

# としま

令和4年  
10/1  
No.1991

## 新型コロナウイルス オミクロン株対応ワクチン接種を開始しました※9月22日時点の情報です。

### 接種対象者(ファイザー・モデルナ)

- 2～4回目接種を完了し、前回接種日より5か月を経過した12歳以上(モデルナの場合は18歳以上)の区民の方。
- オミクロン株対応ワクチンの接種は「1回」のみです。
- 集団接種は、10月11日まで3・4回目未接種の60歳以上の方・基礎疾患を有する方など・医療従事者・高齢者施設などの従事者・エッセンシャルワーカー(福祉関係者、教育関係者など)の接種を優先して実施します。

### 【問い合わせ・集団接種予約はこちら】

豊島区新型コロナウイルスワクチン  
コールセンター ☎0120-567-153  
(午前9時～午後6時 土・日曜日、祝日も開設)



### 集団接種会場について ※10月から予約なし接種を休止しています。

施設名	使用ワクチン	開設日	対象者
豊島区役所本庁舎1階 としまセンタースクエア (南池袋2-45-1)	ファイザー ※1	月～木・土・日曜日	3～5回目(12歳以上)
	モデルナ ※1	金曜日	3～5回目(18歳以上)
池袋保健所 (東池袋4-42-16)	ファイザー ※1	10月5・12・13・14・ 20・21・26日	3～5回目(12歳以上)
	ファイザー(従来型)	第1・4木曜日	1・2回目(12歳以上)
	ノババックス	第1・4金曜日	1・2回目(12歳以上) 3回目(18歳以上)※2
旧朝日中学校 (西巣鴨4-9-1)	小児用ファイザー	第1・4日曜日	1～3回目(5～11歳)
	ファイザー ※1	水～金・土・日曜日 (10月12日から開設)	3～5回目(12歳以上)

※1 オミクロン株対応ワクチン(BA.1)と従来株に対応した2価ワクチンでの接種です。  
※2 ノババックスの3回目接種は2回目接種日より6か月以上経過後に接種可能です。  
※個別接種は、直接医療機関に予約してください。

感染による発熱の相談は  
東京都発熱相談センターへ  
24時間対応

【症状相談など】  
東京都発熱相談センター  
(看護師・保健師が対応)

☎6258-5780  
5320-4592

【医療機関案内】  
医療機関案内専用ダイヤル  
(一般オペレーターが対応)

☎6630-3710  
6636-8900  
6732-8864

### 区制90周年記念事業

## ふくろ祭り・踊りの祭典「東京よさこい」

10月8日(土)・9日(日) 午前11時～午後7時  
池袋西口公園、池袋西口駅前、池袋西口アゼリア通り、  
JR大塚駅前、JR巣鴨駅前  
☎観光交流グループ ☎3981-1316



## パブリックコメント

### 【ご意見募集】

豊島区個人情報の保護に関する法律施行条例(案)、豊島区個人情報保護審議会条例(案)、豊島区行政情報公開条例(一部改正案)

条例(案)の作成および一部改正について、パブリックコメント(意見公募手続)制度に基づき、区民の皆さんのご意見をお聴きします。

●閲覧できます…原案の全文は10月21日まで、行政情報コーナー、図書館、区民事務所、区民ひろば、区ホームページで閲覧できます。

●ご意見をお寄せください…便せんなどに①ご意見②〒・住所③氏名・団体名(代表者名、担当者)を記入し郵便かファクスかEメールで10月21日(必着)までに「区民相談課行政情報グループ ☎3980-5200、✉A0029038@city.toshima.lg.jp」へ。  
☎当グループ ☎3981-4404

## 税・国保・年金

### 特別区民税・都民税のお支払いはお済みですか

令和4年度第2期分(令和4年8月31日納期限)の納付が確認できなかった方へ、10月5日に督促状を送付します。10月19日までに納付してください。納め忘れを防ぐためには便利な口座振替をご利用ください。病気や退職、生活の困窮などによってやむをえず納期限までに納付することができない場合には、分割納付などの相談を行っています。日曜窓口も開設しています。

☎整理第一・第二グループ ☎4566-2362

## 福祉

### 介護サービス利用者の方へ生計困難者の利用者負担額軽減制度

申請して該当すると、利用者負担額の4分の1(高齢福祉年金受給者は2分の1)を軽減します。なお、

サービス提供事業者が利用料の軽減を申し出ている場合のみ対象となります。対象外のサービスもあります。  
◇対象…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が別表に該当している、②世帯がその居住の用に供する家屋そのほか日常生活のために必要な資産以外に活用し得る資産を所有していない、③負担能力のある親族などに扶養されていない、④介護保険料を滞納していない。

世帯人数	基準年間収入	世帯の預貯金額
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人以上	1人増えるごとに50万円を加える	1人増えるごとに100万円を加える

☎介護保険課給付グループ ☎3981-1387

### 高齢者向け優良賃貸住宅の入居待機者募集

入居待機者の優先順位を抽選で決定して登録し、今後空室が発生した場合に登録順位に従いあっせんします。

◇物件概要…ベラカーサ南池袋(南池袋3-7-8)、間取り/1DK、家賃/82,000円～95,000円(家賃助成制度あり)、共益費/9,000円～11,000円、敷金/家賃の3か月分  
◇登録期間…1年間。応募資格など詳細は問い合わせください

☎電話で10月11～25日の間に首都圏不燃建築公社 ☎6809-6328(平日午

前10時～午後5時)へ。  
☎住宅課施策推進グループ ☎3981-2655

## 子育て・教育

### 相談のできる保護者セミナー

10月22日(土) 午前10時～正午 区役所本庁舎内会議室◇子どもとの向き合い方やコミュニケーションについて。終了後、個別相談あり◇保護者、子ども若者支援に興味のある方◇10名(保3歳以上未就学児。電話かEメールで10月17日までに要予約。

☎電話かEメールで10月3～21日の間に「アシスとしま ☎4566-2476、✉A0017309901@city.toshima.tokyo.jp」へ※当日参加も可。

### パパの応援講座&ウェルカム赤ちゃん「ここが出番!ママの体ケア講座」

10月29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、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の話。講師…理学療法士/高木 翔氏◇①1歳7か月未満児を育てている父親とその家族、②原則区内在住で第1子を妊娠中の方とその家族。参加は東・西子ども家庭支援センター合わせて子ども1名につき1回◇各5組  
☎①は10月3日正午から電話で当センター ☎5966-3131へ。②は受付中。直接窓口申込みも可※先着順。

## 区役所本庁舎3・4階の窓口業務は終日休業します

11月19日(土)・20日(日)、令和5年2月18日(土)・19日(日)◇システムメンテナンス作業のため。マイナンバーカードを使用して、コンビニエンスストアで住民票の写しなどの取得が可能です※詳細は区ホームページ参照。  
☎住民記録グループ ☎3981-4782

## 次号広報としま10月11日号について

新聞休刊日につき、10月12日(水)の朝刊に折り込まれます。個別配布も、10月12日から配達します。

## 子育て・教育

### スマイル講座

①**女性のこころから**…10月31日(月) 西部子ども家庭支援センター◇講師…神経科医師/松井康給氏◇15名👤7名。4か月以上未就学児。4か月未満は親子同席。要予約。

②**子育てで大切にしたいこと**…11月15日(火) 東部子ども家庭支援センター◇講師…(一社)親と子どもの臨床支援センター代表理事臨床心臨士/帆足暁子氏◇12名👤8名。5か月以上1歳7か月未満。5か月未満は同席。いずれも午後2時～3時30分◇絵本をプレゼント◇区内在住で1歳7か月未満児の保護者。参加は①②合わせて子ども1名につき1回

📞①は10月5日午前10時から、②は10月12日午前10時から電話で各センター①☎5966-3131、②☎5980-5275へ。直接窓口申込みも可※先着順。

### ノーパディーズ・パーフェクト～完璧な親なんていない～(全6回)

11月10日～12月15日 木曜日 午前10時～正午 東部子ども家庭支援センター◇子育てや自分自身について考える◇区内在住で2歳未満児の母親。全回参加できる方◇10名👤5か月以上

📞電話で10月27日までに当センター☎5980-5275へ。直接窓口申込みも可※応募者多数の場合は抽選。結果は11月4日までに電話連絡。

### 子育てフェスティバル 親子でわくわく

11月11日(金) 午前10時～11時20分(午前9時45分開場) としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇パネルシアター、親子でふれあい遊び、大型絵本や保育園で人気の絵本・区立保育園・保育園給食レシビ紹介など◇未就学児と保護者。妊婦も可📞当日直接会場へ。

📞楽鴨第一保育園☎3910-8900

### 就学時健康診断の実施

11月に区立小学校で実施◇対象…

令和5年4月に小学校へ入学予定の児童(平成28年4月2日～29年4月1日生まれ)※お知らせ(健康診断票)は10月中旬に発送予定。指定の小学校、日時で受付、受診をしてください。

📞保健給食グループ☎3981-1176

## くらし等

### 第40回住まいの無料相談フェア

10月12日(水) 午前10時～午後4時 としま区民センター◇空き家対策・リノベーション・税金特別控除、不動産の売買・賃貸・鑑定評価、土地・近隣トラブル・相続、建替・リフォーム・耐震など様々な相談に応じる

📞電話で10月11日までに東京都建築士事務所協会豊島支部事務局☎3984-2448(平日午前10時～午後4時)へ。当日直接当センターで受付も可。

### 空き家・相続・不動産無料相談会

10月13日(木) 午後1～5時 としま区民センター◇弁護士、不動産鑑定士、司法書士、税理士などによる相続、不動産全般の個別相談◇区内在住、区内に土地建物を所有の方◇10組程度

📞10月3日から電話でNPO法人日本地主家主協会☎3320-6281へ※先着順。

## 環境・清掃

### 「つる植物・いのちの森苗木」を配布します

11月20日(日) 午前10時～午後3時(午前・午後の部を指定。詳細は配布引換券参照) 区役所本庁舎南側広場◇①つる植物…アイビー、カロライナジャスミン、ツルニチニチソウ、トケイソウ、ハゴロモジャスミン、フィカスプリマ、②「いのちの森」苗木…アオキ、アセビ、ウラボシロガシ、クチナシ、サツキ、センリョウ、ツツジ、ネズミモチ、ヒサカキ、マンリョウ。①②とも1名2本まで。植物や苗木は区内に植えてください◇区内在住、在勤、在学の方◇配布引換券、持ち帰り用の袋持参

📞通常はがき(3面記入例参照。希望植物・樹種名と各希望数も記入※1枚で①②両方の申込み可)で10月11日(消印有効)までに環境政策課事業グループへ。電子申請で受付も可。

応募者多数の場合は本数の調整あり。配布引換券を11月1日頃発送予定。

📞当グループ☎3981-2771

## 健康

### 運動実践プログラム 「かんたん太極拳」

10月21日(金) 午後3時30分～4時30分 池袋スポーツセンター◇区内在住で20歳以上の方◇40名

📞10月3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。

### 在宅医療相談窓口

平日午前9時～午後5時 豊島区医師会館2階(西池袋3-22-16)◇医療と介護の知識を持つ医療ソーシャルワーカーが在宅医療について、相談を受ける◇区内在住の方とその家族、医療介護事業者

📞当窓口☎5956-8586

## 募集

### 池袋風景画展作品募集

◇**応募期間**…10月27日(木)まで◇**展示**…10月29日(土)～11月13日(日) 池袋図書館◇お気に入りスポットの写真や絵📞直接当館へ持参。応募条件など詳細は図書館ホームページ参照。

📞当館☎3985-7981

### さわやかな街づくり推進団体表彰の推薦

区では、次のすべてに該当する団体および個人を表彰します。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、②2回以上かつ1年以上継続、③前回の表彰から3年経過。表彰式は12月開催予定📞所定の推薦書

(環境美化グループで配付。団体所属の場合は、団体の代表者名で推薦)を10月25日(必着)までに当グループへ郵送か持参。

📞当グループ☎3981-2690

## イベント

### ハローワーク池袋就職面接会

10月19日(水) 午後1～5時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇区内3社の採用担当者と直接面接ができる面接会。詳細はハローワーク池袋ホームページ参照◇1社あたり面接8枠

📞電話でハローワーク池袋職業第一部門☎5911-8609(音声案内41#)へ。直接窓口申込みも可※先着順。

### 出前寄席「悪い輩に気を付けて！」

10月21日(金) 午後1時30分～2時10分 区民ひろば仰高◇財産を狙う消費者トラブルの手口と対策を真打落語家から楽しく学ぶ◇30名📞10月7日(区外の方は10月14日)から電話で当ひろば☎5907-3471へ※先着順。

📞消費生活グループ☎4566-2416

### 田端文士村ツアー

10月22日(土) 午前10時～正午 JR駒込駅東口午前9時50分集合◇地元ボランティアガイドの案内で田端文士村記念館まで散策◇15名◇300円📞往復はがき(3面記入例参照。参加者全員の氏名も記入)で10月12日までに「〒170-0003 駒込2-2-12 駒込地域文化創造館内」もしくは案内人駒込・菓暢「ツアー係」へ。ホームページ📞https://toshima-guide.com/から申込みも可。

📞当団体 小河☎090-1456-1833

### ぞうしがやフェスタ ～暮らしを楽しもう！～

10月22日(土)・24日(月) 午前10時～午後2時 東京第一友の会友の家(西池袋2-20-11)◇家計、料理、洗濯、防災など、暮らしの中でのちょっとした工夫を、ワークショップなどで体験。

📞10月3日から電話かEメールで

「当会☎3971-9602(火・金曜日)、✉zoushigaya2022@gmail.com)へ※先着順。

### ちかこイベントクラブ 紙芝居&絵本を楽しく演じてみよう

10月23日(日) 午後2～4時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇可能であれば自宅の紙芝居や絵本持参◇親子での参加も可◇30名◇1グループ500円📞10月3日から2次元コードで申込み※先着順。

📞協働推進グループ☎4566-2314

### 障害者アート展

10月30日(日)まで Echika 池袋ギャラリー(東京メトロ副都心線池袋駅構内)◇第15回とときめき想造展受賞作品10点を展示📞当日直接会場へ。

📞障害福祉課管理・政策推進グループ☎3981-1766、☎3981-4303

### 箕輪町・環境交流ツアー 参加者募集

11月12日(土)・13日(日)(1泊2日) 長野県箕輪町◇「としまの森」での林業体験や木工体験、紅葉狩り、そば打ち体験、りんご狩りなど◇区内在住、在勤、在学で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)◇36名◇10,000円※子どもも同一料金。

📞電話かファクスかEメールで資料請求のうえ、10月12日までに「近畿日本ツーリスト 豊島区・箕輪町環境交流ツアー受付係☎0570-064-205(平日午前10時～午後5時)、☎6730-3230、✉tourdesk58@or.kn.t.co.jp)へ※応募者多数の場合は抽選。

## 講演・講習

### としま居住支援セミナー 「高齢者・一人暮らしでも生涯安心できる住まいと終活」

10月14日(金) 午前10時～11時30分 としま区民センター◇(一社)包括あんしん協会による単身高齢者の住まい・施設探しや自宅の売却、病気な

どへの備えについて◇50名

📞電話かファクスかEメールで前日午後5時までに「施策推進グループ☎3981-2655、☎3980-5136、☎A0022901@city.toshima.lg.jp)へ※先着順。

### 第1回分譲マンション管理セミナー

10月15日(土) 午後1時30分～3時40分 上池袋コミュニティセンター◇講演「マンションへの第三者管理制度の導入について」◇個別相談会◇マンション管理組合役員、区分所有者◇40名(個別相談会は4組)

📞電話かファクスかEメールで10月13日午後5時までに「マンショングループ☎3981-1385、☎3980-5136、☎A0050026@city.toshima.lg.jp)へ※先着順。

### みらい館大明

①みらい館大明大体験会…10月30日(日) ②秋野菜を植えるワークショップとガーデニング相談会…午前10時～10時30分、午前11時～11時30分、③マジック体験&ミニマジックショー…午後2時～3時30分、④ジャグリング…午後1～2時、午後2時30分～3時30分、⑤モルック…午後1～2時、午後2時30分～3時30分◇⑥各回10名⑦15名◇各回15名◇各回20名、⑧スマホ講座(日常応用編)(全3回)…11月10～24日 木曜日 午後1時30分～4時◇チラシのクーポン利用、レストランの予約などを学ぶ。個別指導あり。講師…パソコインストラクター/塩野悦子氏◇スマホで文字入力できる方◇10名◇6,000円◇スマートフォン持参

📞10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。

### 発達障害講座(第2回) 「大人の発達障害～発達特性のある方の社会参加と就労支援」

11月10日(木) 午後2～4時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇講師…東京大学名誉教授/加藤進昌氏◇区内在住、在勤、在学の方※子ども

同席不可◇40名

📞10月3日午前10時～10月31日の間に電話かファクスで「発達障害者相談グループ☎4566-2445、☎3981-4303)へ※先着順。

### 認知症サポーター養成講座

11月15日(火) 午後2時～3時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇認知症を正しく理解し、当事者や家族を温かく見守り、支援する応援者を養成◇区内在住、在勤、在学の方◇30名

📞10月3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。

## スポーツ

### シェイプ無料体験会

11月5・19日 土曜日 午後4時～4時45分 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、室内履き持参(厚めのクッション推奨)。

📞10月3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)

### 第75回豊島区民体育大会

◇対象…区内在住、在勤の方※詳細は担当者へ問い合わせてください。

●**合気道**…11月27日(日) 池袋スポーツセンター📞10月3日～11月26日の間に電話で猪谷☎090-2423-1908へ※先着順。

## 職員採用

資格など詳細は区ホームページが各課窓口で募集要項などを確認してください。

### 特別区立幼稚園 臨時的任用教員採用候補者

東京23区の区立幼稚園(大田区・足立区を除く)で勤務する臨時的任用教員を募集。

📞特別区人事・厚生事務組合採用選

考担当☎5210-9751

## 官公署だより

### ●(一社)東京バス協会 「東京都シルバーバスのお知らせ(新規購入者用)」

申込み者に東京都シルバーバスを発行します。都営交通や都内民営バスなどが利用できます。

◇**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**…令和5年9月30日まで

📞満70歳のなる月の初日以降に、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。

📞当協会シルバーバス専用☎5308-6950(平日午前9時～午後5時)

### ●東京都 「令和4年度東京都子育て支援員研修(第3期)受講生募集」

保育や子育て支援の分野で従事するうえで必要な知識や技能などを有する「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①地域保育コース📞https://www.fukushizaidan.jp/111 kosodatshien/、②地域子育て支援コース・放課後児童コース📞https://public.lec-jp.com/kosodate-tokyo/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📞10月3～17日の間に申込書(各ホームページからダウンロード可。保育課、子育て支援課、区民ひろば課、放課後対策課の窓口でも配布)を簡易書留で郵送。オンラインでも可。

📞①(公財)東京都福祉保健財団☎3344-8533、②株東京リーガルマインド☎5913-6225

## 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。

## 訪問介護の正しい利用をお願いします

訪問介護および介護予防・日常生活支援総合事業の訪問型サービスは、介護職員(ホームヘルパーなど)が自宅を訪問して、食事や排せつ、入浴などの介助、掃除、洗濯、食事の準備や調理を行います。

※交通事故などの第三者行為により介護保険の給付を受ける場合、第1号

訪問介護のサービス区分	主なサービスの内容
(1) 身体介護	食事・服薬介助：食事の際の援助や服薬介助 排せつ介助：おむつの交換やトイレを利用する際の介助 入浴介助：入浴や洗髪・洗身などの介助 移動・外出介助：体位変換、車イスへの乗り移り・通院などの外出介助
	身体整容介助：着替えや洗面・整髪などの介助 食事調理：一般的な調理や配膳、後片付けなど 掃除：居室内、トイレ、桌上的清掃やゴミ出しなど 洗濯・衣類整理：洗濯や衣類の整理、ボタン付けや縫いなどの補修
(2) 生活援助	※原則、同居家族のいる方には提供不可(家族が障害や疾病、またそのほかやむを得ない理由により、家事が困難な場合は、利用が可能な場合もあり)。
(3) 通院などを目的とした乗車、降車介助(介護タクシー)	※要支援の方は利用不可。また、運賃はすべて自己負担です。

被保険者(65歳以上)の方は介護保険課へ連絡してください。

📞訪問介護について…介護保険課給付グループ☎3981-1387

介護予防・日常生活支援総合事業の訪問型サービスについて…総合事業グループ☎4566-2435

◎次のような場合、訪問介護サービスとして利用することはできません。

(1) 商品の販売や農作業などの生産の援助またはそれに関連する行為	(2) 利用者本人への援助ではなく、家族など、利用者以外の方のために行う行為
(3) 介護職員(ホームヘルパー等)が行わなくても日常生活に支障がない行為、日常的に行われる家事の範囲をこえる行為	(4) 医療行為やリハビリテーション
(5) 金銭管理や契約行為	

※上記以外にも、電球・蛍光灯の交換、軽易な家具の移動など(ただし、継続性のないものは「困りごと援助サービス」(住民参加型すけあい活動)の利用もできませんので相談してください。対象は65歳以上の一人暮らしの方・高齢者世帯・障害者などで、30分以内の活動に対し500円です。なお、活動する協力員も募集しています。

📞豊島区民社会福祉協議会 困りごと援助サービス担当☎3981-3166

## 10月1日 区民ひろば椎名町 移転オープン！

バリアフリーの2階建て。南長崎第四区民集会所を併設してオープンします。

《ここに注目》

- エレベーター付き
- 1・2階に舞台付きの広い部屋あり
- 子どもの年齢に応じた専用ルーム
- 子ども専用トイレ

《移転オープン記念 ひろばまつり》

10月29日(土) 午後1時◇南三陸町被災地支援海産物販売、ゲームコーナーなど◇200名

📞10月11日午前9時から直接当ひろば窓口申込み※先着順。

📞地域区民ひろば課管理グループ☎3981-1479

## わが家の健康

子どもの噛み合わせ気になりませんか？

乳歯から永久歯へ生え変わる時、明らかに永久歯がきれいに並びきらないことがあります。その場合でも、早期に取り外し式の拡大床という装置を使用することによって、歯を抜かない矯正ができる可能性があります。また、乳歯の時期に下の歯が前に出る反対咬合(うけくち)である場合、上の顎がロックされてしまい成長できない状態になることがあります。その場合でも、早期に治療を開始し上の歯を前に出して咬み合わせを改善することで、本来の成長発育パターンに戻し、永久歯が正常になるように促すことができます。このように、乳歯を含む成長発育段階において、早期に噛み合わせの異常を発見し処置することで、正常な成長発育パターンに戻すことを咬合誘導といえます。いま一度、お子さんの歯を見てあげてください。

どひ歯科・小児矯正歯科 院長 土肥順尚

📞地域保健課管理グループ☎3987-4203

# 令和4年度豊島区スポーツ表彰受賞者

スポーツ活動を通じてスポーツの振興・発展に貢献した方、または団体に表彰状などを贈る「豊島区スポーツ表彰」を実施しています。

個人名・団体名	所属(学校名など)	種目	大会名		
野中 生萌	所属フリー	スポーツライミング	第32回オリンピック競技大会		
奥原 希望	太陽ホールディングス	バドミントン	令和3年度全国高等学校総合体育大会		
大谷 くる美	大妻女子大学	陸上	第89回日本高等学校選手権水泳競技大会 女子200メートル個人メドレー		
木津 喜一花	淑徳巣鴨高等学校	水泳	第98回日本選手権水泳競技大会 女子200メートル背泳ぎ		
成田 実生	十文字中学校/東京スイミングセンター		第44回全国 JOC ジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会		
竹澤 芦奈	十文字中学校/東京スイミングセンター		2021ICF JUNIOR & U23 CANOE SPRINT WORLD CHAMPIONSHIPS		
田中 政弥	大正大学	カヤック	第20回全日本タンブリング・ダブルミニトランポリン競技選手権大会:タンブリング男子個人		
南 拓斗	豊島学院高等学校	タンブリング・ダブルミニトランポリン	2022全日本空道ジュニア選手権大会 U12男子42kg以下クラス		
亀田 空	豊島区空道協会	空道	2022全日本空道ジュニア選手権大会 U12女子42kg以下クラス		
吉羽 理美			2022全日本空道ジュニア選手権大会 U19男子230以下クラス		
佐々木 龍希			2022全日本空道ジュニア選手権大会 U16男子48kg以下クラス		
青木 秀真			2022全日本空道ジュニア選手権大会 U11男子34kg以下クラス		
滝田 隼汰			2022北斗旗全日本空道体力別選手権大会250以下		
小野寺 稜太			2022北斗旗全日本空道体力別選手権大会240以下		
遠藤 春翔			2022北斗旗全日本空道体力別選手権大会260超クラス		
岩崎 大河					
柳原 結菜			学習院大学	水上スキー	第66回桂宮杯全日本学生水上スキー選手権大会 女子ジャンプ競技 スローラム競技
原田 乃衣				アイススケート	第94回日本学生氷上競技選手権大会 女子5級クラス
河村 歩	立教大学	レスリング	文部科学大臣杯 UNIVASCAP 令和3年度全日本学生レスリング選手権大会 男子フリースタイル74kg級		
中島 渉		自転車競技	2021年度全日本学生 RCS 第7戦埼玉県川島町小見野クリテリウムクラス1+2		
十文字中学校サッカー部		フットサル	第12回全日本 U15女子フットサル選手権大会		
コスモ	豊島区軟式野球連盟	軟式野球	第5回全日本シニア軟式野球大会		
立教大学体育会馬術部		馬場馬術競技	第64回全日本学生賞典馬場馬術大会		
立教大学体育会ボート部		ボート	第99回全日本選手権大会兼第48回全日本大学選手権大会男子フォア女子舵手付きフォア 女子エイト		
立教大学体育会モーターボート・水上スキー部		水上スキー	第66回桂宮杯全日本学生水上スキー選手権大会男子団体女子団体		
立教大学体育会ローラーホッケー部		ローラーホッケー	第63回全日本学生ローラーホッケー選手権大会女子ホッケー		

スポーツ栄誉賞

関スポーツ推進グループ ☎4566-2764

個人名・団体名	所属(学校名など)	種目	大会名
石浦 和歌	豊島高等学校/スフィード世田谷FCユース	女子サッカー	全日本U-18女子サッカー選手権大会
江口 幸輝	淑徳巣鴨中学校	バドミントン	令和3年度第51回全国中学校バドミントン大会
伊藤 真嬉			令和3年度第50回記念全国高等学校選抜バドミントン大会
篠原 那奈			第69回東京都中学校学年別水泳競技大会女子100メートル自由形(1年)
鈴木 あいり			第69回東京都中学校学年別水泳競技大会女子50メートル背泳ぎ(1年)
佐藤 憲蔵	淑徳巣鴨高等学校	水泳	東京都高等学校選手権春季水泳競技大会男子200メートルバタフライ
田中 一喜			東京都高等学校選手権春季水泳競技大会女子100メートル平泳ぎ
酒井 梨佑	淑徳巣鴨中学校	水泳	東京都高等学校選手権春季水泳競技大会男子100メートル平泳ぎ男子200メートル平泳ぎ
増子 栄			東京都高等学校選手権春季水泳競技大会男子100メートル平泳ぎ男子200メートル平泳ぎ
熊谷 修吾	淑徳巣鴨高等学校	クロスカントリースキー	第71回全国高等学校スキー大会 クラシカルおよびフリー競技
飯田 愛心			第71回全国高等学校スキー大会 フリー競技
川島 朝陽			第71回全国高等学校スキー大会 クラシカル競技
飯塚 景子	豊島学院高等学校	ソフトテニス	令和4年度関東オープン大会
松田 明範			
淵上 紗依佳	豊島区ソフトテニス連盟所属/ファニーテニススクラブ	ソフトテニス	令和4年度関東オープン大会
田中 琳			
高橋 陸	豊島区空道協会	空道	2022全日本空道ジュニア選手権大会
宮寺 祥平	豊島区空道協会	空道	2022全日本空道ジュニア選手権大会
佐藤 大哉	豊島区空道協会	空道	2022全日本空道ジュニア選手権大会
横山 香織	豊島区空道協会	空道	2022全日本空道ジュニア選手権大会
藤田 溪	学習院大学	クライミング	第9回日本山岳学生会部クライミング大会 リード部門アップクラス
十文字高等学校サッカー部		女子サッカー	令和3年度全国高等学校総合体育大会サッカー競技大会
淑徳巣鴨中学校女子バドミントン部		バドミントン	令和3年度第51回全国中学校バドミントン大会
淑徳巣鴨中学校男子バドミントン部			令和3年度第50回記念全国高等学校選抜バドミントン大会
淑徳巣鴨高等学校女子バドミントン部			令和3年度第50回記念全国高等学校選抜バドミントン大会
淑徳巣鴨高等学校男子バドミントン部		剣道	全国高等学校総合体育大会剣道大会/第31回全国高等学校剣道選抜大会
淑徳巣鴨中学校水泳部		水泳	全国中学校水泳競技大会女子400メートルリレー 女子400メートルメドレーリレー
淑徳巣鴨高等学校水泳部			東京都高等学校春季水泳競技大会 女子400メートルメドレーリレー 男子400メートルメドレーリレー
豊島学院高等学校スキー部		クロスカントリースキー	第71回全国高等学校スキー大会 男子リレー10km×4人

スポーツ奨励賞

## 骨粗しょう症を予防しましょう

骨粗しょう症は、著しい骨量減少による骨強度の不足と、骨折リスクを増強する原因となる疾患です。骨は、古くなった骨を壊す「骨吸収」、新しく骨を作る「骨形成」により代謝が行われています。50歳以降では骨吸収が骨形成を上回る、アンバランスな状態が続きます。特に女性の方は閉経に伴うホルモンバランスの変化により、50歳以上の女性の3人に1人が骨粗しょう症とされています。そのため、定期的な骨密度測定、骨粗しょう症検診で早期発見をしていく必要があります。

●骨密度測定…毎週月曜日 午後2時～3時30分 東池袋フレイル対策センター ☎電話で当センター ☎5924-6212へ。

☎介護予防・認知症対策グループ ☎4566-2434



## フレイルチェックを受けましょう

**しっかりチェック**  
(所要時間約1時間半)

高田介護予防センター…11月25日、12月9日 金曜日  
東池袋フレイル対策センター…11月10日(木)・25日(金)、12月8日(木)・23日(金)  
いずれも午後1時から  
区民ひろば…池袋本町/11月9日(水) 午前10時から、富士見台/11月29日(火)、千早/12月1日(木)、南池袋/12月16日(金) いずれも午後1時から

**かんたんチェック**  
(所要時間約1時間)

高田介護予防センター…11月2日(水) 午後1時30分から  
東池袋フレイル対策センター…11月28日(月) 午前10時30分から  
◇65歳以上で要介護・要支援認定を受けていない区民の方◇各回12名◇動きやすい服装で参加。  
☎10月13日から電話で介護予防・認知症対策グループ ☎4566-2434へ※先着順。

### 広告

地元税理士による  
**[相続]**  
無料相談会  
in 豊島区  
10月21金・22土  
9:15~19:00  
※最終受付18:00  
としま区民センター 会議室506  
東京都豊島区東池袋1丁目20-10  
●JR他各線「池袋駅」(東口)より徒歩7分  
●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 東京白洋エクセレンシティ2階  
電話:03-6909-2271 メール:info@asac.co.jp  
URL:http://www.asac.co.jp/  
ご予約・ご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】

### 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  
無料相談会  
◆ 相続・離婚についての実績多数 ◆  
10/19(水) 13:00~17:00 (予約不要)  
開催場所  
IKE・Biz としま産業振興プラザ第1会議室  
▼アクセス  
【豊島区西池袋2-37-4/池袋駅南口 徒歩7分】  
\*ご予約は必要ございません。お気軽にお越し下さい。  
10/12(水) 17:00~19:00 (事前予約制)  
開催場所  
金剛院 赤門テラス なゆた  
▼アクセス  
【豊島区長崎1-9-2 金剛院/椎名町駅北口 徒歩30秒】  
\*お問合せ・ご予約は、下記までお願い致します。  
【しいなまち みとら ☎03-6908-3988】  
10/26(水) 18:00~20:00 (予約不要)  
開催場所  
喫茶店チャミー  
▼アクセス  
【練馬区桜台1-29-20/新桜台駅1出口 徒歩1分】  
\*ご予約は必要ございません。お気軽にお越し下さい。  
辻山・五十嵐法律事務所  
弁護士 辻山 尚志 (東京弁護士会所属)  
弁護士 五十嵐 里絵 (東京弁護士会所属)  
豊島区西池袋1-7-10 ビルD9ビル6階  
TEL 03-6912-8801  
(営業時間: 平日 9:30~20:00)

### 広告

YAMAHA  
Make Waves  
年を重ねた今こそ  
奏でたい音がある。  
バイオリン USED 月額3,410円(税込)より  
ヤマハ  
楽器・防音室  
レンタル  
0120-381-808 「音レント」で検索  
株式会社ヤマハミュージックジャパン レンタル・リース課 〒108-8568 東京都港区高輪2-17-11