

区の情報は  
こちらを  
CHECK!



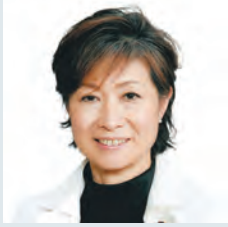
## 区議会の議長・副議長が決まりました

議長 **高橋 佳代子**  
(公明党豊島区議団)



副議長、都市整備委員会委員長、総務委員会委員長、議会運営委員会委員長、決算特別委員会委員長、予算特別委員会委員長、防災・震災対策調査特別委員会委員長などを歴任。(6期)

副議長 **星 京子**  
(都民ファーストの会豊島区議団・国民民主党)



子ども文教委員会委員長、決算特別委員会委員長、豊島副都心開発調査特別委員会委員長、環境・清掃対策調査特別委員会委員長、防災・震災対策調査特別委員会委員長などを歴任。(4期)

## 議員選出の監査委員が決まりました

監査委員 **有里 真穂**



## お知らせ

### 国民年金保険料の納め忘れに注意しましょう

国民年金保険料を納め忘れると、将来受け取る老齢年金の額が少なくなるだけでなく、年金自体を受け取れなくなる場合があります。また、思わぬ事故や病気により障害が残ったときや亡くなったときに支給される障害年金・遺族年金も、保険料を納めていないと受け取れない場合があります。保険料の納付期限は翌月末日です。2年経過すると時効により納められなくなります。経済的に納付が難しい場合は、保険料免除制度があります。免除申請の手続き方法は2次元コード参照か問い合わせしてください。

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)



### 救援センター開設・運営訓練

●実施期間…6月～令和9年3月  
●実施場所…計34か所  
※日程、場所の詳細は2次元コード参照。居住スペースの設計、マンホールトイレの設営、応急給水栓の設営など。区内在住、在勤の方  
各訓練実施日の7日前までに2次元コードかEメールで防災事業グループ A0011101@city.toshima.lg.jpへ。  
担当グループ ☎03-4566-2572



### 光化学スモッグに注意しましょう

夏は光化学スモッグが発生しやすい季節です。注意報発令中は、屋外で

の運動や外出、自動車の使用を控えましょう。都ホームページで注意報などの発令状況を確認できます。

公害対策グループ ☎03-3981-2405 東京都環境局



### アスベスト分析調査助成

建築物の解体・改修工事の際に行う吹付け材(塗装材を除く)の分析調査の費用を一部助成します。次のいずれかに該当する方。①区内に建築物を所有する個人または法人、②区内に所在する分譲集合住宅の管理組合の代表者 ●対象建築物…区内に所在する建築物のうち、平成18年8月31日以前に建てられたもの ●助成金額…吹付け材の分析調査に要した費用の2分の1(上限10万円) ※分析調査後1年以内に要申請。詳細は2次元コード参照。

公害対策グループ ☎03-3981-2405



### 第8回全国家庭動向調査にご協力ください

本調査は、統計法に基づく「出産・子育て」や「高齢者の扶養・介護」など、家庭の諸機能についての調査です。少子高齢化の中で社会サービスを効率的に供給するための基礎資料とします。国立社会保障・人口問題研究所と東京都から委託を受け、6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、必ず調査員証を携帯しています。

●調査の時期…7月1日(水)  
●調査地区…区内の1地区(無作為抽出)

地域保健課管理グループ ☎03-3987-4203

## 募集

### エポック10情報誌企画委員

情報誌「えぼっく・めいカー」の企画・編集を行う委員を募集します。

●活動期間…7月7日～令和9年1月末頃 男女平等推進センター  
区内在住、在勤、在学の方 定3名

7月3日までに2次元コードか窓口か電話かEメールで「当センター ☎03-5952-9501、A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※抽選。



### リサイクルフリーマーケット出店者

7月12日(日)※雨天中止 午前10時30分～午後2時 池袋第二公園 ※駐車場なし 区内在住、在勤、在学の個人またはグループ※営業目的は不可 定20店舗(1店舗面積2m×2m) 費1,000円

ファクスかEメール(4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(1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)



### 令和8年度豊島区スポーツ表彰

スポーツ活動を通じてスポーツの振興・発展に貢献した方または団体を表彰します。

●スポーツ栄誉賞  
①国際大会(世界選手権大会など)に出場、②全国大会で3位以上

●スポーツ奨励賞  
①関東大会または都民大会において優勝、②全国大会に出場

※いずれも令和7年7月～令和8年6月の大会が対象

区内在住、在勤、在学の方またはこれらの方で構成された団体※区立小・中学校の児童・生徒が、学校教育の一環のスポーツ活動で業績をあげた場合を除く。

7月10日までに2次元コードで申込み。スポーツ推進グループ ☎03-4566-2764



### 第38回ふくし健康まつり 中池袋公園出展団体

12月6日(日) ※詳細は2次元コード参照。

7月15日までに2次元コードで申込み。管理・政策推進グループ ☎03-3981-1766



## 傍聴できます

### 第33期青少年問題協議会 第4回専門委員会

6月24日(水) 午後5時30分から 場区役所本庁舎8階804会議室

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



### 令和8年度第1回 豊島区医療的ケア児等支援協議会

7月7日(火) 午後1時30分～3時 場区役所本庁舎5階509・510会議室 定5名

6月30日午後5時までに電話かEメールで「児童・障害児支援グループ ☎03-4566-2451、A0050017@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。



## 催し

### 教科書展示会

①6月30日(火)まで※日曜日を除く午前9時～午後5時(入場は午後4時30分まで) ②教育センター ③令和8年度に使用している教科書(一般図書)を展示。特別支援学級で使用する一般図書を教育委員会が採択。

④当日直接会場へ。

⑤事業支援グループ ☎03 - 3981 - 1145

### もの忘れ相談

①①6月25日(木)、②7月2日(木) いずれも午後 ③①菊かおる園高齢者総合相談センター、②いけよんの郷高齢者総合相談センター

④認知症かかりつけ医が、もの忘れを心配する人や家族の相談に応じる。 ⑤区内在住の方

⑥電話で①菊かおる園高齢者総合相談センター ☎03 - 3576 - 2245、②いけよんの郷高齢者総合相談センター ☎03 - 3986 - 0917へ。

### 第75回同志社・立教大学 総合定期戦開会式

①6月27日(土) 午後0時30分～1時30分※応援団体験は午後2時20分～3時 ②GLOBAL RING THEATRE (池袋西口公園内) ③歴史ある体育会定期戦の開会式を立教大学の本地地池袋で初開催。同志社・立教大学応援団による演奏・演舞のほか、子ども向け応援団体験を実施。

④当日直接会場へ。

⑤シティブロモーション課 ☎03 - 4566 - 2513

### としまビブリオ TALK! IN 上池袋図書館

①6月28日(日) 午後2時30分～4時30分 ②参加者同士でおすめの本を紹介。世代を超えて本の魅力を語り合う。 ③中学生以上の方 ④30名

⑤2次元コードか窓口か電話かファクスで「当館 ☎03 - 3940 - 1779、☎03 - 3940 - 1149」へ ※先着順。

### 里親制度説明会

①7月4日(土) 午前10～11時、午後2～3時 ②北大塚区民集会所 ③制度説明と質疑応答※各回終了後に個別相談あり。先着順。 ④区内在住の方 ⑤各3組6名(個別相談は各1組2名) ⑥筆記用具

⑦6月26日までに2次元コードか電話で豊島区児童相談所 家庭養護担当 ☎03 - 6758 - 7918(平日午前9時～午後5時)へ ※先着順。

### 国重要有形民俗文化財 豊島長崎の富士塚「お山開き」

①7月4日(土) 午後1～3時、7月5日(日) 午前10時～午後3時 ※雨天中止 ②浅間社境内

③当日直接会場へ。

④管理・文化財グループ ☎03 - 3981 - 1190

### としま案内長崎町ガイドツアー「長崎ゆかりの寺社と長崎富士塚を巡る」

①7月5日(日) 午前9時30分～11時30分 ②千川駅改札口集合、要町駅付近解散 ③旧長崎村の寺社や国指定の富士塚を巡り当時の歴史と面影をたどる。 ④20名 ⑤300円(保護者同伴の小学生以下無料)

⑥6月25日までに2次元コードで申込み※抽選。

⑦当団体 豊田 ☎090 - 8315 - 3137

### シニアおしごとフェアin豊島区

①7月8日(水) ①午前10時30分～午後0時30分、②午前11時40分～午後1時40分、③午後1時20分～3時20分、④午後2時30分～4時30分

⑤サンシャインシティ 展示ホールD ⑥就職活動・就業についてのセミナー、シニア採用に積極的な企業が参加する合同面接会、就活やお金の相談コーナーなど。

⑦55歳以上の方 ⑧各20名

⑨2次元コードか電話でシニア就業支援キャラバン事務局

☎03 - 4565 - 5986へ ※先着順。

### ひきこもり休日相談

①7月11日(土) 午後1～4時※要予約

②電話かEメールで「当窓口

☎03 - 4566 - 2427、☎A0029968@city.toshima.lg.jp」へ。

### 難病当事者交流会

①「IKEBUKURO 難病カフェ13」

②7月11日(土) 午後2～5時 ③としま区民センター※オンラインあり ④第1部…「自立生活センター(CIL)って何なん?」、講師…自立支援センター小平事務局長/長田直也氏。第2部…交流会。 ⑤難病当事者の方、家族、友人、支援者、関心のある方 ⑥会場50名

⑦2次元コードかEメール(4面記入例参照、参加方法(会場、オンライン)、車椅子利用の有無、介助者(同行者)の人数、必要な合理的配慮も記入)で当カフェ ikebukuro.nambyo.

cafe@gmail.comへ。

⑧当カフェ

☎080 - 9424 - 4855

### 不登校児童生徒の保護者向け懇談会

①7月18日(土) 午前10時～11時30分 ②教育センター ③区内在住で不登校児童・生徒の保護者 ④50名

⑤7月6日までに2次元コードで申込み※先着順。

⑥不登校対策支援グループ ☎03 - 3590 - 1251

### 中高生とプロによる舞台創作企画 音楽劇「ももたろう」

●稽古…①7月20日～8月7日

②雑司が谷地域文化創造館

●本番…①8月8～11日(予定)

②南大塚ホール

③夏休み期間に本格的な環境で舞台稽古を行い、プロの現場にも通じる環境で発表する。 ④中学生、高校生 ⑤20名程度 ⑥有料

⑦7月10日までに2次元コードで申込み※先着順。

⑧文化事業運営グループ ☎03 - 4566 - 2750、Office 8次元 ☎info.office8jigen@gmail.com

### ひとり親のママ、パパのおはなしひろば ママトーク・パパトーク

①7月26日(日) 午後1時30分～2時30分 ②東部子ども家庭支援センター ③ひとり親同士で気軽におしゃべりを楽しむ。 ④区内在住のひとり親の方 ⑤10名 ⑥生後7か月～小学3年生。7名。前日午後6時までに母子モアプリで要予約。

⑦6月26日午前10時から母子モアプリで申込み※先着順。 ⑧当センター ☎03 - 5980 - 5275

### 親子工場見学バスツアー～夏休み特別企画ものづくりの現場を見に行こう！～

①①Aコース…7月28日(火) 午前7時45分～午後5時30分、②Bコース…7月29日(水) 午前7時45分～午後5時15分 ③区役所本庁舎集合、池袋解散予定 ④①榊岡越物産(群馬工場)、(株)ウエマツ(戸田工場)、②西武造園(株)(谷津干潟自然観察センター)、スーパーバック(株)(所沢工場) ⑤区内在住、在勤、在学で小学3～6年生の親子(1家族3名まで。祖父母可) ⑥各40名 ⑦1名2,000円(昼食代含む)

⑧6月19日～7月10日に2次元コードで申込み※抽選。

⑨商工政策グループ ☎03 - 4566 - 2747

### 東京音楽大学ピアノ演奏会～ピアノ演奏家コース成績優秀者による～

①7月31日(金) 第1部…午後1時開演、第2部…午後4時開演、第3部…午後7時開演 ②TOPPANホール(文京区水道1-3-3)

③ピアノ独奏の演奏会。

④未就学児入場不可 ⑤300名(全席自由) ※区民無料招待あり(20名)

⑥1,500円 ⑦チケット

⑧2次元コードで申込み。無料招待は6月16日午前10時～23日午前10時に申込み※先着順。

⑨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)、無料招待…☎03 - 6455 - 2757(平日午前9時～午後5時)



チケットセンター 無料招待

### 手話を体験してみよう！

①8月17・19・21日 午前10時～正午、10月23・29日 午後6時45分～8時45分※全日同内容 ②心身障害者福祉センター ③区内在住、在勤、在学の小学生以上の方(小学1～4年生は要保護者同伴)

④2次元コードで申込みか申請書(区ホームページからダウンロード)を郵送かファクスかEメールで「管理・政策推進グループ ☎03 - 3981 - 4303、☎A0015600@city.toshima.lg.jp」へ ※抽選。

⑤当グループ ☎03 - 3981 - 1766

### みんなの声を区長に届けよう！ 国連を支える世界子ども未来会議 inTOSHIMA2026

①8月28日(金) 午後0時30分～5時20分 ②区役所本庁舎1階としまセンタースクエア・9階議場 ③住み続けられる未来の豊島区をテーマにSDGsの視点でグループワークを行い、議場で発表する。 ④区内在住、在学の小学4～6年生 ⑤50名

⑥8月9日までに2次元コードで申込み※抽選。

⑦(一財)ピースコミュニケーション財団事務局 ☎03 - 5770 - 7161

### 講演・講習

#### 豊島区シルバー人材センター

①入会説明会…①6月19日(金) 午前9時30分から ②当センター ③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)

…③無料パソコン体験教室/ ④6月30日(火)、7月14日(火) 午後0時45分から

⑤パソコン入門(全4回)/⑥7月3～24日 金曜日 午後0時45分から ⑦日本外国語専門学校

⑧英検2次試験対策セミナー。 ⑨各50名 ⑩500円

⑪②「夏休みの旅行を企画しよう！」 ⑫7月11日(土) 午後2時～3時30分 ⑬JTB ツーリズムビジネスカレッジ ⑭20名

⑮①①6,630円、②④⑥,520円 ※そのほか19コースの詳細は2次元コード参照。

⑯①電話で当センター ☎03 - 3982 - 9533へ、②2次元コードか往復はがき(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 - 9532、toshima.spc@gmail.com」へ。

#### 子ども研修公開講座

「絵本から広がるあそび(学童編)」

①6月23日(火) 午前9時30分～11時45分 ②区役所本庁舎1階としまセンタースクエア ③絵本や身近なものを活かした「ふれあいあそび」や「つながりあそび」を学ぶ。講師…ぬくぬくだっころんど代表/頭金多絵氏

④区内在住、在勤、在学で子どもや地域の子育て支援に関心のある方、子育て支援に関わっている方 ⑤10名 ⑥筆記用具

⑦2次元コードか電話で子ども若者課 人材育成グループ ☎03 - 4566 - 2474へ ※先着順。

#### 食の安全保障と食品ロスを考える

①6月27日(土) 午前10時～正午 ②HIRAKU 01 IKEBUKURO/SOCIAL DESIGN LIBRARY(上池袋2 - 2 - 15) ③講演「なぜ日本で食品ロスが生まれるのか」「食の安全保障と私たちの暮らしはどうつながっているのか」。講師…食品ジャーナリスト/井出留美氏 ④30名 ⑤1,000円(学生等は無料)

⑥前日までに2次元コードで申込み※先着順。

⑦(一社)ロングライフ・ラボ事務局 ☎03 - 3916 - 2656

#### 目白図書館セミナー

「香りを科学する」

①6月27日(土) 午後1～3時 ②「香りの魅力や効果を知る。 ③20名

④6月17日午前9時から2次元コードか窓口か電話かファクスで「当館 ☎03 - 3950 - 7121、☎03 - 3950 - 7910」へ ※先着順。

#### 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

②6月28日(日) 午前10時～午後0時30分 ③日本外国語専門学校

④英検2次試験対策セミナー。 ⑤各50名 ⑥500円

⑦②「夏休みの旅行を企画しよう！」 ⑧7月11日(土) 午後2時～3時30分

⑨JTB ツーリズムビジネスカレッジ ⑩20名

⑪①①6,630円、②④⑥,520円 ※そのほか19コースの詳細は2次元コード参照。

⑫①電話で当センター ☎03 - 3982 - 9533へ、②2次元コードか往復はがき(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 - 9532、toshima.spc@gmail.com」へ。

#### 「せき」からわかる肺の病気(全2回)

①7月1・8日 水曜日 午後2時～3時30分 ②豊島区保健所 ③講師…要町病院院長/吉澤孝之氏(第1回)、横浜市立みなと赤十字病院看護師/上原直子氏(第2回)

④原則2回参加できる方 ⑤40名

⑥6月23日から窓口か電話かファクスで「公害保健グループ ☎03 - 3987 - 4220、☎03 - 3987 - 4110」へ ※先着順。

#### ステップアップ講座

～私のウェルビーイングを探ろう～

①7月8日(水) 午後6時30分～8時30分 ②としまエコムーゼタウン(区役所本庁舎)2階タニタ食堂 ③色々な立場の人との意見交換を通じて、ウェルビーイングを考える。 ④20名

⑤6月17日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。

⑥協働推進グループ ☎03 - 4566 - 2314

#### 落語で学ぼう！住まいの終活と空き家問題セミナー&個別相談会

①7月11日(土) ①午前9時30分～11時20分、②午前11時30分～午後1時30分 ③区役所本庁舎1階としまセンタースクエア ④①空き家問題対策落語、出演…落語家/林家ひろ木、セミナー「どうしよう！我が家の空き家問題」、②個別相談会。 ⑤90名(個別相談は16組)

⑥7月10日までに2次元コードか電話で東京都空き家ワンストップ相談窓口

☎0120 - 776 - 735へ ※先着順。

⑦6月17日から2次元コードか電話で「当館 ☎03 - 3950 - 7121、☎03 - 3950 - 7910」へ ※先着順。

#### みらい館大明

●パソコン講座

「パワーポイント基礎2日間講座」

①7月11・18日 土曜日 午後1～5時 ②プレゼンに役立つパワーポイントの基礎。

③ワードかエクセルの経験者 ④7名 ⑤6,000円

⑥●Hi-School 社会科 「見る・やる・知る！マジックの世界」

⑦7月25日(土) 午後1時～3時30分 ⑧プロマジックの実演と体験。表現やコミュニケーションの取り方、マジシャンの仕事について学ぶ。

⑨小・中学生(小学3年生以下は要保護者同伴) ⑩12名 ⑪2,000円(道具代込み) ●Hi-School 理科「ウニらたん作り」

⑫7月30日(木) 午前10～11時 ⑬ウニの生態を学びウニの殻でらんだん(ランプ)を作る。 ⑭小学生(小学3年生以下は要保護者同伴)

⑮15組30名 ⑯20名 ⑰1,500円

⑱7月3日までに2次元コードか電話かEメール(4面記入例参照。参加者全員の氏名、続柄(小学生は学年)も記入)で「環境政策課事業グループ ☎03 - 3981 - 2771、☎A0029180@city.toshima.lg.jp」へ。 ※抽選。7月9日に当選者のみ結果を送送。

⑲①6月17日から窓口か電話かEメールで「当館 ☎03 - 3986 - 7186、miraikan\_taimei@yahoo.co.jp」へ ※先着順。

#### 第1回分譲マンション管理セミナー

①7月11日(土) 午後1時30分～3時30分 ②区役所本庁舎1階としまセンタースクエア ③区内分譲マンション管理組合、区分所有者など ④40名

⑤電話かファクスかEメールで「マンショングループ ☎03 - 3981 - 1385、☎03 - 3980 - 5136、☎A0022901@city.toshima.lg.jp」へ ※先着順。

#### 第1回ヒアリングフレイル(補聴器)講演会

①7月18日(土) 午後2時～3時30分 ②としま産業振興プラザ(IKE-Biz)

③豊島区耳鼻科医会医師による講演会 「認知症と難聴の関係について」

④区内在住、在勤の方 ⑤100名

⑥6月18日から電話で介護予防・認知症対策グループ ☎03 - 4566 - 2433へ ※先着順。

#### 生涯現役セミナー 「シニア期に向けた暮らしと働き方」

①7月22日(水) 午後1時～3時45分(午後0時30分開場) ②としま産業振興プラザ(IKE-Biz) ③年金などの各種制度の基本知識を学び、シニア時代のライフプランニングとセカンドステージでの「働き方」を考える。 ④55歳以上で就労意欲のある方 ⑤40名

⑥6月17日から2次元コードか電話で「当館 ☎03 - 3950 - 7121、☎03 - 3950 - 7910」へ ※先着順。

⑦6月17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。

⑧6月17日から2次元コードか電話で「当館 ☎03 - 3950 - 7121、☎03 - 3950 - 7910」へ ※先着順。

#### 巣鴨信用金庫こども起業塾

①7月25日(土) 午前9時～午後5時

②巣鴨信用金庫本店 ③金融リテラシー、ビジネスの仕組み、起業家精神を体験的に学ぶ。 ④小学4～6年生

⑤6月29日までに2次元コードで申込み※抽選。

⑥すがも事業創造センター ☎03 - 3918 - 0196

#### ソーラーハウストラタン工作教室

①7月26日(日) 午前10時～正午 ②区役所本庁舎5階509・510会議室

③環境に優しい行動や再生可能エネルギーについて学習し、太陽電池や乾電池で点灯するソーラーハウストラタン作りに取り組む。講師…パナソニックエレクトリックワークス㈱

④区内在住、在学の小学生(小学3年生以下は要保護者同伴) ⑤15組30名

⑥7月3日までに2次元コードか電話かEメール(4面記入例参照。参加者全員の氏名、続柄(小学生は学年)も記入)で「環境政策課事業グループ ☎03 - 3981 - 2771、☎A0029180@city.toshima.lg.jp」へ。 ※抽選。7月9日に当選者のみ結果を送送。

#### 第6回みんなで作る！としま未来デザイン～税金の使い方2026～

①8月1日(土) 午前10時～午後4時(午前9時30分集合) ②区役所本庁舎

③区内在住、在学の小学4～6年生 ④40名

#### としまコミュニティ大学

●大正大学「もし認知症になったら、これを使おう！」…①8月8日(土) 午前9時30分～11時30分 ②講師…人間学部社会福祉学専任講師/田幡恵子氏 ③100名

●帝京平成大学「経穴(ツボ)で心と体を整える」…①8月29日(土) 午前9時30分～11時 ②当大学池袋キャンパス ③講師…ヒューマンケア学部鍼灸学科教授/宮崎彰吾氏 ④30名

⑤いずれも⑥1,000円※詳細は「としまコミュニティ大学講座案内」参照。

⑦6月17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。

⑧6月17日から2次元コードか電話で「当館 ☎03 - 3985 - 8940

## 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
  - 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 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	①単身(配偶者がいない場合)650万円以下 ②夫婦(配偶者がいる場合2人合計で)1,650万円以下
	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。	①単身(配偶者がいない場合)550万円以下 ②夫婦(配偶者がいる場合2人合計で)1,550万円以下
上記のいずれにも該当しない方		

※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 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

## 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。

⑧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	

⑩介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2434

## 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 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。		

## 6月は環境月間です

### 環境月間パネル展

📅6月26日(金)まで 📍区役所本庁舎4階 📄デコ活に関するパネルを展示。



デコ活とは、二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)を減らす(DE)脱炭素(Decarbonization)と、環境に良いエコ(Eco)を含む「デコ」と活動・生活を意味する「活」を組み合わせた言葉です。区も、この運動を後押しするため、令和5年8月29日に環境省とともに、デコ活宣言を行いました。日々の生活・仕事の中で、一人ひとりが自分にできる小さなことから、CO<sub>2</sub>削減を意識し、脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを実現させていきましょう。

### CO<sub>2</sub>削減に配慮した、省エネルギー機器の導入を検討している方へ

一般住宅・集合住宅(共用部分)・中小規模事業者へ助成をしています。詳細は2次元コード参照。



### としまみんなでエコライフ Ver.3

「ゼロカーボン」達成に向けて、普段の生活の中ですぐに取り組める省エネのポイントを紹介しています。また、環境政策課ではイベント情報をInstagramで発信しています。詳細は2次元コードを参照してください。



としまみんなでエコライフ Ver.3



Instagram

### あなたのデコ活アクションをお手伝い!

#### ワットアワーメーターと赤外線放射温度計貸出のご案内

##### ワットアワーメーターとは

家庭用電気製品の電気使用量などがわかる小型の電力計です。コンセントに接続されたワットアワーメーターに電気製品をつなぐと消費電力を測定・表示できます。

##### 赤外線放射温度計とは

物の表面の温度を測定する機器です。打ち水や緑のカーテンによってどのくらい地面の温度に変化があるのかを測定できます。自由研究やイベントなどで活用してみませんか。

📍区内在住、在勤、在学の方、区内事業者、団体

●貸出期間…ワットアワーメーター/1か月、赤外線放射温度計/土・日曜日、祝日を除く1週間

☎電話で当課事業グループ☎03-3981-2771へ※要事前予約。

## 区民ひろば

### 仰高 エステ講座

📅7月2日(休) 午後1時30分～2時30分 📍しわ、たるみ改善リフトアップ講座～アールヴェーダ式～講師…松尾 左知子氏 📄20名

📅6月18日(区外の方は6月25日)から窓口か電話で当ひろば ☎03-5907-3471へ※先着順。

### 駒込 セタコンサート

📅7月4日(出) 午前10時30分～11時10分 📍下町ケナア同好会のコンサートで演奏や踊りを楽しみながら交流する。📄50名程度

📅6月20日(区外の方は6月27日)から

窓口か電話で当ひろば ☎03-3917-9873へ※先着順。

### 高南第一 異文化交流「高南セタコンサート」

📅7月4日(出) 午後1時30分～2時30分 📍中国の伝統楽器「二胡」のコンサートと演奏体験。出演…二胡演奏者/王 霄峰 📄45名

📍窓口か電話で当ひろば☎03-3988-8601へ※区外の方は6月20日午後1時から受付。先着順。

### 南池袋 セタまつり

📅7月5日(日) 午前10時30分から

📍さかなつり、たこやきビンゴ、コロコロゲーム、アスレチックコーナーなど。📍小学生以下(未就学児は要保護者同伴)

📍当日直接会場へ。📍当ひろば☎03-3984-5896

### 長崎 ペットボトルDEコンポスト

📅7月16日(休) 午前10～11時 📍ペットボトルを使って、家庭で簡単にできるコンポストづくり。📄15名

📅6月19日から窓口か電話で当ひろば ☎03-3554-4411へ※先着順。

## 体育施設へ行こう

📍巣鴨体育館 ☎03-3918-7101

### スポーツ振興バレーボールイベント

📅7月20日(祝) 📍区内在学の小学生

📅6月21日までに当館窓口で申込み ※抽選。6月下旬に当選発表

### 夏季子ども無料開放

📅7月23日(休)・27日(月) 午前9時～正午 📍室内靴、タオルほか※詳細は2次元コード参照お問い合わせください。

📍当日直接会場へ。



## PICK UP INFO 5

### 6月は「プライド月間」です!

プライド月間は、多様な性自認・性的指向の方々の人権を守るための啓発強化期間です。Pride(誇り)という言葉には、「自分らしく生きたい」という願いが込められています。性のあり方は人によって異なります。お互いの性を尊重し、大切にしましょう。



#### ●あなたもわたしも Ally(アライ)に

アライとは、多様な性自認・性的指向の方々に対する理解者や支援者を指します。「誰かを傷つける表現ではないか日頃の言動を振り返る」、「多様な性自認・性的指向に関する本や映画を観たり、イベントに参加したりする」など、身近なことから意識すれば、あなたも誰かのアライになれるはずです。今日をきっかけにアライになりませんか。

📍男女平等推進センター☎03-5952-9501



## PICK UP EVENT 4

### としま未来文化財団

●「みんなのステージ2026」参加団体募集!

📍ダンスの部…11月3日(祝)、音楽の部…11月22日(日) 📍あうるすぽっと、南大塚ホール 📄1団体3,000円

📅6月19日～7月20日※抽選。

●第236回庁舎ランチタイムコンサート～弦楽四重奏で聴く 追憶のメロディー～

📅7月6日(月) 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…東京音楽大学学生 📄200名 📍当日直接会場へ※先着順。

●庁舎ランチタイムコンサート Special

～誰かが憧れた異国を、ふたたび夢に見る～

📅8月9日(日) 午前11時30分開演、午後2時30分開演 📍としま区民センター 📍出演…鍵盤ハーモニカ/南川生、バイオリン/磯部舞子、コントラバス・ガルドン/宮坂洋生 📄各500円(全席指定) 📍としまちチケットセンターへ。

📍事業第一グループ☎03-3590-7118

※いずれも詳細は当財団ホームページ参照。

#### 子ども文化カレッジ受講生募集

●駒込 【103】ピアノを解体してみよう!…

📅8月2日(日) 午前10時～正午 📍小学3～6年生と保護者 📄12組24名 📄1,200円 📄7月12日(締切)、【104】自分だけのミニキャラを作ろう!…

📅8月23日(日) 午後1時30分～4時 📍小学5年生～中学生 📄16名 📄1,500円 📄7月29日(締切)

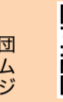
●巣鴨 【204】自由研究ワークショップ 自分だけの新聞を作ろう!…

📅7月29日(水) 午後1時30分～3時 📍小学生 📄20名 📄7月22日(締切)、【205】アンモナイトのレプリカを作ろう!…

📅8月2日(日) 午前10時30分～11時30分、午後1時30分～2時30分 📍小学生 📄各10名 📄1,500円 📄7月17日(締切)



当財団ホームページ



文化カレッジ



としまチケットセンター

●南大塚 【504】花火のチカラ(全2回)…

📅8月11日(祝) 午後1時30分～3時30分、8月22日(出) 午後4～6時 📍小学3～6年生と保護者 📄18組36名 📄4,000円 📄7月17日(締切)

●雑司が谷 【306】触って学ぶ昆虫教室…

📅7月30日(休)、8月4日(火)※いずれか1日 午後1時30分～3時 📍小学生 📄各20名 📄1,800円

📅7月13日(締切)、【307】ロボットを動かそうープログラミングの基本を学ぶー(全2回)…

📅8月1・8日 土曜日 午後1時30分～3時30分 📍小学3年生～中学生 📄16名 📄2,600円

📅7月13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。

📍駒込☎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

6/17(水)13:30～17:00  
7/15(水)13:30～17:00

📍開催場所  
IKE-Biz としま産業振興プラザ 1会議室  
アクセス  
[豊島区池袋2-37-4/池袋駅南口 徒歩7分]  
\*ご予約は必要ございません。お気軽にお申し込みください

7/8(水)17:00～19:00  
📍開催場所 金剛院  
アクセス  
[豊島区長崎1-9-2/権町駅北口 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  
\*水・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 典義 (東京弁護士会所属) (営業時間) 9:30～20:00  
弁護士 五十嵐 星 (東京弁護士会所属) 11:00～18:00  
☎03-6912-8801  
豊島区池袋1-7-10 ビルD19ビル01階  
https://t51.law.jp 検索  
\*無料相談会の予定はHPにも掲載しております

豊島区シルバー人材センターは50周年を迎えます!

参加費 無料

講師 伊野直美氏  
ニチイ学館にて「ベビーシッター養成講座」や「産前産後マヘルバ講座」の講師を歴任

シルバー人材センターのお仕事を学んでみませんか?

**保育のおしごと講習会**

開催日 7/15(水) 時間 13:00～16:00(受付12:30～)

会場 帝京平成大学池袋キャンパス内集會室 (豊島区東池袋2-51-4)

対象 ①豊島区在住の方 ②現在シルバー人材センターに入会されていない方  
③令和9年3月31日時点で60歳以上の方 ④入会して就業することに意欲のある方  
\*子育て経験、保育の経験、資格の有無は問いません

定員 30名(先着順、定員になり次第締切り)

申込方法 下記へ電話または2次元コードにてお申し込みいただけます

TEL.03-5211-2571

公益財団法人東京しごと財団(東京都シルバー人材センター連合) シルバー事業係

受付▶平日(土日祝日除く)9:00～17:00  
\*講習名・お住まいの市区町村名・氏名・緊急連絡用の電話番号をお伝えください。

主催:公益財団法人東京しごと財団(東京都シルバー人材センター連合) 共催:公益社団法人豊島区シルバー人材センター 厚生労働省高齢者活躍人材確保育成事業

健康は「健診」から

企業健診 各種オプション検査 ☎03-5974-7205

区民がん検診(胃がん・肺がん) ☎03-5974-3511

土曜日も受診可能! お気軽にお問合せください

医療法人財団 豊島健康 診査センター

豊島区池袋2-5-1 健康プラザとしま6階

不動産売却・土地活用・老朽貸家対策のノウハウとは 専門家に学ぶ「土地活用まるわかり個別相談会」開催

6月19日(金)～7月31日(金) 池袋で開催! 参加無料・要予約

土地や建物を「売りたい」「有効活用したい」「建て替えたい」と思ってもどこから手を付けていけば分からないもの。不動産の悩みは多くの人が経験することですが、専門家に直接相談できる機会はありません。

そこで「アート住宅流通」旭化成ホームズ)では6月19日(金)～7月31日(金)に「土地活用まるわかり個別相談会」をニッセイ池袋ビルで開催します。相談会では、損をしないための不動産売却の進め方のポイントや注意点、遊休地・貸駐車場・借地・底地の有効活用、実家など

の空き家対策の選択肢、老朽化した貸家やアパート、自宅の建て替えの手順などについて相談できます。都合の良い時間に予約して、土地活用のプロのアドバイスを受けてみては。

📍6月19日(金)～7月31日(金)(火・水・定休)  
①午前10時から②午前11時から③午後1時から④午後2時から⑤午後3時から⑥午後4時から※希望日の3日前までに日時を選んで申し込みを

📍土地活用に役立つガイドブック4冊

土地活用 はじめの1歩 相続・贈与の税金 立ち退き Q&A 知っておきたい! 相談の動向

ニッセイ池袋ビル (豊島区東池袋1-24-12・地図参照) 各線「池袋」駅東口徒歩4分

📍①土地・空き家の売り方相談会  
②土地活用まるわかり相談会  
③賃貸・店舗併用住宅相談会  
④老朽貸家の建て替え相談会  
\*希望の内容を選んでください

📍相談会事務局(わかば企画内) ☎0120-661-339 午前10時～午後5時 \*個人情報受け付けに利用

WEBの申込はコチラから

## 公式 LINE から生成 AI のチャット機能で質問できます ～区ホームページの情報をもとに、質問に24時間わかりやすく回答～

必要な行政情報に、より簡単にアクセスできるよう、公式 LINE に生成 AI を活用したチャット機能が追加されました。

※イメージ

### 利用手順

- [AIに質問]を選択**  
豊島区公式 LINE を開き、トーク画面下部のメニューから[AIに質問]を選択してください。
- 同意ボタンをタップ**  
ご利用上の注意事項を確認のうえ、同意ボタンを押してください。
- 質問を入力**  
知りたい情報にあわせ、質問を入力してください。  
区ホームページの情報をもとに AI が回答します。



#### 登録はこちら

- アカウント名…豊島区
- ID…@city\_toshima

#### ⚠ 本サービスは生成 AI を活用した自動応答機能です

質問内容によっては、意図した回答が得られない場合や回答が正確でない場合があります。表示される関連ページや豊島区公式ホームページの情報もあわせて確認してください。

☎ AI チャット機能について…DX 推進グループ ☎03 - 4566 - 2546、区公式 LINE について…ホームページグループ ☎03 - 4566 - 2535

## 7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次元コードか電話で各番号へ申込み。詳細は各問合せ先に確認してください。

- ☎ 健康推進課(豊島区保健所内) ☎03 - 3987 - 4173~4
- ☎ 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 7月の月間テーマ「生活習慣病」

医師の講話や健康チェック、運動や食事メニュー紹介(一部試食あり)を通して、楽しく健康づくりを学べる体験型の教室を開催します。

☎ メンテラボについて…健康づくり支援グループ ☎03 - 4566 - 4085  
教室について…長崎健康相談所 ☎03 - 3957 - 1191

#### 妊婦の健康

- 母親学級(予約制)  
健11日(土) 開催/午前9時30分～正午  
長15日(水) 開催/午後1時～3時30分
  - パパママ準備教室(予約制)  
健11日(土) 開催/午後1時～3時15分  
健25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)  
健2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)  
健豊島区保健所  
17日(金) 受付/午後1時45分～3時15分
- 長区民ひろば要  
15日(水) 受付/午前10～11時
- 長長崎健康相談所  
27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)  
☎令和8年度 16～39歳の女性  
健15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)  
☎令和8年度 16～39歳の男性  
健24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)  
健15日(水) 受付/午後0時55分～2時10分

#### 食事(栄養)相談(予約制)

- 健24日(金) 受付/午後1～2時
- 長9日(木) 受付/午前9時30分～11時
- 健康(保健・栄養)相談(予約制)  
健24日(金) 受付/午後1～2時  
長15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)  
健17日(金) 受付/午後2～4時
- 家族相談(予約制)  
健27日(月) 受付/午後2～4時

#### 感染症

- HIV(エイズ)検査(予約制)  
6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  
24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  
健長子育て、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  
※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