

区の情報は
こちらを
CHECK!



ホームページ



YouTube



X



LINE

お知らせ

8月下旬頃に国民健康保険加入者の方へ「医療費のお知らせ」を発送します

加入者の令和7年11・12月の医療費について、世帯主に郵送します。医療機関に支払われる医療費の総額を知り、健康の大切さを考えるきっかけにしてください。このお知らせによる手続きの必要はありません。
令和8年7月下旬時点の国民健康保険加入者 総医療費(10割)と自己負担相当額(2割・3割)を記載。
※様式が変更になりました。
なお、送付1か月前までに75歳になった方には送付されません。通知内容はマイナポータルで確認できます。マイナポータルで確認ができないなど、個別に通知が必要な方は問い合わせてください。

国民健康保険課給付グループ
☎03-3981-1296

敬老の祝品を贈呈します

9月中旬に住民票の住所に簡易書留で送付します。8月15日時点、区内在住で次のいずれかに該当する方。
①101歳以上…大正15年3月31日以前に生まれた方、②新100歳…大正15年4月1日～昭和2年3月31日生まれの方、③米寿(88歳)…昭和13年

4月1日～14年3月31日生まれの方、④喜寿(77歳)…昭和24年4月1日～25年3月31日生まれの方

高齢者事業グループ
☎03-4566-2432

高齢者補聴器購入費助成

補聴器本体、付属品(集音器は対象外)の購入費用を助成します。
5年ごとに再申請できます。
次のすべてに該当する方。①区内在住の65歳以上、②耳鼻科の医師から中程度難聴と診断された、③聴覚障害による補聴器(補装具購入費)の支給を受けていない
●助成上限額…介護保険料所得段階1～5の方/5万円、6～16の方/2万円※過去5年以内に本助成を受けている方は対象外。購入前要申請。

2次元コードで申込みか各高齢者総合相談センター窓口で申込み。
高齢者事業グループ
☎03-4566-2432



若年がん患者在宅療養費を助成します

区では、40歳未満のがん患者の方が安心して生活を送ることができるように、在宅での療養に必要なサービス等の利用に要した費用の一部または全部を助成しています。詳細は2次元コード参照お問い合わせください。

保健施策推進グループ
☎03-3987-4243



大塚駅南口地区の都市計画(案)に関する縦覧・意見書募集・説明会

●縦覧・意見書の提出期間…8月17日(月)～31日(月) 都市計画案…①第一種市街地再開発事業、②高度利用地区、③大塚駅南口地区地区計画
●意見書の提出…ご意見、住所、氏名、連絡先を記入し、窓口か郵送かファクスかEメールで「都市計画課都市計画グループ☎03-3980-5135、E0050022@city.toshima.lg.jp」へ。
●オープンハウス型説明会…
8月21日(金) 午後3～7時、8月22日(土) 午前10時～午後3時 南大塚地域文化創造館
※当日直接会場へ。

都市再生第2グループ
☎03-4566-2634



全国瞬時警報システム(Jアラート)全国一斉情報伝達訓練

Jアラートで送られてくる緊急情報を迅速かつ確実に伝えるため、国と連携した情報伝達訓練を実施します。
8月26日(水) 午前11時頃 防災行政無線(屋外スピーカー)、戸別受信機 チャイムの後にJアラートのテスト音声流れます※この訓練は全国一斉に実施します。地域により他区の放送が聞こえる場合があります。
危機管理グループ☎03-3981-1467

令和8年度下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ます。育児相談や子ども同士の触れ合いの機会として活用してください。
●実施期間…私立保育園・地域型保育事業/10月1日～令和9年3月31日(6か月間)、公立保育園/10月1日～12月28日(3か月間)※1月以降の募集は別途お知らせ予定 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 施設により実費を徴収する場合あり

9月14～23日に各園へ申込み※各園への申込前に区への事前手続きが必要です。詳細は2次元コード参照。
誰でも通園制度グループ
☎03-4566-2404
公立保育グループ
☎03-3981-2028



令和9年度区立幼稚園入園説明会

9月5日(土) 午前10時30分から(1時間程度) あうるすぽっと会議室B
令和9年度の入園募集に先駆けて実施する区立幼稚園3園の紹介、入園説明、質疑応答など。
当日直接会場へ。
幼児教育センターグループ
☎03-4566-2796

PICK UP INFO 1

住民税や各種保険料は期限内に必ず納付してください

8月31日は住民税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の第2期、および国民健康保険料の第3期の納期限です。納付方法は納付書が同封しているお知らせを参照してください。

期限内に納付が確認できない場合は督促・催告のほか、延滞金が発生する場合があります。

期限内に納付ができない特別な事情がある場合は、未納のままにせず、各担当窓口へ必ず相談してください。

問合せ	納付方法について	納付相談について
住民税(税務課)	収納グループ ☎03-4566-2359	整理第一・第二グループ ☎03-4566-2362
国民健康保険料(国民健康保険課)	資格・保険料グループ ☎03-4566-2377	整理収納、特別整理グループ ☎03-3981-1294・1295
後期高齢者医療保険料(高齢者医療年金課)	後期高齢者医療グループ ☎03-3981-1937	整理収納グループ ☎03-3981-1459
介護保険料(介護保険課)	収納グループ☎03-3981-4715	

令和8年熊本地震災害義援金

総務課総務グループ☎03-3981-4451

7月28日16時27分に発生した熊本県熊本地方を震源とする地震により、多数の被害が報告されています。本災害への復興支援等のため、区民の皆さんからの義援金を受け付けています。

●受付時間…午前8時30分～午後5時※施設によって開館時間が異なる場合がありますので、ご注意ください。

●募金箱設置場所…区役所本庁舎1階総合案内・5階総務課(平日)、東・西区民事務所(平日)、各区民ひろば、トキワ荘マンガミュージアム、中央・巣鴨図書館、千早図書館(改築中のため臨時窓口で受付)、東池袋分庁舎4階豊島区民社会福祉協議会(休館日除く)

お知らせ

区内事業者の方へ 再エネ電力へ切り替えませんか

首都圏再エネ共同購入プロジェクトへの参加事業者を募集しています。CO₂排出量の削減の一環として、区内事業者の再生可能エネルギー電力への切り替え(令和9年4月)を支援します。環境に配慮した企業としてPRできるなどのメリットがあり、共同購入による価格抑制も期待できます。

9月30日までに2次元コードで申込み。
プロジェクトについて…
㈱エナバンク ☎03 - 6868 - 8614、
事業内容について…
環境政策課事業グループ
☎03 - 3981 - 2771



募集

豊島区自転車等駐車対策協議会の委員

①年数回の協議会(平日開催)に参加し、自転車などの駐車対策、適正な自転車利用の推進について協議する。
②次のすべてに該当する方。①区内在住で応募時点18歳以上、②国および地方公共団体の議員または常勤の公務員でない、③豊島区の付属期間の公募委員を2人以上委嘱されていない
●任期…11月1日～令和10年10月31日(予定) ●報酬…1回13,700円
●人数…2名程度※選考(小論文)あり。申込用紙の記入方法などの詳細は2次元コード参照。

8月31日(消印有効)までに申込用紙と小論文(いずれも様式不問)を道路管理課計画グループへ
持参か郵送。
担当グループ
☎03 - 4566 - 2676



としまイノベーションプラン コンテスト2026

区の地域特性を活かした新しいビジネスを始めたい方や課題解決につながるアイデアを持っている方のビジネスプランを募集します。

10月9日までに申請書類(2次元コードからダウンロード)をEメールで
東京商工会議所豊島支部toshima@tokyo-cci.or.jpへ。
担当支部 ☎03 - 5951 - 1100



リサイクルフリーマーケット 出店者

9月13日(日) 午前10時30分～午後2時※雨天中止 場池袋第二公園※駐車場なし 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(5面記入例参照)で「みんなのえんがわ池袋事務局 ☎03 - 6709 - 4731、
men@toshima-npo.org」へ
※1名(1グループ)1通のみ。先着順。
担当事務局 柳田
☎070 - 6646 - 9197
(午後1～5時)



傍聴できます

第4回豊島区商工政策審議会

8月25日(火) 午前10時30分～11時30分 場区役所本庁舎1階としまセンタースクエア

当日直接会場へ。
商工政策グループ ☎03 - 4566 - 2747

第7期第1回子ども・子育て会議

9月7日(月) 午後6時30分から 場区役所本庁舎5階509・510会議室
9月4日午後5時までに電話で管理・計画グループ ☎03 - 4566 - 2471へ。

催し

豊島区・北区・荒川区 3区合同女性起業家交流会

8月30日(日) 午後1時～3時20分 場あうるすぽっと 図トークセッションや交流会。 図起業に関心のある女性、女性起業家・経営者 40名

8月26日までに2次元コードで申込み※先着順。
図創業・経営支援グループ
☎03 - 4566 - 2742



第38回池袋演劇祭

8月31日～10月4日 場区内13会場 図38団体が参加※プログラムや申込み方法の詳細は2次元コード参照。

図当祭実行委員会事務局
☎070 - 7404 - 7855
(平日午前10時～午後5時) 図



空き家・相続・不動産無料相談会

8月31日(月) 午後1～5時 場としま区民センター 図不動産鑑定士、税理士、宅地建物取引士などによる相続や不動産全般の個別相談。
区内内在住の方、区内に不動産を所有している方 10組程度

8月20日から電話で(特非)日本地主家主協会 ☎03 - 3320 - 6281へ※先着順。

マガジンハウス元社長・石崎孟氏 トークショー～元祖ポパイ少年 が見てきた雑誌文化～

9月5日(土) 午前10時～11時30分 場上池袋図書館 図雑誌編集の第一線で活躍してきた経験から、日本の雑誌文化の風景とその舞台裏を語る。
中学生以上の方 30名

8月17日午前10時から窓口か電話かファクスで「当館 ☎03 - 3940 - 1779、
☎03 - 3940 - 1149」へ※先着順。

住まいのあんしん相談会 (賃貸・住み替え・トラブル)

9月5日(土) 午前10時～午後3時 場区役所本庁舎1階としまセンタースクエア 図住まいに不安がある方、住宅探しで困っている方など

8月31日までに2次元コードか電話で豊島区居住支援協議会事務局
☎080 - 4805 - 2167(平日
午前10時～午後6時)へ
※先着順。



第2回不登校児童生徒が 通える学びの場・居場所説明会

9月5日(土) 午前10時～11時30分 場教育センター第1研修室 図区内在住の不登校児童生徒の保護者 50名

8月31日までに2次元コードで申込み※先着順。
図不登校対策支援グループ
☎03 - 3590 - 1251



池袋東口としま商人まつり

9月5日(土)・6日(日) 午前11時～午後6時(6日は午後4時30分まで) 場中池袋公園 図セレモニー、区内商店の飲食・物品販売や交流都市の観光物産展。

当日直接会場へ。
図豊島区商店街連合会 ☎03 - 3981 - 5445

豊島区交通安全区民のつどい

9月6日(日) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場) 場区役所本庁舎1階としまセンタースクエア 図秋の全国交通安全運動(9月21～30日)の一環として式典や交通安全教室などを開催※手話通訳あり。
ゲスト…お笑い芸人/スギちゃん 100名

8月17日から電話かEメール(5面記入例参照)で「交通安全グループ ☎03 - 3981 - 4856、
A0030340@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

もの忘れ相談

①9月10日(木)、②9月24日(木) いずれも午後 場①東部高齢者総合相談センター、②中央高齢者総合相談センター 図認知症かかりつけ医が、もの忘れを心配する方や家族の相談に応じる。 図区内在住の方

電話で①東部高齢者総合相談センター ☎03 - 5319 - 8703、②中央高齢者総合相談センター ☎03 - 5985 - 2850へ。

サラダ音楽祭2026 メインプログラム

9月11日(金)～13日(日) 場東京芸術劇場ほか 図音楽の楽しさを体感・表現できる音楽祭。「歌う!聴く!踊る!」をコンセプトに、0歳からおとなまで楽しめるフレッシュで多彩なプログラム。 図2次元コード参照。

2次元コードで申込み。
図当事務局 ☎03 - 6704 - 9342
(平日午前10時～午後6時) 図



アートカフェ アートでひろく、わたしのこころ

9月12日(土) 午後2時～3時30分 場男女平等推進センター 図区ゆかりのアート作品を通して交流する。講師…京都芸術大学非常勤講師/長谷川 霞氏 18名 図生徒後6か月以上未就学児。定員あり。9月3日までにEメールで要予約。

8月18日午前9時から電話かEメールで「当センター ☎03 - 5952 - 9501、
A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

難病当事者交流会 「IKEBUKURO 難病カフェ14」

9月12日(土) 午後2時～5時30分 場区役所本庁舎1階としまセンタースクエア※オンラインあり 図第1部…自分らしく生きるための人権としての「重度訪問看護」、講師…弁護士/藤岡 毅氏。第2部…交流会。

図難病当事者の方、家族・友人・支援者など 図会場100名

2次元コードかEメールで当カフェ
ikebukuro.nambyo.cafe@gmail.comへ※先着順。 図
図当カフェ
☎080 - 9424 - 4855 図



高齢者マシントレーニング 体験会(全1回)

9月15・29日 火曜日 午後2時30分～4時 場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。
区内内在住の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 各15名

8月20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。

女性しごと応援キャラバンin池袋 これからのライフキャリアデザイン

9月16日(水) ①セミナー…午前10時～正午、②個別相談会…午後0時15分から(1名30分程度) 場サンシャインシティ会議室 図今感じている思いを言葉にしながら、自分に合った働き方や仕事探しの方向性を見つける。 図就職希望の女性 ①100名、②12名 図生徒後6か月以上未就学児。9月9日までに要予約。先着順。

2次元コードか電話で
当運営事務局 ☎03 - 4550 - 0973へ※先着順。 図



東京音楽大学第16回 声楽教員によるコンサート

9月19日(土) 午後6時30分開演 場東京音楽大学100周年記念ホール ※詳細は2次元コード参照。

2次元コードで申込み
※先着順。
図ヴォートル・チケット
センター ☎03 - 5355 - 1280



区民バスハイク 「メロン狩りと大洗磯前神社参拝」

9月22日(祝)※雨天決行 午前7時 東京建物 Brillia HALL 前集合 図区内在住、在勤の方と家族 35名 図中学生以上13,000円、小学生以下12,000円(席席と食事が必要な未就学児を含む)

9月10日(必着)までに往復はがき(5面記入例参照)かEメールで「〒170 - 0011 池袋本町3 - 17 - 5 豊島区レクリエーション協会 今成、
reku-jimukiyoku@xqe.biglobe.ne.jp」へ※先着順。
図当協会 今成
☎090 - 3229 - 1079、
☎03 - 3981 - 3353 図



ノーバディーズパーフェクト ～完璧な親なんていない～(全6回)

9月30日～11月4日 水曜日 午後1～3時 場東部子ども家庭支援センター 図参加者同士で交流し、子育ての方法や自分について考える。 ※親子同席不可。 図区内在住の1歳以上3歳未満児の母親で全回出席できる初参加の方 10名 図生徒後6か月以上未就学児。10名。

9月18日午後6時までに
母子モアプリで申込み※抽選。
9月25日までに結果を電話連絡。
図当センター ☎03 - 5980 - 5275



いけばず演芸シリーズ 第二十九回いけばず落語会

10月3日(土) 午後2時開演(午後1時30分開場) 場としま産業振興プラザ(IKE-Biz) 図出演…春風亭昇昇、春風亭昇市、神田梅之丞 図前売り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。 図



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

10月10日(土) 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 場とげぬき地蔵尊高岩寺信徒会館(巣鴨3 - 34 - 4) 図①相続・遺言などの法律相談、②セミナー「これからの老いじたくを考える」。遺言や相続、後見、財産管理契約などについて弁護士が解説。 図高齢者本人、家族、福祉・介護職などの支援者

①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。②当日直接会場へ。

避難訓練お笑いLIVE!

10月15日(木) 午後6時30分開演(午後6時開場) 場あうるすぽっと 図エンターテインメントと劇場の防災を融合させた避難訓練公演。ゲスト…お笑い芸人/GAG、バンビーノ ※階段を下りる誘導あり。 図未就学児入場不可 図2次元コード参照

8月29日(区外在住の方9月5日)から2次元コードか窓口か電話でとしまチケットセンター ☎0570 - 056 - 777へ※先着順。
図あうるすぽっと
☎03 - 5391 - 0751 図



としま健康長寿2026



11月14日(土) 午後2～4時 場区役所本庁舎1階としまセンタースクエア 図健康長寿のお手本となる方を表彰。講演会あり。 図区内在住で12月末時点で80歳以上かつ自分の歯が20本以上ある方 150名

8月31日までに豊島区歯科医師会会員の歯科医院で無料検診を受診後に申込み※先着順。
図当会 ☎03 - 3946 - 7696、地域保健課管理グループ ☎03 - 3987 - 4203

講演・講習

豊島区シルバー人材センター

①入会説明会…**回** 8月21日(金) 午前9時30分から **場**当センター
区区内在住でおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方
②パソコン(90分講座)…**定**③無料パソコン体験教室/**回** 9月1・15日 火曜日 午後0時45分から、**場**パソコン入門(全4回)/**回** 9月2～23日 水曜日 午後3時から **費**6,630円、**定**④初級ワード(全4回)/**回** 9月5～26日 土曜日 午後0時45分から **費**6,520円、**定**④初級エクセル(全4回)/**回** 9月7～28日 月曜日 午後0時45分から **費**6,630円※そのほか全19コースの詳細は2次元コード参照。

回①電話で当センター**☎**03-3982-9533へ、②2次元コードが往復はがき(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、**回**03-3982-9532、**場**toshima.spc@gmail.com」へ。



としま起業スクール実践コース(全5回)

回9月5・12・19・27日、10月3日 午前10時～午後3時 **場**としま産業振興プラザ(IKE-Biz) **区**起業に必要な知識を学び、ビジネスプランを完成させる。**回**区内で1年以内に起業したい方 **定**20名 **費**10,000円 **時**筆記用具

回8月23日までに2次元コードで申込み※先着順。**場**創業・経営支援グループ **☎**03-4566-2742



こころの傾聴講座「ゲートキーパーとは？」

回9月9日(水) 午後1～3時 **場**豊島区保健所 **区**悩んでいる人への声かけのコツや話の聴き方などを学ぶ。講師…立教大学教授/逸見敏郎氏 **回**区内在住、在勤、在学の方 **定**40名

回9月2日までに2次元コードが電話で精神保健グループ **☎**03-3987-4231へ※先着順。



みらい館大明

●パソコン講座「ワード入門2日間講座」…**回** 9月12・26日 土曜日 午後1～5時 **場**チラシの作成など。**回**パソコン経験者 **定**7名 **費**6,000円
●Hi-School社会科―もしもにそなえる「はじめてのエンディングノート」…**回** 9月12日(出) 午後1時30分～3時 **区**行政書士からエンディングノートについて学ぶ。**定**15名 **費**1,500円(ノート代込み)

回8月17日から窓口が電話かEメールで「当館**☎**03-3986-7186、**場**miralkan_taimei@yahoo.co.jp」へ※先着順。

高次脳機能障害者家族交流会「高次脳機能障害者支援法が当事者にどう還元されるのか」

回9月12日(出) 午後1時30分～4時 **場**心身障害者福祉センター **区**①講演。講師…東京都心身障害者福祉センター/守矢 亜由美氏、②家族交流会。普段の思いや疑問などを同じ境遇の家族同士で話す。**回**②区内在住の高次脳機能障害者の家族 **定**20名
回9月2日までに電話かファクスかEメールで「当センター**☎**03-3953-2811、**回**03-3953-9441、**場**A0015702@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

薬剤師が教える元気に長生きするコツ



回9月13日(日) 午前10時～正午 **場**区役所本庁舎1階としまセンタースクエア **区**薬との上手なつきあい方を学ぶ。薬と栄養の相談会あり。講師…豊島区薬剤師会理事/小林晃洋氏 **回**区内在住、在勤、在学で18歳以上の方 **定**100名

回8月17日から電話で保健事業グループ **☎**03-3987-4660へ※先着順。

我が国の安全保障環境について

回9月14日(月) 午後2時30分～4時 **場**としま区民センター **区**講師…前参議院議員/佐藤正久氏 **定**150名
回ファクスかEメールで「(公社)豊島法人会**回**03-3985-5718、**場**info@toshimahojinkai.or.jp」へ※先着順。**回**当会**☎**03-3985-8940

終活～ライフエンディングノートを活用しよう！～

回9月16日(水) 午後3～4時 **場**中央図書館 **区**ライフエンディングノートの書き方を学びながら、よりよく生きるための計画を考える。**定**20名

回8月17日午前10時から2次元コードか電話で当館**☎**03-3983-7861へ※先着順。



人生の終盤を豊かに生きるために―備えと支え、そして心のケア―

回9月17日(木) 午後2時～3時30分 **場**としま産業振興プラザ(IKE-Biz) **区**講師…豊島区終活あんしんセンター **回**区内在住で高齢者クラブ連合会の会員以外の方 **定**30名

回電話かファクスで当連合会事務局 **☎・回**03-5950-2511(火・木曜日 午前9時30分～午後4時)へ※先着順。

精神保健福祉ボランティア入門講座～ひろげよう！こころの輪～

回9月18日(金) 午後1時30分～4時 **場**としま産業振興プラザ(IKE-Biz) **区**オリエンテーション、座談会、事業所紹介など。10月31日までの期間中、希望する区内事業所でボランティア体験を行う※11月頃に利用者や事業所職員との交流会を予定。**定**各15名 **費**200円(ボランティア体験は別途保険料350円)

回9月17日までに電話かファクスかEメールで「豊島ボランティアセンター**☎**03-3984-9375、**回**03-3981-2946、**場**tomonii@t.toshima.ne.jp」へ※先着順。



見落としがちなしさの土台に気づくジェンダー視点の広告観察

回①9月18日(金)、②9月25日(金) 午後7時～8時30分 **場**男女平等推進センター **区**①講演、②身近な広告を読み解くワークショップ。講師…写真論・ジェンダー表象専門研究者/小林美香氏 **定**①24名、②20名 **区**生後6か月以上未就学児。8名。開催8日前までに要予約。先着順。

回8月18日午前9時から2次元コードで申込み※先着順。**回**当センター **☎**03-5952-9501



パパの応援講座

回9月26日(出) 午前10時～正午 **場**東部子ども家庭支援センター **区**親子でのふれあい遊びと父親同士のトークタイム(父子同席)。**回**区内在住の1歳7か月未満児(講座当日)と父親 **定**10組 **時**動きやすい服装、飲み物、バスタオル

回8月26日正午から母子モアプリーで申込み※先着順。**回**当センター**☎**03-5980-5275

鈴木信太郎記念館令和8年度展示記念講演会

①「鈴木信太郎が生きた時代の美術館事情～展覧会とコレクションの歴史～」…**回** 9月26日(出) 午後2時～3時30分 **区**講師…一橋大学言語社会研究科教授/小泉順也氏、②「鈴木信太郎と美術界～ジャンルを超えた人的ネットワークの広がり～」…**回** 10月10日(出) 午後2時～3時30分 **区**武蔵野美術大学造形学部通信教育課程准教授/川村笑子氏
いずれも **場**南大塚地域文化創造館 **定**40名

回9月8日(必着)までに2次元コードが往復はがき(5面記入例参照。参加希望の部①、②、または両方)も記入)で「〒170-0013 東池袋5-52-3 鈴木信太郎記念館」へ※抽選。**回**当館**☎**03-5950-1737



ヒアリングフレイル(補聴器)相談会

回9月26日(出) 午後2～4時 **場**西部区民事務所 **区**補聴器技能者による簡易聴力検査と豊島区耳鼻科医会医師による相談会(20分程度)。**回**区内在住で65歳以上の方 **定**20名
回8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。※初参加の方優先で先着順。

西部子ども家庭支援センター

①パバズ・カフェ…**回** 9月27日(日) 午前10時30分～11時15分 **回**パバ同士の交流。講師…としまファザーズ・ネットワーク **区**生後1か月以上3歳未満児と父親 **定**8組 **時**おむつ、着替え、ミルクなど
②スマイル講座「子育てで大切にしたいこと」…**回** 10月8日(木) 午後2時～3時30分 **区**講師…(一社)親と子どもの臨床支援センター臨床心理士/帆足暁子氏 **回**区内在住で1歳7か月未満児の保護者※参加は同講師の講座を東・西子ども家庭支援センター合わせて子ども1名につき1回まで **定**15名 **区**生後6か月以上1歳7か月未満児(5か月以下は親子同席)。8名。要予約。
回①8月27日正午から、②9月8日 午前10時から母子モアプリーで申込み。※先着順。**回**当センター**☎**03-5966-3131

第3回消費生活講座「どうする?!デジタル遺品～スマホに残るデジタル情報の整理術～」

回10月6日(火) 午後6～8時(午後5時45分開場) **場**としま産業振興プラザ(IKE-Biz) **定**60名

回9月16日までに2次元コードで申込み※抽選。**回**消費生活グループ **☎**03-4566-2416



としまコミュニティ大学

●日本栄養大学(旧女子栄養大学)「きのこで整える毎日の健康～食とウェルビーイング～」…**回** 10月15日(木) 午後2～4時 **場**当大学駒込キャンパス **区**講師…栄養学部食文化栄養学科教授/宮澤紀子氏
●東京音楽大学「オーケストラ『社会の縮図』」…**回** 10月24日(出) 午後6～8時 **場**当大学池袋キャンパス **区**講師…音楽学部音楽学科教授/相澤政宏氏
いずれも **定**100名 **費**1,000円 ※詳細は「としまコミュニティ大学講座案内」参照。

回8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。**回**生涯学習グループ **☎**03-4566-2762



スポーツ

基本からしっかり泳ぎませんか?(全3回)

回①9月1～15日 火曜日、②9月4～18日 金曜日 いずれも午前10時～正午 **場**①雑司が谷体育館、②巣鴨体育館 **区**初級者から中級者まで泳

力別に指導。**回**いずれも18歳以上で健康な方 **定**各5名 **費**各3,000円

回8月31日までに電話かEメールで「豊島区水泳連盟 鈴木**☎**080-5720-5377、**場**toshimasuiren@gmail.com」へ※先着順。

弓道初心者教室(全8回)

回9月5日～10月24日 土曜日 午後5時～6時30分 **場**総合体育館 **回**道場での礼儀から弓の射るまでを学ぶ。指導…豊島区弓道連盟 **回**区内在住、在勤、在学で高校生以上の未経験者 **定**20名 **費**6,000円(別途保険料)

回8月17日からEメールで当連盟 **場**kyudo1025@yahoo.co.jpへ。※先着順。**回**当連盟 古矢**☎**090-8564-9192

区民歩こう会

回9月6日(日) 午前9時50分 **場**東京メトロ有楽町線護国寺駅A1・2番出口前広場集合、東京メトロ丸の内線後楽園駅解散 **区**護国寺の富士見坂から文京区シビックセンターへ(約5.5km)。 **費**300円 **時**軽装、飲み物、雨具

回当日集合場所です受付。**回**当会 吉越**☎・回**03-3576-2230

アーチェリー体験会

回9月6日(日) 午後2～4時、9月13日(日) 午前10時～正午(いずれも15分前受付開始) **場**西武巣鴨体育館 **回**小学3年生以上で初心者の方(小・中学生は要保護者同伴) **定**各12名 **費**小・中学生350円、高校生以上550円 **時**運動しやすい服装

回Eメール(右記記入例参照。件名「体験会申込み」、性別、利き腕、身長、未成年の場合は保護者氏名も記入)で各7日前までに豊島区アーチェリー協会**場**taentry@gmail.comへ。※先着順。**回**当協会 富田**☎**03-3269-2930(ライオン堂洋品店)

第79回豊島区民スポーツ大会

回区内在住、在勤の方※詳細は各担当へ問い合わせてください。
●レスリング…**回** 9月13日(日) **場**雑司が谷体育館 **回**9月7日までにレスリング協会 加瀬**☎**03-3972-8052へ。
●ゴルフ…**回** 9月16日(水) **場**鳩山カントリークラブ **回**8月21日までにゴルフ協会 古坊**☎**090-6179-5501へ。
●ソフトボール…**回** 9月20日、10月

11・18日 日曜日 **場**千早スポーツフィールド **回**9月6日までにソフトボール協会 中澤**☎**080-5023-6881へ。
●ボウリング…**回** 9月26日(出) **場**池袋ロサボウル **回**大会当日午後1時までにボウリング連盟 岩井**☎**03-3988-8456(池袋ロサボウル)へ。
●ダンススポーツ…**回** 9月27日(日) **場**雑司が谷体育館 **回**8月30日までにダンススポーツ連盟 西倉**☎**03-3988-4082へ。
●ソフトテニス…**回** 10月4・11日 日曜日※予備日11月8日(日) **場**総合体育館 **回**9月12日までにソフトテニス連盟 北村**☎**047-430-3746へ。
●剣道…**回** 10月18日(日) **場**豊島体育館 **回**9月17日までに剣道連盟 小野塚**☎**03-3942-2865へ。

豊島区民親子ハゼ釣教室

回9月27日(日) 午前6時30分東京建物 Brillia HALL 前集合、午前7時出発 **場**木更津周辺 **回**区内在住、在勤の方と家族 **定**45名 **費**おとな4,500円、小学生以下1,000円 **時**竿(3日前後、希望者には貸竿あり)、仕掛け、えさ、弁当、雨具

回9月16日までに2次元コードが電話で豊島区釣友連合会事務局 今成**☎**090-3229-1079へ※先着順。



第4回イケビズボッチャ大会

回10月10日(出) 午前10時～正午、午後1時30分～3時30分 **場**としま産業振興プラザ(IKE-Biz) **回**パラリンピックでお馴染みのボッチャを楽しむ。**回**小学生以上の方(小学生は要保護者参加) **定**各8組(3名1組) **費**1組600円 **場**室内履き、運動できる服装、ふた付き飲み物

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



第77回豊島区民水泳大会

回10月18日(日) 午前10時から(午前8時45分開場) **場**南長崎スポーツセンター **区**種目…自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、フリーリレー、メドレーリレー(リレー以外は1人2種目まで)。**回**区内在住、在勤、在学、または区内クラブ所属の小学4年生以上の方 **定**350名 **費**小・中学生400円、高校生600円、一般800円、リレーは1チーム1種目につき、中学生800円、高校生1,200円、

一般1,600円※振込み

回9月15日までに申込書(2次元コードからダウンロード)をEメールで豊島区水泳連盟**場**toshimasuiren.taikai@gmail.comへ※先着順。**回**当連盟 佐藤 **☎**03-3943-6397



第54回スポーツのつどい

回10月18日(日) 午前10時30分～午後1時30分 **場**千登世橋中学校 **区**区内在住、在勤の障害のある方と家族

回8月18日～9月11日に2次元コードか電話かファクスかEメールで「管理・政策推進グループ**☎**03-3981-1766、**回**03-3981-4303、**場**A0015600@city.toshima.lg.jp」へ。



官公署から

東京法務局「全国一斉『こどもの人権相談』強化週間」

回8月28日(金)～9月3日(木) 平日…午前8時30分～午後7時、土・日曜日…午前10時～午後5時 **区**子どもをめぐる様々な人権問題についての相談を、通常の受付時間より延長して受付。●こどもの人権110番…**回**0120-007-110

回東京法務局人権擁護部第二課 **☎**0570-011-000
※上記期間外も、平日午前8時30分～午後5時15分で電話相談可。



法務局 LINE じんけん相談

豊島税務署「税務署へ郵送で提出する書類の提出先が変わりました」

新しい提出先は東京国税局大手町業務センター(〒100-8156 千代田区大手町1-3-3)です※e-Taxか窓口を利用する場合は、引き続き豊島税務署に提出してください。

回当署総務課**☎**03-3984-2171

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	……………

回に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。……………

PICK UP EVENT 1

生涯学習オープンスクール

JTB ツーリズムビジネスカレッジ

●面白い！世界遺産講座

8月26日(水) 午後5時30分～7時 世界遺産の成り立ちから、人気の世界遺産のすばらしさを学ぶ。中学生以上の方 定20名 費500円

●ホテルの仕事を体験してみよう

9月13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する。中学生以上の方 定15名 費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

8月29日、9月5日 土曜日 午前10時30分～正午 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 定各20名

電話かファクスで「当校03-3982-3131、03-3980-6404」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)

9月19日、10月3・17日 土曜日 午前10時～正午 中国語の基本3文型を学ぶ。基本文法の習得、生活関連単語の学習など。初心者の方 定15名 費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

9月20日(日) 午前10時～午後3時 英検合格を目指す方向けの1次試験対策セミナー。中学生・高校生 定各50名 費500円

電話かファクスで「当校03-3365-6141、03-3365-6041」へ※先着順。

PICK UP EVENT 2

シニアトピックス

ヒアリングフレイルチェック

アプリを使った聞こえのチェック。区内在住、在勤で65歳以上の方 ①高田介護予防センター03-3590-8116、②東池袋フレイル対策センター03-5924-6212へ。

	日付	午前	午後	場所
①	9月11日(金)		○	介護予防センター長崎活動室
	9月24日(木)		○	区民ひろば池袋
	9月29日(火)		○	区民ひろば椎名町
②	9月1日(火)		○	区民ひろば西池袋
	9月4日(金)	○		東池袋フレイル対策センター
	9月14日(月)		○	区民ひろば清和第一

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 定各15名 動きやすい服装

介護予防・認知症対策グループ03-4566-2434へ※先着順。

日時	場所
9月29日(火) 午前10時～正午	区民ひろば南大塚
10月2日(金) 午後1時～2時45分	東池袋フレイル対策センター
10月23日(金) 午後1時～2時45分	高田介護予防センター

フレイル測定機器講座

区内在住で65歳以上の方 定①各18名、②各15名

介護予防・認知症対策グループ03-4566-2434へ※先着順。

日時	場所
①正しい歩き方を学んで転倒予防に取り組もう講座	
9月30日(水) 午前10時～11時30分	区民ひろば上池袋
10月6日(火) 午後1時30分～3時	区民ひろば千早
10月8日(木) 午後1時30分～3時	区民ひろば清和第一
②足腰筋力アップで転倒予防に取り組もう講座	
9月10日(木) 午前10時～11時30分	区民ひろば長崎
10月1日(木) 午後1時30分～3時	区民ひろば椎名町

PICK UP INFO 5

入浴に伴う乳児の落下に注意しましょう！

家庭内における入浴・沐浴に伴う乳児の落下事故が多く発生しています。生後間もない乳児が入院するケースもみられます。

【事例1】

生後0歳1か月の乳児を洗濯機の上に寝かせ、浴室のシャワーを出すためにその場を離れたところ、ドンと音がした。保護者が振り返ると乳児はうつ伏せで床に落ちていた。外傷性くも膜下出血により入院となった。

【事例2】

生後0歳4か月の乳児を浴槽のふたの上に寝かせていた。保護者が髪を洗う際に目を離したところ、乳児が動き落下した。頭頂骨骨折、急性硬膜外血腫により約1週間入院となった。

注意しましょう

・絶対に、乳児を洗濯機の上や浴槽のふたの上に寝かせてはいけません。

・落下する危険性がある場所ではなく、床などの安全な場所に寝かせましょう。

・パウンサーなどの子ども用品を使用する際は、取扱説明書に従い正しく使用しましょう。

消費生活グループ03-4566-2416

PICK UP INFO 6

9月は認知症月間です

毎年9月は「認知症月間」、9月21日は「認知症の日」と定められています。区では認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して様々な取組みを実施しています。認知症に関する相談は各高齢者総合相談センターへ問い合わせてください。

中央図書館特別展示

8月29日(土)～9月24日(木) 認知症のある人の著書本や絵本など認知症関連の本を展示。

豊島区認知症ケアバス配布

9月1日(火)～30日(水) ジュンク堂書店池袋本店6階医療書コーナー

当日直接会場へ。

おしゃべりタイム～思い出を話そう～

9月1日(火) 午前10時～11時30分 区民ひろば目白 認知症の予防に効果のある自己肯定感を高める講座。区内在住、在勤、在学の方 定10名

電話で当ひろば03-5956-5871へ※先着順。

本人ミーティング

①9月4日(金) 午前11時～午後1時(毎月第1金曜日) 豊島島長崎クリニック

②9月18日(金) 午後2～3時(毎月第3金曜日) 高田介護予防センター

③9月29日(火) 午後2～3時 区民ひろば千早

もの忘れが気になる人や認知症のある人が集まり、自らの体験などを語り合う。

電話で①当クリニック03-6905-8682、②・③介護予防・認知症対策グループ03-4566-2433へ。

チームオレンジ

①園芸活動…9月1日(火) 午前10時30分～11時30分(毎月第1火曜日) 介護予防センター長崎活動室 定5名

②イケサンパーク公園ボランティア…9月11日(金) 午後2～3時(毎月第2金曜日) 区としまどりの防災公園(IKE-SUNPARK) 認知症のある人の希望を叶える活動。認知症のある人や家族が認知症サポーターとの活動を楽しむ。認知症のある人、家族、認知症サポーター 定5名

認知症サポーター養成講座スキルアップ講座「声かけ体験」

9月17日(木) 午前10時～11時30分 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア 認知症のある人への接し方を体験学習で学ぶ。

認知症サポーター養成講座修了者 定40名

認知症サポーター養成講座

①9月25日(金) 午前10時～11時30分 区民ひろば椎名町 定5名、

②9月29日(火) 午前10時～正午 巣鴨信用金庫本店3階ホール 定60名

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や支援する人を養成する。②は巣鴨警察署からの防犯の話あり。

いずれも 区内在住、在勤、在学の方

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

PICK UP EVENT 3

としま未来文化財団

●第237回庁舎ランチタイムコンサート

9月2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…エレクトーン/おっち、ボーカル/颯希、本多羅偉、田野倉 大樹 定200名 当日直接会場へ※先着順。園事業第一グループ03-3590-7118

●「華麗なる彩り」小会…9月13日(日) 午後1時開演 南大塚ホール 出演…としま区日本舞踊家集団ほか 定1,000円(全席自由)

電話でとしま区日本舞踊家集団03-3910-8393へ※先着順。

●当財団マスコットキャラクターとしまくん20周年アニバーサリーイベント…9月22・23日(祝) 午前10時～午後4時 区としま民センター 募集したお祝いメッセージの掲示、来場者へオリジナルグッズ等の配布など。 当財団広報グループ03-3590-7119

●雑司が谷の御会式レクチャー＆ワークショップ(全2回)…10月4日(日) 午前9時45分～午後0時30分、10月17日(土) 午後7時～9時30分(予定) 豊島池袋小学校ほか 定20名 費2,000円

8月18日午前10時から当財団ホームページで申込み※先着順。 園事業第一グループ03-3590-7118

いずれも詳細は当財団ホームページ参照。

地域文化創造館

●雑司が谷 ワード2021基本講座(全6回)…9月1～18日 火・金曜日 午前10時～正午 定8名 費3,300円 8月23日までに当館窓口(返信はがき持参)か往復はがき(5面記入例参照)で申込み※抽選。

文化カレッジ受講生募集

●駒込 【107】苔テラリウムと多肉植物の寄せ植え～小さな緑の世界を楽しむ2日間(全2回)…10月4・18日 日曜日 午前10時～正午 定30名 費6,600円 9月18日(締切)

●巣鴨 【208】宗教学への誘いⅡ～近代日本の宗教～(全5回)…9月24日、10月8～29日 木曜日 午後2～4時 定20名 費4,400円 9月7日(締切)

●南大塚 【507】誰でもできる！みんなで取り組む健康に生きるための体操講座(全5回)…10月5・19日、11月2～16日 月曜日 午前10時～正午 定16名 費4,700円 9月7日(締切)

●雑司が谷 【310】ちとせ橋コミュニティ塾～遺跡・上水(暗渠)・古道から紐解く過去と現在～(全10回)…9月12日～12月12日 土曜日 午後2～4時 定30名 費10,000円 8月23日(締切)、【311】初めての陶芸～手びねりで作るくい呑み&片口～(全4回)…9月16日～10月14日 水曜日(祝日を除く) 午前10時～正午 定10名 費6,000円 8月31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てください)

弁護士による無料相談会

相談・離婚についての実績多数

8/19(水)13:30～17:00 9/16(水)13:30～17:00 開催場所 IKE-Biz としま産業振興「ザ」第1会議室 ▼アクセス 豊島区西池袋2-37-4/池袋駅南口 徒歩7分 ご予約は必要ございません。お気軽にお越し下さい

9/7(月)17:00～19:00 開催場所 金剛院 ▼アクセス 豊島区長崎1-9-2/椎名町駅北口 徒歩30秒 〆お問合せ・ご予約は、下記までお願い致します。 【お問合せ先】ライフデザイン 090-8657-1486 〆木・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 尚志(東京弁護士会所属) 弁護士 五十嵐 星(東京弁護士会所属) 03-6912-8801 豊島区池袋1-7-10、ビルD79ビル8階 https://tjy-law.jp 検索 〆無料相談会の予定はHPにも掲載しております

会員募集中

60歳以上の皆さま! お待ちしております!

今年は設立50周年を記念したイベントを開催予定!

区内各所で元気に活動中!

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

公益社団法人 豊島区シルバー人材センター 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! 豊島区 シルバー 検索

広 告(内容は各広告主に問い合わせてください)

無料相談会

8月20日(木)～9月27日(日) 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いかわからないもの。 不動産の悩みは多くの人が経験することですが「まだ売るのが残すのか決めていない」「他の選択肢はないか」「資金面が不安」といった段階では、適切な相談先が見つかりにくいのが実情です。また、専門家に直接相談できる機会も多くはありません。そこで地域密着のネットワークを生かした不動産の売買や賃貸、土地

有効活用をサポートする「アート住宅流通」「旭化成ホームズ」では8月20日(木)～9月27日(日)の期間中、「土地活用まるわかり個別相談会」を池袋で開催します。 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、不動産相続対策の選択肢や資産の組み換え、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。

都合の良い日時に予約して、土地活用のプロのアドバイスを受けてみては。 8月20日(木)～9月27日(日)(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 相続・贈与の税金 知っておきたい相続の勘どころ はじめの一歩 立ち寄りQ&A

ニッセイ池袋ビル12階会議室(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

6 広報としま 令和8年(2026年)8月15日号 No.2130

7

体育施設へ行こう

巣鴨体育館 ☎03 - 3918 - 7101

各種スクール新規会員募集！令和8年度第3クール(10～12月)

持印鑑、子どもの医療証、3か月分の会費

※種目や受付の詳細は2次元コード参照か問い合わせてください。

☎9月6日午後5時30分～9月12日午後8時に(区外の方は13日午後5時30分から)当館窓口で申込み※先着順。区内在住の方のみ6日午後4時30分～4時45分に並んで先行抽選に参加可。



区民ひろば

目白

敬老のつどい～ハープ演奏会～

☎9月8日(火) 午後2～3時

内演奏者…harp duo KaNa

☎65歳以上の方 ☎60名

☎8月19日から窓口か電話で当ひろば ☎03 - 5956 - 5871へ※先着順。

南池袋

みないけ何でも市 出店者募集

☎9月13日(日) 午前10時～午後3時

内リサイクル品、手づくり品の販売。
※薬品・食品は不可。出店無料。

☎10店舗

☎8月31日までに窓口か電話で当ひろば ☎03 - 3984 - 5896へ※先着順。

スマートフォン教室

●ソフマップスマホ教室

☎2次元コード参照

場仰高・池袋・高南第一・要

☎基本操作、LINE、メールなど。

●スマホオンライン相談会

☎2次元コード参照 ☎朝日 ☎専門

スタッフと画面共有しながら行う個別相談。

●東京都高齢者向けスマートフォン教室

☎2次元コード参照 ☎南大塚・清和

第一・西巣鴨第一・朝日・西池袋・南池袋・目白・椎名町・富士見台・さくら第一 ☎基本操作、LINE、インターネットなど。

いずれも ☎スマホ初心者の方

☎窓口か電話で各ひろばへ
申込み※先着順。



中小企業、商店などの事業主の皆さんへ

～「フレンドリーげんき」に加入しませんか～

区内の中小事業所、商店などの従業員および事業主の皆さんの福利厚生向上を目的としたサービスを提供しています。

☎従業員500人以下の区内中小事業所や商店、個人で事業を営む方(事業所単位)

☎入会金…1名200円、会費…月額1名500円

■実施事業(一部)

◆給付事業…慶弔見舞金(結婚祝金、出生祝金、小・中学校入学祝金、入院見舞金、弔慰金など)。

◆健康維持増進事業…人間ドック・健康診断補助、インフルエンザ予防接種費用補助、区内公営スポーツ施設の割引など。

◆余暇支援事業…遊園施設(東京ディズニーリゾート、東武動物公園など)、都内公衆浴場、映画鑑賞、展覧会、観劇、コンサート、野球、大相撲、いちご狩り、潮干狩り、ホテルレストラン、区内共通商品券、図書カード等プリペイドカードなどの割引あっせん、宿泊補助、はとバス・HIS日帰りバスツアー補助、日帰り入浴施設利用補助、区内そば店・和洋菓子店の割引など。

◆自己啓発…池袋コミュニティカレッジ受講料割引、東京都職業能力開発センターキャリアアップ講習授業料補助など。

◆全国に展開する福利厚生サービス「ライフサポート倶楽部」…宿泊施設、フィットネスクラブ等割引のほか、暮らしに役立つ幅広いメニューを利用可能。

☎電話かファクスかEメールで「(一財)東京広域勤労者サービスセンター☎03 - 5961 - 0520、☎03 - 5961 - 0522、✉info@tokyo-kinrou.jp」へ。



9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

☎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 9月の月間テーマ “健康増進普及月間” “防災・動物愛護”

災害時の医療体制情報やペット防災、動物愛護に関する展示を行います。

また、野菜摂取度や骨健康度などを測定できるわたしメンテラボ出張測定会を実施します。

☎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)

☎9日(水) 午後1時～3時30分

☎12日(土) 午前9時30分～正午

●パパママ準備教室(予約制)

☎12日(土) 午後1時～3時15分

☎26日(土) 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)

☎3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)

☎区民ひろば要

9日(水) 受付/午前10～11時

☎豊島区保健所

18日(金) 受付/午後1時45分～3時15分

☎長崎健康相談所

28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

☎9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

☎11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)

☎9日(水) 受付/午後0時55分～2時10分

※婦人科医の相談あり。

●食事(栄養)相談(予約制)

☎10日(木) 受付/午前9時30分～11時

●健康(保健・栄養)相談(予約制)

☎9日(水) 受付/午後1時15分～2時45分

☎11日(金) 受付/午後1～2時※内科医の相談あり。

♡こころの健康

●こころの相談(予約制)

☎18日(金) 受付/午後2～4時

●家族相談(予約制)

☎28日(月) 受付/午後2～4時

◆感染症

●HIV(エイズ)検査(予約制)

7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

11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

☎☎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