



SDGs未来都市 豊島区

「法の日」特設無料相談

10月22日(日) 午前9時30分～午後3時30分 区役所本庁舎4階◇豊島法曹会の弁護士への相談。1名30分以内◇区内在住、在勤、在学の方◇ 10月13日から電話で庶務・相談グループ☎3981-4164へ※先着順。

としま

としま文化の日

にぎやかな図書館祭2023

11月3日(祝) 大正大学附属図書館 ①今ドキの大学図書館探偵ツアー in 大正大学 午前11時～午後0時30分 午前10時45分当大学正門前集合◇大学図書館見学ができるクイズラリー、学生による読み聞かせ◇小学3年生以下は保護者同伴◇35名 ②絵本作家によるトークショー 午後3～4時(受付午後2時30分から) ①電話かファクスで10月13～25日の間に「中央図書館☎3983-7861、FAX3983-9904」へ※先着順。②2次元コードで申込み。



バスク・ウィーク・ジャパン

10月14日(土)～19日(日) 午前11時～午後8時30分 池袋西口公園、としま区民センター◇スペイン・バスク州の音楽、スポーツ、チーズケーキやピンチョスなどの美食を体験できる6日間。スケジュールやワークショップの参加申込みなど詳細は2次元コード参照。 関観光交流グループ☎3981-1316



▲西口公園のステージではバスクの伝統楽器をつかった演奏を行います。



後期高齢者医療



後期高齢者医療保険料の納付書・催告書を10月中旬に発送します

①納付書(10～12月分)…対象/普通徴収の方(口座振替の方を除く)、納期限/毎月末日(末日が土・日曜日、祝日の場合は翌営業日) ②催告書…対象/令和5年7月期までの保険料に未納がある方、納期限/10月31日 いずれも金融機関、コンビニエンスストア、区役所本庁舎、東・西区民事務所で納付するか納付書のバーコードを読み取り電子マネー決済などで納付してください。期限内に納付が難しい場合は、早めに相談してください。 関保険料など…後期高齢者医療グループ☎3981-1937、納付相談…整理収納グループ☎3981-1459

子育て・教育



豊島区子ども若者支援ネットワーク「ここにいるよ」会議

11月8日(水) 午後2時～4時30分 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇パネルディスカッション「子ども若者の経験の場の創出」、ワールドカフェ「私たちの支え方とは」◇子ども若者関係団体、支援者◇100名 ①10月13日から電話かファクスかEメールで「子ども若者支援グループ☎4566-2475、FAX3980-5042、EMA0017309@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

児童虐待防止区民講演会「ネット・ゲームが子どもたちの心と体にもたらす影響」

11月18日(土) 午後2時～3時30分 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇基礎知識から家庭でできる予防や工夫、依存が心配なときの相談先や治療について学ぶ。講師…国立久里浜医療センター主任心理療法師/三原聡子氏◇区内在住、在勤、在学の方◇150名 ①7月～未就学児。10名。10月17～31日午前10時～午後5時の間に電話か窓口で要予約②2次元コードで10月17日午前10時～11月10日の間に申込み※先着順。 関東部子ども家庭支援センター☎5980-5275



離乳食講習会

11月9日(木) 午後1時30分～2時45分 池袋保健所◇中期、後期以降の2グループに分かれて、口の機能の発達に合わせた離乳食のすすめ方、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歳児の保護者◇中期は14組、後期以降は20組①10月19日から電話で予約専用☎3987-4244へ※池袋保健所担当地域の方優先で先着順。 関栄養グループ☎3987-4361

くらし等



区立図書館の利用に関するアンケート(満足度調査)にご協力ください

利用者サービスの向上と今後の図書館運営に活用します。 ◇実施期間…10月31日(火)まで◇回答方法…区立図書館全館(アンケート用紙は窓口で配布)。2次元コードから回答可。 関中央図書館☎3983-7861



小学生用



中学生以上用

公的融資相談会

11月6日(月) 午前10時～午後4時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇ニーズに合わせた融資の紹介◇中小企業の経営者◇過去2年分の決算書(法人)・確定申告書(個人)。 ①ファクスで(事業所名、住所、代表者・担当者名、電話番号、ファクス番号、業種を記入)10月27日までに東京商工会議所豊島支部FAX3988-1440へ。

健康



10月1日から難病医療費助成・小児慢性医療費助成の助成開始日を前倒しできます

新規申請の助成開始日を、原則「対象疾病の診断日」まで前倒し(遡り)できます。 ◇前倒し期間…申請日の1か月前まで(やむを得ない場合は最長3か月) ※10月1日より前の医療費は対象になりません。 関医療費助成グループ☎3987-4172、長崎健康相談所管理・事業グループ☎3957-1191

肺の若さを保つコツ(全2回)



11月9日(木)・10日(金) 午後2時～3時30分 としま区民センター◇第1回…「専門医からのアドバイス～息切れの原因と治療について」。講師…みやげ医院/三宅修司氏、第2回…「息苦しさを和らげる呼吸トレーニング」。講師…東京医科大学病院理学療法士/直井俊祐氏、虎の門病院分院理学療法士/後藤恭子氏◇40名 ①10月13日から電話かファクスで「公害保健グループ☎3987-4220、FAX3987-4110」へ※先着順。

としま健康長寿2023

11月11日(土) 第1部…午後2～3時、第2部…午後3～4時 としま区民センター◇第1部…表彰式、第2部…記念講演会「オーラルフレイルについて」。講師…平野浩彦氏◇200名①当日直接会場へ※先着順。 関豊島区歯科医師会☎3946-7696、地域保健課管理グループ☎3987-4203

女性の健康教室「女性ホルモンを味方につけよう！」



11月14日(火) 午後2～4時 長崎健康相談所◇健康運動指導士によるアロマストレッチ、保健師による女

性の健康の話、栄養士によるホルモンバランスを整える食事の話◇区内在住、在勤、在学で医師による運動の制限のない女性◇10名 ①生後2か月以上2歳未満児。5名。先着順。 ②10月13日から電話かファクスで「当相談所保健指導グループ☎3957-1191、FAX3958-2188」へ※50歳未満の方、新規優先で先着順。

募集



池袋図書館「池袋風景画展～あなたのお気に入りスポットはどこですか?～」

◇募集期間…10月26日(木)まで 当図書館周辺の写真や絵を募集。応募作品は当館で展示。応募方法などの詳細は区立図書館ホームページ参照か問い合わせてください。 関当館☎3985-7981、FAX3985-7486



区民でつくろう!文化事業 第九合唱団参加者

演奏会本番…令和6年4月29日(祝) 午後2時開演、結団式…12月4日(月)、オーケストラ合同練習…令和6年2月24日(土)・4月6日(土)、前日リハ…令和6年4月28日(日)、練習日(全19回)…12月13日(水)～令和6年4月24日(水)※練習日時などの詳細は2次元コード参照◇オーケストラ合同練習、前日リハに参加できる高校生以上で楽譜が読める方(原則全日程に参加できる方)◇160名◇10,000円(保険料含む)※楽譜代別途①Eメール(4面記入例参照。身長(女声は本番で着用する靴のヒールを含む)、希望パート(ソプラノ/アルト/テノール/バス)、メールアドレス、楽譜購入有無も記入)で10月23日午前10時～11月17日の間にとしま未来文化財団chorus@toshima-mirai.or.jpへ。2次元コードから申込みも※応募者多数の場合は区内在住、在勤、在学の方優先で抽選。 関事業企画グループ☎3590-7118(平日午前10時～午後5時)

