

区の情報は
こちらを
CHECK!



PICK UP INFO ①

上池袋図書館リニューアルオープン!

大規模改修工事により休館していた上池袋図書館が6月6日(土)にリニューアルオープンします。豊島区立図書館では初となる、自習室やものづくりスペース、テラス席などを設置しました。

●開館時間…平日/午前9時～午後8時、休日/午前9時～午後6時
※休館日…第1火曜日、第4金曜日、年末年始、特別整理期間

リニューアルポイント!

- ①座席数の増加(74席→164席)
- ②自習室・ものづくりスペース・多目的ホールの設置
- ③1階に会話自由な「にぎわいのある図書スペース」、2階に読書・学習中心の「落ち着いた図書スペース」を配置

図書館課管理グループ ☎03-3983-7861



▲おはなしの部屋



▲外観

お知らせ

75歳以上で一人暮らしの方へ 熱中症予防訪問を実施しています

●実施期間…5月中旬～8月末頃
民生委員・児童委員または高齢者総合相談センターの見守り支援事業担当職員がご自宅を訪問し、熱中症予防のリーフレットやグッズを配付します。

☎高齢者事業グループ
☎03-4566-2432

配食サービス事業のご案内

栄養バランスのとれた食事をご自宅に配達するサービスです。安否確認サービス実施店は配達時に安否確認を行い、異変に気づいたときは緊急連絡先などに連絡します。

☎区内在住の方(安否確認サービスは65歳以上の方)

☎自己負担あり

●相談窓口…高齢者総合相談センター

☎高齢者事業グループ
☎03-4566-2432



5月30日「ごみゼロデー」 清掃活動に参加しませんか

環境美化やリサイクル・ごみ減量を推進するため、区内各地で清掃活動を行います。区内の道路・公園などで自主的に清掃活動を行う団体・企業等の方へ清掃用具(ほうき、ちりとり、火ばさみ、レジ袋、ごみ袋)の貸出をしています。

☎電話で環境美化グループ
☎03-3981-2690へ。

募集

令和8年度 「ほっと・サロン」利用登録

主に就労している障害者の方が交流しながら休日をごく、余暇活動の場「ほっと・サロン」の利用登録を随時募集しています。☎年8回程度(主に第4土曜日) 午前10時～午後3時 ※半日の場合あり。☎区立心身障害者福祉センターほか ☎区内在住の愛の手帳所持者で就労中または就労を目指している方

☎申込書(2次元コードからダウンロード、麦の家でも配布)を窓口か郵送で「〒170-0012 上池袋3-16-20 アジュール北池1階地域活動支援センター麦の家」へ。

☎就労支援グループ
☎03-3985-8330、
麦の家 ☎03-3576-6332



「2026としまエコライフフェア」 出展者

環境への意識を高め、より環境に配慮した暮らしを上げるための情報発信や交流を行う団体を募集します。

☎10月4日(日) 午前10時～午後4時(予定) ☎区役所本庁舎1階としまセンタースクエアほか※詳細は募集要項(環境政策課事業グループで配布。区ホームページからダウンロード可)参照。

☎6月5日(必着)までに申込書(募集要項内)と必要書類を窓口か郵送かEメールで当グループ☎A0029180@city.toshima.lg.jpへ。

☎当グループ

☎03-3981-2771



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。☎区内在住で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

☎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☎A0010509@city.toshima.lg.jpへ。

☎広報としま個別配付登録専用 ☎03-4566-2536



傍聴できます

第1回豊島区男女共同参画 推進会議・女性活躍推進協議会

☎5月22日(金) 午前10時～正午
☎男女平等推進センター研修室2

☎傍聴希望の方は前日午後5時までに電話で庶務・計画調整グループ ☎03-5952-9501へ。

第216回豊島区都市計画審議会

☎5月26日(火) 午前10時から
☎区役所本庁舎9階第一委員会室

☎傍聴希望の方は前日午後5時までに電話で都市計画グループ ☎03-4566-2632へ。

催し

自然に親しむ5月のイベント ～としまグリーンウェイブ2026～

5月22日の「国際生物多様性の日」にあわせ、樹木の手入れや清掃など

「いのちの森」を守る活動を実施
※小雨決行・荒天中止。

●「いのちの森」観察会

☎5月20日(水) 午前10時から
☎南長崎はらっぱ公園 ☎参加者に記念品あり※数量限定、先着順。

●「いのちの森」育樹活動

☎5月31日(日) 午前10時から
☎池袋本町電車の見える公園 ☎参加者に「いのちの森」苗木配布予定 ※数量限定、先着順。

いずれも ☎帽子、軍手、飲み物、長袖、長ズボン(服装は当日の気温に合わせて調整してください)

☎当日直接会場へ。

☎環境政策課事業グループ
☎03-3981-2771

街頭労働相談

☎5月29日(金) 午前11時～午後3時
☎池袋駅西口東武ホープセンター地下1階通路 ☎労働相談情報センターの職員、労働関係行政機関の相談員が相談に応じる。そのほか労働問題や制度に関するパネル展示、資料の無料配布など。

☎当日直接会場へ。

☎東京都労働相談情報センター
池袋事務所 ☎03-5954-6501

わたしメンテラボ5月のテーマ「禁煙」 ～測って知ろう!肺年齢測定会～

☎5月29日(金) 午後1～4時
☎豊島区保健所2階講堂

☎肺年齢測定、一酸化炭素濃度測定(喫煙者が対象)。希望者には健康相談を実施。

☎当日直接会場へ。

☎長崎健康相談所保健指導グループ
☎03-3957-1191、地域保健課公害保健グループ ☎03-3987-4220



催し

収蔵資料展「江戸園芸のメソッド」 関連イベント 学芸員による スライドトーク

5月31日、6月14日 日曜日 午後2～3時 ①としま産業振興プラザ(IKE-Biz) 6階第3会議室
②展示している資料やグラフィックのスライドを見ながら学芸員が分かりやすく解説。③40名

④当日直接会場へ。
⑤郷土資料館 ☎03-3980-2351

人権擁護委員の日・ 特設人権の上相談室

6月1日(月) 午後1～4時
①区役所本庁舎 8階803会議室
②セクハラやパワハラ、家庭内暴力、体罰やいじめ、インターネットでの誹謗中傷、差別などの相談に人権擁護委員が対応。

③当日直接会場へ。
④庶務・相談グループ ☎03-3981-4164

としま案内人雑司ヶ谷 「消えた川」[弦巻川]を歩こう！

6月6日(出) ※雨天 6月7日(日) 午前10時～正午 ①都電荒川線鬼子母神前集合、護国寺仁王門解散
②昭和のはじめまで雑司が谷に流れていた「弦巻川」の痕跡をたどる。③20名 ④300円

⑤5月23日までに2次元コードで申込み※抽選。
⑥雑司が谷案内処 ☎03-6912-5026



ホームページ



申込み

巣鴨としま商人まつり

6月6日(出)・7日(日) 午前11時～午後3時 ①眞性寺ほか巣鴨地区各商店街会場 ②オープニングセレモニー、巣鴨地区の各商店街をめぐる特典満載のウォークラリー、抽選会、区内および交流都市の飲食・物品販売。

③当日直接会場へ。
④豊島区商店街連合会 ☎03-3981-5445

防災ロゲイング2026 at 池袋

6月14日(日) 午前10時～午後1時(午前9時10分受付開始) ①としま区民センター ②ゲームで歩きながら防災施設を知る。③100名程度 ④16歳以上の個人エントリー1,000円、チームエントリー(1チーム5名まで)2,000円※中学生以下はチームエントリーのみ、要保護者同伴。

⑤5月31日までに2次元コードで申込み※先着順。

⑥(一社)東京損害保険代理業協会 ☎03-3253-8291(午前9時～午後5時)、
⑦jimukyoku@tokyo-daikyoo.or.jp

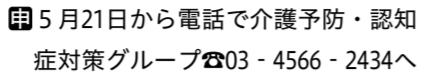
高齢者マシントレーニング体験会 (全1回)

6月16・23日 火曜日 午後2時30分～4時 ①池袋スポーツセンター ②筋力・筋持久力・柔軟性を高める効果があるマシンを体験。③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のない方 ④各15名

⑤5月21日から電話で介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2434へ※先着順。

☎03-6758-7918(平日午前9時～午後5時)へ※先着順。



☎03-6758-7918(平日午前9時～午後5時)へ※先着順。

就職面接会

6月18日(日) 午後1～5時 ①としま産業振興プラザ(IKE-Biz) ②区内企業の採用担当者と直接面接ができる面接会※予約制。③求職中の方 ④窓口か電話でハローワーク池袋事業所第二部門 ☎03-3987-8609(音声案内34#)へ。

空き家・相続・不動産無料相談会

6月18日(日) 午後1～5時 ①としま区民センター ②不動産鑑定士、税理士、宅地建物取引士等による相続や不動産全般の個別相談会。③区内在住の方、区内に不動産を所有している方 ④10組程度

⑤5月18日から電話で(特非)日本地主家協会 ☎03-3320-6281へ※先着順。

東京音楽大学シンフォニック ウインドアンサンブル 第57回定期演奏会

7月2日(日) 午後6時開演(午後5時15分開場) ①東京芸術劇場 ②吹奏楽の演奏会。指揮…川瀬賢太郎、ソリスト…杉山康人(テューバ) ③未就学児入場不可 ④1,500名 ※区内在住の方無料招待あり(先着50名) ⑤1,500円

⑥2次元コードで申込み。無料招待希望の方は5月18日午前10時～25日午前10時に2次元コードで申込み。※先着順。

⑦ヴォートル・チケットセンター ☎03-5355-1280(平日午前10時～

午後6時)、招待について…当大学演奏センター ☎03-6455-2757(平日午前9時～午後5時)



午後5時)へ※先着順。

弁護士による とげぬき地蔵尊無料法律相談会 ・遺言相続後見等セミナー

6月20日(出) ①法律相談…午後1時～4時15分。②セミナー…午後1時30分～2時 ③とげぬき地蔵尊高岩寺信徒会館(巣鴨3-34-4) ④①相続・遺言などの法律相談。②セミナー「相続登記義務化にどう対応するか」。遺言や相続、後見、財産管理契約などについて。⑤高齢者本人、家族、福祉・介護職などの支援者 ⑥②のみ15名

⑦①電話で第二東京弁護士会高齢者・障がい者総合支援センター「ゆとり～な」 ☎03-3581-2250(平日午前10時～午後4時)へ。⑧当日直接会場へ※先着順。

ケアする人が、ケアされる時間

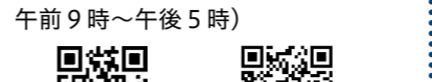
7月7日(火) 午後3時30分～5時 ①としまエコミューゼタウン(区役所本庁舎) 2階タニタ食堂 ②カウンセラーによるセルフケアアドバイス、参加者同士で自身の状況を語り合う「語り合う」。

③区内在住の方、区内事業者として日常的に障害者や要介護者などのケアをしている方 ④30名 ⑤300円※お茶とケーキ付

⑥2次元コードで申込み※先着順。詳細は2次元コード参照。⑦計画・施策推進グループ ☎03-4566-2422

⑧ヴォートル・チケットセンター ☎03-5355-1280(平日午前10時～

午後6時)、招待について…当大学演奏センター ☎03-6455-2757(平日午前9時～午後5時)



午後5時)へ※先着順。

水のワークショップ

7月4日(出) 午前11時～11時50分、午後1時30分～2時20分、午後3時～3時50分 ①としま産業振興プラザ(IKE-Biz) ②森の働きがわかる水を使った実験。水の性質を活かしたマッピングでコースターづくり。

③小学生以上の方 ④各30名 ⑤500円(小学3年生以下は要保護者参加)

⑥5月17日から2次元コードで申込み※先着順。

⑦当館 ☎03-3980-3131(午前10時～午後8時)

ケアする人が、ケアされる時間

7月7日(火) 午後3時30分～5時 ①としまエコミューゼタウン(区役所本庁舎) 2階タニタ食堂 ②カウンセラーによるセルフケアアドバイス、参加者同士で自身の状況を語り合う「語り合う」。

③区内在住の方、区内事業者として日常的に障害者や要介護者などのケアをしている方 ④30名 ⑤300円※お茶とケーキ付

⑥2次元コードで申込み※先着順。詳細は2次元コード参照。⑦計画・施策推進グループ ☎03-4566-2422

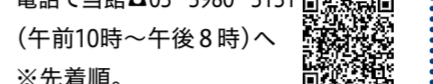
第5回いけびずども落語会

7月25日(出) 午前11時～午後0時15分、午後2時～3時15分

☎としま産業振興プラザ(IKE-Biz) ②出演…春風亭昇羊、やなぎ弼七

③前売…おとな1,000円、中学生以下500円、当日…おとな1,300円、中学生以下800円

④5月17日から2次元コードが窓口か電話で当館 ☎03-3980-3131(午前10時～午後8時)へ※先着順。



④5月17日から2次元コードが窓口か電話で当館 ☎03-3980-3131(午前10時～午後8時)へ※先着順。

講演・講習

豊島区伝統工芸保存会 会員による伝統工芸教室

毎月2回 金曜日※月により不定期 午後・夜間 ①としま産業振興プラザ(IKE-Biz) ②金工「初心者からの彫金アクセサリ教室」。講師…工芸士/渡部流線氏 ③3,000円(別途材料費がかかる場合あり)

④電話かEメールで「当会 渡部 ☎090-8015-7223、miryusen.silver@gmail.com」へ。

豊島区シルバー人材センター パソコン&スマホ教室(90分講座)

①無料パソコン体験教室
6月2日(火) 午後0時45分から、6月23日(火) 午後0時45分から
②パソコン入門(全4回)
6月1～22日 月曜日 午後0時45分から ③6,630円

③初級ワード(全4回)
6月2～23日 火曜日 午後3時から ④6,520円
④初級エクセル(全4回)
6月4～25日 木曜日 午後0時45分から ⑤6,520円※そのほか全19コースの詳細は2次元コード参照。

⑥2次元コードが復後はがき(4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 ☎03-3982-9533、☎03-3982-9532、

⑦toshima.spc@gmail.com」へ。



⑦toshima.spc@gmail.com」へ。

東京都熱中症対策に関する講習会

6月11日(日) 午後2～4時 ①としま区民センター ②気象予報士による熱中症対策講義。暑さに慣れ、熱中症を予防する方法などを学ぶ。講師…日本気象協会気象予報士、サントリービバレッジ&フード(株)

③50名
④6月9日午後5時までに2次元コードで申込み※先着順。
⑤東京都環境局気候変動対策部環境都市づくり課 ☎03-5388-3440

みらい館大明パソコン講座

●「エクセル基礎編2」
6月13日(出) 午後1～5時 ①印刷、グラフ作成、シート名変更など。
●「エクセル応用・データベース機能」
6月20日(出) 午後1～5時 ②ビレットテーブル、データの並べ替え、抽出など。いずれも ③エクセル経験者 ④7名 ⑤3,000円

⑥5月17日から窓口か電話かEメールで「当館 ☎03-3986-7186、miraikan_taipei@yahoo.co.jp」へ※先着順。

としまコミュニティ大学

●川村学園女子大学「『三国志』の時代の国際関係と日本」…6月20日(出) 午前10時～正午 ①当大学目白キャンパス ②講師…文学部史学科教授

/高津純也氏 ③50名

●東京音楽大学①「トランペットが響く！吹奏楽の魅力と極意」…6月27日(出) 午後6～8時 ②当大学池袋キャンパス ③講師…音楽学部音楽学科教授/杉本正毅氏 ④100名

⑤「ピアノの歩みと音ピアノで知る多様性」…7月7日(火) 午後6～8時 ⑥当大学池袋キャンパス ⑦講師…音楽学部音楽学科教授/石井典氏 ⑧100名

●大正大学「AIは世界をどう見ている？一言葉と画像の意味空間体験」…7月4日(出) 午前9時30分～11時30分 ⑨当大学 ⑩講師…情報科学部グリーンデジタル情報学科教授/大森 宏氏 ⑪100名

●日本栄養大学「一日に摂るべきカロリーは？一意外に多い日常生活での活動」…7月14日(火) 午後2～4時 ⑫当大学駒込キャンパス ⑬講師…栄養学部保健栄養学科教授/田中茂穂氏 ⑭100名

いずれも ⑮1,000円※詳細は「としまコミュニティ大学講座案内」参照。
⑯5月18日午前9時から2次元コード(区ホームページ)で申込み※先着順。
⑰生涯学習グループ ☎03-4566-2762

認知症サポーター養成講座

⑱①6月22日(月) 午後1時30分～3時、②6月23日(火) 午前10時30分～正午 ⑲①区民ひろば富士見台、②区民ひろば長崎 ⑳認知症を正しく理解し、認知症のある人や家族を温かく見守る応援者を養成。㉑各15名

㉒5月18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。

PICK UP INFO 2

区立小・中学校 TOPIC

①区立小グループ ☎03-3981-1174
②教育センター ☎03-3590-6746

区立小学校

●特別支援学級(知的固定級)見学会・説明会
令和9年度以降に当学級への就学や転学を検討している保護者
①実施日の3日前までに2次元コードか電話で教育センター-就学相談担当 ☎03-3590-6746へ。

区立中学校

①小学3～6年生の保護者 ②上履き
●学校紹介 ③当日直接学校へ。
●S-room 説明会 ④電話で各特別支援教室(拠点校)へ。拠点校…巣鴨北・駒込・西巣鴨・千登世橋中学校に進学予定の方は巣鴨北中学校 ☎03-3918-2144へ、千川・池袋・西池袋・明豊中学校に進学予定の方は千川中学校 ☎03-5995-6150へ。
●特別支援学級(知的固定級・情緒固定級)説明会
⑤知的固定級説明会…実施日の3日前までに2次元コードか電話で教育センター ☎03-3590-6746へ、情緒固定級説明会…電話で池袋中学校 ☎03-3986-5435へ。

※実施日時などは変更する場合があります。
※西池袋中学校のS-room・特別支援学級説明会は別室で実施します。両方参加を希望する方は千川中学校へ問い合わせください。

学校名	日程	時間
池袋第三小学校	6月2日(火)	見学会 午前9時35分～10時20分
		説明会 午前10時25分～10時55分
西巣鴨小学校	6月15日(月)	見学会 午前9時35分～10時20分
		説明会 午前10時25分～10時55分
長崎小学校	6月19日(金)	見学会 午前9時35分～10時20分
		説明会 午前10時30分～11時
要小学校	6月26日(金)	見学会 午後1時30分～2時15分
		説明会 午後2時30分～3時
朋有小学校	6月30日(火)	見学会 午前9時20分～10時5分
		説明会 午前10時10分～10時40分

学校名	日程	時間
駒込中学校	6月13日(出)	全体会 午前10時45分～11時35分
		S-room 説明会 午前11時40分～午後0時10分
池袋中学校	6月13日(出)	全体会 午前10時45分～11時25分
		S-room 説明会 午前11時30分～11時50分
明豊中学校	6月20日(出)	特別支援学級説明会 午前11時50分～午後0時10分
		全体会 午前10時35分～11時15分
西巣鴨中学校	6月20日(出)	S-room 説明会 午前11時15分～11時30分
		特別支援学級説明会 午前11時50分～午後0時5分
西池袋中学校	6月27日(出)	全体会 午前9時45分～10時30分
		S-room 説明会 午前10時30分～11時
巣鴨北中学校	7月4日(出)	特別支援学級説明会 午前10時30分～11時
		全体会 午前9時50分～10時40分
千登世橋中学校	7月4日(出)	S-room 説明会 午前10時50分～11時20分
		特別支援学級説明会 午前10時50分～11時40分
千川中学校	7月4日(出)	全体会 午後2時～2時45分
		S-room 説明会 午後2時45分～3時
千川中学校	7月4日(出)	全体会 午前10時40分～11時20分
		S-room 説明会 午前11時20分～正午

PICK UP INFO 3

相談事業をご利用ください

①庶務・相談グループ ☎03-3981-4164

専門の相談員が各相談を受けます。

②区内在住、在勤、在学の方(専門家合同相談室は個人事業主や法人も可)

③「要予約」「予約優先」は電話で各連絡先へ。そのほかは直接相談場所へ。

要予約	種類	相談員	日時	連絡先(予約先)	
				種類	連絡先(予約先)
要予約	専門家合同相談室	2～3士業などが対応	月・金曜日 午後1～4時	庶務・相談グループ ☎03-3981-4164 ※毎月20日から翌月の予約受付開始。 ※テーマ別の日程は2次元コード参照が問い合わせください。	
予約優先	行政書士相談	行政書士	第2水曜日 午後1～4時	東京都行政書士会豊島支部 ☎0120-959-193	
—	住まいの増改築相談	一級建築士など	第1・3水曜日 午後1～3時	豊島区住宅相談連絡会事務局 東京土建豊島支部 ☎0120-309-379	
要予約	土地家屋調査士相談	土地家屋調査士	第3水曜日 午前10時～正午	東京土地家屋調査士会豊島支部 ☎070-4104-3022(予約専用)	
対面相談(行政相談のみ区役所本庁舎4階東側 区民相談コーナー前、そのほかの相談は区役所本庁舎4階東側 面接・相談室)					
—	種類	相談員	日時	連絡先(予約先)	
—	行政相談	行政相談委員	第2・4火曜日 午後1時30分～4時	庶務・相談グループ ☎03-3981-4164	
要予約	建築相談	一級建築士	第2・4火曜日 午後1～4時	東京都建築士事務所協会豊島支部事務局 ☎03-3984-2448	
	司法書士相談	司法書士	第2・4水曜日 午前10時～正午	東京司法書士会豊島支部 ☎080-6901-6919(予約専用)、☎03-3980-4246	
	税金相談	税理士	第2・4土曜日 午前9時30分～正午	東京税理士会豊島支部 ☎03-3983-2478	
オンライン・対面相談・電話相談(区役所本庁舎4階東側 408相談室) ※オンライン相談の詳細は2次元コード参照が各連絡先に問い合わせください。					
要予約	種類	相談員	日時	連絡先(予約先)	
要予約	法律相談	弁護士	月～金曜日 午後1時15分～3時45分 第2土曜日 午前10時15分～午後0時45分	庶務・相談グループ ☎03-3981-4164 ※毎月20日から翌月の予約受付開始。 ※電話相談は法律相談員から相談者に電話します。	
対面相談・電話相談(区役所本庁舎4階東側 面接・相談室)					
—	種類	相談員	日時	連絡先	
—	人権の上相談	人権擁護委員	第2・4木曜日 午後1～4時	人権擁護委員専用電話 ☎090-7206-2772(年中無休)	

講演・講習

パパの応援講座

6月27日(出) 午前10時～正午
東部子ども家庭支援センター
親子での触れ合い遊びと父親同士のトークタイム(父子同席)。区内在住の1歳7か月未満児(講座当日)と父親10組 動きやすい服装、バスタオル、飲み物

5月27日正午から母子モアアプリで申込み※先着順。
担当センター ☎03-5980-5275

家庭スキルを仕事につなげるセミナー&働く女性交流会in池袋

7月9日(休) セミナー…午前10～11時、交流会…午前11時10分～正午
TKP池袋カンファレンスセンター
家庭スキルが仕事に活かせることを知るセミナーと、家庭と両立して働く女性の体験談を聞く交流会。
子育て中で再就職を考えはじめた女性 30名 1歳～未就学児。定員あり。7月2日午後5時までに2次元コードか電話で要予約。

5月26日から2次元コードか電話で東京しごとセンター女性しごと応援テラス ☎03-5211-2855へ※先着順。
男女平等推進センター ☎03-5952-9501

第2回消費生活講座

「夏休みサスティナブル食育講座 親子でピザ作りにチャレンジ！」

7月30日(休) 午後1時～3時30分(午後0時30分開場) 区としま区民センター 国産の小麦粉を使ったピザ作り。小学生(要保護者同伴) 10組20名

6月29日までに2次元コードで申込み※抽選。
消費生活グループ ☎03-4566-2416

スポーツ

みんなで参加！元気になるエクササイズ教室

開催日は2次元コード参照
午前11時～正午 豊島体育館
ストレッチ、骨盤底筋体操などを取り入れたエクササイズ。15名
1回500円 室内履き、運動しやすい服装、タオル、飲み物

2次元コードかEメールで(特非)椎の美スポーツクラブ 有里 shiinomi.oyako@gmail.comへ
※区内在住、在勤、在学の方優先で先着順。

担当クラブ 有里 ☎080-2597-4650

初めての社交ダンス入門編(全8回)

6月2日～7月21日 火曜日 午後6時30分～8時30分 雑司が谷体育館 プール、ジルバ、ワルツ、ルンバの4種目。区内在住、在勤の方 男女各15名 6,000円 室内履き

5月27日(必着)までに往復はがきかファクスかEメール(右記記入例参照、性別も記入)で「〒170-0011 池袋本町2-4-11 豊島区ダンススポーツ連盟 西倉 ☎03-3988-4082、m2490nishikura@celery.ocn.ne.jp」へ※先着順。
担当連盟 西倉 ☎03-3988-4082

第104回区民グラウンド・ゴルフ夏季大会

6月4日(休)※予備日 6月25日(休) 午後0時30分受付開始 総合体育館 区内在住、在勤の方 800円 動きやすい服装、運動靴※用具の貸出あり

5月26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。

初級～上級者水泳教室(全3回)

①6月4～18日 木曜日 午後6時30分～8時30分、②6月9～23日 火曜日 午前10時～正午 雑司が谷体育館 初級者から大会参加を目指す方まで泳力別に指導。
いずれも18歳以上で初級者から上級者 各10名 各3,000円

6月3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。

区民歩こう会

6月7日(日)※雨天決行 午前9時50分東武東上線増駅北口駅前広場集合、都営三田線高島平駅解散 板橋区の名社寺と公園を散策。松月院から東京大仏、赤塚公園へ(約5.5km)。300円 軽装、雨具、飲み物、昼食
当日集合場所で受付。
担当会 吉越 ☎03-3576-2230

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。
●合気道…6月7日(日) 池袋スポーツセンター
6月7日正午までに合気道連盟 猪谷 ☎090-2423-1908へ。
●バドミントン…個人戦/6月7

日(日)、団体戦/7月12日(日) 豊島体育館 個人戦 5月20日、団体戦 6月24日までにバドミントン協会 早山 ☎090-6524-7445へ。

●弓道…6月14日(日) 総合体育館 5月31日までに弓道連盟 阿部 ☎090-4913-7195へ。

●アーチェリー…7月5日(日) 西栗鴨体育館 6月28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。

●ソフトボール…7月5・12・19日 日曜日 千早スポーツフィールド 6月14日までにソフトボール協会 清水 ☎03-3974-3582へ。

区民ヤマベ釣り大会

6月14日(日)※雨天決行 午前5時30分東京建物 Brillia HALL前集合、栃木県五行川周辺 ヤマベの総重量で競う※竿などの制限あり。区内在住、在勤の方と家族 45名 7,500円(小学生以下は6,000円) 竿、仕掛け、えさ、弁当、雨具

6月3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※先着順。

東京ヴェルディインクルーシブサッカーフェスタ

6月27日(出) 午前10時～11時30分(午前9時30分受付開始) 南長崎スポーツセンター 障害の有無に関わらず一緒にサッカーを楽しむ。30名 タオル、飲み物、室内履き

6月12日までに2次元コードで申込み ※区内在住、在勤、在学の方優先で先着順。
スポーツ推進グループ ☎03-4566-2764

官公署から

東京バス協会「東京都シルバーパス新規購入のお知らせ」

都内民営バス・都営交通等が定額で利用できる「東京都シルバーパス」を購入できます。満70歳以上の都民 ※寝たきりの方を除く

●有効期限…9月30日まで
●申込み…必要書類を用意し、バス営業所や都営地下鉄定期券発売所等の発行窓口で申し込んでください。4～9月にバスを購入する場合は、有効期間が短いため、12,000円の利用者負担額が6,000円に引き下げられます。●お知らせ…利便性の向上のため、令和8年度の一斉更新で、現行の磁気カードからICカード(PASMO)に移行します。

担当協会シルバーバス専用 ☎03-5308-6950 (平日午前9時～午後5時)

豊島都税事務所 「5月は自動車税の納期です」

自動車税は、毎年4月1日時点で自動車検査証(車検証)に登録されている所有者(割賦販売の場合は使用者)に課されます。令和8年度の自動車税納税通知書は、5月1日に発送しました。6月1日までに納めてください。

自動車税コールセンター ☎03-3525-4066(平日 午前9時～午後5時) 都税の支払方法

豊島区民社会福祉協議会 「令和8年度助成事業募集」

●地域福祉活動費助成事業…地域福祉活動に関わる経費の一部を助成します。
●サロン活動支援助成事業…区内で行うサロン活動に関わる経費の一部を助成します。

いずれも6月30日(必着)までに申請書類を窓口か郵送かファクスかEメールで「〒170-0013 東池袋1-39-2 豊島区役所東池袋分庁舎4階 豊島区民社会福祉協議会、☎03-3981-2946、josei@atoshima.ne.jp」へ。
担当会共生社会推進担当 ☎03-3984-9375

東京都下水道局 「浸水被害対策をお願いします」

近年多発している集中豪雨などにより、浸水被害が発生しています。豪雨に備え、家庭でも「土のう」や「水のう」の準備など、浸水対策をお願いします。また、当局では東京アメッシュによりリアルタイムで降雨情報を提供しています。2次元コードを参照してください。

東京都下水道局 北部下水道事務所 お客さまサービス課 ☎03-5820-4352 東京アメッシュ

保険料の納め忘れはありませんか？ 6月1日が納期限です
5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 ※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。
②〒住所
③氏名(ふりがな)
④年齢 ※に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。
⑤電話番号
⑥その他必要事項

PICK UP EVENT 1 企業提案制度採択事業ー コミュニティガーデンがオープンします！

「豊島区企業等による事業提案制度」は、豊島区をより良くしたい企業等から、地域課題の解決につながる具体的な提案を受け、提案した企業等が実施する事業(割賦販売の場合は使用者)を行う共創制度です。令和8年度の実施事業として、「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」が採択されました。6月に、ついにコミュニティガーデンがオープンします。

◆提案企業…DAIKEN(株) ◆事業概要…区の未利用地をコミュニティガーデンや菜園に整備し、区民が利用できるスペースを提供する。
◆場所…高松1丁目12番(旧千川中ブル跡地)
◆オープニングイベント…6月6日(出) 午前10時から ※天候等の事情により日程変更の場合あり。
◆利用者の募集…利用者がプランターや花壇で野菜作りや草花を楽しむ。 ☎月3,000円/世帯※詳細は問い合わせください。

担当DAIKEN(株)ソリューション開発部グリーン事業担当 ☎03-6271-7717

PICK UP EVENT 2 生涯学習オープンスクール

東京豊島 IT 医療福祉専門学校
●財務会計への第一歩入門
5月20日(水) 午後2～4時
「簿記会計」の要点を覚えて、企業の経営状況を把握できる第一歩の講座。20名 500円
●Excel 関数初級講座
5月20日(水) 午後2～4時 Excel 関数の基本を学ぶ。中学生以上の方 20名 500円
電話かファクスで「当校 ☎03-3984-6220、☎03-3984-8619」へ※先着順。

早稲田文理専門学校
●ゼロから学ぶ中国語(全3回)
5月23日、6月6・20日 土曜日 午前10時～正午 国本文法の習得、生活関連単語の学習。
初心者の方 15名 2,150円
電話かファクスで「当校 ☎03-5960-2611、☎03-5960-2622」へ※先着順。

日本外国語専門学校
●英検対策合格セミナー(準2級、2級、準1級)1次対策
5月24日(日) 午前10時～午後3時 英検合格を目指す方のための1次試験対策セミナー。
中学生、高校生 各級50名 500円

電話かファクスで「当校 ☎03-3365-6141、☎03-3365-6041」へ※先着順。
JTB ツーリズムビジネスカレッジ
●ホテルの仕事体験してみよう
5月24日(日) 午後2時～3時30分 ホテルの仕事を知り、ホテルマンの所作、立ち居振る舞いを体験。中学生以上の方 15名 500円
●今、世界遺産より「日本遺産」に注目！
6月19日(金) 午後5時30分～7時 講座「日本遺産って何？そこにはストーリー(物語・歴史)があり、地域活性化の起爆剤となるか？」
中学生以上の方 20名 500円

電話かファクスで「当校 ☎03-3910-5551、☎03-3910-5020」へ※先着順。

東京電子専門学校
●ゼロから始める生成 AI 入門
6月6日(出) 午前10時30分～正午 難しい知識は不要で、小学生からでも安心して楽しく学べる生成 AI 入門講座。
小学生以上の方 20名
電話かファクスで「当校 ☎03-3982-3131、☎03-3980-6404」へ※先着順。

PICK UP INFO 4 事業者向け賃上げ支援金

大企業を中心に賃上げが続いている中、継続的な賃上げに取り組む中小企業を支援します。
●対象事業者
区内に本店登記地を有する中小企業基本法第2条に規定する中小企業 区内に主たる事業所を有する個人事業主
※経営安定臨時支援金事業(介護保険課・障害福祉課)の利用者は除く。

●給付制度・要件	
給付額	5万円/人(1社あたり最大50万円)
受付期間	4月20日～12月22日※予算の上限に達次第終了
対象となる従業員	週20時間以上の勤務実績があり、役員※1でないもの
対象となる賃金	基本給または時間給等※2(賞与・手当※3を除く)
賃上げ率	賃上げ対象期間の前月比3%以上
賃上げ対象期間	※対象賃金の時給が東京都の最低賃金を超えていること 4月1日～12月15日

※1 役員…履歴事項全部証明書に記載より確認がとれるもの等
※2 時間給等…時間給、月給等で1か月に支払われた額
※3 賞与・手当…勤務実績・経営状態に応じて支給される賞与、住居手当・勤務手当・残業手当などの手当
区としま賃上げ促進支援金専用ダイヤル(創業・経営支援グループ内) ☎03-4566-2746

第32回 ひきこもり相談窓口だより

●歩くこと
花見やゴールデンウィークのイベントごとも終わり、人混みも落ち着いた時期になりました。気分転換と運動に、少し外に出てみてはいかがでしょうか。

●当事者会
行政や民間団体、個人の支援者や当事者など、様々な形で集まる場が増えています。開催場所も様々で、オンラインで参加できるものもあります。興味を持てるような場があれば、思い切って参加してみたいかがですか。まずは誰かに話をしてみ、それから何をするか考えたいと思っている方は、ぜひ当窓口にて連絡をください。

●来庁しなくても相談できます
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。◆休日相談…6月13日(出) 午後1～4時※電話かEメールで要予約。

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

PICK UP INFO 5 不燃化促進における助成制度

期間を令和12年度まで継続します

「燃えない・燃え広がらないまち」にするため、不燃化特区制度による建築物の不燃化を促進しています。当制度は、老朽建築物の取り壊しや建替えの経費を一部助成するもので、令和7年度までの予定でしたが、池袋本町・上池袋地区を除く地区で5年間継続することになりました。また、池袋本町・上池袋地区では、局所的に不燃化が進んでいない一部区域において集中して実施される「不燃化集中促進事業制度」が始まりました。建築工事費を除き、不燃化特区制度と同様に経費の一部を助成します。

助成制度をご利用ください

●老朽建築物除却助成…取り壊し費用等の一部(床面積に応じた限度額あり)
●戸建建替え促進助成…取り壊し費用等の一部(床面積に応じた限度額あり)。設計費および工事監理費(床面積に応じた額)、建築工事費(床面積に応じた額)※耐火性能を向上させる必要あり。
※いずれも法定耐用年数の3分の2以上が経過した建築物を取り壊すことが要件です。取り壊し前に申請が必要です。詳細は問い合わせください。

専門家派遣制度

建替えを支援するため、弁護士、税理士、建築士などの専門家を派遣できます。

固定資産税・都市計画税の減免

●不燃化特区内において建替えを行った住宅にかかる固定資産税・都市計画税の減免
●老朽建築物除却後の土地に対する固定資産税・都市計画税の減免

担当豊島都税事務所固定資産税班 ☎03-3981-5336



PICK UP INFO 6

5月31日は世界禁煙デー

5月31日は、世界保健機関(WHO)が定めた「世界禁煙デー」です。日本でも5月31日～6月6日を「禁煙週間」とし、たばこの健康への影響や禁煙の大切さについて考える機会としています。

禁煙したいと考えている方へ

禁煙が難しいのは、ニコチンに依存性があるからです。意思が弱いからではありません。医療機関での禁煙外来や禁煙補助薬を利用することで、離脱症状を軽減しながら、無理なく禁煙に取り組むことができます。

たばこには多くの有害物質が含まれます

たばこの煙に含まれる化学物質は約7,000種類です。そのうち約200種類は有害な成分で、70種類以上の発がん性物質も含まれます。

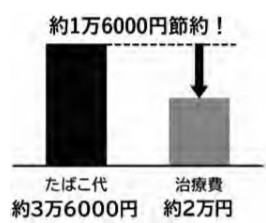
喫煙と健康への影響

喫煙は男女問わず、不妊や早産のリスクを高めます。また、子どもはおとなよりも体が小さいため、受動喫煙による影響を受けやすく、健康への悪影響が出やすくなります。



たばこ代と禁煙治療費どっちが安い?

1日1箱喫煙する方なら、3か月分のたばこ代より、保険診療で禁煙治療を受けた場合の自己負担額の方が安くなります。



禁煙したい方への支援

区では、指定医療機関で禁煙治療を完了した方に対して、禁煙外来治療費を助成しています。

- 対象...区内在住で、禁煙意思のある方(健康保険で禁煙治療を受けることができる方に限る)
●助成額...5,000円(妊婦、妊婦や18歳未満の子とも同居する方...20,000円)※詳細は2次元コード参照。

健康推進課保健指導グループ ☎03-3987-4174
長崎健康相談所保健指導グループ ☎03-3957-1191
禁煙外来治療費助成事業...地域保健課保健施策推進グループ ☎03-3987-4243

PICK UP EVENT 3

「としま健チャレ! アプリ」登録支援会

「としま健康チャレンジ!」は大幅にリニューアルし、6月にアプリがスタートします。アプリのインストールから初期設定までをお手伝いする登録支援会を開催します。

6月3・4・19日 午前11時～午後4時、6月20日(土) 午前9時～午後2時
場内 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア 区内在住、在勤、在学で18歳以上の方
当日直接会場へ。
保健事業グループ ☎03-3987-4660



高次脳機能障害～失語症を知っていますか～

私たちは、普段何気なく聴く・話す・読む・書くなどのコミュニケーションをとっています。脳の病気がけがなどで、言葉に関わる脳の部位に傷がつくと、高次脳機能障害の1つである「失語症」になることがあります。

言葉は、社会生活を送るうえで大切なものです。失語症になると、周囲の人との交流が減って孤立し、自信が持てず大きな不安を抱える方もいます。

「失語症」の特徴(例)

- 聞こえているのに言葉が理解できない
●言葉が浮かばない(頭の中の引き出しから出せない、探せない)
●文章を読んでも理解できない
●文字が思い浮かばない
●数字の理解や計算が苦手になる

言葉は、社会生活を送るうえで大切なものです。失語症になると、周囲の人との交流が減って孤立し、自信が持てず大きな不安を抱える方もいます。

区では、失語症の方が安心して地域で生活し、積極的な社会参加ができるようサポートしています。失語症のごことで困っている方は、心身障害者福祉センターに相談してください。
☎03-3953-2811, ☎03-3953-9441, A0015702@city.toshima.lg.jp

PICK UP INFO 7

あなたにおすすめ! U39健診

これまでの「男性の生活習慣病予防健診」と「女性の骨太健診」をリニューアルし、6月から「U39健診」をスタートします。「わたしメンテラボ」で自身のコンディションを見える化し、健康について見直しましょう。

リニューアルポイント

- ①対象年齢を拡大します
従来の「年度内に20歳から39歳になる方」から「年度内に16歳から39歳になる方」に変更します※健診日時時点で区に住居登録がある方に限る。
②「わたしメンテラボ」を利用できます
保健所の「わたしメンテラボ」にある健康チェック機器(体組成計、肌年齢測定器、野菜摂取度測定器、握力計など)を利用できます※詳細は2次元コード参照。

健康推進課保健指導グループ ☎03-3987-4174



PICK UP EVENT 4

エポック10フェスタ2026 ～一人ひとりが輝く未来へ～

毎年6月23～29日は「男女共同参画週間」です。一人ひとりがその人らしく暮らしていくことができる社会実現のきっかけとなるよう、学びが盛りだくさんの「エポック10フェスタ2026」を開催します。

プレ・フェスタ

5月29日(金)・30日(土)
区役所本庁舎1階としまセンタースクエア
エポック10登録団体による活動紹介のパネル展示、そのほか様々なイベント。
当日直接会場へ。

エポック10フェスタ2026

6月19日(金)～21日(日)
としま産業振興プラザ(IKE-Biz)

- 生き方、健康、子育て、ジェンダー平等に関する講座の開催や、団体の活動紹介の展示(6月3～30日)。
●特別企画「文学で考えるジェンダー～社会が変われば、物事も変わる～」
6月19日(金) 午後6～8時
講師...文芸評論家/斎藤 美奈子氏
●詳細は2次元コード参照。
男女平等推進センター
☎03-5952-9501

5月14日(木)～31日(日) 第21回池袋モンパルナス回遊美術館

池袋モンパルナスの精神を受け継いだアートイベント。「まちの子どもが美術館」をコンセプトに、各所で美術展やワークショップを展開。

池袋アートギャザリング公募展

IAG AWARDS 2026 Exhibition
5月15日(金)～24日(日) 午前11時～午後7時(15日は午後2時から開始予定)
東京芸術劇場5階ギャラリー1・2
入選作家による美術展。

池袋回遊派美術展 2026
Powered by Five Star
5月26日(火)～31日(日) 午前11時～午後7時
自由学園明日館講堂
IAG AWARDS 10周年を記念した受賞者展と画材のワークショップなど。
当日直接会場へ※詳細は2次元コード参照。
実行委員会事務局
☎03-4363-1580
(平日午前9時～午後6時)

PICK UP EVENT 5

としま未来文化財団

- 0,1,2のおもちゃ箱「おどりのたね、みつけた!～からだと出会う、からだで出会う～」
ワークショップ...6月12日、7月17日 金曜日、ミニシアター...6月13日、7月18日 土曜日
いずれも①午前11時～午後0時30分、②午後2時～3時30分
事業第一グループ ☎03-3590-7118
●子ども日本舞踊教室(全12回)

稽古...5月5日(日)～9月9日(水)
としま区民センター、発表...9月13日(日)
南大塚ホール
区内在住、在学の小学生 定20名
費5,000円
5月24日午後11時59分までに2次元コードで申込み※抽選。
事業第一グループ ☎03-3590-7118

地域文化創造館

- 南大塚 おひろめ寄席...6月21日(日) 午後1時30分開演
南大塚ホール
ゲスト...落語家/三遊亭萬蔵
当日直接会場へ。
●雑司が谷 ①ちとせ橋落語会～2026夏...6月13日(土) 午後2時開演
出演...落語家/柳亭左龍
定100名 費800円
当館窓口か雑司が谷案内処窓口か

私たちができる地球温暖化対策

緑のカーテンで手軽にできる夏の節電・省エネ対策!

「緑のカーテン」とは、ゴーヤやアサガオなどのつる性の植物の葉を、ネットや支柱に絡ませて建物の窓の外や壁面を覆うようにするカーテンのことです。日射の熱エネルギーを約80%カットし、さらに植物の葉から水分が放出されることで周囲の温度を下げるすることができます。

デコ活でホットな夏をクールに過ごす暮らしの工夫



夏はエネルギーの使用量が増える季節です。できることから無理のない範囲で夏のデコ活をはじめてみませんか。

- おうちで省エネかつ快適に過ごす方法
①1つの部屋に集まって一家団らん、エアコン稼働も1台に!
②こまめなフィルター清掃でエアコンの効き目アップ
③夏野菜やかき氷をおいしく食べて身体の中からクールダウン
※デコ活についての詳細は2次元コード参照。
環境政策課事業グループ ☎03-3981-2771

広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

庭木1本から承ります! 庭木1本から明瞭料金... 03-5933-2811

ショートケーキ訪問看護スタッフ募集... 03-170-0011

弁護士による無料相談... 03-6912-8801

庭木のお手入れ承ります... 0120-329-919

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... 0120-11-9972

全国から166チーム、2,800人を超えるダンサーが参加する日本最大級のフラダンスイベントです。来場者もフラダンスを踊ることができるプログラム「みんなで踊ろう！フラナイト」、各種模擬店や豊島区交流自治体からの物産展も同時開催します。前夜祭では、ハワイアンバンドによるライブパフォーマンスも楽しめます※時間は変更になる場合があります。

前夜祭

6月5日(金) 午後3～7時※模擬店は午前11時から
 場池袋西口公園 GLOBAL RING(メイン会場)

本祭

6月6日(土)・7日(日) 午前11時～午後6時※メイン会場のみ午後7時まで
 場池袋西口公園 GLOBAL RING(メイン会場)、サンシャインシティ地下1階噴水広場、中池袋公園、東武百貨店池袋店8階屋上

観観光企画グループ ☎03 - 3981 - 4623



区民ひろば

☎がないイベントは当日直接各区民ひろばへ。

上池袋 水無月祭

●出演者抽選会…6月5日(水) 午前10時から ●事業発表会…
 6月11日(木) 午後1時～3時30分
 場当ひろば ☎03 - 3576 - 6916

高南第一 ネイチャーゲーム ～身近な自然を探してみよう～

6月5日(日) 午前10時～正午
 内容ゲームを楽しみながら、身近な自然を体感する※雨天時は室内。
 対象幼児(要保護者同伴)～小学生
 定15組 時帽子、タオル、飲み物
 場窓口か電話で当ひろば ☎03 - 3988 - 8601へ※先着順。

さくら第二 お下がり会(夏の陣)

6月13日(土) 午前10時～11時30分
 内容不要になった子ども服やおもちゃのリサイクルなど。
 場物品受付は5月29日から当ひろば窓口で申込み※大型のものは問い合わせてください。
 場当ひろば ☎03 - 3958 - 8453

南池袋 みんなの防災

6月13日(土) 午前10時30分から
 内容講演会や起震車体験、AED 講習、応急処置を学ぶ。試食、プレゼントあり※先着順。
 場当ひろば ☎03 - 3984 - 5896

西巣鴨第二 およこ運動会

6月14日(日) 午前10時30分～11時15分
 内容玉入れ、ハイタッチリレーなど、親子で体を動かして楽しむ。
 対象乳幼児と保護者 定20組
 場5月24日から窓口か電話で当ひろば ☎03 - 3915 - 2379へ※先着順。

さくら第一 親子スペシャル

6月21日(日) 午前10時30分～11時30分
 内容ベビーマッサージ。講師…帝京短期大学教授/古城恵子氏
 定15組
 場窓口か電話で当ひろば ☎03 - 3950 - 8676へ※先着順。

体育施設へ行こう

巣鴨体育館 ☎03 - 3918 - 7101

多目的プログラム実施中!

ヨガ、ピラティス、おためしエアロ、太極拳、フラダンス、背骨体操、ヨガニドラー、バラエティーストレッチ、はじめてバレエ、はじめてのJAZZ ダンスなどのプログラムを実施。会員登録なしで都度利用可。
 場トレーニングルーム利用料400円、受講料200円。フリーパス会員は無料。詳細は2次元コード参照か問い合わせてください。



6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				

○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

場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。

場健康推進課(豊島区保健所内)

☎03 - 3987 - 4173～4

場長崎健康相談所

☎03 - 3957 - 1191



健康カレンダー

わたしメンテラボ
6月の月間テーマ「熱中症予防・食育」

熱中症予防の展示を行います。
6月後半には食育の講演会や体験を実施します。

場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)
 場13日(土) 開催/午前9時30分～正午

パパママ準備教室(予約制)

場13日(土) 開催/午後1時～3時15分
 場27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)

場11日(木) 受付/午後1時10分～1時30分
 場2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)

場豊島区保健所
 19日(金) 受付/午後1時45分～3時15分
 場区民ひろば要
 17日(水) 受付/午前10～11時
 場長崎健康相談所
 29日(月) 受付/午後1時30分～3時

■おとなの健康

U39健診(旧女性の骨太健診)(予約制)

※対象…令和8年度 16～39歳の女性
 場3日(水) 受付/①午前8時50分～9時
 ②午前9時30分～9時40分

U39健診(旧男性の生活習慣病予防健診)(予約制)

※対象…令和8年度 16～39歳の男性
 場12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)
 場3日(水) 受付/午後0時55分～2時10分
 ●食事(栄養)相談(予約制)
 場12日(金) 受付/午後1～2時

場11日(木) 受付/午前9時30分～11時

健康(保健・栄養)相談(予約制)

場12日(金) 受付/午後1～2時
 場17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)

場15日(月) 受付/午後2～4時
 場19日(金) 受付/午後2～4時
 ●家族相談(予約制)
 場26日(金) 受付/午後2～4時

◆感染症

HIV(エイズ)検査(予約制)

1日(月) 受付/午後1時30分～2時30分
 場予約専用 ☎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
 12日(金) 受付/午前10時～10時30分
 場予約専用 ☎03 - 3987 - 4244

感染症に関する保健相談

場感染症保健指導グループ ☎03 - 3987 - 4182

●そのほか

保健相談

場長子育て、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
 11日(木) 受付/午後2時～3時30分

場公害保健グループ ☎03 - 3987 - 4220