

運動実技あり)。講師…健康運動指導員／齊藤なみ系氏◇区内在住、在勤の女性で②は医師による運動制限のない方◇①20名②10名🏠定員あり。要予約。

☎8月14日午前8時30分から2次元コードで申込み※先着順。

☎①保健指導グループ☎03-3987-4174、②栄養グループ☎03-3987-4361



①知識編



②運動編

“自分らしくはたらく”を考える子育てと仕事の両立について考えるセミナー

9月18日(水) 午前10時30分～11時30分 男女平等推進センター◇子育てと両立できる仕事探しのポイントや働き方を学ぶ。個別相談可◇子育てと仕事の両立に悩んでいる方◇20名程度🏠生後6か月～未就学児。9月9日までに要予約。

☎8月14日から2次元コードで申込み※先着順。

☎パーソルテンプスタッフ官公庁セミナー事務局EMpts-seminar.info@persol.co.jp、当センター☎03-5952-9501



東京音楽大学第16回ピアノ教員によるコンサート

9月21日(土) 午後5時開演 TCMホール(目黒区上目黒1-9-1)◇ピアノ独奏の演奏会◇乳幼児入場不可◇350名(全席指定)※区内在住者無料招待あり(10名)◇2,000円(手数料別途385円)☎2次元コードで申込み。無料招待を希望の方は8月19日午前10時～23日午前10時の間に2次元コードで申込み※先着順。

☎演奏会☎03-6379-3788、招待について☎03-6455-2757



一般申込み



無料招待

難病当事者交流会「IKEBUKURO 難病カフェ4」

9月22日(祝) 午後2～5時 としま区民センター※オンラインもあり◇第1部…講演会「訪問リハビリの世界」。講師…メディカルライナーズ訪問看護ステーション理学療法士／横山晋平氏、第2部…交流会◇難病当事者の方とその家族・友人・支援者など◇60名☎2次元コードかEメールで当カフェEMikebukuro.nambyo.cafe@gmail.comへ※先着順。



ママとパパのための離婚講座

9月25日(水) 午前10時～午後0時15分 男女平等推進センター※オンラインもあり。講師はオンラインでの登壇◇親が離婚を考えると知っておきたいこと(子どもへの伝え方、養育費など)を学ぶ。講師…家族のためのADRセンター◇オンライン・会場各12名🏠生後6か月～未就学児。会場のみ。定員あり。9月17日までに要予約。

☎8月23日午前9時から2次元コードで申込み。会場参加は電話かEメールで「当センター☎03-5952-9501、EMA0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。



豊島区医師会区民公開講座「がん医療と人生会議～緩和ケア医の視点から～」

10月12日(土) 午後2～3時 豊島区医師会館(西池袋3-22-16)◇講師…東京都健康長寿医療センター緩和ケア内科部長／中島 豪氏◇100名☎電話かファクスで10月4日までに「豊島区医師会☎03-3986-2321、FAX03-3984-5921」へ※先着順。

第75回豊島区民水泳大会

10月20日(日) 午前10時開始(午前

8時45分開場) 南長崎スポーツセンター◇種目…自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、フリーリレー、メドレーリレー(リレー以外は1人2種目まで)◇区内在住、在勤、在学、在クラブで小学4年生以上の方◇350名◇個人種目…一般800円、小学生400円、高校生600円、リレー…1種目1,600円、中学生800円、高校生1,200円※要事前振込み。

☎申込書(2次元コードからダウンロード)を9月10日までにEメールで当連盟EMtoshimasuiren.taikai@gmail.comへ。

☎当連盟 佐藤☎03-3943-6397



としま健康長寿2024



健康長寿のお手本となる方を表彰します◇表彰式…11月9日(土) 午後2～4時 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇対象…12月末時点で80歳以上で歯が20本以上ある方。◇申込方法…8月31日までに豊島区歯科医師会会員の歯科医院で無料検診を受診後申込み。

☎当区歯科医師会☎03-3946-7696、地域保健課管理グループ☎03-3987-4203

官公署から

●東京法務局「全国一斉こどもの人権110番強化週間」

8月21日(水)～27日(火) 平日／午前8時30分～午後7時、土・日曜日／午前10時～午後5時◇子どもをめぐる様々な人権問題についての電話相談を通常より延長して受付※上記期間以外も平日午前8時30分～午後5時15分で電話相談

☎0120-007-110を受付。

☎当局人権擁護部第二課☎0570-011-000



LINE人権相談

●豊島税務署「インボイス登録要否相談会・説明会」

8月27日(火)、9月26日(木) 午後1～5時◇事前に説明会動画を視聴。
☎電話で当署個人課税第1部門☎03-3984-2171
※自動音声の後「2」→内線513～515へ※先着順。



説明会動画

●(一社)東京バス協会「東京都シルバーパス一斉更新」

現在お持ちのシルバーパスの有効期限は9月30日です。今年度の更新手続は、原則郵送方式です。当協会から送付した「更新手続のご案内」(赤か青の封筒)同封の払込票で利用者負担金を支払ってください。詳細は「更新手続のご案内」参照。1,000円パスの更新・再発行を受ける際には、所得確認書類(「介護保険料納入(決定)通知書」など)が必要です。

☎当協会・シルバーパス専用☎03-5308-6950(平日午前9時～午後5時)

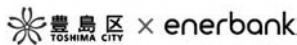
●東京都教育庁「中学校卒業程度認定試験」

10月17日(木) 東京都教職員研修センター(文京区本郷1-3-3)◇試験科目…国語、社会、数学、理科、外国語(英語)◇対象…義務教育を猶予・免除された方、または卒業できなかった方、外国籍で令和7年3月31日までに満15歳以上になる方◇受験案内などの配布場所…文部科学省または東京都教育庁☎指定の願書などを8月30日までに文部科学省総合教育政策局生涯学習推進課へ提出。
☎当庁地域教育支援部義務教育課小中学校担当☎03-5320-6752

はがきなどの記入例

①事業またはイベント名	※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。
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	☎に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

区内事業者の皆様へ



再生可能エネルギー電力への切り替えを検討してみませんか(令和7年4月切り替え)

～「首都圏再エネ共同購入プロジェクト」の参加事業者を募集中!～

区は、電力のリバースオークションサービス「エネオク」を実施する(株)エナードと協定を締結し、CO₂排出量の削減の一環として事業者が再エネ電力へ切り替えるための支援を行っています。再エネ電力への切り替えはCO₂排出量の削減、環境へ配慮した企業としてPRできるなどのメリットがあります。

☎2次元コードで9月30日までに申込み。

☎事業内容について…環境政策課事業グループ☎03-3981-2771

オークションについて…(株)エナード☎03-6868-8463



申込み



区ホームページ

ひきこもり相談窓口だより

第21回

朝や夕方の涼しい時間帯に、外に出て風に当たると気分転換になるかもしれません。誰かと話したくなったら、当窓口をご利用ください。来庁以外にも電話やメール、オンライン(ビデオ通話)でも相談できます※オンライン相談は電話かEメールで要予約。

休日相談…9月28日(土) 午後1～4時※電話かEメールで要予約。

豊島区ひきこもり相談窓口☎03-4566-2427(平日午前8時30分～午後4時30分)、EMA0029968@city.toshima.lg.jp

