



「南総里見八犬伝」の世界

2月3日(土) 午後2～4時 あうるすぽっと◇名前だけは有名な「里見八犬伝」。活字本からは窺い知れない魅力を、馬琴旧蔵の美しい初版本を通じて見る。講師…千葉大学名誉教授/高木 元氏◇50名
申 1月13日から電話かファクスで「中央図書館 ☎3983 - 7861、FAX3983 - 9904」へ
※先着順。

子育て世帯見守り訪問事業
子育てエールが始まります

子育て支援に関する研修を受けた支援員が毎月自宅を訪問します。また、訪問後に育児支援品に引き換えられる電子クーポン3,000円相当を配付します◇対象…令和6年2月1日時点で月齢4～11か月の乳児を養育している区内在住の世帯。対象者には1月15日以降、案内を順次郵送。登録後、訪問予約ができます。
問 庶務・事業グループ ☎4566 - 2478

2月1日(木)から IkeBUS のルート・運賃・ダイヤが変わります

池袋駅東口循環ルート(Aルート)、池袋駅東西循環ルート(Bルート)は、イケ・サンパーク園内を通らないルートに変更します◇**廃止の停留所**…A・Bルート/イケ・サンパーク、Aルート/サンシャインシティ西、サンシャインシティプリンスホテル(Bルート停留所と共用)◇**新設の停留所**…A・Bルート/イケ・サンパーク入口◇**期間限定運賃(1月31日まで)**…1回乗車/一律100円、1日乗車券/一律250円◇**通常運賃(2月1日から)**…おとな/1回乗車200円、1日乗車券500円、子ども・高齢者(65歳以上)・障害者など/1回乗車100円、1日乗車券250円◇1月31日までに購入した1日乗車券は、2枚もしくは差額分の支払いでおとな運賃の新1日乗車券へ交換可能◇**ダイヤ**…Aルート増便
問 運行について…WILLER EXPRESS(株)池袋営業所 ☎5957 - 1060
事業について…地域公共交通グループ ☎4566 - 2691



【凡例】
●…廃止する停留所 ●…新設する停留所 ○…その他停留所

税・国保・年金

国民年金保険料の前納制度をご利用ください

毎月の保険料の納付期限は翌月末日ですが、まとめて前払いすると割引になります。支払方法は、納付書・クレジットカード払いと、割引額が高い口座振替があります。令和6年度の前納を希望する場合の手続き方法など詳細は2月中旬に池袋年金事務所へ問い合わせください。
問 池袋年金事務所 ☎3988 - 6011

特別区民税・都民税の延滞金利率について

法律に基づき、令和6年1月1日からの延滞金の利率が決定しました。
問 整理第一・第二グループ ☎4566 - 2361、2362

	令和6年	令和5年
納期限 1か月以内	2.4%	2.4%
納期限 1か月経過後	8.7%	8.7%

子育て・教育

離乳食講習会

2月8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◇おむね7か月から1歳児の保護者◇中期は14組、後期以降は20組 申 1月18日から予約専用電話 ☎3987 - 4244 ※池袋保健所担当地域在住の方優先で先着順。
問 栄養グループ ☎3987 - 4361

子育て講演会「乳幼児のスキンケア」

2月16日(金) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場) 長崎健康相談所◇小児アレルギーエドゥケーター

による子どものお肌の特徴とスキンケアの必要性や方法、日常生活で気をつけることなど◇区内在住で乳幼児の保護者、または妊娠中の方、母子保健・子育て支援関係者◇50名
申 1月15日から電話かファクスで「当所保健指導グループ ☎3957 - 1191、FAX3958 - 2188」へ。2次元コードで申込みも可
※先着順。



えほんうた・あそびうたライブ & トーク～パパの絵本タイムは家族のハッピータイム～

2月18日(日) 午前10時30分～11時45分 東部子ども家庭支援センター◇父親が子どもとつながり、家族が笑顔になれるライブ&トーク。講師…NPO法人えほんうた・あそびうた代表/西村直人氏◇区内在住の未就学児と父親と家族、これから子育てをする方◇10組 申 1月18日正午から母子手帳アプリ「母子モ」で申込み
※先着順。
問 当センター ☎5980 - 5275

福祉

3日間の研修で“家事”を“仕事”に！家事援助スタッフ育成研修

2月21日(水) 午前9時30分～午後3時45分、2月28日(水) 午前9時30分～午後4時、3月6日(水) 午前9時30分～午後3時 上池袋コミュニティセンター◇研修修了者は、区に住民登録がある要支援1・2相当の方を対象とした訪問型サービス(家事援助のみ)に従事可。最終日は、区内の介護サービス事業所との就職相談会も実施。詳細は区ホームページ参照か問い合わせください◇豊島区の介護サービス事業所などで家事援助スタッフとして働く意欲のある方◇40名程度 申 2次元コードで2月9日までに申込



み。
問 総合事業グループ ☎4566 - 2435

環境・清掃

「豊島の森」環境講座

2月4日(日) 午前10時～午後1時 豊島の森(区役所本庁舎10階)ほか◇自然観察と講義、雑司ヶ谷霊園での野鳥観察◇区内在住、在学の小学3～6年生(小学3年生は要保護者同伴)◇15組30名程度
申 電話かファクスかEメールで(4面記入例参照。参加者全員の氏名・ふりがな、続柄(小学生は学年)も記入)で1月24日までに「事業グループ ☎3981 - 2771、FAX3980 - 5134、EM 0029180@city.toshima.lg.jp」へ。
2次元コードで申込みも可※応募者多数の場合は抽選。結果は1月26日に発送。



募集

豊島区医療的ケア児等支援協議会委員

医療的ケア児などへの取組みに係る情報共有および支援などを協議◇**対象**…次のすべてに該当する方。①令和6年4月1日時点、区内在住で18歳未満の医療的ケア児の家族、②平日に開催する協議会(令和5年度は1回、令和6・7年度は2回程度を予定)に出席できる方、③豊島区職員でない方◇**任期**…令和6年3月1日～令和8年3月31日◇**報酬**…1回4,500円(交通費支給なし)◇**人数**…2名以内◇**選考**…書類・面接。面接は2月上旬を予定※応募者多数の場合は、書類選考を実施 申 申込書(障害福祉課で配布。区ホームページからダウンロード可)と作文(「応募動機・豊島区の医療的ケア児等支援について考えること」をテーマに800字程度)を1月29日(必着)までに当課児童・

障害児支援グループへ郵送か持参。
問 当グループ ☎4566 - 2451

福祉住宅(北大塚つつじ苑・南長崎つつじ苑)生活協力員募集

福祉住宅に入居し、入居者対応などを行う。平日午前午後各2時間勤務◇**対象**…令和6年3月1日時点で業務の補助ができる配偶者がいる25歳以上55歳未満の方◇**任期**…令和6年3月1日～令和7年3月31日(更新可)◇**報酬**…月7万8千円 申 申込書(住宅課で配布。区ホームページからダウンロード可)、履歴書、納税証明書などを1月22日(必着)までに当課住宅管理グループへ郵送か持参。
問 当グループ ☎3981 - 2637

地域包括支援センター運営協議会区民委員

地域包括支援センターの運営に係る事項について承認、意見交換など 申 申込書(高齢者福祉課で配布。区ホームページからダウンロード可。600字程度の作文あり)を2月7日(必着)までに郵送かEメールで当課管理グループ EM A0015301@city.toshima.lg.jp へ。直接窓口へ持参も可。
問 当グループ ☎4566 - 2429

子ども・子育て会議委員

子ども・子育て支援事業計画の策定や進行管理、実施状況の調査・審議◇**対象**…区内在住で18歳以下の子どもの保護者で、夜間を含む平日の会議(年2～4回程度)に出席できる方◇**任期**…委嘱の日(令和6年4月1日を予定)から2年間◇**報酬**…会議出席1回につき13,700円(交通費なし)◇**人数**…3名(予定)◇**選考**…書類※選考結果は全員に通知 申 応募用紙(子ども若者課で配布。区ホームページからダウンロード可)と作文(「地域の子育て支援についての意見」をテーマに800字程度)を1月31日(必着)までに当課管理・計画グループへ郵送か持参。
問 当グループ ☎4566 - 2471

健康



健康ツボ講座



1月26日(金) 午後1時30分～2時30分 高田介護予防センター◇身近な症状に合わせたツボの話とその探し方を鍼灸師が解説◇区内在住で65歳以上の方◇20名

📞1月15日午前11時から電話で当センター☎3590・8116へ※先着順。

高齢者マシントレーニング(全3回)

2月6～20日 火曜日 午後2時15分～3時45分 池袋スポーツセンター◇筋力・筋持久力・柔軟性を高める効果を持つマシンを体験することで運動の楽しさを知り、日常生活の中で運動を継続するきっかけとする。最終日にフレイルチェックあり◇本プログラムを受講したことのない区内在住で65歳以上の方◇15名◇600円

📞電話で1月16～26日の間に介護予防・認知症対策グループ☎4566・2434へ※先着順。

真向法でストレッチ



2月13日(火) 午後2時～3時30分 上池袋コミュニティセンター◇4種類のポーズで全身を伸ばす◇区内在住で20歳以上の方◇20名

📞1月15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。

傍聴できます



第4回男女平等推進センター運営委員会

1月18日(木) 午後3時から 男女平等推進センター研修室2

📞電話で前日午後5時までに当センター☎5952・9501へ。

第2回豊島区児童福祉審議会

1月24日(木) 午後6時30分から 区役所本庁舎5階507～510会議室

📞電話で前日午後5時までに管理・計画グループ☎4566・2471へ。

イベント



ギャラリートーク

1月13日(土) 午後2時から(30分程度) 雑司が谷日宣教師館◇学芸員が館内を解説📞当日直接会場へ。📞当館☎3985・4081

豊島どりの会 観覧会

1月17日(水) 午前9時30分～11時30分※雨天中止 雑司ヶ谷霊園管理事務所前集合、現地解散◇霊園での野鳥観覧◇20名◇200円(会員は無料)◇飲み物、あれば双眼鏡。

📞1月13日から電話かファクスで

「当会☎3982・5569(☎番号同左)」へ※先着順。

第6回としまフェス～女性起業家応援イベント～

1月24日(水) 正午～午後6時 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇区内で活躍する女性起業家が出演。各種ワークショップや雑貨、野菜、コーヒー、ハーブティーなどの展示販売、体験会◇区内在住、在勤、在学の方◇ワークショップは有料の場合あり📞当日直接会場へ。

📞当実行委員会事務局 関根☎050・3592・7711

豊島区若者学びあい事業「第8回池袋みらい国際映画祭」

1月24日(水)～28日(日) みらい館大光明◇若い映画作家を支援するコンペ部門の入選作品上映、招聘作品上映、地域活性や多文化をテーマとしたシンポジウムなど。

📞チケットなど詳細は、池袋みらい国際映画祭ホームページ📞https://miraiilmfes.tokyo参照。

📞当映画祭運営事務局☎080・4796・3693(月～木曜日午後3～8時、土・日曜日、祝日午後1～6時)

東武東上線沿線サミット10周年記念切り絵ラリー

1月22日(月)～なくなり次第終了 配布場所…区役所本庁舎7階文化観光課窓口◇加盟6自治体(豊島区、川崎市、坂戸市、東松山市、寄居町、越生町)の観光名所や東武鉄道の車両などがデザインされた切り絵カードを配布。2・3月のTokyo Music Evening Yube会場でも配布予定。

📞観光交流グループ☎3981・1316

朗読劇「家族草子」池袋公演2024

2月7日(水) 午後2時から、午後7時から、2月8日(木) 午後2時から※各回30分前に開場 としま区民センター◇作詞家の森浩美が脚本を手掛ける家族愛がテーマの朗読劇◇2,000円(全席自由)

📞電話でとしまチケットセンター☎0570・056・777(午前10時～午後5時)へ。

女性しごと応援キャラバンin池袋

2月8日(木) セミナー…午前10時～正午、個別相談会…午後0時20分～1時25分 TKP池袋カフェアンソニエーター(南池袋2-22-1)◇女性の多様な就労ニーズを支援するための就職活動のノウハウを学ぶ。終了後希望者に個別相談あり(事前予約制)◇就職を希望している女性◇セミナー50名、個別相談会12名(厚生後6か月～未就学児。2月2日正午までに要予約📞1月15日から電話で当事務局☎6734・1346へ。2次元コードで申込みも可※先着順。

📞男女平等推進センター☎5952・9501

にじいろ★カフェ(交流会)inとしま

2月10日(土) 午前10時～正午 オンライン◇テーマ「LGBTQ×学校時代～みんなはどうしてる? どうしてる?」をテーマにおししゃべりをする。講師…臨床心理士/大賀一樹氏◇セクシュアルマイノリティの方、そうかもしれないと感じる方、自身の性のあり方にモヤモヤを感じる方など◇12名📞2次元コードで前日までに申込み※先着順。氏名が特定できないアドレスで申し込んでください。

📞男女平等推進センター☎5952・9501

津軽三味線～春立つ清澄の旋律～

2月10日(土) 午後6時～7時30分 赤烏庵(目白庭園)◇津軽三味線奏者/浅野祥によるジャンルを超えた演奏と古典芸能や民謡、三味線の歴史などについてのトーク◇中学生以上◇50名◇2,000円📞1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

姉妹都市40周年 秩父フェスタ

2月25日(日) 午前10時～午後5時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇いちご、綿菓子、みそポテトなど秩父名物の販売や移住相談会、ワークショップ(チーズ作り、マイ箸作り、木の宝石作り)もあり※詳細は当館ホームページ参照📞ワークショップのみ1月13日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。

📞当館 ☎3980・3131

講演・講習

豊島区障害者団体連合会講演会「かかりつけ医を持ちましよう」

1月22日(月) 午後1時30分～3時 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇かかりつけ医の役割と選び方。講師…豊島区医師会会長/土屋淳郎氏。講演後に映画「みんなのデプリンピック」を上映◇200名

📞当日直接会場へ。

📞管理・政策推進グループ☎3981・1766

CSR企業が語る!地域活動とのつながり方セミナー

1月24日(水) 午後6時30分～8時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇地域活動団体との連携や、地域活動支援について。名刺交換会も開催(希望者のみ)。登壇予定企業…養老乃瀧(株)、マテックス(株)、(株)サンシャインシティ◇地域活動団体(NPO、ボランティア団体)、CSR企業などの方◇30名📞2次元コード

で申込み※先着順。

📞協働推進グループ☎4566・2314



出前講座 今から取り組もう防災講座

1月25日(水) 午後1時30分～3時 区民ひろば千早◇地震や台風・大雨など災害への日々の備えと、家族の防災力を高めるポイントを紹介◇30名

📞電話で当ひろば☎3959・2281へ※先着順。

大正大学ワークショップ「災害死者ゼロのまちづくりを考える」

1月28日(日) 午前9時30分～正午 雑司が谷地域文化創造館◇「逃げ地図」づくりを通じて災害死者ゼロのまちを考える。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1月15～24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(平日午前9時～午後5時)、申込みについて…当グループ☎4566・2428

高齢者向けスマートフォン相談会

1月31日(水) 午後2時～4時30分 千早地域文化創造館◇一対一での使い方や操作方法の相談会(個人情報

の取扱いを要する事項や、通信キャリアなどの契約内容に関する相談、おすずめの機種や通信プランに関する相談などに対応できない場合あり)※1人あたり30分まで。講師…スマートフォン専門アドバイザー◇スマホの使用に疑問や不安のある60歳以上の都民◇20名◇自身のスマホの相談をしたい場合は持参(デモ機(Android)の用意もあり)。

📞1月15日から電話で高齢者福祉課管理グループ☎4566・2429※先着順。

食育講演会「メタボ予防とフレイル予防～いつまでもおいしく食べて健康に～」

2月2日(金) 午後2～4時 池袋保健所◇メタボリックシンドロームとフレイルの予防について学び、毎日の生活習慣や食生活の見直しや改善を考える。講師…女子栄養大学教授/府川則子氏◇区内在住、在勤、在学の方◇30名

📞1月15日から電話かファクスで「栄養グループ☎3987・4361、☎3987・4178」へ※先着順。

第4回空き家セミナー

2月3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空き家に関わるお金の話～将来、損をしないために～。講師…NPO法人空家・空地管理センター/上田真一氏、②空き家の新しい貸し方の仕組みづくりと契約の工夫～アトリ

工賃貸・DIY賃貸など～。講師…(株)ハウスメイトマネジメント/伊部尚子氏。終了後事前予約制で個別相談あり◇40名(個別相談は4組)

📞電話かファクスかEメールで2月1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。

分譲マンション管理 座談会

2月3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◇マンションの維持管理や管理組合の運営などについての課題共有・情報交換◇マンション管理組合役員、住者◇30名📞電話かファクスかEメールで2月1日午後5時までに「マンショングループ☎3981・1385、☎3980・5136、📧A00550026@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

みらい館大光明パソコン講座

①パワーポイント基礎2、②ワードで図形描画

①2月3日、②2月17日 土曜日 午後1～5時◇①プレゼンに役立つパワーポイントを使いこなす、②ワードで図形描画。いずれも講師…パソコンインストラクター/石井 由香里氏◇①パワーポイント経験者、②ワード経験者◇各7名◇各3,000円📞1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。

Ane ママグループ TOMATO 「ママのためのおしゃべり講座」

2月6日(火) 午前10時～11時45分 としま区民センター◇セルフカラー診断、セルフ骨格診断のコツを学び、子育てしながら自分に合ったおしゃべりの仕方を見つける。講師…外見と空間のコーディネーター/あやえ氏◇未就学児の母親◇20名◇1,000円

📞6か月以上未就学児。要予約。1名500円📞Eメール(4面記入例参照。保育希望の方は子どもの氏名と月齢も記入)で1月13～30日の間にAneママグループTOMATO📧anemama.tomato@gmail.comへ※先着順。

📞生涯学習グループ☎4566・2762

女性の視点からの防災講座

2月10日(土) 午前10時～正午 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇女性防災リーダー育成を目的として、女性視点の避難所運営のポイント、防災業務で活躍している他機関の女性との意見交換◇区内在住の女性◇80名程度

📞電話かEメールで1月31日までに「防災事業グループ☎4566・2572、📧A0011101@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

としま案内人長崎町講演会 旧長崎町の歴史と文化 Vol.2

2月11日(日) 午後2～4時 千早地域文化創造館◇豊島区西部地域の見どころや模擬ガイドツアーなどを

通して地域の魅力や今後の活動について講演◇50名📞当日直接会場へ※先着順。詳細は2次元コード参照。

📞当団体 豊田☎090・8315・3137



SNSにチャレンジ! スマホ活用講座(全5回)

2月15日～3月14日 木曜日 午後1時30分～3時30分 西池袋第二区民集会室◇Instagramなどの各種SNSの活用方法を学ぶ◇以下すべてに該当する方。①区内在住で65歳以上の方、②自分の使用できるメールアドレスがわかる方、③各種SNSの登録をしても良い方、④SNSアプリのインストールができる方◇20名

📞1月16日から電話で介護予防・認知症対策グループ☎4566・2434へ※新規優先で先着順。

生涯現役セミナー

シニア期に向けた暮らしと働き方

2月16日(金) 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礎知識およびこれからの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

📞電話で(公社)長寿社会文化協会☎5422・1399へ。2次元コードで申込みも可※先着順。



男女共同参画都市宣言記念講演会「作家柚木麻子さんが語る～次世代につなぎたいもの～」

2月17日(土) 午後2～4時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇シスターフッドの物語などで読者を元気にする作家の講演◇80名

📞6か月以上未就学児。定員あり。

📞1月15日午前9時から電話かファクスかEメールで「男女平等推進センター☎5952・9501、☎5391・1015、📧A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

発達障害講演会「発達障害って何だろう?～理解と心理的支援～」

2月20日(火) 午前10時～11時45分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇講師…大正大学心理学部臨床心理学学科教授/小堀彩子氏◇区内在住、在勤、在学の方◇50名

📞電話かファクスで1月15日午前10時～2月9日の間に「発達障害者相談グループ☎4566・2445、☎3981・4303」へ※先着順。

もの忘れ相談事業 区民公開講座「身近な人が認知症かもしれないと思ったら」(配信)

3月31日(日)まで◇身近な人のふとした様子から「認知症かもしれない」と感じた時、どうしたら良いのか専門医と実務担当者が答える。講師…東京都健康長寿医療センター研究所認知症疾患医療センター長/古田光氏、豊島区医師会高齢者総合相談

センター長/浅輪かな江氏◇シニア元気すこやかチャンネル(YouTube)内で配信。

📞介護予防・認知症対策グループ☎4566・2433



としまコミュニティ大学

詳細は「としまコミュニティ大学講座案内」参照が問い合わせください。●川村学園女子大学…ディケンズに見るヴィクトリア朝英国のSDGs/2月15日(土) 午後2～4時 当大学目白キャンパス3階T1教室◇講師…当大学文学部国際英語学科教授/菱田信彦氏◇70名

●大正大学…現代に生きる仏教 僧侶によるグリーンフェア/2月17日(土) 午後2～4時 当大学キャンパス内教室◇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📞1月15日午前9時から2次元コードで申込み※先着順。

📞生涯学習グループ☎4566・2762、☎3981・1577、📧A0014606@city.toshima.lg.jp



スポーツ



としま産業振興プラザ(IKE・Biz)

①シェイプ講習(はじめて体験レッスン)…2月3日(土) 午後4時から◇ステップ台を使用し、音楽に合わせてエクササイズ。有酸素運動・筋トレでシェイプアップ

②火曜日講習(はじめて体験レッスン)…2月6日(火) ヨガ/午前9時30分から、ピラティス/午前10時30分から、ルーシーダットン/午後1時45分から、ストレッチ/午後7時15分から

いずれも◇各回10名◇16歳以上で当講習に初参加の方

③ボルダリング無料体験会…2月11日(祝) ④初心者講習…子ども向け/午後1時から、午後2時から ⑤ステップアップ講習…子ども向け/午後3時から、おとな向け/午後4時から◇⑥ルールやマナー、安全に関する注意点や基礎を学ぶ、⑥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◇子ども向け…小学2年生～15歳(親子で参加可)、おとな向け…16歳以上の方◇各回10名◇各回開始10分前までには受付。

いずれも◇運動のできる服装、①③は室内履き(①は厚めのクッション、③は薄い靴底推奨)📞1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)



人口総数	うち外国人数	世帯数
291,850 (-204)	32,615 (+122)	185,058 (-130)
男 146,476		
女 145,374		
令和5年12月1日現在 ※ ()は前月比		



スマホで通報、「遊具・街路灯 故障通報システム」

公園遊具や区街路灯の損傷や不具合を見つけたら、その場でスマホから通報できます。ご協力をお願いします。
☎公園管理グループ☎3981-0534



遊具 通報用

街路灯 通報用

2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〕	1・15日(木) 受付/午前9時~9時30分	
	こども歯科健診 対象(2歳・2歳6か月・3歳6か月~4歳児)〔予約制〕	8・22日(木) 受付/午前9時~10時	6・27日(火) 受付/午前9時~10時
	母親学級〔予約制〕	17日(土) 受付/午前9時~9時30分、開催/午前9時30分~正午	28日(火) 受付/午後0時40分~1時、開催/午後1~3時
おとなの健康	パパ・ママ準備教室〔予約制〕	17日(土) 受付/午後0時30分~1時、開催/午後1時~3時15分 18日(日) ①受付/午前9時~9時30分、開催/午前9時30分~11時45分、②受付/午後0時30分~1時、開催/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	9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	7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〕	9日(金) 受付/午後1~2時	14日(水) 受付/午後1時15分~2時
	食事(栄養)相談〔予約制〕		8日(火) 受付/午前9時30分~11時
	女性の健康相談〔予約制〕	7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	19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	9日(金) 受付/午前10時~10時30分	
	こころの相談〔予約制〕	21日(水) 受付/午前9~11時	6日(火) 受付/午後2~4時
その他	家族相談〔予約制〕	26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〕	7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。	

2月 乳幼児健康相談(出張育児相談)〔予約制〕

区民ひろば南大塚 13日(火) 午前10時~11時15分	区民ひろば要 14日(水) 午前10時~11時30分
	区民ひろば高松 21日(水) 午前10時~11時30分
☎池袋保健所☎3987-4174	長崎健康相談所 26日(月) 午後1時30分~3時30分
	☎長崎健康相談所☎3957-1191

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年秋開始接種の接種会場などの詳細は区ホームページ参照。
☎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

セーフコミュニティとしま

重点課題に対応する9つの対策委員会~取組み紹介【3】~

令和4年11月に3度目のセーフコミュニティ国際認証を取得しました。3回に分けて9つの委員会の取組みを紹介しています。



☎セーフコミュニティ推進グループ☎3981-1689

○地震災害の防止対策委員会…関東大震災から100年の節目を機に、過去の災害を改めて理解し、自助・共助の重要性を周知するため、防災啓発動画を作成しました。合同防災訓練やまちづくり協議会などで放映し、啓発活動を行っています。



○児童虐待の防止対策委員会…昨年2月に豊島区児童相談所が開所し、ネットワークに変わりました。令和5年2・7月に「子どもの相談カード」を新たに作成配布しました。子どもの相談啓発キャラクター「なやみみ」「すいとり」をカードに記載し、周知しています。



○ドメスティック・バイオレンス(DV)の防止対策委員会…区立全中学校で実施している「デートDV予防教室」では、相手を暴力で支配せず・されず、平等な立場で理解しあうことや、自分を大切にすることの重要性を学んでいます。区役所本庁舎にパープル・オレンジリボンツリーを飾るなど暴力根絶に向けて取り組んでいます。



体育施設へ行こう

○詳細は各施設にお問い合わせください

豊島体育館 ☎3973-1701

◆**体質改善教室~健康的な食事術~**(全3回)…2月2~16日 金曜日 午前10時~11時30分◇ダンベルを使った簡単な体操◇15名◇運動のできる服装、タオル、飲み物、室内履き
☎1月15日午前10時から当館窓口へ。電話で申込みも可※先着順。

池袋スポーツセンター☎5974-7262

◆**パーソナルレッスン(各50分)**…①はじめてトレーニング/メニュー作成、マシンの使い方、セルフストレッチの方法、②トレーニング/メニュー作成、マシンやツールを使用したトレーニング方法、③ペアストレッチ/自分では伸ばせないところまで、気持ちよく筋肉を伸ばす、④スライミング/部分練習や総合練習を行う

い、目的達成するよう指導、⑤マットピラティス/静かな動きで体幹の強化や姿勢改善を行う、⑥キッズ/マット運動、跳び箱、縄跳び、鉄棒など、目的に合わせて指導◇4,400円

巣鴨体育館 ☎3918-7101

◆**子どもスクール体験教室受付中!**
体操・トランポリン教室[毎週金曜]
…親子(1歳6か月~3歳とその保護者)…午後1時30分~2時20分、わんぱく(3~5歳)…午後2時30分~3時30分、園児(4~6歳の未就学児)…午後3時35分~4時35分、児童(小学生以上)…午後4時40分~5時40分◇1,100円◇運動着、タオル、飲み物※素足で行うため室内履き不要。
☎電話か直接当館窓口へ。

広告(内容は各広告主に合わせてください)

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。

弁護士による無料相談会

◆ 相続・離婚についての実績多数 ◆

1/17(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
▼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。

2/14(水) 17:00~19:00 (事前予約制)

開催場所
赤門テラス なゆた(金剛院内)
▼アクセス
[豊島区長崎 1-9-2 金剛院内/椎名町駅北口 徒歩1分]
*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】

1/24(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番出口 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 星 絵 (東京弁護士会所属)
豊島区西池袋 1-7-10 ビルドT9ビル6階
TEL 03-6912-8801
(営業時間: 平日 9:30~20:00)

専門家による安心の無料相談

「不動産の相続」

無料相談会

令和6年1月27日(土)9時30分~17時

<場所> としま区民センター 505号室
豊島区東池袋1-20-10

不動産に関する税金・遺言・遺産分割
空家・共有・借地借家などの問題、疑問
お悩みについてお気軽にご相談ください

<相談員>
弁護士・税理士・司法書士・不動産鑑定士
土地家屋調査士・FP・宅地建物取引士

<主催・ご連絡先>
相続支援隊 小堀球美子法律事務所
電話番号 03-5956-2366
*事前予約制(お電話にてご予約ください)

屋根工事・外壁塗装
・リフォーム工事
お任せください!!

ご相談
お問合せ
お見積り無料

フリーダイヤル
0120-124-699

創業 昭和62年

株式会社 山野

東京都建設業許可

東京都中野区新井1-19-1
電話番号 03-3239-1860
受付時間 9:30~18:00(土日祝除く)
https://www.yamano-rf.jp

豊島区のタウン情報誌
「池袋15」連載
「高野区長日誌」
全225編を収録!

躍動、感動、創造。

追悼 高野之夫 豊島区長

「躍動、感動、創造。豊島区長・高野之夫の区長日誌」池袋15 編集部編 240頁/B5版 2,800円(税込)

お買い求めは、日本シニアリビングウェブストアにて

AMAZONでも販売中!
お電話でもご注文を承ります。
☎03-3239-1860
受付時間 9:30~18:00(土日祝除く)

株式会社シニアリビング新聞社 千代田区飯田橋4-1-11