

区の情報は
こちらを
CHECK!



ホームページ



YouTube



X



LINE

令和8年豊島区功労者を表彰します

「豊島区表彰条例」に基づき、表彰審査会の審査を経て令和8年豊島区功労者を決定しました。
区功労者とは、長年にわたり区の振興発展・区民福祉の向上に貢献し、その功績が著しい方です。

●表彰式…10月1日(木) 場としま区民センター 24353

図総務課総務グループ ☎03-3981-4451



自治功労(16名)

●町会長(5名)

大黒 智恵 目白東町会会長
小倉 憲夫 南大塚一丁目南町会会長
小林 訓子 南大塚自治会会長
高野 俊晴 新東一町会会長
田崎 謙一郎 西巣鴨新田町会会長

●附属機関の委員(11名)

原田 久 豊島区政策評価委員会委員長
猪岐 幸一、益田 直子 豊島区政策評価委員会委員
蟹江 憲史 豊島区環境審議会会長
柳井 重人 豊島区環境審議会委員
月本 正 豊島区介護認定審査会委員
三宅 修司 豊島区公害健康被害認定審査会委員
長倉 真寿美 豊島区都市計画審議会委員
久保田 尚 豊島区自転車等駐車対策協議会副会長
北方 真起、松田 宗能 豊島区自転車等駐車対策協議会委員

社会福祉事業功労(47名)

●社会福祉関係団体の長(3名)

辻 久明 西池太陽会会長
八木 正己 平松寿クラブ会長
他1名

●社会福祉施設に勤務する職員(17名)

磯田 俊一郎、堀 智一、 } (特養)池袋ほんちょうの郷職員
八子 日登美 }
鏡山 扶志子、 } 池袋ほんちょうの郷高齢者在宅サービスセンター職員
佐藤 由美子 }
小口 いつ 高齢者在宅サービスセンターアトリエ村職員
近藤 崇、齋藤 恵子 (特養)山吹の里職員
佐藤 珠美 (特養)菊かおる園職員
早川 洋子 高齢者在宅サービスセンター長崎第二豊寿園職員
平野 悟 (特養)風かおる里職員
森井 研治 (特養)アトリエ村職員
渡邊 美紀 高齢者在宅サービスセンター菊かおる園職員
山口 範子 西巣鴨さくらそう保育園園長
小林 裕也 西巣鴨さくらそう保育園副園長
東山 和美 西巣鴨さくらそう保育園保育士
吉田 さつき 同援さくら保育園職員

●各種相談員等(6名)

大島 博子、荻沼 秀和、後藤 康吉、 } 豊島区青少年育成委員会委員
小林 敏道、橋本 美穂、福田 誠 }

●民生委員・児童委員(17名)

五十井 八恵子、泉 実吉、大澤 恵美子、太田 八重子、岸野 英一、
熊井戸 利津子、栗林 知絵子、酒井 由美子、佐藤 美智江、
澤田 弘子、高梨 鈴香、高橋 繁、田村 佳世子、戸谷 ひとみ、

松本 雪、緑川 三枝子、山角 玲子

●保護司(3名)

大澤 光彦、小田 智雄、草刈 眞澄

●区を行う社会福祉事業に貢献しその功績が顕著な者(1名)

森田 由美子 豊島区ファミリー・サポート・センター援助会員

保健衛生功労(5名)

●区立小中学校医等(4名)

青木 一之 椎名町小学校歯科医
久保田 芳明 巣鴨北中学校医
田中 伸明 長崎小学校医
神濱 敦 朝日小学校歯科医

●幼稚園医等(1名)

仁村 元美 南長崎幼稚園歯科医

教育功労(3名)

●区立小中学校PTA会長(1名)

丸尾 悟子 千川中学校PTA会長

●関係各種団体の長(1名)

岸 博克 豊島区陸上競技協会会長

●区を行う教育事業に貢献しその功績が顕著な者(1名)

上野 由美子 ひかり文庫拡大写本グループテキストデザイナー奉仕者

産業振興功労(6名)

●産業振興関係団体の長(3名)

太田 和明 大塚三業通り商店街会長
小出 幹雄 トキワ荘商店街会長
間根山 泰一 富士見商店会会長

●伝統工芸士(3名)

糸澤 昭雄、高橋 定裕、鶴見 剛

公共事業功労(9名)

●公共事業関係団体の長(3名)

若林 晃 池袋災害予防協会会長
牛久 和江 池袋防火女性の会会長
関根 和夫 巣鴨交通安全協会会長

●消防団員(6名)

及川 智博、後藤 君枝、 } 豊島消防団団員
東條 丈人、中村 毅 }
田中 嘉一、西村 光二 池袋消防団団員

公益功労(3名)

●寄附者(3名)

小原 良江 他2名

※敬称略。役職は在職時のもの。

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
①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
②2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。
③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。
③区内在住、在勤で65歳以上の方

日付	午前	午後	会場	申込先
10月8日(木)	○		区民ひろば長崎	高田介護予防センター ☎03-3590-8116
10月14日(水)	○		高田介護予防センター	
10月15日(木)	○		区民ひろば南池袋	
10月22日(木)		○	区民ひろば池袋	
10月2日(金)	○		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(水)	○		区民ひろば豊成	
10月19日(月)	○		区民ひろば西巣鴨第一	

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～

④10月14日(水)・15日(木) 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。
③がないイベントは当日直接各ブースへ。 ④介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2434

10月14日(水) 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(缶バッヂ作成、アロマ、体力測定、つば押し)、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(木) 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 ③100名
④9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 あふれイルチェック	豊島区フレイルサポーター
はかつて、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ティブ(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 INFO 2

豊島区終活あんしんセンターからのお知らせ

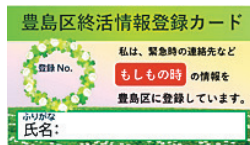
終活あんしんセンターをご利用ください ☎33871

③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。



あんしんノート



豊島区終活情報登録カード

④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

④11月3日(祝) 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 ④区役所本庁舎1階としまセンタースクエア
④①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。
④①100名程度、②各20名※詳細は2次元コード参照。
④10月9日(必着)までに①②2次元コードが往復はがき(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 3

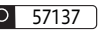
第59回ふくろ祭り・第27回東京よさこい

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。
④9月26日(土)・27日(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…④10月10日(土)
●本祭…④10月11日(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

④当日直接会場へ。
④観光交流グループ☎03-3981-1316



57137

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



④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)
④区役所本庁舎4階子ども若者課
④区内在住、在勤、在学の子ともとおおむね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。
④当窓口☎03-4566-2476、
④A0017309901@city.toshima.tokyo.jp



22891

PICK UP INFO 5

予防接種のお知らせ

④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。

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	

④48493

●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。

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



53177

④53177

④10775

2 広報としま 令和8年(2026年)9月15日号 No.2132

④日時 ④場所 ④内容 ④対象 ④定員 ④費用※費用の記載がない事業は無料です。 ④持ち物 ④保育(対象年齢、定員、予約締切日など) ④申込み ④問合せ ④Eメール ④ファクス ④フリーダイヤル ④00000 ページ1D※区のホームページの「情報を探す」へ番号入力でページを表示

3



お知らせ

通話録音を始めます

行政サービスの向上、カスタマー・ハラスメントの防止などを目的として、通話録音を開始します。

●対象番号…コールセンター、区役所本庁舎および一部の出先機関の電話番号

●運用開始日…10月1日(木)

※録音するときは、通話を録音する旨を告知します(一部例外を除く)。

録音データは、個人情報の保護に関する法律等に基づき、適正に取り扱います。

☎ 57300

☎危機管理グループ☎03 - 3981 - 1467

新しい「乳幼児・子ども・高校生等医療証」を送付します

10月1日から有効の新しい医療証(うぐいす色)を9月16日頃に発送します。届かない場合は問い合わせください。

☎乳幼児・子ども・高校生等医療証をお持ちの乳幼児〜高校生相当年齢の児童

●申請が必要の方…高校生相当年齢までの児童で医療証を持っていない方※詳細は2次元コード参照。

☎ 47142

☎児童給付グループ☎03 - 3981 - 1417

海外居住の方も国民年金に加入できます

国民年金加入中の方が海外へ転出すると、国民年金の被保険者資格を喪失しますが、20歳以上65歳未満の公的年金に加入していない日本国籍の方は、届出により国民年金に任意加入できます。加入手続きには、日本に居住する親族など国内協力者の登録が必要です※手続きの詳細は2次元コード参照。

☎ 26906

☎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)

高齢者あんしん位置情報サービス

位置情報サービス、現場急行サービスの詳細は2次元コード参照。

☎区内内在住の65歳以上で行方不明になる恐れのある認知症高齢者を在宅で介護している方

☎介護保険料所得段階1〜5の方/月額利用料無料(一定の利用回数を超えた場合は自己負担あり)、介護保険料所得段階6〜16の方/自己負担あり

●相談・申請…各高齢者総合相談センター※電子申請も可。

☎ 6625

☎高齢者事業グループ☎03 - 4566 - 2432

発達障害者相談窓口

年齢を問わず、当事者や家族からの発達障害に関する相談に応じます。相談内容により適切な機関を紹介します※面接相談希望者は事前に要予約。

☎ 21152

☎発達障害者相談グループ☎03 - 4566 - 2445

医療的ケア児等介護等支援助成事業

医療的ケア児および重症心身障害児への支援策として、医療的ケア等の介護に必要な経費を1名あたり5万円まで助成します(とし子ども若者応援基金を活用)。

☎ 55404

☎児童・障害児支援グループ☎03 - 4566 - 2451

最高裁判決を踏まえた生活保護費の追加給付にかかる申出の受付を開始しました

☎平成25年8月〜令和8年3月に豊島区で生活保護を受給していた世帯※追加支給には当時の世帯主からの申出が必要です。

☎ 56295

☎2次元コード参照。

☎豊島区生活保護費追加支給コールセンター☎03 - 4566 - 4049

第13回「都電とバラ」フォトコンテスト入賞者発表

(敬称略)●最優秀賞…坂根政美、●優秀賞…羽田久直、松下勝持、●入賞…石川春夫、吉田廣正、馬淵侑季、●区長賞…川村一之、●特別賞…津布久 郁夫、鈴木藤男、齋藤力、鋤持 章、石井 隆、板尾健一、●パナホーム賞…鈴木哲徳、●巣鴨信金賞…島田淳子

☎ 57248



☎観光交流グループ☎03 - 3981 - 1316、南大塚都電沿線協議会 小山☎koyamatakeshi9939@gmail.com

9月24〜30日は結核・呼吸器感染症予防週間です

結核は今も流行しています。日本では毎年約1万人が発病し、約1500人が命を落としています。若い方でも注意が必要です。長引くせき、たん、倦怠感、発熱などの症状があるときは早めに医療機関を受診してください。また、定期的に胸部エックス線検査を受けましょう。

☎ 23567

☎管理・感染症事務グループ☎03 - 4566 - 2231

募集

高齢者向け優良賃貸住宅の入居待機者

入居待機者の優先順位を抽選で決定し、今後空室が生じた際は登録順位に従いあっせんします。

●物件…こもれび千早(千早2 - 26 - 14)、間取り/1K、1DK

●登録期間…1年間※家賃や応募資格などの詳細は2次元コード参照お問い合わせください。

☎ 48393

☎9月22日〜10月6日に電話で(特非)いちごの会☎042 - 476 - 4115(平日午前10時〜午後5時)へ。

☎居住支援グループ☎03 - 3981 - 2683

重度心身障害者土曜余暇事業ボランティアスタッフ

☎原則第3土曜日 午前9時〜午後4時

☎区内内在住の知的障害者の方と月1回の外出や、レクリエーション活動に参加。事前見学可※詳細は問い合わせてください。

☎ 56897

☎目白生活実習所☎03 - 3953 - 4194、☎03 - 5983 - 2502、☎mejiro_yoka@ikuseikai-tky.or.jp

第1回としまみらい産業パーク(第20回としま MONOづくりメッセ)出展者

区内企業と産業団体が集まる物販・展示イベントが新会場でリニューアル。※募集詳細は2次元コード参照。

☎ 57194

☎10月30日までに2次元コードで申込み。

☎当実行委員会事務局☎03 - 3275 - 9782

傍聴できます

第10期第6回豊島区介護保険事業計画推進会議

☎9月29日(火) 午後6時30分〜8時30分

☎区役所本庁舎5階507〜510会議室

☎ 52859

☎前日正午までに電話で介護保険課管理グループ☎03 - 3981 - 1942へ。

第5期第2回豊島区子どもの権利委員会

☎10月1日(木) 午後3〜5時

☎区役所本庁舎9階第一委員会室

☎ 57419

☎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

第33期青少年問題協議会第5回専門委員会

☎10月2日(金) 午後5時から

☎IKEROOT 内会議室

☎ 57418

☎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

催し

東京さくらトラム(都電荒川線)クイズラリー

☎10月18日(日)まで

☎巣鴨地域文化創造館、雑司が谷案内処など都電沿線各所

☎ 57242

☎当日直接会場へ。

☎観光交流グループ☎03 - 3981 - 1316

いまどきの子育てとマンガ展

☎9月18日(金)〜11月23日(木) 午前10時〜午後6時(最終入館は午後5時30分)、休館日…月曜日(祝日の場合は翌平日)

☎トキワ荘通り昭和レトロ館1階

☎マンガを通して「いまどきの子育て」を考える。そのほか区の育児支援紹介や参加型企画など。

☎ 57412

☎当日直接会場へ。

☎トキワ荘マンガミュージアムグループ☎03 - 5992 - 7018

相続セミナー&個別相談会

☎10月1日(木) ①セミナー…午後2時〜2時50分(午後1時30分開場)、②個別相談会…午後3時〜4時30分(1組30分)※②のみの参加不可。

☎としま区民センター

☎①60名、②10組

☎ 57414

☎9月29日午後5時までに電話で(一財)東京広域勤労者サービスセンター☎03 - 5961 - 0520へ※先着順。

☎城北法律事務所☎03 - 3988 - 4866

地域文化創造館 文化祭

①第30回中山道待夢まつり…☎10月3日(土)・4日(日) 午前10時〜午後4時

☎巣鴨地域文化創造館

☎ 57367

②第44回みなみおおつか文化祭…☎10月17日(土)・18日(日) 午前10時〜午後5時(予定)

☎南大塚地域文化創造館

☎ 57369

いずれも ☎利用団体による活動成果の発表。

☎いずれも当日直接会場へ。

☎①巣鴨☎03 - 3576 - 2637

②南大塚☎03 - 3946 - 4301

上池袋図書館 月曜朝イチ映画会

☎10月5日(月) 午前10時〜午後0時30分

☎「遠い山なみの光」の上映。

☎定30名

☎ 57401

☎当日直接会場へ。

※当日午前9時から入場整理券配布。先着順。

☎当館☎03 - 3940 - 1779

空き家・相続・不動産無料相談会

☎10月9日(金) 午後1〜5時

☎としま区民センター

☎不動産鑑定士、税理士、宅地建物取引士などによる個別相談会。

☎区内内在住の方、区内に不動産を所有している方

☎定10組程度

☎ 57286

☎9月17日から電話で(特非)日本地主家主協会☎03 - 3320 - 6281へ※先着順。

舞台芸術祭「秋の隕石2026東京」

☎10月9日(金)〜11月3日(祝)

☎東京芸術劇場、GLOBAL RING THEATRE(池袋西公園内)

☎演劇作家・小説家の岡田利規ディレクションの舞台芸術祭。舞台芸術作品の上演やワークショップなど。費プログラムによる

☎ 57250

☎2次元コードで申込み。

☎当祭実行委員会事務局☎03 - 6812 - 1663(平日午前11時〜午後5時)

第29回こころまつり

☎10月10日(土) 午前10時30分〜午後2時30分

☎長崎小学校

☎長崎獅子舞、ダンス、演奏などのステージ、睡眠の講座、健康測定、手作り品販売など。手話通訳あり。

☎特下足入れ

☎ 57370

☎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

上池袋図書館 ドキュメンタリー上映&講演会

☎10月12日(祝) 午前10時30分〜正午

☎テロや紛争を、武力でなく対話で解決する活動の裏側を知る。

☎講師…(特非)アクセプト・インターナショナルコミュニケーション局長/山崎琢磨氏

☎定30名

☎ 57403

☎9月26日午前10時から2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。

就職面接会

☎10月15日(木) 午後1〜5時

☎としま産業振興プラザ(IKE-Biz)

☎区内企業の採用担当者と直接面接ができる面接会。

☎仕事を探している方

☎ 57387

☎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。

芋ほり体験と小江戸・川越の町散策

☎10月17日(土) 午前8時

☎東武東上線池袋駅1・2番線ホーム先頭集合

☎区内内在住、在勤の方と家族(小学生以下は要保護者同伴)

☎定100名

☎¥1,500円(別途交通費)

☎汚れてもいい服装、水筒、リュック、軍手、シャベルなど

☎ 57352

☎10月5日(必着)までに2次元コードかはがき(7面記入例参照。複数名記入可)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」へ※先着順。

☎当協会 今成☎090 - 3229 - 1079

としま案内人長崎町ガイドツアー「トキワ荘マンガミュージアム周辺まち歩き」

☎10月18日(日) 午後1時〜3時30分

☎椎名町駅改札口集合、トキワ荘マンガミュージアム付近解散

☎昭和を代表するマンガ家が若手時代に創作活動をしていたまちを歩く。

☎定20名

☎¥300円(別途入館料、保護者同伴の小学生以下無料)

☎ 57173

☎10月8日までに2次元コードで申込み※抽選。

☎当団体 豊田☎090 - 8315 - 3137

第44回住まいの無料相談フェア

☎10月20日(火) 午前10時〜午後4時

☎区役所本庁舎1階としまセンタースクエア

☎建替え、リフォーム、耐震化、空家対策、不動産の評価・売買、相続などの相談。

☎ 57356

☎10月19日までに電話かEメールで「東京都建築士事務所協会豊島支部事務局☎03 - 3984 - 2448(平日10時〜午後4時)、☎kenchikusekkei@t.toshima.ne.jp」へ※当日受付も可。

高齢者マシントレーニング体験会(全1回)

☎10月20・27日 火曜日 午後2時30分〜4時

☎池袋スポーツセンター

☎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

☎定各15名

☎ 57273

☎9月24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。

山中湖秀山荘 秋季バスツアー

☎①10月21日(水)〜23日(金)、②11月4日(水)〜6日(金) いずれも午前9時

☎東京芸術劇場前出発※旅程などの詳細は2次元コード参照。

☎ 57376

☎各出発日の14日前までに電話でフォレストリゾート予約コールセンター☎0570 - 038 - 489(午前9時〜午後6時)へ※先着順。

☎としま案内人駒込・巣鴨ガイドツアー「旧古河庭園の秋バラと渋沢栄一ゆかりの飛鳥山を訪ねる」

☎10月23日(金)※小雨決行 午前10時〜正午

☎午前9時45分旧古河庭園正門内案内板前集合、飛鳥山公園解散

☎定20名

☎¥300円(別途入園料)

☎ 57351

☎10月6日(必着)までに2次元コードか往復はがき(7面記入例参照。参加者全員分を記入)で「〒170 - 0003 駒込2 - 2 - 2 駒込地域文化創造館」としま案内人駒込・巣鴨ツアー係」へ※抽選。

☎当団体 萩原☎080 - 5423 - 7069

「法の日」特設無料相談

☎10月24日(土) 午前9時30分〜午後4時

☎区役所本庁舎4階区民相談コーナー

☎豊島法曹会弁護士への相談(1名30分以内)。

☎区内内在住、在勤、在学の方

☎定12名

☎ 57287

☎9月17日から窓口か電話で庶務・相談グループ☎03 - 3981 - 4164へ※先着順。

えほんうた・あそびうたライブ&トーク

☎10月25日(日) 午前10時15分〜11時45分

☎場東部子ども家庭支援センター

☎内父親が子どもとつながり、家族が笑顔になれるイベント。講師…(特非)えほんうた・あそびうた代表/西村直人氏

☎区内内在住の未就学児と父親、家族、これから子育てする方

☎定10組

☎ 57404

☎9月25日正午から母子モアアプリで申込み※先着順。

☎当センター☎03 - 5980 - 5275

えほんうた・あそびうたライブ&トーク

☎10月25日(日) 午前10時15分〜11時45分

☎場東部子ども家庭支援センター

☎内父親が子どもとつながり、家族が笑顔になれるイベント。講師…(特非)えほんうた・あそびうた代表/西村直人氏

☎区内内在住の未就学児と父親、家族、これから子育てする方

☎定10組

☎ 57404

☎9月25日正午から母子モアアプリで申込み※先着順。

☎当センター☎03 - 5980 - 5275

犯罪被害者月間イベント〜知ることから始める「犯罪予防」〜

☎10月25日(日) 午後1〜4時

☎区役所本庁舎1階としまセンタースクエア

☎犯罪予防をテーマとした講演会、活動報告ブース、被害者遺族パネル展示など。

☎ 57377

☎当日直接会場へ。

☎計画・施策推進グループ☎03 - 4566 - 2422

豊島区医療的ケア児保護者交流会

☎10月30日(金) 午前10時〜11時30分

☎豊島区保健所

☎体験談や悩みの共有、情報交換など。

☎区内内在住の医療的ケア児の保護者

☎ 53573

☎10月23日までに2次元コードか電話か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。

バリアフリー上映会2026

☎11月1日(日) ①午前10時30分から、②午後2時から

☎あうるすぽっと

☎①「映画 すみっコぐらし 空の王国とふたりのコ」、②「ぼくが生まれて、ふたつの世界」。

☎全席指定

☎¥3歳以上500円(介助者1名無料)

☎ 57393

☎9月19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。

☎あうるすぽっと☎03 - 5391 - 0751

講演・講習

SNS活用の基礎を学ぶ！第5回ビジサポセミナー

☎10月1日(木) 午後2〜4時

☎としま産業振興プラザ(IKE-Biz)

☎SNS活用による集客とリピート・口コミ促進のポイントを紹介。

☎定40名

☎ 57196

☎2次元コードで申込み※先着順。

☎日本政策金融公庫池袋支店☎03 - 3983 - 2132

認知症サポーター養成講座

☎①10月8日(木) 午前10時〜11時30分、②10月27日(火) 午前10時30分〜正午

☎区民ひろば①仰高②南大塚

☎認知症を正しく理解する。

☎定各15名

☎ 1652

☎9月4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。

講演・講習

女性のしなやか健康教室「骨盤底筋をきたえよう」 (尿もれ予防、全3回)

■10月13日、11月17日、12月15日
火曜日 午前10時～11時30分 豊島区保健所 簡単なセルフケアを体験。講師…日本コンチネンス協会/北廣和江氏 区内在住、在勤、在学の64歳以下で原則全回参加できる初参加の女性 定10名 持動きやすい服装 ③生後6か月以上未就学児。4名。要予約。先着順。

☎ 56878

■9月17日午前8時30分から2次元コードで申込み※先着順。
健康推進課 保健指導グループ ☎03-3987-4174

女性のしなやか健康教室「更年期を知ろう、備えよう!～運動編～」

■10月13日(火) 午後2～4時(健康測定は午後1時20分からわたしメンテラボで受付) 豊島区保健所 ①講話、エクササイズ。講師…エアロビクスインストラクター/斉藤 なみ系氏 区内在住、在勤、在学の55歳以下の女性 定15名 ②飲み物、筆記用具 ③生後6か月以上4歳未満児。定員あり。要予約。

☎ 57413

■9月24日から2次元コードで申込み※先着順。
健康推進課栄養グループ ☎03-3987-4361

親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた! (全4回)

■①10月15日～11月5日 木曜日
②10月23日～11月13日 金曜日
いずれも午前10時～正午 ①東部子ども家庭支援センター、②西部子

ども家庭支援センター ③育児の喜びや困りごとをママ同士で話しながら、赤ちゃんとの関わり方を学ぶ。 区内在住で生後2～5か月の第一子と母親 定10組 ④バスカオル、必要な方は授乳ケープ ☎ ⑤57238 ☎ ⑥246459

■①9月25日午後6時まで、②9月28日～10月14日に、いずれも母子モアプリーで申込み※抽選。①10月2日、②10月16日までに結果を全員に連絡。
①東部 ☎03-5980-5275
②西部 ☎03-5966-3131

豊島区シルバー人材センター

①入会説明会…■10月16日(金) 午前9時30分から、午後2時から ②当センター 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 ③パソコン教室(90分講座)…④無料パソコン体験教室/■9月29日、10月13日 火曜日 午後0時45分から、⑤パソコン入門(全4回)/■10月5～26日 月曜日 午前10時から ⑥6,500円、⑦初級ワード(全4回)/■9月30日～10月21日 水曜日 午後3時から ⑧6,500円、⑨初級エクセル(全4回)/■10月2～23日 金曜日 午後0時45分から ⑩6,500円 ※そのほか全19コースの詳細は2次元コード参照。

■①電話で当センター ☎03-3982-9533へ、②2次元コードか往復はがき(7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。

高次脳機能障害者の地域支援

■10月16日(金) 午後6時～7時30分 心身障害者福祉センター 障害者の生活再構築に向けた切れ目のない支援について。講師…長汐病院副院長/奥山 亨氏 定50名 ☎ 53444

■10月9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、☎03-3953-9441、A0015702@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

ヤングケアラー支援区民講演会 「親の情緒的ケアを担う子どもたち」

■10月17日(土) 午後2～4時 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア 当事者の話を通してヤングケアラーについて知る。講師…こどもびあ代表/坂本 拓氏 区内在住、在勤、在学の方、関係機関、支援者 定100名 ③生後6か月以上未就学児。10名。10月8日までに要予約。 ☎ 57372

■2次元コードか電話で子ども家庭支援センター ☎03-6858-2302へ※先着順。

高齢者スマートフォン教室 (全4回)～基本から応用～

■10月19日～11月9日 月曜日 午前9時30分～午後0時30分 介護予防防センター長崎活動室 区内在住で65歳以上の方 定20名 持スマートフォン(貸出可) ☎ 57270

■9月18日から電話で高田介護予防センター ☎03-3590-8116へ※先着順。

パパの応援講座&ウエルカム 赤ちゃん「ここが定番!」 ママの身体ケア講座」

■10月24日(土) 午前10時30分～午後0時30分 西部子ども家庭支援センター ①パパ同士の懇談会、②育児支援サービスの紹介や先輩ママの話。講師…理学療法士/高木 翔氏 ③1歳7か月未満児の父親と家族、④区内在住で第一子を妊娠中の方と家族 定各7組 ⑤母子手帳 ☎ 53556

■9月24日正午から、②随時、いずれも母子モアプリーで申込み※先着順。 ③生後6か月以上未就学児。10名。10月8日までに要予約。 ☎ 57372

■9月17日午前9時から2次元コードで申込み※先着順。
生涯学習グループ ☎03-4566-2762

地域日本語教育研修 多文化共生 のためのソーシャルスキル講座

■10月24日、11月14日 土曜日 午後2～5時 学習院大学 多様な人々と暮らしていくためのコミュニケーション方法について。区内または近隣地域在住、在勤、在学の方 定各60名 ☎ 57331

■2次元コードで申込み※先着順。
国際センター ☎03-5992-1024、nnet.toshima.jimu@gmail.com

としま肺がん教室2026

■10月29日(木) 午後3～4時 豊島区保健所 講師…豊島区医師会/山本義孝氏 区内在住、在勤、在学で18歳以上の方 定30名 ☎ 56979

■9月17日から電話で保健事業グループ ☎03-3987-4660へ※先着順。

としまコミュニティ大学

●立教大学「旅のチカラ人はなぜ旅で変わるのか」…■11月7日(土) 午後2～4時 当大学池袋キャンパス 講師…現代心理学部心理学教授/小口孝司氏 ☎ 56556

●学習院大学「魔女・占い・フェミニズム」『宗教ブーム』における雑誌を手掛かりに…■11月28日(土) 午後2～4時 当大学目白キャンパス 講師…文学部ダイバーシティ推進準備室教授/橋道瑞穂氏 ☎ 56567

■9月17日午前9時から2次元コードで申込み※先着順。
生涯学習グループ ☎03-4566-2762

消費生活講座「サスティナブル 食育講座 地球にやさしい ロールケーキ作りにチャレンジ」

■11月12日(木) 午後1時～3時30分(午後0時30分開場) としま区民センター 定20名 ☎ 57133

■10月22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

親子ふれあい体操教室(全9回)

■9月25日～11月27日(11月20日を除く) 金曜日 豊島区体育館 ③生後10か月～4歳児と保護者 定各40組 ④各500円(都度参加可) 持動きやすい服装、室内履き、飲み物、タオル ☎ 57189

■2次元コードかファクスで(特非)椎の美スポーツクラブ ☎03-3972-1876へ※先着順。
当クラブ 有里 ☎080-2597-4650、shiinomi.oyako@gmail.com

豊島区民歩こう会

■10月4日(日)※雨天決行 午前9時50分 東京メトロ有楽町線新富町駅7番出口前広場集合、月島駅解散(午前中終了)。③築地本願寺を散策。月島・佃島へ(約6km)。④300円 持軽装、飲み物、雨具 ☎ 57381

みんなで楽しむスクエアポッチャ

■10月4日(日) 午前9時30分～11時30分 雑司が谷体育館 区内在住、在勤の方 定30名 ⑤100円 持運動できる服装、室内履き、ふた

付き飲み物 ☎ 57361

■10月2日(必着)までに2次元コードか往復はがき(右記記入例参照)で生涯学習・スポーツ課へ※先着順。
豊島区スポーツ推進委員会 勝木 ☎090-2559-8057

アーチェリー体験会(10月)

■10月4日(日) 午後2～4時、10月18日(日) 午前10時～正午 西巣鴨体育場 ③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 ④費小・中学生350円、高校生以上550円 ☎ 57339

■各1週間前までにEメール(右記記入例参照。性別、利き腕、身長、未成年の場合は保護者氏名も記入)で豊島区アーチェリー協会 taaentry@gmail.comへ※先着順。
当協協会 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

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。
●アーチェリー…■10月4日(日) 西巣鴨体育場 ③9月27日までにアーチェリー協会 taaentry@gmail.comへ。 富田 ☎03-3269-2930(ライオン堂洋品店)
●弓道…■10月24日(土) 豊総合体育場 ③10月12日までに弓道連盟 野村 ☎090-3697-0015へ。
●クレ射撃…■10月24日(土) ニッコー栃木射撃場 ④散弾銃所持許可者 ③10月23日までにクレ射撃連盟 小池 ☎090-3232-5934へ。
●キンボールスポーツ…■10月25日(日) 南長崎スポーツセンター ③10月14日までにキンボールスポーツ連盟 寺門 ☎090-3337-4964へ。
●空手…■11月1日(日) 雑司が谷体育館 ③10月9日までに空手道連盟 根本 ☎03-3946-4843へ。
●バドミントン…■11月8日(日)

場豊島体育館 ③10月21日までにバドミントン協会 前田 ☎080-5038-9364へ。 ☎ 56842

デジタルスポーツ体験会

■10月12日(木) 午前10時～午後3時 ※雨天決行 豊総合体育場2階体育室 ③小・中学生(保護者参加可) ④4つのデジタルスポーツで体を動かす楽しさを体感する。としまスポーツまつりと同日開催。 ☎ 57533

■当日直接会場へ。
当施設 ☎03-3971-0094

阿部選手による柔道教室

■10月18日(日) ①午前9～10時、②午前10時30分～11時30分 池袋袋スポーツセンター ③①小学1～3年生(未経験者可)、②小学4年生～中学生の経験者 定各20名 持動きやすい服装(経験者は柔道着)、タオル、飲み物 ☎ 57407

■9月18日～10月9日午後8時に窓口か電話で当センター ☎03-5974-7262へ※抽選。10月10日正午に 2次元コード先で結果発表。

区民コブナ釣大会

■10月25日(日)※雨天決行 午前5時30分 東京建物Brillia HALL前集合 茨城県鹿嶋市周辺 区内在住、在勤の方と家族 定45名 ⑥6,500円(小学生以下は5,000円) ☎ 57347

■10月14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

■9月24日(木)～10月16日(金)

※展示替えのため。 ☎ 57424

当館 ☎03-3980-2351

職員採用など

特別区立幼稚園臨時的任用 教員採用候補者

要件や申込みなどの詳細は区ホームページ参照。 ☎ 57235

■特別区人事・厚生事務組合採用選考担当 ☎03-5210-9751

官公署から

東京労働局「東京都最低賃金 改正のお知らせ」

東京都最低賃金は、令和8年10月1日から時間額1,280円に改正されます。都内で働く全ての労働者に適用されます。

■当局労働基準部賃金課 ☎03-3512-1614(直通)、東京働き方改革推進支援センター ☎0120-232-865

保険料の納め忘れはありませんか?

9月30日が納期限の国民健康保険料、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
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。
⑦に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

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

◆相続・離婚に関する実績多数◆

9/16(木)13:30～17:00
10/19(月)13:30～17:00

■開催場所 ①IKE・Biz としま産業振興『第1』金座
▼アクセス ①豊島区西池袋2-37-4/池袋駅南口 徒歩7分
②ご予約は必要ございません。お気軽にお越し下さい

10/14(水)17:00～19:00

■開催場所 金座
▼アクセス ①豊島区長崎1-9-2/椎名町駅北口 徒歩30秒
②お問合せ・ご予約は、下記までお願い致します。
【お問合せ】ライフデザイン ☎090-8657-1486
③本・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 典子 (東京弁護士会所属)
弁護士 五十嵐 真 樹 (東京弁護士会所属)
☎03-6912-8801
豊島区新池袋1-7-10 ビルD90ビル6階
03-5933-2811
※無料相談会の予定はHPにも掲載しております

庭木1本から
承ります!

お客様へのお約束

庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りしません
土日もOKです
お茶はご遠慮です

生垣の剪定
通常2,200円を
初回限り1,100円

1本からのお庭サービス
ガーデンエクステル
カクタラ(東証スタンダード上場会社)グループ
東京北家店 練馬区土安3-19-12 9:00～17:00
03-5933-2811
お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

相続専門税理士による
「相続」
無料相談会
in 豊島区

9月30日・10月1日
9:30～18:30

※最終受付17:30

●予約での対応となりますので、必ず事前にお電話ください。

相続専門税理士として
相続500件以上の解決実績!!

税理士法人ASAC総合事務所

住所:豊島区池袋2-20-6東東白洋エクセレンシティ2階
池袋駅C1出口徒歩2分
電話:03-6909-2271・メール:info@asac.co.jp
URL:http://www.asac.co.jp/
ご予約に相談フリーダイヤル

☎0120-60-60-85
【電話受付時間 平日9:30～19:00
土日9:30～18:00】

初心者対象 手結びのきもの着付教室(2ヶ月全8回)
9・10月生 無料受講券プレゼント!

【主催】 彩きもの学院
www.saikimonogakuin.co.jp

カリキュラム
ゆかたの着方と半幅帯、普段着の着方、名古屋帯のお太鼓結び、フォーマルの着方、袋帯の二重太鼓結び(全て手結びで行います。)※着物・長襦袢・帯の貸し出し有り(有料)

会場/開講日

教室	コース	9月生 開講日	10月生 開講日	時間
池袋	金曜	9/25	月曜	10/19
新宿	金曜	9/25	水曜	10/15
銀座	木曜	9/24	月曜	10/19

開講要項
【時間】A(10:30～12:00)B(14:00～15:30)C(19:00～20:30)【定員】各時間10名※応募者には開講日の1週間前に受講券を送付【受講料】無料※但し教材費として開講中9,900円(税込)必要

彩きもの 検索 申込みは「豊島」係へ
www.saikimonogakuin.co.jp ☎0120-073005

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

9月17日(木)～10月4日(日)
池袋で開催! 無料・要予約

日本では相続財産の約4割を占めるのが不動産だそう。いざ、相続が発生してから不動産を売却しようとしても、思い通りにいかなかったり、時間がかかってしまうケースも。最近では、住む予定のない実家などの空き家や空き地の売却について悩んでいる人も多いそう。事前にできる準備で労力を軽減、早めの対策を考えておきたいものです。

そこで、全国74店舗のネットワークで経験と実績とノウハウを蓄積している「三井住友トラスト不動産」では、9月17日(木)～10月4日(日)の期間中に、不動産売買の悩みや不安を解決するための「不動産の上手な売り方無料個別講座」を池袋駅すぐの駅チカ会場で開催します。

売買の基本から価格査定まで
将来を見据えた不動産売却術

無料個別講座では、不動産売却の契約の流れ、進め方のポイントや注意点、売却にかかる諸経費など、不動産を売るときに事前に知っておきたい知識をわかりやすく解説。さまざまなケースを踏まえ、不動産売却の基礎からノウハウを伝授。今や土地や建物の売却は土地活用の選択肢のひとつ。

9月17日(木)～10月4日(日)
午前10時～午後5時(水・祝定休)
※希望の日時を伝えてください
※不動産の所在地を伝えてください

※場所により対応できない場合があります
場 菊邑91ビル4階
池袋センター会議室
(豊島区東池袋1-41-6・地図参照)
定 各日3組

■無料講座事務局(池袋センター内)
☎0120-11-9972
午前10時～午後5時
※個人情報は受け付けに利用

参加者には「不動産売買ガイドブック」と「不動産の税金&補助金ガイド」をプレゼント

池袋P PARCO 菊邑91ビル ピンクカメラ JR山手線(池袋)駅東口徒歩1分

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

●秋の茶会…**日**10月11日(日) 午前10時～午後3時
場目白庭園(赤鳥庵) **費**3,000円(2席分) **電**電話
 で豊島区茶道華道文化連盟 松村 ☎03-3971-8939へ。

●おもちゃの楽団のウィンターワンダーランド…

日12月19日(土)・20日(日) **場**としま区民センター
内出演…ヒネモス、①ワークショップ…**対**小学生
 と保護者 **定**15組30名 **費**1組3,000円(コンサート
 代込み)、②コンサート…**対**0歳から入場可
費中学生以上1,800円、3歳～小学生500円、2歳
 以下無料※全席自由 **日**9月19日からとしまチケ
 ットセンターで申込み※先着順。

●豊島区総合美術展「みんなのギャラリー」展示作
 品募集…**日**展示/12月8日(火)～13日(日) **場**東京芸
 術劇場 **内**書道、写真、絵画、彫刻、立体造形。
日9月25日～10月31日

※いずれも詳細は当財団ホームページ参照。

図事業第一グループ ☎03-3590-7118
 (平日午前10時～午後5時)

地域文化創造館

●雑司が谷 ほっとタイムコンサートⅢ…

日9月26日(土) 午前11時開演、午後1時30分開演
定各20組(1組4名まで) **費**おとな500円
対乳幼児と家族 **申**当財団ホームページで申込み
 ※先着順。

文化カレッジ受講生募集

●駒込 【108】レッツ! ディスコ・ダンス…

日11月20日～12月4日 金曜日 午後6～8時
定20名 **費**2,700円 **日**10月27日(締切)

●巣鴨 【211】国際手話入門編…**日**11月7日～
 12月5日 土曜日 午後6～8時 **定**15名

費4,500円 **日**10月20日(締切)

【212】石川啄木の文学とその生涯…**日**11月12・26
 日、12月10・24日 木曜日 午前10時～正午
定25名 **費**3,600円 **日**10月18日(締切)

●南大塚 【508】親子で始めるセルフケア…**日**11
 月8日(日) 午後1時30分～2時30分、午後3～4
 時 **対**小学3年生以上と保護者 **定**各7組14名
費各1組1,000円 **保**あり **日**10月15日(締切)

●雑司が谷 【312】樹木医と歩く「街路樹の気持ち」
日11月5・26日 木曜日 午後1時30分～3時30分
定20名 **費**1,800円 **日**10月16日(締切)

申2次元コードが各館窓口(返信はがき持参)で申込
 み※抽選。いずれも詳細は2次元コード参照。

図駒込 ☎03-3940-2400、巣鴨 ☎03-3576-2637、
 南大塚 ☎03-3946-4301、雑司が谷 ☎03-3590-1253

区民ひろば

申がないイベントは当日直接各区民ひろばへ。

さくら第一 さくら文化祭 (高齢者は幸齢者)

日9月18日(金) 午前10時～正午、
 午後1時～3時30分、9月19日(土)
 午前10時～正午※駐輪場なし。

図当ひろば ☎03-3950-8676

仰高 ニコニコまつり

日9月27日(日) 午後0時45分～3時
 (午後0時30分～2時40分受付)
定250名※先着順。

図当ひろば ☎03-5907-3471

西巣鴨第一 にしすがも友遊まつり

日10月3日(土) 午後1～3時(午後
 0時45分～2時30分受付)
場当ひろば、西巣鴨二丁目公園
定400名※先着順。駐輪場なし。

図当ひろば ☎03-3918-4197

高南第一 高南ひろばまつり

日10月3日(土) 午後2時～4時30分
 ※雨天中止 **場**高南小学校校庭※駐
 輪場なし。

図当ひろば ☎03-3988-8601

豊成 ハロウィンに集まろう!

日10月17日(土) 午前10時30分～11時
 10分、午前11時20分～正午
対乳幼児と保護者 **定**乳幼児各30名

日9月24日(区外10月5日)から電話か
 窓口で当ひろば ☎03-5961-3494へ
 ※先着順。

朝日 秋の星空たんけん

日10月17日(土) 午後6時～7時40分
対小学生と保護者 **定**90名

日9月19日から電話か窓口で当ひろば
 ☎03-5974-0566へ※先着順。

西池袋 ペろっと笑って オールフレイル予防

日10月30日(金) 午後1時30分～2時
 50分 **対**区内在住の方 **定**25名

日電話か窓口で当ひろば
 ☎03-3980-0088へ※先着順。



10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

日2次元コードが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…健康推進課(豊島区保健所内) **日**☎03-3987-4173～4

長…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 10月の月間テーマ
 “体力づくりウィーク・がん予防”

足の握力を測る「ハジチェック」が、10月13日(火)～
 16日(金)の期間限定で登場。2ステップ測定や立ち
 上がり測定も実施します。

図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)

健9日(金) 午後1時30分～4時

●パパママ準備教室(予約制)

健10日(土) 午後1時～3時15分

健24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)

長6日(火) 受付/午後1時～1時10分

健8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)

長区民ひろば要 14日(水) 受付/午前10～11時

健豊島区保健所
 16日(金) 受付/午後1時45分～3時15分

長長崎健康相談所
 26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)

対令和8年度 16～39歳の女性

健14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)

対令和8年度 16～39歳の男性

健9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)※婦人科医相談あり

健14日(水) 受付/午後0時55分～2時10分

●食事(栄養)相談(予約制)

長8日(木) 受付/午前9時30分～11時

●健康(保健・栄養)相談(予約制)

健9日(金) 受付/午後1～2時※内科医相談あり

長14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)

長16日(金) 受付/午後2～4時

健19日(月) 受付/午後2～4時

●家族相談(予約制)

健23日(金) 受付/午後2～4時

感染症

●HIV(エイズ)検査(予約制)

19日(月) 受付/午後1時30分～2時30分

日予約専用 ☎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

9日(金) 受付/午前10時～10時30分

日予約専用 ☎03-3987-4244

●感染症に関する保健相談

図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(予約制)

8日(木) 受付/午前10時～11時30分

電話相談は随時受付

図公害保健グループ ☎03-3987-4220