

くらし等 🏠

不動産街頭無料相談会

10月1日(出) 午前10時～午後4時
メトロポリタンプラザザビル1階自由
通路◇法律・税金・建築・空き家な
どに関する専門家相談📞当日直接会
場へ。

🏠(公社)全日本不動産協会東京都本
部豊島文京支部 ☎5940-8151

コミュニティ助成事業

(一財)自治総合センターのコミュ
ニティ助成事業による宝くじの助成
金を受け、雑司が谷三丁目町会が大
太鼓および山車、南大塚町町会が神
輿および山車を整備しました。当事
業は、宝くじの受託事業収入の財源
により実施し、コミュニティ活動の

子ども若者応援事業コンペティションを実施します

困難を抱えた子ども若者や子育て家庭を応援するための事
業提案を募集します。審査の結果により、事業に活用でき
る賞金あり。

◇募集期間…10月7日(金)まで。詳細は区ホームページ参照。

🏠子ども若者課管理・計画グループ☎4566-2471



促進と健全な発展を図るとともに、
宝くじの社会貢献広報を目的として
います。

🏠区民活動推進課地域振興グループ
☎3981-0479、東都区民事務所地域
振興グループ☎3915-2334

健康 🏥

令和4年度高齢者インフルエンザ 予防接種予診票などの発送

◇発送日…9月末。10～12月に対象
年齢になる方は誕生月の末頃に順次
通知◇対象…区に住民登録があり、
令和4年12月31日現在、次のいずれ
かにあてはまる方。①65歳以上の方、
②60～64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級を所持し日常生活

活が極度に制限される方◇接種期間
…令和5年1月31日(火)まで◇接種費
用…無料
🏠健康推進課管理・事業グループ☎
3987-4173、長崎健康相談所☎3957
-1191

10月27日(木)講演会

①「いびき」「眠気」あなたは大丈夫？
～睡眠時無呼吸症候群とは～…午後
3～4時◇講師…豊島区医師会/山
本義孝氏、②在宅医療を導入するに
は…午後7～8時◇講師…豊島区医
師会/武藤真祐氏

いずれもとしま区民センター◇区
内在住で20歳以上の方◇40名

📞9月26日から電話かファクスで
「保健事業グループ☎3987-4660、
📠3987-4110」へ。①②同時申込み
不可※先着順。

イベント 🎪

TOSHIMA East Side St. 鈴木弘之写真展

10月7日(金)まで 午前10時～午後
8時 としま区民センター1Fパル
・デル・グーフォ※カフェ内展示は

ご注文をお願いします。

🏠JUNKO KOSHINO(株)jkconta
ct@koshinojunko.com、文化デザ
イン課施策調整グループ☎3981-
1476

はあとの木マルシェ@すがも

10月4日(火)※雨天中止 午前10時
～午後3時 巢鴨地域文化創造館◇
区内障害者施設による、焼き菓子、
パン、ハンドメイド雑貨の販売📞当
日直接会場へ。

📞電話でシニア就業支援キャラバン
事務局☎6256-9092(平日午前9時
～午後6時)へ※先着順。

グリーンとしま 再生プロジェクトの「いのちの森」 パネル展示&苗木を配布します

10月8日(出)・9日(日) 午前10時～
午後4時 としまみどりの防災公園
(IKE・SUNPARK)◇パネル展示…
午前10時～午後4時◇苗木配布…午
前10時～正午※1人1本まで。なく
なり次第終了、持ち帰り用袋持参◇
樹種…8日/ジンチョウゲ、アセビ、
サツキ、9日/センリョウ、マンリ
ョウ、ツツジ

🏠環境政策課事業グループ☎3981-
2771

生活に困ったときは 相談してください

生活が困難になった時の最後のよりどころとして、
生活保護制度があります。ためらわずに相談してくだ
さい※相談内容は、守秘義務により堅く守られます。
◇こんなときに受けられます…収入が無いかあつて
も少なく、生活に事欠くような状態に陥った場合、
困窮の程度に応じて、最低限度の生活を保障します。

◇保護費の額…「最低生活費」と保護を受けようとする
方(世帯)の「収入」を比べ、「収入」が下回る場合は
その不足分を支給します(右図
参照)。ただし、
資産・能力など
すべての活用が
必要であり、そ
の中には親族などからの援助や扶養も含まれます※
「収入」=世帯のすべての収入(給料、手当、賞与、
内職収入、営業収入、仕送り、年金、保険金、臨時
収入など)。なお、働いて得た収入は一定の控除額
が認められます。

◇相談機関…①生活福祉課(区役所東池袋分庁舎)／
担当地区：駒込、巢鴨、西巢鴨、北大塚、南大塚、
上池袋、東池袋、南池袋、池袋1・2・4丁目、雑司
が谷、高田、池袋本町、西池袋1・3丁目、目白1
・2丁目、住まいのない方、②西部生活福祉課／担
当地区：西池袋2・4・5丁目、目白3～5丁目、長
崎、高松、池袋3丁目、南長崎、千早、千川、要町、
③民生委員・児童委員／地域の方々の実情を把握し、
一人暮らしの高齢者や生活が困難な家庭などの相談
に応じます。また、関係機関と連携し、生活を支援
します。④くらし・しごと相談支援センター／専門
の支援員が自立に向けた支援をします(生活保護受
給者を除く)。

🏠①生活福祉課相談グループ☎3981-1842、②西部
生活福祉課相談グループ☎5917-5762、③福祉総務
課民生・児童委員グループ☎3981-1722、④くらし
・しごと相談支援センター☎4566-2454

最低生活費と収入の比較

収入が最低生活費を下回るため、
不足分のみ保護費が支給されます。

最低生活費	収入	保護費

シニアお仕事フェア in 池袋

10月20日(木) 正午～午後2時、午
後1～3時、午後2～4時、午後3
～5時 ホテルメトロポリタン(西
池袋1-6-1)◇再就職セミナー、
企業との面接(10社参加)、就業相談
◇東京・埼玉で就職を希望する55歳
以上の方◇各回20名◇筆記用具、面
接を希望する方は履歴書・職務経歴
書(いずれもコピー可)持参。

📞電話でシニア就業支援キャラバン
事務局☎6256-9092(平日午前9時
～午後6時)へ※先着順。

御家流師範から習う香道体験

10月23日(日) 午後1時～2時30分、
午後3時～4時30分 赤鳥庵(目白
庭園)◇小学生以上(小学生は保護者
同伴)◇各回15名◇2,000円📞9月23
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

山中湖秀山荘 池袋⇄当施設の 無料送迎バスを運行します

10月24・25・27、11月2・4・7
・8・10・14・15・17・21・22・24
日◇池袋→当施設…午後1時東京芸
術劇場前出発(午後0時45分集合)◇
当施設→池袋…午前9時30分出発
📞電話で予約コールセンター☎0570
-038-489、山中湖秀山荘(現地)☎
0555-62-5481へ※宿泊予約時に要
予約。

助産師と話そう！専門学校生・ 大学生とセクシュアルヘルス

10月28日(金) 午後6時30分～8時
30分 男女平等推進センター◇妊娠、
避妊、性感染症、デートDVについ
て正しく知り、健康な性の自己肯定
感、性的自己決定力を高める◇区内
在学、在在の大学・専門学校生の方
◇20名

📞9月24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.t
oshima.lg.jp」へ※先着順。

講演・講習 🎤

出前講座「高齢期における生命 保険との付き合い方」

10月11日(火) 午後1時30分～3時
区民ひろば長崎◇遺族保障や生命保

IKEBUSの期間限定運賃が 10月1日以降も 引き続き適用されます

◇料金…1回乗車券／一律100円、1日乗車券／一律250円、
回数券(11枚つづり)／1,000円◇期限…令和5
年9月30日まで◇秋の池袋をお楽しみください。
詳細はIKEBUSホームページ参照。
🏠地域公共交通グループ☎4566-2691



険の受取りに関する注意点など、生
命保険との付き合い方を学ぶ◇15名
📞9月27日から電話で当ひろば☎
3554-4411へ※先着順。
🏠消費生活グループ☎4566-2416

生涯現役！シニア期に向けた 暮らしと働き方セミナー

10月20日(木) 午後1時～3時45分
(午後0時30分開場) としま産業振
興プラザ(IKE・Biz)◇年金などの各
種制度の基本的知識とライフプラン
を学び、シニア世代の働き方を考え
る◇55歳以上で働く意欲のある方◇
40名◇筆記用具

📞電話で当セミナー予約専用ダイヤ
ル☎5422-1399(平日午前9時～午
後5時)へ。ホームページ📞https:
://www.wac.or.jp から申込みも可
※先着順。

豊島区シルバー人材センター

①入会説明会…10月21日(金) 午前9
時30分から、午後2時から(女性向
け)◇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◇年度会
費2,000円、②「シニアのための英会
話教室」(月4回)…【水曜日】午前10
時～11時30分、午後1時～2時30分、
【木曜日】午後1時～2時30分◇50歳
以上の方◇若千名◇月6,200円、③
体操教室(月3回)…第1～3月曜日
午後1時30分～2時30分◇月1,500
円、④パソコン&iPad&スマホ教室
…⑥無料パソコン体験教室／10月13
日(木) 午後0時45分～2時15分、⑤
パソコン入門(全4回)／10月1～22
日 土曜日 午前10時～11時30分◇
5,800円、⑦初級ワード(全4回)／
10月6～27日 木曜日 午前10時～
11時30分、⑧初級エクセル(全4回)
／10月3～24日 月曜日 午後0時
45分～2時15分◇⑧⑨5,800円、⑨
ワード基礎(全4回)／10月5～26日
水曜日 午前10時～11時30分、⑩
エクセル基礎(全4回)／10月1～22日
土曜日 午後3時～4時30分◇⑩⑪
6,700円、⑩パワーポイント入門(全
4回)／10月4～25日 火曜日 午
前10時～11時30分◇5,800円、⑪Z
OOM入門ーパソコン向け(全2回)
／(ア)9月30日・10月7日 金曜日
午後0時45分～2時15分、(イ)10月14
・21日 金曜日 午後0時45分～2
時15分◇2,550円、⑫ZOOM入門
ースマホ(iPhone・iPad)向け／(ア)
10月4日(火) 午後0時45分～2時15
分、(イ)10月11日(火) 午後0時45分～
2時15分◇1,550円、⑬スマホ写真
整理(全2回)／10月19・26日 水曜
日 午後0時45分～2時15分◇

2,550円
📞①～③は電話で当センター☎3982
-9533へ。④⑤は応募者多数の場合
は抽選。⑥は④～①(⑩⑪は)または
(イ)を選びEメールで申込みを選び
往復はがきかファクスかEメールで
「〒170-0013 東池袋2-55-6
シルバー人材センター、📠3982-9532、
📧toshima.spc@gmail.com」へ。

女性の視点からの防災講座

10月29日(出) 午前9時30分～正午
区役所本庁舎5階507～510会議室◇
災害時の衛生面や精神面の不安を解
消するために、女性の視点を取り入
れた避難所運営について学ぶ◇区内
在住の女性◇70名程度📞申込書をフ
ァクスかEメールで10月20日までに
「防災事業グループ📠3981-5018、
📧A0011101@city.toshima.lg.jp」へ
※先着順。
🏠当グループ☎4566-2572

傾聴ボランティア養成講座 (全6回)

11月10日～12月15日 木曜日 午
後1時30分～3時30分 特別養護老
人ホーム菊かおる園(西巢鴨2-30
-19)◇傾聴スキルなどを学ぶ◇区
内在住で、講座修了後地域活動(高
齢者施設や地域の高齢者宅での傾聴
ボランティアなど)をする意欲があり、
全回出席できる方◇12名◇3,000円
📞往復はがき(4面記入例参照。応
募理由も記入)で、10月18日(必着)
までに「〒170-0001 西巢鴨2-30
-20 豊島区社会福祉事業団」へ※
応募者多数の場合は抽選。
🏠当事業団☎5980-0294

スポーツ 🏊

初心者水泳教室(全4回)

10月4～25日 火曜日 午前10時
～正午 雑司が谷体育館◇18歳以上
で泳力10メートル未満の方◇20名◇
4,000円📞はがきで9月28日(必着)
までに「〒112-0012 文京区大塚6
-24-15-502 豊島区水泳連盟事
務局 佐藤」へ※応募者多数の場合
は抽選。
🏠当事務局 佐藤☎3943-6397

桂の美スポーツクラブ

①10月9日(日)スポーツ
イベント…②親子ふれ
あい体操&防災教室…
午前10時～正午◇親子
ふれあい体操、ペガールボール教室◇
1歳～小学生(保護者同伴)◇50組◇



500円◇上履き、飲み物、⑥スポー
ツにチャレンジ…午後1～3時◇ミ
ニバスケット、ペガール
ボールほか◇小学生以
上◇子ども200円、お
とな300円

②親子ふれあい体操教室(全9回)…
9月30日～12月2日(10月7日を除
く) 金曜日 3～4歳／午前9時
40分～10時20分、2～3歳／午前10
時25分～11時5分、10か月～2歳/
午前11時10分～11時50
分◇10か月～4歳児と
保護者。区内在住、在
勤の方優先◇各回40組
◇1回500円

いずれも◇豊島体育館◇上履き、
飲み物、マスク持参。運動しやすい
服装📞ファックスか2次元コードで当
クラブ📠3972-1876へ。②は開催日
ごとにチラシ裏面の同意書兼参加申
込書(区ホームページからダウンロ
ード可)に記入し持参※先着順。
🏠当クラブ 有里☎080-2597-4650
⑥のみ関根☎080-1143-0803

豊島区民ウォーキング大会 「トキワ荘マンガミュージアム から豊島区立総合体育場まで」

10月10日(祝) 午前9時50分集合
西武池袋線椎名町駅南口駅前広場◇
トキワ荘マンガミュージアム～警願
寺～目白庭園～鬼子母神堂～区役所
本庁舎～としまスポーツフェスタ
2022・総合体育場まで(約5km)◇300
円📞当日集合場所です受付。

🏠豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

ボルダリング【無料】体験会

10月16日(日)◇初心者講習会…子
ども向け／①午後1時から、②午後2
時から◇ステップアップ講習会…子
ども向け／③午後3時から、おとな
向け／④午後4時から。各回15分前
までに受付 としま産業振興プラザ
(IKE・Biz)◇①・②未経験者向けの
講習会。ルールやマナー、安全に関
する注意点や基礎を学ぶ。③・④も
っと上手になりたい初心者レベルの
方におすすめ◇子ども向け…小学2
年生～15歳(親子参加可)、おとな向
け…16歳以上。ステップアップ講習
会は未経験者は参加不可。当館の初
心者講習を受講済みの方は参加可◇
各回10名◇運動のできる服装、上履
き持参📞9月23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)



イケ・サンパーク ファーマーズマーケット開催中

毎週土・日曜日 午前10時～午後4時 としまみどりの防災公園(IKE・SUNPARK)
季節の旬な農産物を生産者が直接販売。区内の名品や交流都市の逸品
も出店。10月初旬には、岩手県岩手町と長野県川上村からの出店があり、
新鮮な野菜を販売予定。
🏠当事務局☎6914-1782
10月に販売商品(予定) 農産物、和菓子、パン、ハンバーガー、酒など

