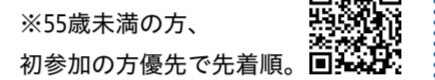

☎5月16・23日 土曜日 午後1～5時 ☎パソコン経験者  

☎4月17日から窓口か電話かEメールで

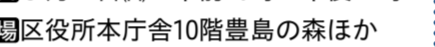

「当館☎03-3986-7186、 」へ※先着順。


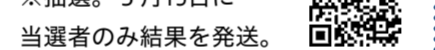

女性の健康教室 「女性ホルモンを知ってこれからの人生ココロもからだも健康に」

☎5月22日(金) 午後2～4時(午後1時30分から測定受付) ☎保健師による女性の健康の話、健康運動指導士によるアロマストレッチ、栄養士によるホルモンバランスを整える食事の話。☎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  



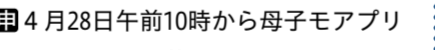
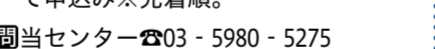

☎4月17日から2次元コードか電話で当相談所保健指導グループ ☎03-3957-1191へ。  

豊島の森環境講座



☎5月24日(日) 午前10時～午後1時 ☎自然観察と講義、雑司ヶ谷霊園での野鳥観察。☎区内在住、在学の小学生(小学3年生以下は要保護者同伴) 

☎5月13日までに2次元コードか電話かEメール(5面記入例参照。参加者全員分、学年と保護者の氏名・続柄も記入)で「環境政策課事業グループ ☎03-3981-2771、」へ。  

絵本講座「子育てに絵本を～赤ちゃんからの読み聞かせ～」

☎5月28日(木) 午後1時30分～3時30分 ☎親子のコミュニケーションを深め、楽しい子育ての味方となる絵本の読み聞かせについて。☎区内在住で生後10か月以上2歳未満児の保護者  8名。  ☎03-5980-5275

親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた！(全4回)





☎5月29日～6月19日 金曜日 午前10時～正午 ☎育児の喜びや困りごとをママ同士で話す。赤ちゃんとの関わり方を学び、親子の絆を深める。☎区内在住で生後2～5か月の第一子と母親(原則4回参加できる方) 


☎5月1日午前10時～5月20日午後5時

に母子モアアプリで申込み※抽選。5月22日までに結果を連絡。




☎03-5966-3131


パパの応援講座&ウエルカム赤ちゃん「ここが出番！ママの身体ケア講座」

☎5月30日(出) 午前10時30分～午後0時30分 ☎①パパの応援講座…パパ同士の懇談会、②ウエルカム赤ちゃん…育児支援サービスの紹介や先輩ママのお話。講師…理学療法士/高木翔氏   

☎①4月30日正午から、②随時 いずれも母子モアアプリで申込み※抽選。 ☎03-5966-3131

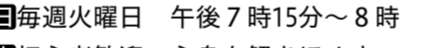

ノーバディーズパーフェクト～完璧な親なんていない～

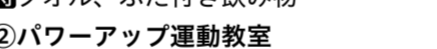



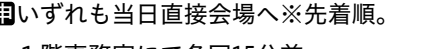
☎6月7～28日 日曜日 午後1～3時 ☎参加者同士で交流し、子育ての方法や自分自身について考える。親子同席不可。☎区内在住の1～3歳未満児の母親で初参加かつ全回出席できる方  



☎5月29日午後6時までに母子モアアプリで申込み※抽選。6月1日までに結果を電話連絡。 ☎03-5980-5275

スポーツ

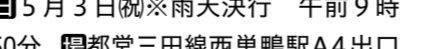
としま産業振興プラザ(IKE-Biz)

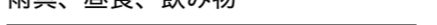
①おやすみピラティス ☎初心者歓迎。心身を解きほぐす、就寝前のセルフケア。☎16歳以上の方 


②パワーアップ運動教室 ☎「走る・跳ぶ・投げる」のコツをマスター。☎小学1～6年生    

☎いずれも当日直接会場へ※先着順。1階事務室にて各回15分前から受付。 ☎03-3980-3131 (午前10時～午後8時) 



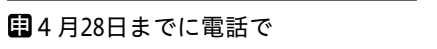
区民歩こう会

☎5月3日(祝)※雨天決行 午前9時50分 ☎豊島区・北区の古社寺を訪ねて「染井霊園」、バラの名園「旧古河庭

園」へ(約5.5km)。☎300円 




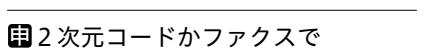
☎当日集合場所で受付。 ☎吉越☎03-3576-2230

区民グラウンド・ゴルフ初心者教室

☎5月7日(休)※雨天5月28日(休) 正午～午後2時 ☎区内在住、在勤の方  

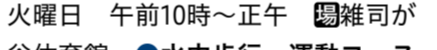
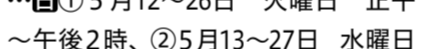



☎4月28日までに電話で 豊島区グラウンド・ゴルフ協会 染谷 ☎080-6595-3744へ。


親子ふれあい体操教室(全9回)

☎5月8日～7月3日 金曜日 くまコース(3～4歳)…午前9時40分～10時20分、うさぎコース(2～3歳)…午前10時25分～11時5分、ひよこコース(生後10か月～2歳)…午前11時10分～11時50分 ☎生後10か月～4歳児と保護者   



☎2次元コードかファクスで(特非)椎の美スポーツクラブ ☎03-3972-1876へ※先着順。 ☎080-2597-4650、 

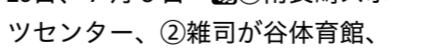

豊島区水泳連盟短期教室(3回)



●初中級コース…☎5月12～26日 火曜日 午前10時～正午 ☎①5月12～26日 火曜日 正午～午後2時、②5月13～27日 水曜日 午前10時～正午 いずれも   


☎5月10日までに電話かEメールで「豊島区水泳連盟 鈴木☎080-5720-5377、」へ※先着順。

第47回豊島区レディース・スポ・レク大会

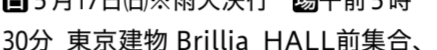


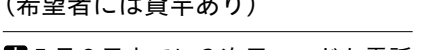
※申込み・詳細は直接各競技担当へ。 ●ソフトテニス…☎5月15日(金) ※予備日5月29日(金) ☎5月8日までにソフトテニス連盟 小口☎090-2731-9653へ。 ●ゴルフ…☎6月3日(休) ☎5月7日までにゴルフ協会 遠藤☎090-2247-5105へ。



●バレーボール…☎①6月6・20日 土曜日、②6月13日(出)、③6月15・28日、7月6日  

バレーボール連盟 中村 ☎090-9301-7635へ。 ●卓球…☎6月14日(日) ☎5月4～11日に卓球連盟 田辺 ☎03-3959-4423へ。 ●空手…☎6月14日(日) ☎5月24日までに空手道連盟 根本☎03-3946-4843へ。




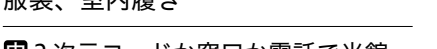
●剣道…☎6月28日(日) ☎5月28日までに剣道連盟 小野塚☎03-3942-2865へ。



区民大タナゴ釣り大会

☎5月17日(日)※雨天決行 ☎大タナゴの生魚の総重量で競う(竿などの制限あり)。☎区内在住、在勤の方と家族   

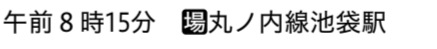


☎5月8日までに2次元コードか電話で 豊島区釣友連合会事務局 今成☎090-3229-1079へ  

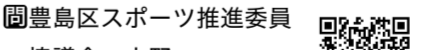

あなたの体力年齢は？ イケビズ体力測定会 vol. 5

☎5月23日(出) 午前10時30分～11時50分、午後1時～2時20分、午後2時40分～4時 ☎垂直跳びや握力など全5種目。今注目のユニバーサルスポーツ「棒サッカー」も体験。☎運動に制限のない小学生以上の方(小学2年生以下は要保護者参加)   

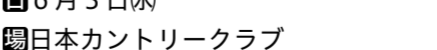
☎2次元コードか窓口か電話で当館 ☎03-3980-3131 (午前10時～午後8時)へ  

皇居の歴史を歩く 「ガイドと巡る」ウォーキング

☎5月24日(日)※雨天6月14日(日) 午前8時15分 ☎ウォーキング約5km(約3時間)。☎区内在住、在勤の方  

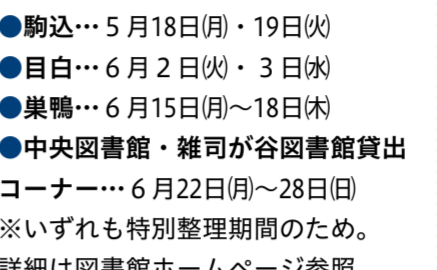
☎5月15日(必着)までに2次元コードか往復はがき(右記記入例参照)で 生涯学習・スポーツ課へ※先着順。 ☎090-3344-2175 



第79回東京都スポーツ大会 豊島区予選会(ゴルフ)

☎6月3日(休) 

☎5月2日までにゴルフ協会 酒井☎090-3002-5247へ。



休館

図書館 

☎03-3983-7861 

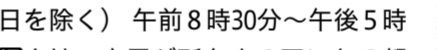
千川区民集會室



☎7月1日(休)から※隣接施設の千川豊寿園の改修工事のため。

☎03-3981-0479 

官公署から

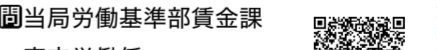

豊島都税事務所「4月から固定資産税における土地・家屋の価格などを縦覧できます(23区内)」

☎6月30日(火)まで(土・日曜日、休日を除く) 午前8時30分～午後5時 ☎1月1日時点で23区内に土地・家屋を所有する納税者 ●閲覧内容…所有資産が所在する区で課税されている土地・家屋の価格など(縦覧帳簿)。納税通知書は6月1日(月)に発送予定です。詳細は、主税局ホームページ参照か問い合わせてください。

☎03-3981-1211(代表) 

東京労働局「家内労働の委託状況届は4月30日までに」

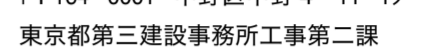

家内労働者へ仕事(内職など)を委託している委託者の方は、毎年4月1日時点の家内労働者数などについて、「委託状況届」を労働基準監督署に提出することが義務付けられています。4月30日(木)までに提出してください。詳細は当局ホームページ参照。

☎03-3512-1614 

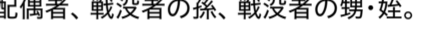
東京都第三建設事務所「第九期神田川上流懇談会の委員募集」

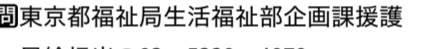
東京都では、5区2市(新宿・文京・中野・杉並・豊島・武蔵野・三鷹)

と協力し、江戸川橋から上流の神田川流域について情報共有や意見交換をする「神田川上流懇談会」を開催しています。☎神田川流域の住民で、河川に関心があり年2回の会議(平日昼間予定)に出席できる個人または団体 ●任期…3年(報酬・交通費の支給なし)

☎5月15日までに郵送かEメール(下記記入例参照。メールアドレスも記入。400～800字程度の作文「神田川等について思うこと」を添付)で「〒164-0001 中野区中野4-11-19 東京都第三建設事務所工事第二課 神田川上流懇談会事務局宛、」へ。 ※選考結果は郵送かEメールで通知。 ☎03-3387-5137

東京都福祉局「令和8年度 国主催慰霊巡拝の参加者募集」

●実施予定地域…東部ニユーギニア、北ボルネオ、インド、ギルバート諸島、ウズベキスタン、フィリピン、ビスマーク諸島、中国東北地方(旧満洲地区全域)、硫黄島 

☎申込期限などの詳細は問い合わせてください。 ☎03-5320-4078

保険料の納め忘れは
ありませんか？
4月30日が納期です

4月送付分の後期高齢者医療保険料、介護保険料は期限内に納付をお願いします。

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。

PICK UP INFO 4 太陽光・蓄電システム、断熱改修窓等の導入費用を一部助成します

エコ住宅普及促進費用助成金 ※事後申請。施工完了後に申請。

- 受付期間…5月25日～令和9年3月1日(施工完了日が令和8年2月1日～令和9年1月31日)※助成対象機器等の施工および支払い完了後、必要書類一式を提出してください。
- 一般住宅…自身が居住する区内の住宅に設置した方
集合住宅…自身が所有する区内の集合住宅に設置した方、または区内の分譲集合住宅の管理組合など

■申請書(環境政策課の窓口で配布。2次元コードからダウンロードも可)と必要書類を当該事業グループへ持参か郵送。
※予算の上限に達した時点で受付終了。いずれも助成内容や要件の詳細は2次元コード参照お問い合わせください。
■担当グループ ☎03-3981-2771



エコ事業者普及促進費用助成金 ※事前申請。機器設置工事の開始前に要申請。

- 受付期間…令和9年2月1日まで(完了報告書は令和9年3月15日必着)
- 中小規模事業者。区内に所在する事業所、事務所・営業所などに設置予定の法人または個人事業主※省エネルギー診断(無料)の要件あり。未受診の場合は早めに受診してください。

■申請書(環境政策課の窓口で配布。2次元コードからダウンロードも可)と必要書類を当該事業グループへ持参か郵送。
※予算の上限に達した時点で受付終了。いずれも助成内容や要件の詳細は2次元コード参照お問い合わせください。
■担当グループ ☎03-3981-2771



PICK UP INFO 5 もしかしたら、高次脳機能障害の症状かもしれません

何らかの脳損傷の後、仕事ができなくなった・続かない、勉強ができなくなった、引きこもっている、アルコールに依存している、家庭内暴力・暴言などの症状はありませんか。これらは、もしかすると「高次脳機能障害」の症状かもしれません。心身障害者福祉センターでは、高次脳機能障害の本人や家族の相談を受け、支援しています。どなたも気軽に相談してください。

●原因
脳梗塞・脳出血といった脳血管障害のほか、交通事故や転倒・転落などによる頭部外傷、脳炎、脳腫瘍、低酸素脳症などが要因となります。脳血管障害は中高年に多いですが、頭部外傷などの場合は、誰でも高次脳機能障害を引き起こす可能性があります。

4月に高次脳機能障害者支援法が施行されました

この法律は、「当事者の意思尊重」、「自立と社会参加の促進」、「地域共生社会の実現」を目指すものです。高次脳機能障害は外見では気がつきにくく、退院後の家庭生活や社会生活の中で周囲が異変に気づくことも少なくありません。周囲からの理解を得ることが難しいため孤立してしまう場合もあります。

●症状
記憶障害…新しいことが覚えられない、何度も同じ質問をする、約束を忘れる。
注意障害…気が散りやすい、飽きっぽい、2つ以上のことを同時に進められない。
遂行機能障害…段取りよく物事を進めるのが苦手、行き当たりばったりの行動をとる。
社会的行動障害…感情や行動をコントロールできない、やる気がなくぼんやりしている、急に怒り出す。

■相談センター ☎03-3953-2811、☎03-3953-9441、☎A0015702@city.toshima.lg.jp

PICK UP INFO 6 温浴施設などを利用できます

■国民健康保険課管理グループ ☎03-3981-1923

日帰り温浴施設の割引券を配布しています

■国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者と家族
●配布場所
国民健康保険課、区民事務所の窓口
施設利用の際は、割引利用券を忘れずに持参してください。利用料金などの詳細は割引利用券参照。

●温浴施設名
タイムズ スパ・レスタ
(東池袋4-25-9 タイムズステーション池袋10~12階)

スピード入館(100分)	午後8時までの入館	午後8時以降の入館
平日	2,200円	1,600円
土・日曜日、祝日	2,900円	2,300円
特定日	3,200円	2,600円

※18歳未満利用不可。100分を超過した場合、別途追加料金あり。深夜割増料金あり。
※豊島園庭の湯は令和7年度をもって契約を終了しました。

国保保養施設(指定旅館)をご利用ください

■国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者と家族

●指定旅館一覧 ※物価高騰等により料金に変更になることがあります。

地名	旅館名	1名分料金平日(1泊2食)	予約先電話番号
山形県 村山市	クアハウス基点	13,750円～	☎0237-56-3351
千葉県 館山市	館山リゾートホテル	12,100円～	☎0470-29-2100
神奈川県 三浦市	ホテル マホロバ・マイズ三浦	14,300円～	☎046-889-8945
新潟県 魚沼市	ホテル ゆのたに荘	12,000円～	☎025-795-2206
長野県 箕輪町	みのお温泉 ながた荘	12,900円～	☎0265-79-2682
長野県 諏訪市	湖泉荘	14,900円～	☎0266-53-6611
静岡県 沼津市	美浜レステル	10,450円～	☎0558-94-3555

平日おとな2名で利用時の1名分料金、サービス料、消費税を含みます。別途入湯税・宿泊税(長野県6月から開始)がかかります。宿泊人数や利用時期、部屋により料金は変わります。そのほか、子ども料金など宿泊料金の詳細は必ず確認してください。

- 利用方法
①旅館または予約専用電話に直接電話をかけ「豊島区国保の指定旅館として利用すること」を伝え、宿泊料金を確認のうえ予約する。
②必要事項を記入した「指定旅館利用券」(「国保のしおり」に掲載。区ホームページからダウンロードも可)を、利用当日に旅館などに提出し、料金を支払う※区役所での手続きは不要。



PICK UP INFO 7 建物計画の際は「雨水流出抑制対策」をお願いします

区では、都市型水害の軽減と防止のため、東京都豪雨対策基本方針(令和5年12月改定)の流域対策の一環として、「豊島区雨水流出抑制施設の設置に関する指導要綱」を定めました。本要綱に基づき、建物計画の際は「雨水流出抑制施設設置計画書」を提出してください。

- 施行日…令和8年4月1日
- 対象施設…①国および地方公共団体が所管するすべての施設
②国および地方公共団体が設立または出資した団体が所管するすべての施設
③敷地面積500㎡以上の民間施設
- 雨水流出抑制対策量…敷地面積1,000㎡あたり60㎡以上

提出書類や手順などの詳細は2次元コード参照お問い合わせください。



雨水浸透施設設置工事費を助成します

雨水浸透施設を設置する方に、整備にかかる費用の一部を助成します。敷地内に降った雨を地中に浸透させ、大雨による浸水被害を軽減することができます。

- 区内の個人が所有する住宅など(敷地面積500㎡以上の新築などは除く)
- 助成額…1件55万円を限度として、区が算定した額または工事に要した額のいずれか小さい額※予算の上限に達した時点で終了。

手続きの流れや提出書類などの詳細は、問い合わせください。

■道路整備グループ ☎03-3981-4878

自転車用ヘルメット購入補助を実施しています

■区内在住の方、区外在住で区内に在園、在学する中学生以下の方

- 補助上限額…2,000円※1名1個まで
- 購入方法…下表の販売店で、店頭で配布している割引券を利用し、SGまたはCEマーク付き自転車用ヘルメットを購入する。
- 購入補助…2,000円(上限)を差し引いた価格で購入できます。

店名	住所	電話番号
1 ELEVEN CYCLE	巣鴨5-15-8	☎03-3949-1114
2 サイクルハウス AIBA	巣鴨1-2-3	☎03-3941-8245
3 山岸モーターズ	北大塚2-13-3	☎03-3917-3984
4 南櫻井輪業	南大塚2-25-12	☎03-3941-3578
5 玉井モーターサイクル	池袋本町4-25-8	☎03-3983-4944
6 南久保木サイクル	上池袋2-40-14	☎03-3916-2063
7 茂野サイクル	池袋3-69-7	☎03-3983-1207
8 関東本田商事(株)	新宿区中落合3-24-14	☎03-3953-6209
9 英輪社	高田2-10-9	☎03-3983-6884
10 小崎サイクル商会	要町2-10-7	☎03-3957-0693
11 マツダサイクル	南長崎5-16-6	☎03-3951-8386
12 M. D. S (エム・ディ・エス)	千早4-44-8ハイム千早1階	☎03-3956-4314

■交通安全グループ ☎03-3981-4856

自転車の放置はやめましょう

路上に放置された自転車は、通行の妨げや景観の悪化につながるだけでなく、災害時などに救急救護活動の支障となるなど、安全上の問題にもなります。区では駅周辺を「放置禁止区域」に指定し、路上に放置された自転車に対して警告と撤去を実施しています。自転車を利用の際は、公道に放置せず近くの駐輪場に停めるようご協力をお願いします。

放置自転車・撤去自転車に関する問合せ

自転車コールセンター ☎03-5986-2400

受付時間	受付内容
月・火・木・金曜日…午前9時30分～午後9時30分 水曜日…午前8時30分～午後5時15分 日曜日、祝日…午後1～7時 ※休業日…土曜日(祝日含む)、12月29日～1月3日	①自転車撤去の有無の照会、②撤去自転車の保管場所と返還方法の案内、③その他、放置自転車に関すること。

■放置自転車グループ ☎03-3981-2169

PICK UP EVENT 1 としま未来文化財団

●第235回庁舎ランチタイムコンサート
「パルトンサクスが歌う 至高のアンサンブル」

■5月13日(水) 正午～午後0時40分
■区役所本庁舎1階としまセンタースクエア
■出演…Shimane Sota Mini Trio 定200名
■当日直接会場へ。

●ブクロのラクゴ2026夏の陣!「古今亭文菊独演会」
■7月11日(出) 午後3時開演 区としま区民センター
■出演…古今亭文菊(落語)、演目…「死神」ほか
■観前売り3,500円(区民3,300円)ほか(全席指定) 区としまチケットセンターへ。

■いずれも詳細は当財団ホームページ参照。
■事業第一グループ ☎03-3590-7118

●地域文化創造館

●●●【すがも健康講演会】知って安心 放射線治療のこと…
■5月8日(金) 午後3～4時 定50名
■2次元コードか窓口か電話で当館へ※先着順。

●文化カレッジ受講生募集

●●●【102】静かに水引を結ぶ賀沢…
■6月7・14・28日、7月5・19日 日曜日 午後2～4時
■定16名 定6,500円 定5月19日(締切)

●●●【502】篠笛をたしなむ～一歩上達! 舞台で結ぶ合奏講座～(全10回)…
■5月18日～10月17日 午後7時～8時30分 定18名 定8,000円



※篠笛を持っていない方は別途要購入
■5月1日(締切)

●●●【304】戸建て住宅の防犯対策、あなたの家は大丈夫?!…
■6月20・27日 土曜日 午後1時30分～3時30分 定30名 定1,600円
■5月24日(締切)

●●●【305】占いから学ぶ!暮らしの知恵(入門編)…
■6月23日～7月14日 火曜日 午後2～4時
■定30名 定3,700円 定5月26日(締切)

■2次元コードか窓口(返信はがき持参)で各館へ。
※抽選。いずれも詳細は2次元コード参照。
■観前売り ☎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ください)

弁護士による無料相談会

相談・難題についての実績多数

4/15(水)13:30～17:00
5/20(水)13:30～17:00

■開催場所 金剛院
■アクセス (豊島区池袋2-37-4/池袋駅南口 徒歩7分)
※ご予約は必ずごさいませ。お気軽にお越し下さい

5/13(水)17:00～19:00
■開催場所 金剛院
■アクセス (豊島区長崎1-9-2/長崎駅前北口 徒歩30分)
※お問合せ・ご予約は、下記までお願い致します。
【Lawson】ライフデザイン ☎03-6908-3988
※本会は定休日のため電話受付を行っておりません

■住所 五十嵐法律事務所
弁護士 五十嵐 隆 (東京弁護士会所属)
〒113-0001 東京都豊島区池袋1-9-2
☎03-6912-8801
https://50i.law.jp

見積・出張費無料!

庭木のお手入れ承ります

剪定 伐採 草むしり

株式会社クイック・ガーデニング
〒183-0016 東京都府中市八幡町3-19-20 サンシティア TEL:042-330-5919

新規会員募集中

三菱養和スポーツクラブ

三菱養和スポーツスクール

〒113-0001 東京都豊島区池袋2-8-1
☎03-3915-2430

ショトケギ

ココロの空腹 満たすケアをおうちで

不登校 発達障害 引きこもり

お子様の発達や不登校、心の健康のことでお悩みの方まずはLINEまたはHPより、お気軽にご相談ください。

〒170-0011 豊島区池袋本町1-8-17
電話 080-7195-2430
メール shortcake@carepro.co.jp
運営会社 ケアプロ株式会社

会員募集中

60歳以上の皆さま! お待ちしております!

お仕事以外も盛りだくさん!

仲間づくりもできる!

おかげさまで50周年

様々なお仕事、あります! 各種施設管理・受付、保育補助、事務など

入会説明会日程

事前にお電話かホームページよりお申込みください。

会 豊島区シルバー人材センター 3階会議室 (東池袋2-55-6)

4/17(金) 午前 9時30分～

5/15(金) 午前 9時30分～

03-3982-9533

平日 午前9時～午後5時

WEB入会もできます! 詳しくはコチラ!

自分の身体を知る第一歩！ 高齢者向け測定・講座のご案内

①ヒアリングフレイルチェック ～聞こえについて確認しましょう～

☑区内在住、在勤の65歳以上の方

会場	日付	午前	午後	申込先
区民ひろば要	5月11日(月)		○	高田介護予防センター ☎03-3590-8116
区民ひろば南池袋	5月14日(木)	○		
区民ひろば西池袋	5月11日(月)		○	東池袋フレイル対策センター ☎03-5924-6212
区民ひろば西巣鴨第一	5月12日(火)	○		
区民ひろば仰高	5月14日(木)	○		

②フレイルチェック ☑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

会場	日付	時間
区民ひろば目白	5月19日(火)	午前10時～正午
区民ひろば椎名町	5月21日(木)	
区民ひろば池袋本町	6月19日(金)	
区民ひろば駒込	7月2日(木)	
区民ひろば千早	7月14日(火)	
区民ひろば上池袋	7月17日(金)	
東池袋フレイル対策センター	5月22日(金)	午後1時～2時45分
高田介護予防センター	6月26日(金)	
介護予防センター長崎活動室	7月16日(木)	
区民ひろば朝日	5月20日(水)	午後1時30分～3時30分
区民ひろば清和第一	6月5日(金)	

③フレイル測定機器講座 ☑区内在住で65歳以上の方

会場	日付	時間
正しい歩き方を学んで転倒予防に取り組もう講座		
区民ひろば目白	6月9日(火)	午前10時～11時30分
区民ひろば駒込	6月25日(木)	
区民ひろば朋有	7月28日(火)	午後1時30分～3時
足腰筋力アップで転倒予防に取り組もう講座		
区民ひろば朝日	6月10日(水)	午後1時30分～3時
区民ひろば南大塚	6月30日(火)	午前10時～11時30分

☎①電話で各申込先へ。

②、③4月24日から電話で介護予防・認知症対策グループ

☎03-4566-2434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。

池袋 funfan ギター

☎4月18日(土) 午後2～4時

☑ギターの技術に関係なく楽しくギターを弾く。☎20名

☎窓口か電話で当ひろば

☎03-3982-9658へ※先着順。

高松 ひろばまつり 「フラワーフェスタ」

☎4月25日(土) 午前10時～午後2時

☑花盛りの庭の開放、オープニングミニコンサート、鉢植え販売、パン・飲み物・軽食販売など。

☎当ひろば☎03-3973-0032

さくら第二 母の日スペシャル 「産後リフレッシュ」

☎5月10日(日) 午前10～11時

☑ヨガ、ピラティスなどでリフレッシュする。☎ハイハイ期までの乳児と母親 ☎12組

☎窓口か電話で当ひろば

☎03-3958-8453へ※先着順。

西巣鴨第一 囲碁・将棋タイム

☎毎週月曜日 午後1時から

☑囲碁・将棋を自由に楽しむ。

☎窓口か電話で当ひろば

☎03-3918-4197へ。

体育施設へ行こう

※詳細は各施設へ問い合わせてください。

巣鴨体育館

☎03-3918-7101

フリーパス会員受付中！

プール・トレーニングジムを営業時間内いつでも利用可能。有料レッスンも、無料で参加できます。

☑区内在住で高校生以上の方 ☎3,500円※月の途中から加入の場合も同額 ☎印鑑、本人確認用証明書、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。



雑司が谷体育館

☎03-3590-1252

無料体験教室参加者募集！

●総合スポーツスクールbiima

☎月曜日 ①午後4時30分～5時20分、②午後5時30分～6時20分

☑①年少～年長、②小学1～3年生

●バスケットボール教室

☎金曜日 ①午後3時～3時50分、②午後3時50分～4時50分、③午後4時50分～5時50分 ☑①年中～小学1年生、②小学2～4年生、③小学5～6年生

●enjoy!リズムダンス

☎4月20日(月) 午後0時15分～1時15分

☑ダンス初心者、中高年の方

☎当館窓口へ。

5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
★こどもの健康 ◆感染症
■おとなの健康 ●そのほか

☎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(5月7日に豊島区保健所内へ移転)
☎03-3987-4173～4

☎長崎健康相談所
☎03-3957-1191



●5月7日にオープンする豊島区保健所では、毎月健康テーマに沿った事業を実施します。

わたしメンテラボ 5月の月間テーマ「禁煙」

5月は禁煙をテーマに肺年齢測定会を実施します。さらに、5～7月は、豊島区保健所2階に脳年齢・血管年齢測定器を設置します。

☎健康づくり支援グループ☎03-4566-4085

妊婦の健康

・母親学級(予約制)

☎15日(金) 開催/午後1時30分～4時

☎20日(水) 開催/午後1時～3時30分

・パパママ準備教室(予約制)

☎16日(土) 開催/午後1時～3時15分

☎23日(土) 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

・離乳食講習会(予約制)

☎14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)

☎豊島区保健所

22日(金) 受付/午後1時45分～3時15分

☎区民ひろば要

20日(水) 受付/午前10～11時

☎長崎健康相談所

25日(月) 受付/午後1時30分～3時

おとなの健康

・食事(栄養)相談(予約制)

☎29日(金) 受付/午後1～2時

☎14日(木) 受付/午前9時30分～11時

・健康(保健・栄養)相談(予約制)

☎29日(金) 受付/午後1～2時

☎20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)

☎15日(金) 受付/午後2～4時

・家族相談(予約制)

☎25日(月) 受付/午後2～4時

感染症

・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