

## スポーツ

### 四泳法の基本、楽に泳ぐ教室 (全3回)

①7月1～15日 水曜日 午前9時～10時30分、②7月3～17日 金曜日 午前10時～正午、③7月6～27日 (20日を除く)月曜日 午前10時～正午  
 ①南長崎スポーツセンター、②③東鴨体育館 ④18歳以上で初級から中級の方 ⑤各5名  
 ⑥各3,000円

⑦6月30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

⑦7月5日(日)※雨天決行 午前9時

50分～正午頃 ⑧西武池袋線練馬高野台駅北口駅前広場集合、石神井公園駅解散 ⑨練馬区の古社寺を訪れ、「石神井公園」へ(約4km)。  
 ⑩300円 ⑪軽装、飲み物、雨具

⑫当日集合場所で受付。  
 ⑬当会 吉越☎03-3576-2230

### 区民シロギス釣り大会

⑭7月26日(日)※雨天決行 午前7時  
 ⑮船宿吉野屋(浦安市)集合  
 ⑯区内在住、在勤の方と家族 ⑰45名  
 ⑱男性12,000円、女性11,000円  
 ⑲竿、仕掛け、弁当、雨具(竿などの制限あり、船宿に貸竿あり)

⑳7月15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。

## 休館

### 郷土資料館

⑳6月22日(月)～7月17日(金)  
 ※展示替えのため。  
 ㉑当館☎03-3980-2351

### 雑司が谷体育館プール

㉒6月24日(水)～29日(月)  
 ※換水、清掃、安全点検のため。  
 ㉓当館☎03-3590-1252

## 官公署から

### 国土交通省「羽田空港見学会」

㉔詳細は2次元コード参照。  
 ㉕当省東京空港事務所 ☎03-5757-3021

## 保険料や税金の納め忘れはありませんか？

6月30日が納期限の国民健康保険料、および第1期分の特別区民税・都民税(普通徴収)は期限内に納付をお願いします。

なお、今年度の後期高齢者医療保険料、介護保険料の決定通知書は7月に発送します。

## 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
- ⑤電話番号
- ⑥その他必要事項

㉖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 ① 全国で活躍する災害支援団体「日本笑顔プロジェクト」が豊島区へ

区は、令和7年4月1日に(一財)日本笑顔プロジェクトと連携協定を締結しました。

「日本笑顔プロジェクト」とは

2011年の東日本大震災を機に発足。浄光寺(長野県)の林 映寿氏が代表を務め、お寺の立場から社会課題の解決に取り組む団体です。2019年に発生した台風19号による甚大な被害経験から、災害現場で真に役立つ「重機オペレーター」の人材育成を始め、今年4月から豊島区での活動を本格化。区民ひろば池袋本町で重機講習などを開催しています。

「災害支援で活躍する「パワーショベル資格講習」を実施しています

災害時に活躍する3t未満の車両系建設機械(バックホー、ホイールローダー、ブルドーザー)の運転資格取得のための講習会です。昨年度実施した実証実験では約200名が受講。2月には子どもたちを対象とした「キッズ向け重機体験会」を実施。子どもたちに「平時を楽しみ災害に備える」ことの大切さを伝えました。体験を通して、いざという時に動ける力を身につけませんか。

⑦日程、申込み方法などの詳細は2次元コード参照。  
 ⑧当団体☎070-2023-5110



### PICK UP EVENT ① 第76回社会を明るくする運動～中央大会「区民のつどい」～

“社会を明るくする運動”とは、すべての国民が犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築くための全国的な運動です。

⑦7月5日(日) 午後1時30分～5時  
 ⑧区役所本庁舎1階としまセンタースクエア  
 ⑨第1部…作文コンテスト表彰、作品発表、セレモニー  
 第2部…BBS会活動発表、映画「記憶2」上映、社明合唱団

⑩当日直接会場へ。  
 ⑪地域支援グループ☎03-3981-2187



## PICK UP INFO ② 介護保険負担限度額認定証は更新が必要です

介護保険負担限度額認定とは、所得の低い方が介護保険施設(特別養護老人ホーム、老人保健施設、介護医療院)へ入所や短期入所をし、一定の要件を満たしている場合に施設の居住(滞在)費と食費が軽減される制度です。現在、介護保険負担限度額認定証(有効期間7月31日まで)をお持ちの方で継続利用を希望する場合は更新の手続きが必要です。

●申請方法…申請書、預貯金等資産状況申告書、添付書類(通帳の写しなど)を介護保険課へ持参郵送。  
 ※申請書は本人の住所地へ送付します。  
 詳細は問い合わせください。

利用者負担段階※【内は令和8年8月からの金額です。】		金融資産(預貯金、有価証券、現金など。不動産は除く)
世帯全員が住民税非課税の方 ※配偶者(内縁関係含む)については別世帯であっても非課税であること。	第1段階	①単身(配偶者がいない場合)1,000万円以下 ②夫婦(配偶者がいる場合2人合計で)2,000万円以下
	第2段階	合計所得金額と課税・非課税年金収入額の合計が年間80万9,000円【82万6,500円】以下の方
		① 合計所得金額と課税・非課税年金収入額の合計が年間80万9,000円【82万6,500円】超120万円以下の方
第3段階	② 合計所得金額と課税・非課税年金収入額の合計が年間120万円超の方	
	減額の適用はありません。ただし、高齢者世帯で一方が施設に入所して費用負担をした結果、生計が困難になった場合は、対象となる場合があります。	

※確定申告など、税の申告をしていない場合は、申請の前に申告が必要となる場合があります。

⑫当課給付グループ☎03-3981-1387

### PICK UP EVENT ② 「豊島区保健所」開所記念講演会

女性の健康や予防の事業に力を入れる「豊島区保健所」の開所を記念して、性差を踏まえた女性の健康課題をテーマに講演会を開催します。講演会の開始前には、豊島区保健所2階わたしメンテラボで、体組成計などの機器を使用した健康測定も可能です。

⑦7月4日(土) 午後2～4時(午後1時30分受付開始)  
 ※測定は正午から ⑧豊島区保健所 ⑨70名  
 ⑩基調講演「女性の健康と性差医学」(オンラインあり)  
 講師…日本性差医学・医療学会理事/天野恵子氏  
 ⑪女性の健康と地域医療に関するパネルディスカッション  
 ⑫7月2日までに2次元コードか電話で健康づくり支援グループ☎03-4566-4085へ※先着順。



### PICK UP EVENT ③ ヒアリングフレイルチェック

聞こえにくさから人とのつながりが少なくなると、フレイルや認知症につながる可能性があります。アプリを使った聞こえのチェックをしませんか。

⑬区内在住、在勤の65歳以上の方

実施日	午前	午後	会場	申込先
6月29日(月)	○	○	区民ひろば富士見台	高田介護予防センター ☎03-3590-8116
6月30日(火)	○	○	介護予防センター長崎活動室	
7月6日(月)	○	○	区民ひろば椎名町	
7月18日(土)	○	○	高田介護予防センター	
8月15日(土)	○	○	区民ひろば目白	東池袋フレイル対策センター ☎03-5924-6212
8月25日(火)	○	○	区民ひろば明有	
6月23日(火)	○	○	東池袋フレイル対策センター	
7月3日(金)	○	○	東池袋フレイル対策センター	
8月7日(金)	○	○	東池袋フレイル対策センター	

⑭介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2434

### PICK UP INFO ③ 中途障害者のためのリハビリ事業

●生活期リハビリ  
 リハビリテーション専門職(PT/OT/ST)と看護師による個別リハビリ、評価、相談で、早期の生活再建を支援します。  
 ⑦月曜日(午前・午後)、火・木曜日(午前のみ)※利用は週1回(50分)まで

●リハビリサロン  
 日々の出来事や自身のことを語り合ったり、仲間と一緒にやりたいことを実践したりする場です。  
 ⑦火・木曜日 午後1時15分～3時※利用は週1回まで

⑮次のいずれかに該当する区内在住の18～64歳で、館内移動・トイレ動作がおおむね自立している方※障害者手帳の有無は問わない。  
 ⑯脳血管障害などで後遺症を負った方  
 ⑰身体の動きや言葉に障害がある難病の方  
 ⑱病気や事故で高次脳機能障害になった方  
 ※原則、介護保険や医療保険のリハビリが優先されます。  
 ※利用を検討している方は相談してください。  
 ⑲電話かファクスかEメールで「心身障害者福祉センター☎03-3953-2811、☎03-3953-9441、☎A0015702@city.toshima.lg.jp」へ。

## PICK UP INFO ④ 心身障害者(児)の各種手当と医療費助成のご案内

障害の程度や年齢などの条件、所得の制限があります。詳細は2次元コード参照お問い合わせください。

実施主体	手当名	対象者(児)※次の項目のいずれかに該当する方	対象者(児)の年齢	支給月額	受給者	問合せ
区	心身障害者福祉手当	①身体障害者手帳1、2級の方 ②愛の手帳1～3度の方 ③脳性麻痺、進行性筋萎縮症の方	新規の方は20歳以上65歳未満	15,500円	障害者(児)本人	障害福祉課 給付グループ ☎03-3981-1963
		①身体障害者手帳3級の方 ②愛の手帳4度の方 ③身体障害者手帳1～3級の方 ④愛の手帳1～4度の方 ⑤脳性麻痺、進行性筋萎縮症の方 ※児童育成手当(障害)との併給はできません。 ※20歳未満は配偶者または扶養義務者の所得、20歳到達後は本人所得により支給の可否を判定します。	新規の方は20歳以上65歳未満	8,500円		
都	難病患者福祉手当	東京都難病患者等に係る医療費等の助成に関する規則などに基づき、特定疾病自己負担分に係る医療費の助成を受けている方	新規の方は65歳未満	15,500円	障害者(児)本人	各種手当
都	重度心身障害者手当	①重度の知的障害であって著しい精神症状を有する方 ②重度の知的障害と重度の身体障害が重複している方 ③重度の肢体不自由で両上下肢機能が失われ、かつ座っていることが困難な方 ※判定の結果、非該当となる場合があります。	新規の方は65歳未満	60,000円		
国	特別障害者手当	著しく重度の障害の状態にあるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする方 ※判定の結果、非該当となる場合があります。	20歳以上	30,450円	障害者(児)本人	心身障害者医療費助成
		①身体障害者手帳1級(2級の一部)程度の方 ②愛の手帳1度(2度の一部)程度の方 ③常時介護を必要とする状態にある疾病、精神障害の方 ※判定の結果、非該当となる場合があります。	20歳未満	16,560円		
都	心身障害者医療費助成	①身体障害者手帳1、2級(内部障害は3級まで)の方 ②愛の手帳1、2度の方 ③精神障害者保健福祉手帳1級の方	新規の方は65歳未満	医療費の一部助成	障害者(児)本人	心身障害者医療費助成
区	児童育成手当	①身体障害者手帳1、2級程度の児童 ②愛の手帳1～3度程度の児童 ③脳性麻痺、進行性筋萎縮症の児童	20歳未満	15,500円		
		父または母が重度の障害(身体障害者手帳1、2級程度、重度の精神障害など)を有する児童	18歳に達する年度の3月末まで	13,500円		
国	特別児童扶養手当	①身体障害者手帳1～3級程度の児童(下肢障害4級の一部も該当) ②愛の手帳1～3度程度の児童 ※長期間安静を要する症状または精神の障害により日常生活に著しい制限を受ける児童も該当する場合があります。	20歳未満	1級 58,450円 2級 38,930円	児童の父・母または養育者	子育て支援課 児童給付グループ ☎03-3981-1417
		父または母が重度の障害(身体障害者手帳1、2級程度、重度の精神障害など)を有する児童	18歳に達する年度の3月末まで ※中程度以上の障害児は20歳未満	11,340円～48,050円 ※受給者および配偶者・扶養義務者の所得による。 ※障害年金など、公的年金受給額が児童扶養手当額より低額の場合、その差額分を受給できます。 ※児童が2人以上いる場合、加算額があります。		