

☎ 2月23日午前9時から窓口か電話かファクスで「当館☎03 - 3955 - 8361、FAX03 - 3955 - 8785」へ※先着順。

としまでかいご！ 就職相談・面接会

3月24日(月) 午後2時30分～4時30分(午後4時受付終了) 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇介護分野で働きたい方に向けて介護事業所との就職相談・面接会をハローワークとの共催で開催。相談だけでも◇介護の仕事に興味のある方
☎ 2次元コードで3月17日までに申込み。
☎ 介護保険課管理グループ☎03 - 3981 - 1942



精神障害者のご家族の方へ 「こんなところに!?身近な味方～知ってみよう!福祉と制度～」

3月27日(木) 午後2～4時 池袋保健所◇精神障害者の家族がいる方向けの講座。課題や利用できる制度・サービスなどを学ぶ◇区内在住、在勤、在学の方◇30名
☎ 2次元コードか電話で2月26日～3月17日の間に精神保健グループ☎03 - 3987 - 4231へ※先着順。



ラジオ体操講習会

3月30日(日) 午後1時30分～3時 区民ひろば南大塚◇ラジオ体操第一、第二、みんなの体操講習◇25名◇動きやすい服装、室内履き持参
☎ 電話で豊島区ラジオ体操連盟 中谷☎03 - 3946 - 0772へ※先着順。

手話講習会(養成コース)の 選考試験

4月6日(日) 午前10時から 心身障害者福祉センター
◇試験内容…手話の読み取り、手話表現、面接
◇対象…次のすべてに該当する方。
①区内在住、在勤、在学で20歳以上の方、②豊島区登録手話通訳者認定試験で不合格になった方で、再度合格を目指す方、③手話講習会(5月13日から全19回、隔週火曜日 昼の部/午前10時～正午、夜の部/午後6時45分～8時45分、当センターで実施)を受講可能な方◇若干名
☎ 往復はがき(右記記入例参照。昼・夜の希望、職業、手話歴も記入。区外在住者は勤務(通学)先の名称と所在地も記入)で3月21日(消印有効)までに「〒171 - 0031 目白5 - 18 - 8 心身障害者福祉センター」へ。
☎ 当センター☎03 - 3953 - 2811、豊島区手話通訳者派遣センター☎03 - 5396 - 9361

ソフトテニスジュニア教室

4月13日～令和8年3月22日 毎月第2・4日曜日 午前7～9時 総合体育場◇4月時点で区内在住、在学の小・中学生と保護者◇40名◇6,000円(保護者9,000円)
☎ 2月23日から申込書(2次元コードからダウンロード)を郵送かファクスで「〒170 - 0002 巣鴨1 - 33 - 5 - 802 豊島区ソフトテニス連盟三好、FAX03 - 3941 - 4739」へ※先着順。
☎ 当連盟 三好☎03 - 3941 - 4739



区民フナ釣大会

4月20日(日)※雨天決行 午前5時30分 東京建物Brillia HALL前集合、茨城県稲敷市周辺◇マブナ・ヘラブナの生魚の総重量で競う(竿などの制限あり)◇区内在住、在勤の方とその家族◇100名◇5,500円(女性と高校生までの方は4,000円)◇竿(4.5m前後)、仕掛け、エサ、弁当、水筒、雨具持参(希望者には貸竿あり)
☎ 電話で4月9日までに豊島区釣友連合会事務局 今成☎090 - 3229 - 1079へ※先着順。

官公署から

●東京法務局
「2次元コード付き書面申請をご利用ください」
登記、供託オンライン申請システム「登記ねっと」から「申請用総合システム」をダウンロード、パソコン

にインストール(無料)すれば、利用できます。電子署名は不要。詳細は問い合わせてください。

☎ 当局豊島出張所☎03 - 3971 - 1616

●池袋消防署 「イケイケ消防ふれあいフェスタ2025を開催します」

3月2日(日) 午前11時～午後3時 当署◇消防車両展示や池袋防災館での防災体験など。

☎ 当日直接会場へ。

☎ 当署☎03 - 3988 - 0119

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。

日帰り温浴施設の割引利用券を配布しています

～豊島区の国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者とそのご家族の皆さんへ～

令和7年度の割引利用施設は以下のとおりです。詳細は2次元コード参照。

- タイムズ スパ・レスタ(東池袋)
- 豊島園 庭の湯(練馬区向山)

※東京染井温泉 Sakura の割引利用は令和6年度をもって終了します。

☎ 国民健康保険課管理グループ☎03 - 3981 - 1923



ふれあいガイド

区民の皆さんが自主的に活動しているサークルの紹介です。区の事業ではありません。ホームページからもご覧になれます。なお、留守番電話になる場合もありますのでご了承ください。

●千早子どもの本朗読会

第4木曜日 午前10時～11時45分
千早図書館◇入会金なし、月額3,000円
☎ 閩谷☎03 - 3950 - 8544

●東京よさこい池袋ヴィーナス

毎週土曜日 午後6時30分～8時30分 健康プラザとしま◇成人の方◇入会金なし、月額3,000円
☎ 閩大橋☎03 - 5907 - 0036

シリーズ
最終回



おしえてマイナちゃん！

マイナ保険証のメリットを紹介します。
☎ 資格・保険料グループ☎03 - 4566 - 2377

メリット3 自分の健康づくりに役立つ！



Q | マイナ保険証の利用登録をすると自分の医療情報が確認できるの？

A

利用登録前の情報も含めて自分の医療情報をマイナポータルで確認できるようになります。



Q | 確認できる医療情報ってどんなもの？

A

受診した日付・病院・受診内容、処方された薬や健康診断の結果など様々な情報が確認できます。



Q | 医療情報がわかると良いことがあるの？

A

自分の体調を崩しやすい時期を把握して、体調管理をしたり、健診結果により健康状態の変化を気軽に確認できるので自分の健康につながります！



Q | 自分の医療情報はどうやって確認するの？

A

マイナポータルにログイン後、確認したい内容を検索できます。

詳しい操作方法是2次元コードを参照してください。

マイナポータル操作マニュアル▶



Q | マイナ保険証の利用登録って簡単なの？

A

マイナポータルやセブン銀行ATMで簡単に登録できます。マイナ保険証のメリットをぜひ活用してください！



マイナ保険証についてのお問い合わせ

マイナナンバー総合フリーダイヤル📞0120 - 95 - 0178