

子育て・教育 🏠

新しい「乳幼児・子ども医療証」を送付します

10月1日から有効の新しい医療証(淡い緑色)を送付します。9月15日頃発送予定です。届かない方は、問い合わせください◎対象…現在、乳幼児医療証、子ども医療証をお持ちの乳幼児および小・中学生◎**新たに申請が必要な方…義務教育修了前の児童で医療証を持っていない方**※必要書類などは事前に問い合わせのうえ申請してください。医療費助成は原則として医療証交付の申請日(郵送の場合は到着日)からですが、転入日や出生日の翌日から2か月以内に申請した場合は、転入日・出生日までさかのぼって助成します。☎児童給付グループ☎3981-1417

くらし等 🏠

事業と暮らしの無料相談会

10月1日(日) 午後1時～4時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇10専門職(士業)団体、公証役場などによる相談会◇区内在住、在勤の方、区内事業者◇36名
☎電話で9月20～22日の間に合同相談運営協議会☎080-4927-6487(午前10時～午後4時)へ※先着順。

環境・清掃 🌿

リサイクルフリーマーケット 出店者募集

10月9日(日) 午前10時30分～午後2時 池袋第二公園(池袋3-29-4)※駐車場なし、雨天中止◇区内在住、在勤、在学の個人またはグループ※営業目的は不可◇**募集数**…20店舗(1店舗面積2m×2m)◇1,000円📠ファクスかEメールで「みんなのえんがわ池袋事務局📠6709-4731、📠en@toshiba-npo.org」へ※1名(1グループ)1通のみ。先着順。
☎当事務局 幅上☎6912-6245(午後1～5時)

介護保険には高額介護サービス費の支給制度があります

同じ月に利用した介護サービスの利用者負担(支給区分限度超過分を除く)の合計額が、別表の負担上限額を超えた場合は、申請により超えた分が区から払い戻されます。該当の方には、区から申請書などを同封したお知らせを送付します。必要事項を記入し、申請してください。
☎介護保険課給付グループ☎3981-1387

所得区分	負担上限額(世帯合計)
本人または世帯員が住民税課税者	課税所得690万円以上 140,100円 課税所得380万円以上690万円未満 93,000円 課税所得380万円未満 44,400円 24,600円
世帯全員が住民税非課税	下記以外の方など 24,600円 前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方など 15,000円(個人) 生活保護を受給している方など 15,000円(個人)

※年金などの収入が全くない方や、収入が少なく確定申告の必要がない方でも、住民税の申告をしていない方については、所得状況が不明のため、本来の区分で軽減がない場合があります。収入がない(少ない)方であっても、必ず住民税の申告をしてください。

健康 🏠

運動実践プログラム「背骨コンディショニング」

9月19日(例) 午前9時45分～10時45分 雑司が谷体育館◇背骨の歪みを整え不調を改善する◇区内在住で20歳以上の方◇15名
📠9月13日から電話かファクスで「保健事業グループ☎3987-4660、📠3987-4110」へ※先着順。

理学療法士による健康講座(首・肩講座)

9月30日(例) 午後1時30分～2時30分 高田介護予防センター◇首・肩に関する講座と予防の体操レクチャー◇区内在住で65歳以上の方◇14名
📠9月14日午前11時から電話でセンター☎3590-8116へ※先着順。

運動実践プログラム「かんたん宅トレ」

10月3日(例) 午後1時30分～3時 豊島体育館◇自宅でできるトレーニング◇区内在住で20歳以上の方◇10名
📠9月13日から電話かファクスで「保健事業グループ☎3987-4660、📠3987-4110」へ※先着順。

～専門医からのアドバイス～COPDと65歳からの肺炎予防

10月5日(例) 午後2時～3時30分 池袋保健所◇高齢者に多く、予防可能なCOPD(慢性閉塞性肺疾患)と肺炎について、呼吸器の専門医から学ぶ。講師…要町病院院長/吉澤孝之氏◇30名
📠9月13日から電話かファクスで「公保保健グループ☎3987-4220、📠3987-4110」へ※先着順。

楽しむフレイル予防講座

10月16日(日) 午前10時30分～正午 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇筋力低下を予防する簡単な運動を中心に実施◇運動経験の少ない方でも参加可能◇30名◇運動のできる服装、室内履き、タオル、ふた付き飲み物

持参◇1,000円📠9月13日から2次元コードで申込み※先着順。
☎当館 ☎3980-3131(午前9時～午後8時)

女性のしなやか健康教室「これってPMS(月経前症候群)?」

10月26日(例) 午後2～4時 池袋保健所◇女性ホルモンと月経のしくみを知り、PMSとその対処法について学ぶ。講師…東京都立大塚病院産婦人科医師/岩田みさ子氏◇区内在住、在勤で59歳までの女性◇15名
📠9月13日午前8時30分から電話かファクスで「保健指導グループ☎3987-4174、📠3987-4178」へ※先着順。

イベント 🏠

第50回豊島区消費生活展「SDGsと一緒に取組みましょう」～身近なところから簡単に～

9月29日(例) 午前10時～午後3時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇**パネル展示と講習会**…消費生活に関する活動団体などが、暮らしに役立つ情報を伝える。入場者アンケートを回答した方に、ノベルティグッズをプレゼント(なくなり次第終了)。
📠当日直接会場へ。
☎消費生活グループ☎4566-2416

エポック10シネマ「紅い襷～富岡製糸場物語～」

10月6日(例) ①午前10時～正午、②午後2～4時 男女平等推進センター◇明治初期の富岡製糸場を舞台に、近代化を支えた女性たちが躍動する物語◇各回25名📠6か月以上未就学児。9月28日までに要予約。定員あり。
📠9月14日から電話かファクスかEメールで「当センター☎5952-9501、📠5391-1015、📠A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

豊島区・北区・荒川区 起業家交流会2022～渋沢栄一翁の志を受け継ぐ～

10月7日(例) 午後6～9時 北とぴあ16階1601会議室(北区王子1-11-1)◇第1部…トークセッション。パネリスト…(株)UPFRAMEディレクター/大可益弘氏、暮らすLaboratory しかのいえ代表/鹿野青介氏・華代子氏、(同)BABA ラボ代表/桑原 静氏、第2部…交流会(パネリスト3名も参加予定)◇起業に関心がある方、起業しておおむね5年以内の方◇40名
📠電話かファクスかEメール(4面記入例参照。業種・事業内容、起業状況、第2部参加の有無も記入)で9月30日までに「北区地域振興部産業振興課経営支援係☎5390-1237、📠5390-1141、📠shien@city.kita.lg.jp」へ。
申込みフォームから申込みも可※先着順。

第25回こころまつり ひろげよう心のふれあい～深めよう心のきずな～

10月15日(日) 午前10時45分～午後2時30分 長崎小学校◇当小学校児童による長崎獅子舞とダンスキッズの舞台発表。ジャンル長崎バンドメンバーによる演奏。参加団体による各種販売、展示コーナーなど(会場内は飲食不可)。
📠当日直接会場へ。前日と当日のボランティア募集中…希望の方は事前に電話でル・ピュル☎6905-8005へ。
☎長崎健康相談所☎3957-1191

第15回落語に親しむ会

10月15日(日) 午後2～4時 赤鳥庵(目白庭園)◇金原亭馬遊と金原亭龍馬の真打ち二人会◇小学生以下は保護者同伴◇50名◇1,500円📠9月13日から往復はがきかファクスかEメール(4面記入例参照。ファクス番号も記入)で「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園、📠5996-4886、📠info@mejiro-garden.com」へ。直接窓口申込みも可※先着順。
☎当園管理事務所☎5996-4810

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16日(日) 午後1時～3時30分 西武池袋線椎名町駅改札口付近集合、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◇15名◇300円📠往復はがき(4面記入例参照。参加者全員の氏名も記入)で10月5日(必着)までに「〒171-0044 千早2-35-12 千早地域文化創造館」へ。2次元コードから申込みも可※応募者多数の場合は抽選。
☎としま案内人長崎町 豊田 ☎090-8315-3137

【猪苗代四季の里】2022秋バスツアーのご案内

①10月17日(例)～19日(例)、②10月24日(例)～26日(例) 午前9時 東京芸術劇場前集合◇1日目…奥日光三滝・四季の里。2日目…米沢上杉博物館・上杉神社・酒造資料館東光の酒蔵。3日目…あぶくま洞～スパリゾートハワイアンズ～東京芸術劇場前帰着◇42,000円(宿泊料・食事代(7食)・交通費込み)◇25名(最少催行人数20名)
📠電話で各日程初日の7日前までに(株)フォレスト旅行事業部☎0570-038-489へ。

「秩父・環境交流ツアー」参加者募集

10月22日(日)・23日(日)(1泊2日) 池袋駅集合、現地解散◇自然体験を含む環境交流体験ツアー。「としまの森・ちちぶ」での林業体験や自然散策、箸作り体験、パーベキュー、ぶどう狩り、ピザ作り体験など◇区内

在住、在勤、在学の方で2名以上で参加可能な方(小学生以上・同伴者は区外でも可。5名以上の場合は部屋を分けます)◇40名◇10,000円※おとな、子ども同一料金(帰りの交通費は別途)
📠電話かファクスかEメールで9月22日までに「近畿日本ツーリスト 豊島区・秩父環境交流ツアー受付係☎0570-064-205、📠6730-3230、📠tourdesk58@or.knt.co.jp」へ資料請求のうえ、申込み※応募多数の場合は抽選。

出張講座「消費者トラブルにご注意！」

9月29日(例) 午後1時30分～2時30分 区民ひろば池袋◇最近の相談事例などを紹介し、悪質商法の手口や対処法などを学ぶ◇20名📠9月14日から電話で当ひろば☎3982-9658へ※先着順。
☎消費生活グループ☎4566-2416

キャラバン・メイト養成研修

10月13日(例) 午前9時～午後5時 としま区民センター◇認知症サポーター養成講座を企画・開催し講師を務め、地域のリーダー役となるキャラバン・メイトを養成。講師…豊島区医師会、キャラバン・メイト、認知症地域支援推進員。参加条件など詳細は問い合わせください◇25名
📠9月13日から電話かファクスで「介護予防・認知症対策グループ☎4566-2433、📠3980-5040」へ※先着順。

イチから学ぶ! アンコンシャススパイス基礎講座(全3回)

10月13～27日 水曜日 午後2～4時 男女平等推進センター◇アンコンシャス・パイラス(無意識の思い込み)について、基礎知識や思い込みに気づくためのワークなどを交

休館

9月26日(例)・27日(例)◇水回り設備

えながら学ぶ◇25名📠6か月以上未就学児。定員あり。先着順。
📠9月13日から電話かファクスかEメールで「当センター☎5952-9501、📠5391-1015、📠A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

第2回空き家セミナー

10月15日(日) 午前10時～正午 健康プラザとしま◇**講演会**…①シェアハウス運営の現況と展望～空き家をシェアハウスとして活用するには、②風呂なしアパート・空き家再生術◇40名
📠9月13日から電話かファクスかEメールで「住宅課施策推進グループ☎3981-2655、📠3980-5136、📠A0022901@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

みらい館大明「エクセル基礎②2日間講座」

10月15・22日 土曜日 午後1～5時◇入力のポイントと表の作成方法、簡単な計算式と関数の入力方法。エクセル2013使用。講師…パソコンインストラクター/石井 由香里氏◇パソコン経験者◇7名◇6,000円
📠9月13日から電話かEメールで「当館☎3986-7186、📠miraikan_tamei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

徳川林政史研究所公開講座「尾張藩の林政と生活文化」

10月16日(日) 午後1時30分～4時40分 としま区民センター◇江戸時代の古文書を読み解き、時代背景などを解説◇50名📠往復はがきで9月26日(必着)までに文化財グループへ※1名1通。応募者多数の場合は抽選。
☎当グループ☎3981-1190

総合体育場

9月26日(例)・27日(例)◇水回り設備

修繕のため。
☎スポーツ施設グループ☎4566-2766

としまコミュニティ大学

内容などの詳細は区ホームページ参照が問い合わせください。

●立教大学

そもそも、ダイエツって何だろう?…10月1日(日)◇講師…当大学理学部生理心理学兼任講師/松山伸一氏◇40名、SDGsと国際政治——気候変動とパンデミックの視角から…10月22日(日)◇講師…当大学法学部兼任講師/竹中千春氏◇20名
いずれも午後2～4時 としま区民センター

●学習院大学

中国とどう向き合うか：権威主義国と経済で結びつくことはできるのか…10月8日(日) 午後2～4時 当大学中央教育研究棟3階301教室◇講師…当大学経済学部経営学科教授/渡邊 真理子氏◇100名

●東京音楽大学

そのもの忘れ、大丈夫ですか?～加齢による記憶力の低下と認知症、その見分け方と対応…10月15日(日) 午前10時～11時30分 としま区民センター◇講師…当大学健康メディカル学部言語聴覚学科教授/植田 恵氏◇50名

●東京音楽大学

アメリカのポピュラー音楽と社会…10月21日(例) 午後6～8時 当大学池袋キャンパスA館2階A200教室◇講師…当大学音楽学部音楽学科特任教授/大和田 俊之氏◇85名

●大正大学

現代に生きる仏教 老・病・死に向き合う僧侶たち…10月29日(日) 午後2～4時 当大学キャンパス内◇講師…当大学地域構想研究所研究員/小川有閑氏◇100名
いずれも◇1,000円📠9月13日午前9時からファクスかEメール(4面記入例参照。講座名、ファクスの方はファクス番号も記入)で「生涯学

習グループ📠3981-1577、📠A0014606@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。
☎当グループ☎4566-2762

スポーツ 🏠

区民歩こう会「田園調布から多摩川沿いの公園と古社を訪ねて下丸子へ」

10月2日(日) 午前9時50分集合 東急東横線田園調布駅改札口前広場(副都心線直通)◇田園調布駅～宝来公園～多摩川台公園～浅間神社～田園調布せせらぎ公園～六郷用水～東光院～密蔵院～観蔵院～鶴の木公園～光明寺～東急多摩川線下丸子駅まで(約7km)◇300円◇軽装、飲み物、雨具持参📠当日集合場所で受付。
☎豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

としま産業振興プラザ(IKE・Biz)

①月いち無料体験会…10月4日(例) 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、ルーシーダットン…午後1時45分～2時30分、ストレッチ…午後7時15分～8時、②シェイプ講習…毎月第1・3土曜日 午後4時～4時45分◇ステップ台を使用し、音楽に合わせて有酸素運動・筋トレ◇1,000円◇室内履き持参
いずれも◇16歳以上◇各回15名◇運動のできる服装で参加📠9月13日から2次元コードで申込み※先着順。
☎当館 ☎3980-3131(午前10時～午後8時)

初心者水泳教室(全4回)

10月5～26日 水曜日 午後7～8時 巣鴨体育館◇18歳以上で泳げるようになりたい方◇10名◇3,200円
📠9月28日までに電話で豊島区水泳連盟 福原☎080-5192-9501へ。2次元コードから申込みも可※応募者多数の場合は抽選。

大塚駅北口・東側区道を一方通行化します

☎道路設計グループ☎3981-4879

大塚駅南北を往来する歩行者・自転車の安全安心な回遊性の確保と、南口駐車場の利用促進を図るため、10月17日から特別区道31-1181の一方通行化および歩道拡幅整備を行います。これに伴い、折戸通り南北方向の自動車のご利用が図の通り変更となりますのでご注意ください。詳細は区ホームページ参照。

