

お知らせ

75歳以上の方へ10月下旬以降に商品券を交付します

物価高騰対策として、区内共通商品券3,000円(1名あたり)を簡易書留で交付します。**※**10月1日時点で区内在住の75歳以上の方※発送日までに区外へ転出した方を除く **☎57116**

問 高齢者事業グループ

☎03-4566-2432



国民健康保険料口座振替新規申込みキャンペーン

口座振替の新規申込みでトキワ荘グッズをプレゼントします※先着2,000世帯。保険料を納めに行く手間が省け、納付忘れを防ぐことができます。**※**国民健康保険加入者で口座振替の新規申込みをした世帯※一部対象外の世帯あり。詳細は2次元コード参照。**持**キャッシュカード、国保の記号番号がわかるもの **☎912**

申 国民健康保険課か区民事務所の窓口で申込み※専用はがきで申込みも可。

問 資格・保険料グループ

☎03-4566-2377



後期高齢者医療保険料の催告書を10月中旬に発送します

※令和8年7月期までの保険料に未納がある方 ●**納付期限**…11月2日(月) ●**支払方法**…金融機関、コンビニエンスストア、区役所本庁舎、区民事務所の窓口で納付または電子マネー決済※期限内の納付が困難な場合は、早めに相談してください。 **☎46383**

問 保険料について…後期高齢者医療グループ☎03-3981-1937

納付相談…整理収納グループ☎03-3981-1459



生計困難者等の介護サービス利用者負担額軽減制度

該当者は申請により利用者負担額の4分の1が軽減されます。詳細は問い合わせてください。**※**次のすべてに該当する方。①世帯全員が住民税非課税で、世帯の年間収入と預貯金額等が下表に該当、②世帯全員が日常生活以外の家屋等の資産を所有していない、③親族等に扶養されていない、④介護保険料を滞納していない、⑤サービス提供事業者が利用料の減免を申し出ている **☎12772**

世帯人数	基準年間収入	世帯の預貯金額等
1人	150万円以下	350万円以下
2人	200万円以下	450万円以下
3人	1人増えるごとに1人増えるごとに	1人増えるごとに
以上	50万円を加える	100万円を加える

問 介護保険課給付グループ

☎03-3981-1387



就学時健康診断(11月)

10月中旬に発送するお知らせ(健康診断票)に記載の区立小学校・日時で受診してください。**※**令和9年4月に小学校へ入学予定の児童(令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ) **☎10830**

問 保健給食グループ☎03-3981-1176



国民健康・栄養調査にご協力ください

健康増進法に基づき、身体状況、栄養摂取量、生活習慣の状況を明らかにし、国民の健康増進を図るための基礎資料として役立てます※統計以外の目的で利用されません。**※**令和8年国民生活基礎調査で設定された地区から無作為抽出された全国300地区※対象世帯には別途通知。 ●**調査時期**…11月中(10月中旬から調査票配布予定) **☎57489**

問 健康推進課栄養グループ

☎03-3987-4361

長崎健康相談所栄養グループ☎03-3957-1191



10月はピンクリボン月間です

10月は乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝える啓発活動が全国で行われています。早期発見には、日頃からのプレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)と、40歳から2年に1回、定期的に乳がん検診を受診することが大切です※検診の詳細は2次元コード参照。 **☎57526**

問 保健事業グループ

☎03-3987-4660



10月11日は国際ガールズ・デーです

若い女性の権利やエンパワメントの促進を、広く国際社会に呼びかける日です。すずらんスマイルプロジェクトでは、若年女性が使える相談窓口や居場所をホームページとInstagram(@city_toshima_suzuran)で紹介しています。

問 当プロジェクト事務局

☎03-5952-9501



南池袋斎場で「お別れ会」ができるようになりました

葬儀とは別の日に改めて実施する「お別れ会」「偲ぶ会」などで利用できます。※亡くなった日から1年以内。3か月前から予約可。 **費**57,600円 **☎829**

申 電話で区民活動推進課管理グループ

☎03-4566-2311へ。



募集

中池袋公園フリーマーケット出店者

日 10月6日(火) 午前10時～午後6時

場 中池袋公園 **定** 50店舗

費 3,000円 **☎57437**

申 2次元コードで申込み※先着順。

問 (特非)MINOKURA地域共創・創生機構

☎070-3283-0933

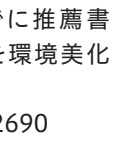


さわやかな街づくり推進団体表彰の推薦

※次のすべてに該当する団体および個人を表彰。①駅前広場、公園、商店街・町会(自治会)などの公共の場所で環境美化活動を実施、②月2回以上かつ1年以上継続、③表彰歴がある場合は前回の表彰から3年を経過 **☎57491**

申 10月16日(必着)までに推薦書(環境保全課で配布)を環境美化グループへ持参か郵送。

問 当グループ☎03-3981-2690



ファミリー・サポート・センター援助会員

※保育施設までの送迎、学童放課後や保護者の外出時の預かりなど。 ●**謝礼金**…1時間800～900円(活動時間に応じて助成金あり) **※**区内在住の20歳以上(登録時)で心身ともに健康な方 ●**養成講座**…日程などの詳細は2次元コード参照※全日程受講必須。有資格者には一部講座を免除。 **定** 25名 **☎48908**

申 11月1日までに2次元コードか電話で当事務局

☎03-3981-2146へ※先着順。

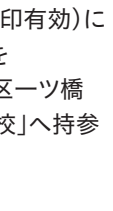


千代田区立神田一橋中学校「通信教育課程」生徒

●**選考日**…12月4日(金) **※**次のいずれかに該当する方。①昭和21年3月31日以前の尋常小学校卒業者および国民学校初等科修了者で、高等学校に入学する資格のない方、②都内在住、在勤の令和9年4月1日時点満65歳以上で、戦後の混乱の影響などにより中学校で十分に学べなかった方 **☎48490**

申 10月5日～11月20日(消印有効)に出願書類(当校で配布)を「〒101-0003 千代田区一ツ橋2-6-14 神田一橋中学校」へ持参か郵送。

問 当校☎03-3265-5961



大塚台公園改修工事の寄付金

全面改修工事を行う大塚台公園へのウォーターパーク遊具設置にあたり、寄付型クラウドファンディングを実施します。 ●**寄付方法**…12月7日まで2次元コード先で受付。 **☎57442**

問 公園整備グループ

☎03-4566-2698



椎名町・目白みんなの写真展

椎名町・目白周辺の写真を募集。応募作品は目白図書館で展示予定。 ●**募集**…12月28日(月)まで ●**展示**…令和9年1月23日～2月25日※詳細は2次元コード参照か問い合わせてください。 **☎57483**

問 当館☎03-3950-7121



催し

池袋本町としま商人まつり

日 10月11日(日)・12日(祝) 午前10時～午後4時 **場** 池袋本町公園

※オープニングセレモニー、スタンブラリー、演舞、区内各商店および交流都市による飲食物・物品販売など。 **☎57446**

申 当日直接会場へ。

問 豊島区商店街連合会

☎03-3981-5445



体づくりウィーク

①**ハジチェック・2ステップテスト**…**日** 10月13日(火)・15日(水)・16日(金)(各日3回)午前10時から、午後1時から、午後3時から **場** 豊島区保健所2階わたしメンテラボ **※**足の握力測定など。 **定** 各10名

②**メンテラボ体力チェック**…**日** 10月14日(水) 午後1時～4時 **場** 豊島区保健所2階講堂 **※**下肢筋力のチェック(3種)。 **定** 40名 ①、②いずれも **※**補助なしで歩行・起立できる方、運動制限を受けていない方 **☎57529**

申 ①10月5日から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。

②当日直接会場へ※先着順。



豊島区・北区・荒川区3区合同起業家交流会

日 10月22日(木) 午後6時30分～8時30分 **場** 北とびあ(北区王子1-11-1) **※**①トークセッション、

②交流会。 **※**起業に関心がある方、起業しておおむね5年以内の方(個人、法人問わず) **定** 50名 **☎57523**

申 10月19日までに2次元コードで申込み※先着順。

問 北区産業振興課経営支援係☎03-5390-1237



第34回豊島区伝統工芸展

日 10月22日(木)～24日(土) 午前10時～午後5時※最終日は午後4時まで **場** 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア **※**工芸品の展示・販売。**費**有料体験あり **☎57186**

申 当日直接会場へ。

問 豊島区伝統工芸保存会事務局

☎03-3983-8888



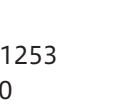
地域文化創造館 文化祭

①**第36回ちとせ橋文化祭**…**日** 10月24日(土)・25日(日) 午前10時～午後5時※25日は午後4時30分まで **場** 雑司が谷地域文化創造館 **☎57428** ②**第40回駒込文化まつり**…**日** 11月14日(土)・15日(日) 午前10時～午後5時※15日は午後4時まで **場** 駒込地域文化創造館 **☎57429** いずれも **※**利用団体による活動成果の発表。

申 当日直接会場へ。

問 ①雑司が谷☎03-3590-1253

②駒込☎03-3940-2400



豊島ふれあい探検隊2026秋

日 10月25日(日) 午後1時30分椎名町駅改札前集合 午後4時30分散場 **場** 目白の森ほか **※**自然観察や宝探しなどを通じて世代や障害を越えた交流を楽しむ。 **定** 40名 **費** 300円 **持** 動きやすい服装、歩きやすい靴、飲み物 **☎57408**

申 10月5日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。

問 協働推進グループ

☎03-4566-2314

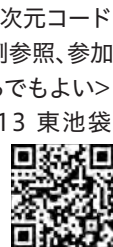


和室で楽しむフランス文学 神田伊織の講読「レ・ミゼラブル」7

日 10月31日(土) ①午前10時30分～正午、②午後2時～3時30分 **場** 鈴木信太郎記念館 **※**大学で仏文学を専攻した講師による講読。 **定** 各20名 **☎57452**

申 10月14日(必着)までに2次元コードか往復はがき(6面記入例参照、参加希望の部<①、②、どちらでもよい>を記入)で「〒170-0013 東池袋5-52-3 鈴木信太郎記念館」へ※抽選。

問 当館☎03-5950-1737



区指定文化財「婦人之友社社屋」見学会

日 10月31日(土) 午前10時30分～11時20分、午前11時30分～午後0時20分 **場** 婦人之友社社屋※階段あり。 **※**東京文化財ウィークの一環として、通常非公開の内部を見学する。 **定** 各20名 **☎57493**

申 10月14日までに2次元コードで申込み※区内在住、在勤、在学の方優先で抽選。

問 管理・文化財グループ

☎03-3981-1190



イケビズフェスタ2026

日 11月23日(祝) 午前10時～午後5時 **場** としま産業振興プラザ(IKE・Biz) **※**神奈川県湯河原町ブース、アロマ石けん作り体験、スイーツ食品サンプル作り体験、チョコレート体験、ボールダリング体験、クイズラリーなど ※一部要申込み。詳細は2次元コード参照。 **☎57517**

申 10月3日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。

問 当館☎03-3980-3131

(午前10時～午後8時)



講演・講習

日本の鉄道・フランスの鉄道～比較の中で考える日本の未来～

日 10月24日(土) 午後2時～3時30分 **場** 上池袋図書館 **※**日本の鉄道と都市の将来あるべき姿について語る。講師…交通経済学者/黒崎文雄氏 **※**中学生以上の方 **定** 30名 **☎57481**

申 10月5日午前9時から窓口か電話かファクスで「当館

☎03-3940-1779、

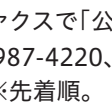
☎03-3940-1149」へ※先着順。



音楽療法～歌を楽しみながら腹式呼吸を学ぼう～

日 10月26日(月) 午後2時～3時30分 **場** 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア **※**気管支ぜんそくや慢性呼吸器疾患に有用な腹式呼吸を学ぶ。講師…声楽家/加藤香輝氏、ピアニスト/大庭真実氏 **※**区内在住、在勤の方 **定** 50名 **☎57337**

申 10月6日から電話かファクスで「公害保健グループ☎03-3987-4220、☎03-3987-4110」へ※先着順。



子ども研修公開講座「体幹づくりにつながる運動あそび」

日 10月27日(火) 午前9時30分～正午

場 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア **※**年齢別の発達特徴を理解し、心と体の成長を促す運動あそびを学ぶ。講師…MITTE KIDS 主宰/倉上千恵氏 **※**子どもや地域の子育て支援に関心のある方、子育て支援活動に携わっている方 **定** 10名 **持** 筆記用具、動きやすい服装 **☎57239**

申 2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。



文章作成やアイデア出しに！地域活動に活かすGemini活用セミナー

日 10月27日(火) 午後6時30分～8時30分 **場** としま産業振興プラザ(IKE・Biz) **※**講師…(株)Meta Anchor代表取締役/山田邦生氏 **定** 30名 **持** パソコン※難しい方はスマートフォンも可 **☎57254**

申 10月5日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。

問 協働推進グループ

☎03-4566-2314



生活習慣病と口の健康との関係

日 11月4日(水) 午後2～3時 **場** 豊島区保健所 **※**講師…豊島区歯科医師会会長/高田 靖氏 **※**区内在住で18歳以上の方 **定** 40名 **☎57459**

10月5日から電話で保健事業グループ☎03-3987-4660へ※先着順。

第35回日本栄養大学栄養科学研究所講演会「若年女性のやせが脅かす未来の健康」

日 11月7日(土) 午後1時30分～4時30分 **場** 日本栄養大学(旧女子栄養大学)駒込キャンパス **定** 150名 **☎57488**

申 10月25日までに2次元コードで申込み※先着順。

問 当講演会事務局

☎049-281-7743、

☎ions_seminar@eiyo.ac.jp



フランス文学とフランス文化に親しむ4(全6回)

日 11月7日～12月12日 土曜日 午後2時～3時30分 **場** 南大塚地域文化創造館、鈴木信太郎記念館 **※**区内在住、在勤、在学の18歳以上で原則全回出席できる方 **定** 40名 **費** 3,700円 **☎57448**

申 10月15日までに2次元コードで申込み※抽選。

問 鈴木信太郎記念館

☎03-5950-1737



みらい館大明「いのちの森」秋の自然観察会

日 11月8日(日) 午前10時～正午 **※**自然観察、植物の香りとSDGsの学習、ヨモギのお香作り体験。講師…(特非)ネイチャーセンターリセン理事長/岩間 美代子氏 **※**区内在住、在勤、在学の方(小学3年生以下は要保護者同伴) **定** 24名 **☎10184**

申 10月21日までに2次元コードか電話かEメール(6面記入例参照。保護者同伴の場合は保護者の氏名と続柄も記入)で「環境政策課事業グループ☎03-3981-2771、☎A0029180@city.toshima.lg.jp」へ※抽選。10月26日に当選者のみ通知を発送。



笑っている父親になろう

日 11月8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 **※**先輩パパによる絵本の読み聞かせ、パパ同士のトークタイム。講師…としまファザーズ・ネットワーク/尾上真也氏、瀬能大地氏 **※**区内在住の未就学児と父親 **定** 10組 **☎57480**

申 10月8日正午から母子モアアプリで申込み※先着順。
問 当センター☎03-5980-5275

わくわくドキドキ・パパベビマ

日 11月14日(土) 午前10時15分～11時45分 **場** 西部子ども家庭支援センター **※**パパがベビーマッサージに挑戦。トークタイムあり。講師…ベビーマッサージ講師/横田千春氏 **※**区内在住の生後3～6か月児と父親 **定** 10組 **持** バスタオル、使用したことがあるマッサージオイル **☎46908**

申 10月14日正午から母子モアアプリで申込み※先着順。
問 当センター☎03-5966-3131

スポーツ

10月12日スポーツの日！池袋スポーツセンター特別イベント

●**スタジオ**…各種プログラムの体験会。 **※**16歳以上の方※定員や費用などの詳細は問い合わせてください。 ●**武道場**…空手/午前9～11時、なぎなた/午前11時～午後1時、少林寺拳法/午後2～3時、合気道/午後3～5時

申 当日当センター9階で受付※先着順。
問 当センター☎03-5974-7262

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。