



敬老の日は子どもは無料で入浴ができます
9月18日(祝)の敬老の日は、区内の銭湯に小学生以下の子どもは無料で入浴できます。安全確保のため、おとなと一緒にいらしてください。
☎高齢者事業グループ ☎4566 - 2432

としま

4年ぶりの開催！ 第56回ふくろ祭り 第一部『御輿の祭典』

前夜祭(オープニングセレモニー)…9月23日(祝) 午後1時～7時30分 池袋西口公園
本祭(御輿パレード)…9月24日(日) 正午～午後8時 池袋西口公園・池袋駅西口駅前広場
☎観光交流グループ ☎3981 - 1316



新しい「乳幼児・子ども・高校生等医療証」を送付します

10月1日から有効の新しい医療証(びわ色)を送付します。9月21日頃発送予定です。届かない方はお問い合わせください。
◇対象…現在、乳幼児・子ども・高校生等医療証をお持ちの乳幼児～高校生相当年齢の児童。
◇新たに申請が必要な方…高校生相当年齢まで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の交付申請日(郵送の場合は到着日)からですが、転入日や誕生日の翌日から2か月以内に申請した場合は、転入日・誕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

10月以降は令和6年3月29日(金)まで区役所本庁舎でのみ登録支援窓口を開設しています(平日午前9時～午後4時)。詳細は問い合わせください。
☎支援窓口について…豊島区マイナンバーコールセンター ☎3981 - 1122 (祝日を除く)、マイナポイント事業について…マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120 - 95 - 0178 (平日午前9時30分～午後8時※土・日曜日、祝日は午後5時30分まで)

環境・清掃

プラスチック資源回収 説明会&相談会

9月26日(火) 午前9時～午後4時
※説明会は午前10時から、午後2時から(各40分程度) 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇10月から始まる「プラスチック資源回収」の説明会、個別相談会、パネル展示など。
☎当日直接会場へ。
☎プラスチック分別収集グループ ☎4566 - 2623

リサイクルフリーマーケット 出店者募集

10月8日(日) 午前10時30分～午後2時 池袋第二公園※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@toshima-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)

くらし等

マイナポイント支援窓口

令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請した方は、9月末までにマイナポイントの申込みをすると、買い物などで利用できるポイントが、最大で2万ポイント取得できます。交付通知書で指定された受取場所であれば、予約なしでもカードを受け取れます。まだカードを受け取っていない方は、早めに受け取ってください。
◇マイナポイント支援窓口…9月29日(金)まで 区役所本庁舎3階304会議室(平日午前9時～午後5時)、東・西区民事務所(平日午前9時～午後4時)。マイナポイントキャンペーン終了後も健康保険証の利用申込み、公金受取口座の登録は可能です。

ベビーシッターの利用料助成(7～9月利用分) の申請期限は10月31日(火)までです

事業者が発行する書類(領収書など)の提出が間に合わないなど、全ての書類がそろわない場合も、必ず期限までに「申請書兼口座振替依頼書」と、その時点で提出可能な書類(利用時間、利用額などがわかるもの)を提出してください。期限内に提出された申請についてのみ、一定期間まで不足書類の追加提出を受け付けます※期限後の申請書の受付は不可。
☎子育て支援課庶務・事業グループ ☎4566 - 2478

福祉

高齢者あんしん 位置情報サービスのご案内

◇位置情報サービス…高齢者を介護している方に高齢者用GPS位置情報専用端末を貸出します。
◇現場急行サービス…介護者の方から要請があった場合に委託業者係員が現場に急行・高齢者を保護し、介護者の方が迎えに来るまで待機します。
◇対象…区内在住の65歳以上で行方不明になる恐れのある認知症高齢者を在宅で介護している方。
◇自己負担…介護保険料所得段階1～5の方は月額利用料無料、介護保険料所得段階6～16の方は自己負担あり。介護保険料所得段階1～5の方でも一定の利用回数を超えた場合は自己負担あり。
◇相談・申請場所…高齢者総合相談センター
☎高齢者事業グループ ☎4566 - 2432

介護保険の給付実績に関するお知らせ(給付費通知)を送付します

介護保険制度に対する理解を深めるため、介護サービス利用者のうち無作為に抽出した方へ、9月下旬にお知らせを送付します。届いた方は実際に受けたサービスと一致しているか確認してください。記載された内容に誤りや不明点がある場合は、お問い合わせください。このお知らせ

せによる新たな手続きは不要です。
◇内容…令和5年7月に利用したサービスの種類、利用者負担額、サービス費用合計額など。
☎介護保険課給付グループ ☎3981 - 1387

子育て・教育

里親個別相談会


10月1日(日) ①午前10時～11時30分、②午後1時～2時30分、③午後3時～4時30分 児童相談所◇子どもの現状や里親登録の認定要件・登録までの流れなどを説明。質疑応答。「里親って私にもできるのかな?」「どんな制度なのか知りたい」など◇区内在住の方◇各2組
☎電話で9月29日午後5時までに豊島区児童相談所フォスタリング機関 ☎6758 - 7918(平日午前9時～午後5時)へ※先着順。

離乳食講習会

10月12日(木) 午後1時30分～2時45分 池袋保健所◇中期、後期以降に分かれて口の機能の発達に合わせた進め方、調理のポイント(実演あり、試食なし)、むし歯予防を学ぶ◇おおむね7か月～1歳の乳児の保護者◇中期14組、後期以降20組
☎9月21日から電話で予約専用 ☎3987 - 4244へ※池袋保健所担当地域にお住まいの方優先で先着順。
☎栄養グループ ☎3987 - 4361

新型コロナウイルス感染症に関する相談 東京都新型コロナ相談センター ☎0120 - 670 - 440(毎日24時間)


自宅療養中の健康相談、新型コロナウイルス感染症に関する一般相談、医療機関案内など



5類移行について

新型コロナウイルスワクチンの接種について

令和5年秋開始接種の集団接種会場(池袋保健所)は、10月7日以降に開設します。
◇予約開始(電話・ウェブ)…9月22日(金)午前9時から。
☎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)



区ホームページ

健康



区内医療施設管理者の皆さんへ

「医療施設静態調査」にご協力ください。この調査は統計法の規定による基幹統計調査です。3年ごとに医療施設の分布及び整備の実態を明らかにすると共に、医療施設の診療機能を把握し、医療行政の基礎資料を得ることを目的としています。9月中旬頃、各事業所宛に調査票を郵送します。

◇**回答方法**…調査票を返信またはインターネットによるオンライン回答(5月以降に開設した事業所はオンライン回答不可)。詳細は調査票参照。
◇**回答期限**…10月13日(必着)
◇**調査対象**…10月1日午前0時現在において開設している区内のすべての病院、一般診療所、歯科診療所。
📍**地域保健課管理グループ**☎3987-4203

令和5年度高齢者インフルエンザ予防接種予診票の発送

10～12月に対象年齢になる方に9月末から順次発送◇**対象**…区に住民登録があり、次の①②いずれかにあてはまる方(令和5年12月31日時点)。
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が極度に制限される方◇**接種期間**…令和6年1月31日まで◇**自己負担額**…2,500円(生活保護受給者と中国残留邦人等支援給付受給者は無料)。
📍**予防対策グループ**☎4566-4115、**長崎健康相談所**☎3957-1191

バランス向上プログラム



9月22日(金) 午後1時30分～2時30分 高田介護予防センター◇理学療法士による姿勢を意識して行う筋トレ、ストレッチ◇区内在住で65歳以上の方◇14名
📍9月14日午前11時から電話で当センター☎3590-8116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4日(水) 午後2時～3時30分 池袋保健所◇COPD(慢性閉塞性肺疾患)や肺炎の症状・原因・治療法や予防法について、呼吸器の専門医から学ぶ。講師…要町病院院長/吉澤孝之氏◇40名
📍9月13日から電話かファクスで「公害保健グループ」☎3987-4220、☎3987-4110)へ※先着順。

イベント



豊島どりの会 観光学

9月22日(金)※雨天中止 午前8時45分 池袋南口地下ルミネ前エスカ

レーター横集合、午後0時30分 JR西八王子駅解散◇JR高尾駅から南浅川(曼珠沙華とツルボほか)を観察。講師…鈴木 泰氏◇20名◇200円(会員は無料)。交通費別途◇飲み物、帽子持参。
📍9月13日から電話かファクスで当会☎3982-5569、☎3982-5569へ※先着順。

志瑞祐氏講演会

10月7日(土) 午後2時開演(午後1時開場) としま区民センター◇「聖剣学院の魔剣使い!」(KADOKAWA刊)のアニメ化決定を記念した著者の志瑞祐氏による講演。来場者特典あり◇400名📍詳細は2次元コード参照※応募者多数の場合は抽選。
📍**東京都書店商業組合 豊島支部**☎3953-4831

第26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14日(土) 午前10時45分～午後2時30分 長崎小学校◇当校児童による長崎獅子舞とダンスキッズの舞台発表。ジャンプ長崎など高校生による演奏。参加団体による各種販売、展示や体験コーナーなど(校庭で飲食可)📍当日直接会場へ。**前日と当日のボランティア募集中**…希望の方は電話でル・ビュル☎6905-8005へ。**📍長崎健康相談所**☎3957-1191

おなかに赤ちゃんがいる外国の方に災害時にどうすればよいかお話しします

10月14日(土) 午後2～4時 男女平等推進センター◇災害時の対応について多言語で説明。講師…助産師ほか◇20名📍6か月以上未就学児。定員あり。10月5日までに要予約。
📍9月13日からEメールで当センター📠A0029117@city.toshima.lg.jpへ※先着順。
📍**当センター**☎5952-9501

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15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◇20名◇300円(別途入館料)📍往復はがき(4面記入例参照。参加者全員の氏名、年齢、住所、電話番号を記入)で10月2日(必着)までに「〒171-0044 千早2-35-12 千早地域文化創造館」へ。2次元コードで申込みも可※応募者多数の場合は抽選。
📍**当団体** 豊田☎090-8315-3137

御家流師範から習う香道体験

10月22日(日) ①午後1時～2時30分、②午後3時～4時30分 目白庭園◇同じ香を当てる「組香」などを楽

しみ本格的な香道を体験◇小学生以上(小学生は保護者同伴)◇各回15名◇2,000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。希望回、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

人生★ブラッシュアップ!! ココロかるやか講座～せねばならないを捨てる!!～(全3回)

10月17日(火)・24日(火)・27日(金) 午後2～4時 男女平等推進センター◇家事や料理を切り口に時代の変化を学び、家事を「大変!」にしているのは何か、参加者同士で交流しながら楽しく学ぶ◇24名📍6か月以上未就学児。定員あり。10月10日までに要予約。
📍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。

2023年晩秋 四季の里バスツアー

①11月8日(水)～10日(金)、②11月22日(水)～24日(金) 午前9時 東京芸術劇場前出発◇1日目…東京芸術劇場前～那須・乃木神社～那須ステンドグラス美術館。2日目…会津ざえ堂～塔のへつり～だるま給付体験。3日目…道の駅ばんだい～蛇の鼻御殿◇25名(最少催行人数20名)◇39,800円(宿泊料・食事代(7食)・交通費込み)
📍各日程初日の14日前までに電話で(株)フォレスト旅行事業部☎0570-038-489へ。

講演・講習

大正大学ワークショップ「作ってみよう『わが家のひなん計画』～神田川氾濫、土砂災害などから身を守る～」

9月24日(日) 午前10時～正午 雑司が谷地域文化創造館◇神田川氾濫、土砂災害から身を守るための避難計画づくりを学ぶ。講師…大正大学/加藤照之氏、宮崎牧子氏、佐藤和彦氏◇50名📍電話かEメールで9月13～20日の間に「災害対策グループ」☎4566-2428、📠A0015209@city.toshima.lg.jp)へ。直接窓口や2次元コードで申込みも可※応募者多数の場合は高田在住の方優先で抽選。
📍**講座について**…大正大学地域構想研究所 ☎5944-5482

分譲マンション管理セミナー

10月14日(土) 午後1時30分～3時30分 上池袋コミュニティセンター◇講演「マンションの『ふたつの老い』をめぐる～マンションとしての認知症にどう取り組むか～」、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12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。

出張講座「消費者トラブルにご注意!」

9月26日(火) 午後1時30分～2時30分 区民ひろば池袋◇最近の相談事例を紹介し、悪質商法の手口や対

処法などを学ぶ◇20名📍9月12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

在宅介護教室を開催します

9月30日(土) 午後2～4時 菊かおる園(西薬鴨2-30-19)◇①福祉用具(介護用ベッド、リクライニング車椅子、歩行車、離床補助手すりなど)の紹介と使用方法、②家庭での高齢者介護の実技指導◇20名
📍9月13日から電話かファクスで「豊島区社会福祉事業団」☎5980-0294、☎5980-0295)へ※先着順。
📍**当グループ**☎4566-2416

出前講座「家庭に役立つ『整理収納』講座」

10月10日(水) 午後1時30分～3時 区民ひろば長崎◇実践的な整理収納術を学ぶ◇15名📍9月26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

みらい館大明

①「古典文学茶房～平家物語」(全5回)…10月12・26日、11月9・30日、12月14日 木曜日 午後1時30分～3時◇お茶を飲みながら古典文学を講読・解説し、感想を語り合う。講師…文学研究家/高橋善恵氏◇15名◇3,500円、②**パソコン講座「エクセル基礎編1」**(全2回)…10月14・21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。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

いずれも📍9月13日から電話かEメールで「当館」☎3986-7186、📠miraikan.taimei@yahoo.co.jp)へ。直接窓口申込みも可※先着順。
📍**第2回空き家セミナー**
10月14日(土) 午前10時～正午 上池袋コミュニティセンター◇講演会①コストゼロで空き家活用。講師…(株)ジェクトワン/今堀暢子氏、②所有者不明土地・建物に関する民法などの改正ポイント。講師…弁護士/矢野謙次氏。個別相談あり◇40名(個別相談は3組)
📍9月13日から電話かファクスかEメールで「施策推進グループ」☎3981-2655、☎3980-5136、📠A0022901@city.toshima.lg.jp)へ※先着順。

第2回空き家セミナー

10月14日(土) 午前10時～正午 JR山手線大塚駅改札前午前9時50分集合、同駅解散◇空蟬橋～銀の鈴通り～巢鴨平民跡～廃兵院跡～子安天満宮～牛屋横丁跡～白木屋跡などを案内◇20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9月25日(必着)までに「〒170-0005 南大塚」☎3981-2655、☎3980-5136、📠A0022901@city.toshima.lg.jp)へ※先着順。

分譲マンション管理セミナー

10月14日(土) 午後1時30分～3時30分 上池袋コミュニティセンター◇講演「マンションの『ふたつの老い』をめぐる～マンションとしての認知症にどう取り組むか～」、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12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。

消費生活講座「大量廃棄される衣類の裏側に迫る!～私たちが今すぐできること!」

消費生活講座「大量廃棄される衣類の裏側に迫る!～私たちが今すぐできること!」

10月17日(火) 午後1時30分～3時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇衣類の大量廃棄と地球温暖化を通して、ファッションロスについて考える。講師…ごみダイエットアドバイザー/橋本祐子氏◇60名
📍Eメールで9月13日～10月5日(必着)の間に消費生活グループ📠A0014308@city.toshima.lg.jp)へ※先着順。
📍**当グループ**☎4566-2416

後見人や福祉・医療職のための「意思決定支援研修会」(2日間)

10月18日(水)・26日(水) 午後6時30分～8時30分 としま区民センター◇判断能力が低下した方の意思決定支援の考え方や方法について。講師…認定社会福祉士/星野美子氏◇親族の成年後見人、保佐人などになっている方、専門職後見人、区民後見人、福祉・医療専門職◇40名
📍9月13日から電話かファクスかEメールで「サポートとしま」☎3981-2940、☎3981-2946、📠siensitu@a.toshima.a.ne.jp)へ。2次元コードで申込みも可※先着順。
📍**としま案内人「大塚物語る」ガイドツアー「大塚歴史散歩・その一」**
10月21日(土) 午前10時～正午 JR山手線大塚駅改札前午前9時50分集合、同駅解散◇空蟬橋～銀の鈴通り～巢鴨平民跡～廃兵院跡～子安天満宮～牛屋横丁跡～白木屋跡などを案内◇20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9月25日(必着)までに「〒170-0005 南大塚」☎3981-2655、☎3980-5136、📠A0022901@city.toshima.lg.jp)へ※先着順。

としま案内人「大塚物語る」ガイドツアー「大塚歴史散歩・その一」

10月21日(土) 午前10時～正午 JR山手線大塚駅改札前午前9時50分集合、同駅解散◇空蟬橋～銀の鈴通り～巢鴨平民跡～廃兵院跡～子安天満宮～牛屋横丁跡～白木屋跡などを案内◇20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9月25日(必着)までに「〒170-0005 南大塚」☎3981-2655、☎3980-5136、📠A0022901@city.toshima.lg.jp)へ※先着順。

介護保険で利用できる、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。主に①身体介護、②生活援助、③通院などのための乗車、降車介助の3つのサービス区分があります。サービスの内容、家族の状況によっては利用できないものもあり

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	食事の際の援助や服薬介助 おむつの交換やトイレを利用する際の介助 入浴や洗髪・洗身などの介助 体位変換、車イスへの乗り移り・通院などの外出介助 着替えや洗面・整髪などの介助 一般的な調理や配膳、後片付けなど 居室内、トイレ、桌上的清掃やゴミ出しなど 洗濯や衣類の整理、ボタン付けや縫いなどの補修 日用品や生活必需品の買物の代行
②生活援助	本人に代わって薬局などで薬を受け取る 訪問介護事業所の介護職員(ホームヘルパーなど)兼、乗務員が、通院などのため、利用者に対して自ら運転する車(タクシールなど)への乗車や降車の介助を行い、あわせて乗車前や降車後の屋内外において移動などの介助を行います(原則、院内での介助不可)。
③通院などを目的とした乗車、降車介助	※要支援の方は利用不可。 また、運賃はすべて自己負担です。

ドで申込みも可※応募者多数の場合は抽選。
📍**担当団体** 加藤☎070-5075-1382

オンライン健康度アップ講座 IN 区民ひろば(全8回)

◇**開催場所**…区民ひろば/①豊成、②池袋、③椎名町
◇**測定会**…初回/①11月7日(火)、②11月8日(水)、③11月9日(木)、最終日/①2月13日(火)、②2月14日(水)、③2月15日(木)
◇**講座**…11月13日～12月18日 月曜日 ①2月13日(火) 午後1時30分～3時
◇みんなでオンライン配信を見て、栄養、運動、社会参加について学び、参加者同士交流しながら健康管理に取り組みます※マホ持参不要◇区内在住、在勤で65歳以上の方◇各8～15名程度
📍9月15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。

スポーツ

区民歩こう会「練馬区の南蔵院から中野区の鷲宮そして杉並区の阿佐ヶ谷へ」

10月1日(日) 午前9時50分 西武池袋線練馬駅改札口前広場集合◇練馬駅～大鳥神社～中村かしわ公園～南蔵院～学田公園～八幡神社～福蔵院～妙正寺川～白鷺せせらぎ公園～蓮華寺～馬橋公園～神明宮～尊尊院～中央線阿佐ヶ谷駅まで◇300円◇軽装、飲み物、昼食、雨具📍当日集合場所受付。
📍**豊島歩こう会** 吉越☎3986-8620

としま産業振興プラザ(IKE・Biz)

●**キッズ講習無料体験会**…①キッズダンス…10月3日(火) 午後4時30分～5時15分、②かけっこ教室…10月14日(土) 午後2時30分～3時15分◇①小学生、②小学1～3年生※いずれも小学1・2年生は保護者同伴◇

各回15名
●**ボルダリング無料体験会**…10月15日(日) 初心者講習会…①午後1時から、②午後2時から、ステップアップ講習会…③午後3時から、④午後4時から。各回開始10分前までに受付◇①～③小学2年生～15歳(親子参加可)、④16歳以上の方。③④は未経験者参加不可。当館の初心者講習を受講済みの方は参加可◇各回10名 ①～③小学2年生～15歳(親子参加可)、④16歳以上の方。③④は未経験者参加不可。当館の初心者講習を受講済みの方は参加可◇各回10名 ①～③小学2年生～15歳(親子参加可)、④16歳以上の方。③④は未経験者参加不可。当館の初心者講習を受講済みの方は参加可◇各回10名
いずれも◇運動のできる服装、ふた付きの飲み物、室内履き📍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3～24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22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。
📍**担当事務局** 佐藤☎3943-6397

椎の美スポーツクラブ 10月8日(日)スポーツイベント

①**親子ふれあい防災フェスタ**…午前10時～正午◇体操、ペガール教室、ちびっこ自衛隊コーナーなど◇50組100名◇500円(2歳以上)、②**スポーツにチャレンジ**…午後1～4時◇ミニバスケット、ペガール、ダンス※未就学児は保護者同伴◇200円(18歳以上は300円) ③**いづれも豊島体育館◇上履き、飲み物、動きやすい服装**📍ファクスかEメールで「当クラブ」☎3972-1876、📠shinomi.oyako@gmail.com)へ。2次元コードで申込みも可※先着順。
📍**当クラブ**①有里☎080-2597-4650、②関根☎080-1143-0803

食品ロスを減らす 第1回

本来食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」の量は、日本全体で年間523万tにもおよび(令和3年度推計値)、1人あたり1年で約42kgの計算になります。当コラムでは、食品ロス削減に向けた様々な取り組みを紹介します。

食べきりレシピ～ドライマトのマリネ～

〈材料〉
・ミニトマト 1パック
・オリーブオイル 小さじ1
・塩 小さじ1/6
・酢(レモン汁) 大さじ1/2
〈作り方〉
①トマトをオリーブオイルでコーティングする。
②オープン(120℃)もしくはオーブントースターで1時間ほど焼く。



③トマトの水分が少し抜けてしんなりしたら、塩と酢を混ぜたもので和える※密閉容器で冷蔵庫保存する。
〈アレンジ〉
・アンチョビやツナ、ベーコンなどとパスタに。
・モッツアレラチーズと一緒に盛り付けてカプレーゼ風に。
・ピザやサラダのトッピングに。
📍**事業推進グループ**☎3981-1142

官公署だより

●東京労働局

「東京都最低賃金改正のお知らせ」

東京都最低賃金は、10月1日から時間額1,113円に改正されます。都内で働く全ての労働者に適用されます。

☎当局労働基準部賃金課☎3512-1614、東京働き方改革推進支援センター☎0120-232-865

●東京法務局

「公証週間(10月1~7日)」

東京公証人会では、特設電話を設置

し、公正証書遺言の作成などに関する無料電話相談を実施。期間中は、土・日曜日とも対応します。

◇特設電話番号☎3502-8239

☎東京公証人会☎3502-8050

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。

第17回としまMONOづくりメッセ 出展者募集

令和6年2月29日(休)~3月2日(土) サンシャインシティ展示ホールB(東池袋3-1-4 文化会館4階)◇産業見本市の出展者を募集。商品のPRや異業種交流、物販も可能。

◇出展料…①標準小間(間口約3m×奥行約2m×高さ2.4m)税込66,000円/3日間、②ミニ小間(間口約1m×奥行約0.5m×高さ2.4m)税込39,600円/3日間、③起業家チャレンジ小間(標準小間と同じ大きさ) 木・金曜日 税込15,400円/日、土曜日 税込23,100円/日

☎2次元コードから11月10日までに申込み。

☎当実行委員会事務局☎4566-2742(商工グループ内)



10月 保健所カレンダー

開催予定の事業を中止・延期する場合があります。詳細は各問い合わせ先に確認してください。

	事業名	池袋保健所 ☎3987-4173~4	長崎健康相談所 ☎3957-1191
子どもの健康	1歳児歯科健診・総合相談 対象(1歳~1歳3か月児)〔予約制〕	5・19日(休) 受付/午前9時~9時30分	
	子ども歯科健診 対象(2歳・2歳6か月・3歳6か月~4歳児)〔予約制〕	12・26日(休) 受付/午前9時~10時	3・17日(休) 受付/午前9時~10時
	母親学級〔予約制〕	14日(土) 受付/午前9時~9時30分、開催/午前9時30分~正午	
おとなの健康	パパ・ママ準備教室〔予約制〕	14日(土) 受付/午後0時30分~1時、開催/午後1時~3時15分 15日(日) 受付/①午前9時~9時30分、②午後0時30分~1時、開催/①午前9時30分~11時45分、②午後1時~3時15分	
	生活習慣病予防健診(男性)〔予約制〕 ※対象…令和5年度20~39歳の男性	13日(金) 受付/午前8時50分~9時	
	女性の骨太健診〔予約制〕 ※対象…令和5年度20~39歳の女性	4日(水) 受付/①午前8時50分~9時、②午前9時30分~9時40分	
	健康(保健・栄養)相談〔予約制〕	13日(金) 受付/午後1~2時	18日(水) 受付/午後1時15分~2時
	食事(栄養)相談〔予約制〕		12日(木) 受付/午前9時30分~11時
	女性の健康相談〔予約制〕	4日(水) 受付/午後1時~2時25分	
こころの健康	HIV(エイズ)検査〔予約制〕 ※結果は検査の1週間後	16日(月) 受付/午後1時30分~2時30分	
	B型・C型肝炎ウイルス検査〔予約制〕 ※結果は約1か月後に郵送	13日(金) 受付/午前10時~10時30分	
	こころの相談〔予約制〕	19日(木) 受付/午後2~4時	10日(火) 受付/午後2~4時
その他	家族相談〔予約制〕	23日(月) 受付/午後2~4時	
	随時相談	思春期・不妊症・更年期・難病・エイズ・感染症など、健康に関する相談を受けています。 平日 午前8時30分~正午、午後1~5時	
	ぜん息・COPD相談(呼吸器全般)〔予約制〕	11日(水) 開催/午後2時~3時30分 ☎公害保健グループ☎3987-4220 電話相談は随時受付。	

10月 乳幼児健康相談(出張育児相談)〔予約制〕

17日(火) 区民ひろば南大塚 午前10時~11時15分	18日(水) 区民ひろば要 午前10時~11時30分
	25日(水) 区民ひろば高松 午前10時~11時30分
	30日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分~3時30分

☎池袋保健所☎3987-4174 ☎長崎健康相談所☎3957-1191

10月9日 スポーツの日! 特別イベント 体育施設へ行こう

※詳細や雨天時の開催は各施設にお問い合わせください。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため内容変更や中止の可能性があります。

池袋スポーツセンター☎5974-7262

◆各種プログラム無料体験会開催

【スタジオ】かんたんエアロ、姿勢改善エボリューション、ポール de ヨガ、かんたんピラティス、シェイプ45、ヨガ、GLAMUSCLE Fit、CH OA CHOA Fit

【プール】水中歩行、かんたんアクアビクス

いずれも◇16歳以上の方◇定員あり◇施設利用料あり☎当日当館9階で整理券配布。

【武道場】空手…午前9時から、なぎなた…午前11時から、少林寺拳法…午後1時から、合気道…午後3時から◇動きやすい服装で参加☎当日当館9階で先着順受付。

南長崎スポーツセンター☎5988-9270

◆バドミントン無料体験会開催

①午後1時~2時30分、②午後3時~4時30分◇素振り、フットワークなどの基礎練習ほかゲームなど◇小学生◇各30名◇ラケット、タオル、

上履き、飲み物、動きやすい服装。

☎電話で前日までに当館へ。直接窓口申込みも可※先着順。

巣鴨体育館 ☎3918-7101

◆成人水泳教室開催(初心者向け)

①午前10~11時、②午前11時~正午◇姿勢やキックの打ち方、手の動かし方など泳ぎの基本◇高校生以上◇各30名

☎9月13日午前11時から電話で当館へ。直接窓口申込みも可。

三芳ブランド ☎049-259-9397

◆2023エンジョイミックスダブルス OVER100&120開催

OVER120(午前スタート)、OVER100(午後スタート)ペアの合計年齢が100歳以上、120歳以上のペアによるミックスダブルス大会◇各クラス16組(最低催行4組)◇6,000円

☎Eメールで(ペアの名前、住所、連絡先、所属)を記入し、当館☎info-mysg@tsjpn.com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

9月22金・23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ア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]

庭木1本から承ります!

お客様へのお約束
庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りしません
お茶はご遠慮します
土日でもOKです

としま区報をご覧の方へ
生垣剪定(1m2m)
通常2,200円を
通常10名様限定
1,100円(税込)

営業時間 9時~17時
ガーデンエクスプレス
東京北支店 練馬区土支田3-19-12
03-5933-2811

広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

東京都看護職員復職支援研修

コモド訪問看護ステーションでの「施設体験コース」のお知らせ

あなたの職場復帰を応援します!

— この事業は東京都看護協会が東京都から委託を受けて実施しています —

■ 研修時間: 8:30~15:00(全日参加が原則です)
■ 日程とプログラム(参加無料)

研修コース	研修期間	研修内容	申込期間
3日コース	(1) 9/19~9/21	①訪問看護ステーションの機能・役割 ②訪問看護の役割、心構え ③訪問看護の1日の業務について ④同行訪問による看護体験 ⑤カンファレンス参加	研修初日 2ヶ月前 2週間前
	(2) 11/28~11/30		
	(3) 2/20~2/22		
1日コース	随時	①訪問看護の役割、業務について ②訪問看護の現場見学	なし (随時受付)

施設体験コース
東京都ナースプラザ(np-tokyo.jp)

復職支援研修・施設コースのお申し込みはこちら

一般社団法人コモド
コモド訪問看護ステーション
日本財団在宅看護センター

COMODO
home-care nursing center
コモド訪問看護ステーション

〒170-0001
東京都豊島区西巣鴨3-4-10山下ビル1階

TEL: 03-5972-1110
E-mail: info@gocomodo.jp
HP: https://gocomodo.jp

アクセス
▶ 都営三田線「西巣鴨」駅(徒歩6分)
▶ 都電荒川線 さくらトラム「新狭間」駅(徒歩1分)
▶ 山手線「巣鴨」駅(徒歩12分)

e-ナースセンター
事前登録
必須
受講料無料

研修申し込み・問い合わせ先
東京都ナースプラザ
コールセンター
03-6276-1718

研修の状況により、研修が開催中止となる可能性があります。

広告