PICK UP INFO 1

シルバーパスの購入費を助成します

高齢者の健康寿命の延伸、生活の質向上を後押しするため、10月から購入費を助成します。これにより、自己負担額が1,000円となります。

●**申請期間**…10月１日～令和９年３月31日
●**助成額**…11,000円
対次のすべてに該当する方。①豊島区に住所を有する満70歳以上の方、②令和８年10月以降に有効のシルバーパスを12,000円で購入した方、③令和８年度住民税が課税で前年の合計所得金額が135万円以上の方

申２次元コードで申込みまたは申請書（高齢者福祉課で配布。区ホームページからダウンロードも可）と必要書類を当課シルバーパス助成事業担当へ持参か郵送。
問シルバーパス助成事業担当☎03-4566-2857（平日午前９時～午後５時）

57119

PICK UP EVENT 1

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。
対区内在住、在勤で65歳以上の方　36091

日付	午前	午後	会場	申込先
10月８日㈭	○		区民ひろば長崎	高田介護予防センター ☎03-3590-8116
10月14日㈬	○		高田介護予防センター	
10月15日㈭	○		区民ひろば南池袋	
10月22日㈭		○	区民ひろば池袋	
10月２日㈮	○		東池袋フレイル対策センター	東池袋フレイル対策センター ☎03-5924-6212
10月７日㈫	○		区民ひろば豊成	
10月19日㈪	○		区民ひろば西巣鴨第一	

PICK UP INFO 2

豊島区終活あんしんセンターからのお知らせ

終活あんしんセンターをご利用ください　33871

東池袋１-39-２　豊島区役所東池袋分庁舎４階

●**終活相談窓口**
「終活」とは、身の回りの整理や遺言、相続、葬儀のことなど、人生の終わりに向けた準備活動です。終活を通じて不安を解消し、充実した生活を送れるよう、当センターが相談を受け付けます。
●**終活専門相談（毎月第４火曜日・予約制）**
専門職（弁護士または司法書士）による相談が受けられます。
●**終活あんしんノート**
区民の皆さんへ窓口で無料配布しています（区ホームページからダウンロード可）。

●**終活情報登録**
緊急連絡先や医療などの情報を登録し、もしものときに、あらかじめ指定した相手にその情報を伝えることができます。

問当センター☎03-6863-7830

開設５周年記念イベント　レッツ！終活～老いも、若きも、全員集合～　57364

日11月３日㈷　①午前10時10分～11時40分、②午後１～３時、③④午前10時～午後３時30分　場区役所本庁舎１階としまセンタースクエア
内①基調講演「今日すぐ始める生前整理」、講師…あんしんネット整理コーディネーター/石見良教氏。②テーマ別ミニ講座（各回30分）。エンディングノート活用法、葬儀、相続税について。③展示・相談ブース。分野別に８～９団体が出展。④情報コーナー。
定①100名程度、②各20名※詳細は２次元コード参照。

申10月９日（必着）までに①②２次元コードか往復はがき（７面記入例参照。参加希望の講座名も記入）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終活あんしんセンター」へ※抽選。10月23日までに結果を通知。
③④当日直接会場へ。

PICK UP EVENT 2

つながるひろがる介護予防大作戦！inとしま2026 ～としまる体操10周年～

10月14日㈫・15日㈭　午前10時～午後３時（最終入場午後２時30分）　区役所本庁舎１階としまセンタースクエア　53277

区民の皆さんが日頃から健康に関心を持ち、介護予防や健康づくりに自ら進んで取り組むきっかけづくりとして、平成20年から開催しています。
今年はとしまる体操10周年を記念して、体操を作成した江尻愛美氏をゲストに迎えます※アンケートの提出で各日先着400名におみやげあり。
申がないイベントは当日直接各ブースへ。　問介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2434

10月14日㈫　各種発表、展示・体験コーナーなど

としまる体操10周年企画	作成者が語るとしまる体操のヒミツ（午前11時45分から）　講師…（地独）東京都健康長寿医療センター研究所/江尻愛美氏
舞台発表	地域活動団体（自主グループ）の活動成果発表（絵本読み聞かせ、体操、ダンス、合唱など）
展示、活動体験	小物作品や写真、手指工芸などの展示、認知症介護者の会の紹介、認知症カフェの体験（缶バッチ作成、アロマ、体力測定、つぼ押し）、輪投げ、ボッチャ、スポーツ吹矢、パソコン、折り紙、ハーブで香り袋づくり、収納ケースづくり

10月15日㈭　講演会、体験・測定ブースなど

●**講演会「意外と知らないお口と認知症の深い関係」**　午前10～11時（午前９時45分受付開始）
講師…（地独）東京都健康長寿医療センター研究所社会科学系専門副部長/枝広 あや子氏　定100名
申９月18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。
●**体験や測定をしてみよう！**　正午～午後３時

ブース	出展企業・団体名
たたいて！踏んで！ｅスポーツで楽しく脳力アップ♪	㈱ルネサンス（スポーツクラブ　ルネサンス早稲田）
「けん玉・お手玉」を使った健康体操を紹介	豊島区リハビリテーション従事者連絡会
かんたん！認知症チェックリスト体験	キャラバン・メイト
一生歩ける足腰を作る！理学療法士と学ぶピラティス！	（公社）東京都理学療法士協会　豊島区支部
「噛む力」チェック体験	㈱ロッテ
タニタの運動機能測定（ザリッツ）＋体組成計体験会	㈱タニタ
あなたの肺は何歳ですか？～COPDについて知りましょう～（先着100名）	長崎健康相談所、地域保健課公害保健グループ
出張メンテラボ！骨健康度と野菜摂取度測定	地域保健課健康づくり支援グループ
笑顔　あフレイルチェック	豊島区フレイルサポーター
はかって、食べて、フレイル予防	㈱タニタ食堂
配食のお弁当とは？健康支援型配食サービスとは？	㈱シニアライフクリエイト（宅配クック123）
「あなたはどっち？」明治メイバランスMiniカップ・MICHITAS（ミチタス）カップ 試飲！	㈱明治
みんなでつくる豊島区介護予防『推し活』MAP	高齢者の生活支援推進員
話して・なでて・笑顔になる「いつでもワンちゃん」VR体験	レメディ・アンド・カンパニー㈱
10食品群チェック BINGO を活用した食提案	（一社）日本フレイル予防サービス振興会

PICK UP EVENT 3

第59回ふくろ祭り・第27回東京よさこい

第１部「御輿の祭典」

宵御輿大パレードが行われ、15基の御輿が池袋を練り歩きます。
日９月26日㈮・27日㈯

第２部「踊りの祭典」

全国から107チームが参加する、関東最大級のよさこい祭りです。
●**前夜祭**…日10月10日㈮
●**本　祭**…日10月11日㈯
※各会場のアクセスやプログラムの詳細は２次元コード参照。

会場	時間
池袋	午前10時30分～午後６時（表彰式は午後６時30分から）
大塚・巣鴨	午前11時～午後４時

申当日直接会場へ。
問観光交流グループ☎03-3981-1316

57137

PICK UP INFO 3

東池袋三・四丁目地区に係る都市計画案に関する縦覧・意見書の募集・説明会

●**都市計画案の縦覧・意見書の提出期間**
日９月24日㈭～10月８日㈭※土・日曜日、祝日を除く。

◆**都が決定する都市計画案**
①東京都市計画地区計画の決定（東池袋三・四丁目地区地区計画）
②東京都市計画特定街区の変更（東池袋三丁目特定街区）
◆**区が決定する都市計画案**
③東京都市計画自動車ターミナルの変更（第１号西巣鴨バスターミナル）

●**縦覧場所・意見書の提出**
詳細は２次元コードを参照してください。
問都市計画グループ☎03-4566-2632

●**都市計画案の説明会**
日９月24日㈭　午後７時から（午後６時30分受付）※手話通訳あり。
場区役所本庁舎１階としまセンタースクエア　定100名
申９月23日までに電話かファクスかＥメール（７面記入例参照）で「東京都土地利用計画課☎03-5388-3318、FAX03-5388-1351、ＥM S0000175@section.metro.tokyo.jp」へ※先着順。

57409

PICK UP INFO 4

子ども若者総合相談アシスとしま

子ども・若者の一人ひとりの気持ちや思いを尊重し、寄り添います。
どこに相談したらよいか分からないときは気軽に連絡してください。

こんな経験はありませんか？
・学校や友人関係のことで悩みがある
・周りに置いていかれる気がする
・自分に自信がもてない
・イライラしたり、焦ったりする
・モヤモヤとした気持ちや漠然とした不安がある

日午前８時30分～午後４時30分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）
場区役所本庁舎４階子ども若者課
対区内在住、在勤、在学の子どもとおおむね39歳までの若者
●**相談方法**…来庁（区公式LINEから予約可）、電話、Ｅメール
※希望に応じて訪問も実施。
問当窓口☎03-4566-2476、ＥM A0017309901@city.toshima.tokyo.jp

22891

第34回　ひきこもり相談窓口だより

●**休日相談**
日10月10日㈮　午後１～４時※電話かＥメールで要予約。

●**新宿区・豊島区共催フォーラムを開催しました**
７月20日にフォーラム「ひきこもり・生きづらさについて考えよう」を開催し、２会場合わせて約90名が来場しました。その数からも、「ひきこもり」や「生きづらさ」について関心を持つ方が多いことがわかります。さまざまな事情を抱える方がいますが、当事者会や講演会に参加してみると、生きづらさを感じているのは自分だけではなかったと思えるかもしれません。
窓口では生きづらさについての悩みも伺っています。
気軽に相談してください。
●**相談方法**
来庁、電話、Ｅメール、訪問、オンライン（ビデオ通話）
※オンライン相談は電話かＥメールで要予約。
問当窓口☎03-4566-2427（平日午前８時30分～午後４時30分）、ＥM A0029968@city.toshima.lg.jp

57379

PICK UP INFO 5

予防接種のお知らせ

問予防接種グループ☎03-4566-4115

予診票・案内の発送　いずれも**９月下旬送付予定**※接種方法などの詳細は送付する予診票・案内を参照してください。

●任意予防接種

10月から子どものインフルエンザワクチンの接種費用を助成します。
●**対象**…生後６か月～15歳（中学３年生）
●**接種方法**…予診票を持参し、豊島区内の実施医療機関で接種してください。
※令和８年７月２日～８月１日生まれの方（令和９年１月に対象年齢になる方）は、接種期間中に接種間隔をおいた２回接種が困難な場合があります。接種を希望する方は、２次元コードから申請してください。　48493

種類	対象	助成額	接種期間
不活化インフルエンザHAワクチン（皮下注射）	生後６か月～15歳	2,000円/回 ※13歳未満は２回接種	10月１日～令和９年１月31日
経鼻弱毒生インフルエンザワクチン（鼻腔内噴霧）	２歳～15歳	4,000円	

●定期予防接種

10月から新型コロナウイルスワクチン予防接種と高齢者インフルエンザ予防接種が始まります。
●**対象**…65歳以上の方（60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器機能・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能のいずれかに障害があり、身体障害者手帳１級で日常生活が極度に制限される方）
●**接種方法**…予診票を持参し、23区内の実施医療機関で接種してください。
※生活保護受給者等は無料です（全額助成）。
※新型コロナウイルスワクチンは、令和６年度から定期接種（年１回）となりました。

53177 コロナウイルス
10775 インフルエンザ

種類	自己負担額	接種期間
新型コロナウイルス	3,500円	10月１日～令和９年３月31日
高齢者インフルエンザ	2,500円	10月１日～令和９年１月31日