

豊島区 高齢者福祉課メールマガジン

知っ得！シニア元気すこやか通信 ご登録のすすめ

豊島区高齢者福祉課では、シニアの皆さまがより自分らしくすこやかな生活を送っていただけるように、「介護予防」「認知症対策」の取り組みを行っています。

暮らしの中でお役に立つ「知っ得！情報」を皆さまにお届けできるメール配信サービスを無料で行っております。

これからも元気に！すこやかに！
お過ごしいただくために、ぜひご登録ください。



～内容の一部～

- ・豊島区オリジナル体操「としまる体操」のご案内
- ・栄養・口腔機能の維持・向上に役立つ情報
- ・各種講座・イベントのお知らせ
- ・社会参加の場の情報

など



安全・安心メール

安全・安心な生活を送っていただくための情報をお届けするメールマガジンもご登録をおすすめしています。

「防災情報」「気象情報」「交通事故情報」「地震情報」「防犯情報」の5つのカテゴリの中から受信するテーマを選んでいただけます。

登録方法(2つの方法から選んでください)

登録方法1

カメラ機能付き携帯電話で右のQRコードを読み取り、サイトに接続後、手順に従って登録をしてください。



登録方法2

下記メールアドレスに空メールを送り、返信されたメールに記載されている手順に従って登録をしてください。

t-toshima@sg-m.jp

※登録料は無料です。ただし、メールの受信にかかる通信料は利用者のご負担となります。





登録手順のご説明

初めて登録する方

手順

1

QRコードを読み取り、サイトにアクセスし、「メールを送信する」をクリックして「空メール」を送信します。



アクセス先

✳️空メール送信✳️

- ご利用の登録を行う場合は、以下のリンクよりメールを送信してください。
- 件名、本文はそのままです。ご利用登録の案内メールを折り返しお送り致します。

[メールを送信する](#)

空メールとは
件名と本文に何も入力しないで送るメールのことです

または、下記アドレスに直接空メールを送信してください。

t-toshima@sg-m.jp

手順

2

登録用URLが記載されたメールが届きます。

仮登録完了のお知らせ

ご利用ありがとうございます。
ご入会の手続きが完了致しました。
今後、最新の情報をメールにてお届け致します。

豊島区メールマガジンのPC版と携帯版は同じ内容です。
両方とも選択すると、各配信媒体先に1通ずつ届きますので、ご注意ください。
本登録はコチラからお願いします。

<https://service.sugumail.com/toshima/m/u/n/> *****

クリックしてアクセス

手順

3

利用規約をご確認の上、「メール配信に同意する」ボタンを押します。

✳️利用者登録✳️

●メール配信サービスの申込みを行います。利用規約に同意の上、下記のメール配信に同意するリンクをクリックしてください。

利用規約を確認する

メール配信に同意する

メール配信に同意しない

クリック！

手順

4

配信内容を選択します。

✳️カテゴリ選択✳️

カテゴリを選択してください。
分類を選択すると、下位のカテゴリを全て選んだ事となります。
※は入力必須項目になります。

■カテゴリ ※

- 豊島区安全安心メール
- 防災情報
- 防犯情報
- 気象情報
- 地震情報
- 交通事故情報
- 訓練情報

- 【PC版】豊島区メールマガジン
- 豊島区広報メールニュース
- 豊島区子育て情報

- 豊島区安全安心メール
 - 知っ得！シニア元気すこやか通信
- を選択して次に進む

- 【携帯版】豊島区メールマガジン
 - 講座はっとニュース
 - としまコミュニティ大学ニュース
 - いけいけ！介護予防ニュース
 - 健チャレ！にゅーす
 - 豊島区中高生センタージャンプニュース
 - 鈴木信太郎記念館ニュース
 - みんなでアシスト♪
 - としま環境だより
 - 知っ得！シニア元気すこやか通信
- [次の画面に進む](#)

メールを受信する時間帯を選択します。

※未設定も可能

✳️利用者情報入力✳️

下記の情報を入力してください。

■メール受信許可時間帯

9:00 ~ 17:00

のメールを受信する

[次の画面に進む](#)

手順

5

入力内容を確認し、登録します。

✳️利用者情報確認✳️

入力内容を確認して、「入力内容を登録する」を押してください。

■カテゴリ

- 豊島区安全安心メール
- 防災情報
- 防犯情報
- 気象情報
- 地震情報
- 交通事故情報
- 訓練情報

- 豊島区安全安心メール
 - 知っ得！シニア元気すこやか通信
- がカテゴリに含まれていることを確認

- 【携帯版】豊島区メールマガジン
- 知っ得！シニア元気すこやか通信

[修正する](#)

登録完了です。

登録後、「本登録完了のお知らせ」メールが届きます。

✳️利用者登録完了✳️

ご登録ありがとうございました。

すでに豊島区メールマガジンを登録している方

マイページから登録情報を変更してください。

- 過去の配信メール
- アカウント一覧
- メールアドレス変更
- 登録情報変更

登録情報変更をクリックすると手順4のページにつながります。再度カテゴリを選んでください。

【作成・お問い合わせ】

豊島区高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ
TEL：03-4566-2434

2020年6月作成