

## 子育て・教育

「ここが出彩! ママの体ケア講座」  
パパの応援講座&  
ウェルカム赤ちゃん

5月21日(土) 午後1時30分～3時30分 西部子ども家庭支援センター  
①**パパの応援講座**…パパ同士の懇談会◇1歳7か月未満児を育てている父親とその家族、②**ウェルカム赤ちゃん**…育児支援サービスの紹介や先輩ママとパパの話◇区内在住で原則として第一子を妊娠中の方とその家族。①②とも◇講師…理学療法士/高木 翔氏。参加は東・西子ども家庭支援センターあわせて子ども1名につき1回◇各5組  
📞①は4月26日正午から、②は随時電話で当センター☎5966-3131へ。直接窓口申込みも可※先着順。

## くらし等

マイナンバーカード  
取得促進キャンペーン

令和5年3月31日(金)まで(平日午前9時～午後4時30分※年末年始除く) 区役所本庁舎3階304会議室◇申請用写真の撮影(無料)、参加者にIKEBUS1日乗車券(引換券)とトキワ荘グッズをプレゼント※数量限定◇ID付申請書または通知カードなどマイナンバーがわかるもの※いずれもお持ちでない方はID付申請書を別窓口で交付します(要本人確認書類)  
📞豊島区マイナンバーコールセンター☎3981-1122(午前9時～午後5

時※祝日・年末年始を除く)

自転車用ヘルメット  
購入補助のお知らせ

幼児・児童および高齢者の自転車用ヘルメットの購入補助を実施しています。下巻の自転車販売店で、店頭で配布している割引券を利用して、SGマークまたはCEマーク付の自転車用ヘルメットを購入すると、補助上限額2,000円が助成されます※1名1個まで。  
◇**対象**…区内在住か区内の幼稚園、保育園、小学校に在籍する満13歳未満の幼児、児童、区内在住の65歳以上の方。  
📞交通安全対策グループ☎3981-4856

## 自転車用ヘルメット購入補助取扱店

店名(住所)	電話番号
岩田輪業 (築鴨4-44-1-101)	3918-1374
ELEVEN CYCLE (築鴨5-15-8)	3949-1114
サイクルハウス AIBA (築鴨1-2-3)	3941-8245
山岸モーターズ (北大塚2-13-3)	3917-3984
街櫻井輪業 (南大塚2-25-12)	3941-3578
玉井モーターサイクル (池袋本町4-25-8)	3983-4944
南久保木サイクル (上池袋2-40-14)	3916-2063
サイクルショップコバヤシ (池袋4-36-5)	3982-1541
茂野サイクル (池袋3-69-7)	3983-1207
関東本田商事(株) (新宿区中落合3-24-14)	3953-6209
英輪社 (高田2-10-9)	3983-6884
小崎サイクル商会 (要町2-10-7)	3957-0693
飯着自転車商店 (要町1-7-1)	3957-0398
マツダサイクル (南長崎5-16-6)	3951-8386
M.D.S(エム・ディ・エス) (千早4-44-8 ハイム千早1F)	3956-4314

## 募集



## 豊島区保健福祉審議会委員

保健福祉に係る計画の改定およびそのほかの重要事項についての審議◇**任期**…委嘱日から3年以内◇**対象**…区内在住、在勤、在学の18歳以上の方で、年4回程度開催の審議会に出席できる方◇**報酬**…1回13,700円◇**募集人数**…3名以内◇**選考**…書類(800字程度の作文あり)・面接📞申込書(福祉総務課で配布。区ホームページからダウンロードも可)を4月15日(必着)までにファクスか郵送で当課計画グループ📠3981-4303へ。直接窓口申込みも可。  
📞当グループ☎4566-2422

## 健康



## 健康ツボ講座



4月15日(金) 午後1時30分～2時30分 高田介護予防センター◇身近な症状に合わせたツボの話と、探し方を鍼灸師が解説◇区内在住の65歳以上の方◇14名  
📞4月4日午前11時から電話で当センター☎3590-8116へ※先着順。

ヒアリングフレイルチェック  
「聴脳力チェックアプリ」体験

①東池袋フレイルセンター…4月18日(月) 午後1時～2時30分、5月6日(金) 午前10時30分～正午、②高田介護予防フレイルセンター…4月30日(土)、5月14日(土) 午後1時～2時30分◇アプリで聴力の簡易スクリー

ニングを体験。区民ひろばでも実施予定。  
📞4月4日から電話で①東池袋フレイル対策センター☎5924-6212、②高田介護予防センター☎3590-8116へ。

令和4年度子どものぜん息  
水泳教室(全20回)

6月6～20日、7月4・11日、8月2・23日、9月5・12日、10月3・17・24日、11月7～21日、12月5～19日、令和5年1月16・23日 月曜日 午後4時30分～6時(8月のみ火曜日 午後3時30分～6時) 雑司が谷体育館◇泳力に応じたグループ制実習。小児科医師による健康管理あり。ぜん息クイズや学習会も実施◇気管支ぜん息・ぜん息様気管支炎の診断を受けている区内在住の年長～中学3年生◇35名📞申込書(地域保健課で配布。区ホームページからダウンロードも可)を4月25日(消印有効)までに公害保健グループへ郵送か持参※応募者多数の場合は抽選。  
📞当グループ☎3987-4220

## イベント



## 4・13根津山小さな追悼会

4月13日(休) 午後2～3時※雨天中止 南池袋公園◇昭和20年4月13日の城北空襲で亡くなられた方への鎮魂の祈りと平和への願いを込めた追悼会📞当日直接会場へ。  
📞総務課総務グループ☎3981-4451

## 講演・講習

第19回子どもフェスタ  
「いじめ、虐待は社会の恥」  
今すぐ減らしましょう

4月24日(日)、5月14日(土)・29日(日)、6月4日(土) 午後1時30分～3時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇講師…尾崎文春氏◇各回35名◇各回500円  
📞4月3日から電話かEメールで「青少年養成リーダー連絡会 横尾☎090-4174-6933、📠mitsue1222y@yahoo.co.jp」へ※先着順。

助成対象機器	助成額
◇一般住宅	
太陽光発電システム	2万円/kW(上限8万円)
自然循環式太陽熱温水器	2万円(一律)
強制循環式ソーラーシステム	5万円(一律)
雨水貯水槽	1万円(機器設置費用3～5万円未満) 2万円(機器設置費用5万円以上)
エネファーム	8万円(一律)
HEMS	機器本体価格の3分の1(上限2万円)
断熱改修窓	機器設置費用の4分の1(上限10万円)
◇集合住宅	
太陽光発電システム	2万円/kW(上限8万円)
LED照明器具	機器設置費用の5分の1(上限20万円)
◇中小規模事業者	
省エネルギー診断により更新を提案された機器	機器設置費用の2分の1(上限40万円) ※区が定める環境マネジメントシステムを認証取得している場合は上限60万円

## みらい館大明

①**月イチ男の料理教室～おいしいお弁当編～(全6回)**…4月13日～9月14日 第2水曜日 午前10時30分～午後0時30分◇冷めてもおいしい和洋中のおかずづくり、きれいなつまなどを学ぶ。講師…料理研究家/長尾睦子氏◇9名◇11,000円

②**モルック体験と交流試合**…4月24日～8月28日 第4日曜日 ③午後1時30分～2時30分、④午後2時30分～4時◇@ルール説明、投げ方のコツなど、⑤交流試合◇小学生以上の1人もしくは4人以内のグループ。⑥未経験者、⑦体験会参加者・経験者◇各回20名◇区内在住、在勤、在学の方無料。それ以外の方500円

③**スマホ講座(全3回)**…5月12～26日 木曜日 ④デビュー編/午前10時～午後0時30分、⑤入門編/午後1時30分～4時(個別質問時間あり)◇②操作が不安な超初心者のため基本操作、⑥基本操作から学び初心者向けのお助け講座(各種設定、電話帳、写真、地図、インターネットなど)、いずれも講師…パソコンインストラクター/塩野悦子氏◇②初心者、③文字入力できる方◇各10名◇④4,500円、⑤5,500円◇スマートフォン持参

📞4月3日から電話かEメールで「当館☎3986-7186、📠miraikan\_taimai@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

## スポーツ



## 月いち無料体験会

5月3日(祝) ヨガ…午前9時30分～10時15分、ピラティス…午前10時30分～11時15分、午後8時15分～9時、タイシヨガ…午後1時45分～2時30分、ストレッチ…午後7時15分～8時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇16歳以上の方◇各回15名◇運動のできる服装で参加  
📞電話で各回前日までに当館☎3980-3131へ。直接窓口申込みも可(午前10時～午後8時)※先着順。

第25回豊島区春季陸上競技大会  
兼第37回豊島区中学校陸上競技  
選手権大会

5月4日(祝)・5日(祝)※雨天決行 午前9時15分開始(午前8時15分受付) 江東区夢の島競技場(江東区夢の島1-1-2)◇競技種目・日程など詳細は大会ホームページ📠https://tokyotandf.web.fc2.com/html参照か問い合わせてください◇都内在住、在勤、在学で東京陸協所属の方◇一般1000円、高校生800円、中学生700円、リレー2,000円📞4月3日から申込書(当大会ホームページからダウンロード)をEメールで当大会申込専用アドレス📠1040tf.app@gmail.comへ※先着順。  
📞豊島区陸上競技会 木津☎3983-4075

## 区民大田ナゴ釣り大会

5月22日(日)※雨天決行 午前5時30分 豊島区立芸術文化劇場(東京

建物 Brillia HALL)前集合、茨城県稲敷市周辺◇大田ナゴの生魚の総重量(竿などの制限あり)で競う◇区内在住、在勤の方と家族◇100名◇5,500円(女性と高校生までの方は4,000円)◇竿(3.0m前後)、仕掛け、えさ、弁当、水筒、雨具など(希望者には貸竿あり)  
📞電話で5月9日までに豊島区釣友連合会事務局 今成☎090-3229-1079へ※先着順。

📞電話で5月9日までに豊島区釣友連合会事務局 今成☎090-3229-1079へ※先着順。

## 職員採用

図書館主任司書  
(会計年度任用職員)

◇**任期**…6月1日～令和5年3月31日📞所定の申込書(区立図書館で配布。区ホームページからダウンロードも可)を、4月18日(必着)までに「〒170-8442 東池袋4-5-2 ライズアリーナビル5階 中央図書館管理グループ」へ簡易書留で郵送か持参(午前10時～午後5時※4月11日を除く)。  
📞当グループ☎3983-7861

## 官公署だより

●(一社)東京バス協会  
「東京都シルバーパスのお知らせ(4～9月・新規購入者用)」  
◇**対象**…都内に住民登録している満70歳以上の方(喪たきりの方を除く)  
◇**有効期限**…9月30日まで  
◇**利用交通機関**…都営交通・都内民営バスなど  
📞満70歳になる月の初日以降に必要

書類を用意し、バス営業所や都営地下鉄定期券発売所などの発行窓口で申込み。

📞当協会シルバーパス専用☎5308-6950(平日午前9時～午後5時)

●(公財)東京都福祉保健財団  
「令和4年度東京都子育て支援員研修(第1期)受講生募集」

子育て支援分野で従事するうえで、必要な知識や技能等を有する「子育て支援員」の養成研修。詳細は募集要項かホームページ📠https://www.fukushizaidan.jp/111kosodaeshien/参照◇都内在住、在勤で今後子育て支援員として就業する意欲のある方📞申込書(ホームページからダウンロード可。保育課、子育て支援課でも配付)を簡易書留で4月15日(必着)までに郵送。オンライン申込みも可。  
📞当財団☎3344-8533



## 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	📞に住所がない場合は 〒171-8422 豊島 区役所各グループへ
③ 氏名(ふりがな)	
④ 年齢	
⑤ 電話番号	
⑥ その他必要事項	

## 春の全国交通安全運動

## 「たくさんの笑顔が走る 首都東京」

●子どもを始めとする歩行者の安全確保…相手側に自分の位置を知らせるために、反射材用品を身に付けることで、自分の存在をアピールし、交通事故を防ぎましょう。

◇**保護者の方**へ…子どもを交通事故から守るために信号を守らせ、車が止まったことなどまわりの安全を確認させましょう。また、飛び出しや路上で遊ぶことの危険性を教えるとともに、正しいルールやマナーについておとなが手本を示しましょう。◇**高齢者の方**へ…自分だけは事故にあわないという思い込みは禁物です。歩き慣れた道でも横断禁止場所の横断や信号無視などのルール違反は絶対にやめましょう。

●歩行者保護や飲酒運転根絶等の安全運転意識の向上…車を運転する時は、子ども、高齢者、ほかの車両など周囲に思いやりのある運転が大切です。また、「あおり運転」は危険極まりない行為です。道路交通法違反であり、事故を誘因した場合はさらに厳しく処罰されます。

◇**飲酒運転の根絶**…飲酒運転は犯罪です。運転者以外の酒類の提供者や料車の同乗者、車両の提供

者も罰せられます。自転車も飲酒運転は禁止です。◇**高齢ドライバーの方**へ…体調の優れない時は運転を控えるなど、常に安全運転をこころがけましょう。また、運転に自信がなくなったり、家族から心配されたら、免許証の自主返納をお考えください。運転経歴証明書の交付を受けると運転免許証と同様身分証明書として使うことができ、様々な特典があります。

◇**すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底**…後部座席で着用せずに交通事故にあった場合、車外放出や前席同乗者への加害の危険性があります。6歳未満の子どもはチャイルドシートの着用が義務づけられています。

●自転車の交通安全ルールの遵守の徹底と安全確保…自転車側の違反による事故の原因は、安全不確認が最も多いです。特に交差点では一時停止と安全確認を確実にし、交通事故防止に努めましょう。自転車は自動車と同じ「車両」です。運転者が児童、生徒であっても、自転車事故の加害者になるおそれがあります。運転する時はヘルメットをかぶりましょう。また、区では自転車の利用によって生

じた他人の生命または身体の損害を賠償するための保険などへの加入が義務化されています。自転車事故に備えて損害賠償保険などに必ず加入しましょう。

●二輪車の交通事故防止…運転技量や二輪車の性能を過信せず、カーブや交差点の手前十分に速度を落とし、しっかりと安全確認をしましょう。ヘルメットを正しくかぶり、胸・腹部を守るプロテクターを着用し、体の露出がなるべく少なくなるような長袖・長ズボンを着用しましょう。

●自転車も含め運転中や歩きながらのスマートフォンなどを操作するいわゆる「ながらスマホ」は大変危険ですので絶対にやめましょう。

●踏切の通行には注意しましょう。ペーパークーや手押し車などが溝にはまって動けなくなったら、急いで踏切から出て、身の安全を守ることを最優先してください。また、踏切内で転倒したり、持ち物が溝にはまって動けなくなっている人がいたら、非常通報ボタンを押して事故防止にご協力ください。

📞交通安全対策グループ☎3981-4856

