

# 豊島区子ども若者「頼れるMAP」

～支え合い、助け合いが当たり前の  
関係性の構築に向けて～

頼れる場所(人)は公共施設だけではありません。  
ふらっと寄れる場所、話せる場所(人)、何もしなくてもいい場所。そんな場所を一緒に作っていきませんか？

「頼れる」場所や人に溢れた豊島区を  
一緒に作ろう！

「とりあえず」頼る！



📞 アシスとしま 📧 (裏表紙参照)

「スポーツ」に頼る！

- 🏟️ 体育館(豊島・巣鴨・雑司が谷・西巣鴨)
- 🏟️ 総合体育場・荒川野球場・三芳グランド
- 🏟️ スポーツセンター(池袋・南長崎)

「学び」を頼る！

- 📖 みらい館大明(ブックカフェ)
- 📖 地域文化創造館/区内5か所  
(駒込・巣鴨・南大塚・雑司が谷・千早)
- 📖 図書館/区内7か所  
(中央・駒込・巣鴨・上池袋・目白・千早・雑司が谷)

「文化」に頼る！

- ☆あうるすぽっと ☆Hareza 池袋
- ☆芸術文化劇場 ☆サンシャイン劇場
- ☆シアターグリーン ☆萬劇場
- ☆シアターKASSAI ☆新生館シアター
- ☆池袋小劇場 ☆池袋演芸場

- 🎬 新文芸坐 🎬 TOHO シネマズ
- 🎬 池袋 HUMAX シネマズ
- 🎬 グランドシネマサンシャイン池袋
- 🎬 池袋シネマ・ロサ
- 🎬 シネ・リーブル池袋

- 熊谷守一美術館 ○古代オリエント博物館
- ミステリー資料館 ○郷土資料館
- 鈴木信太郎記念館 ○雑司が谷旧宣教師館
- 全国工芸品センター ○豊島みみずく資料館
- トキワ荘マンガミュージアム

「場所」に頼る！

- 🏟️ 中高生センタージャンプ東池袋
- 🏟️ 中高生センタージャンプ長崎
- 🏠 区民ひろば(区内26か所)



☆多 ときま区民センター(パパママ☆すぽっと)

「学習」を頼る！

- 📖 とこネット  
(ときま子ども学習支援ネットワーク)



「人」に頼る！

- 👤 コミュニティソーシャルワーカーCSW  
(豊島区民社会福祉協議会)
- 一人ひとりの生活や想いに寄り添い、地域づくりをしている人で、8か所の区民ひろばにいます。  
(西巣鴨第一、南大塚、朋友、高南第一、西池袋、池袋、富士見台、千早)

「仕事のこと」を頼る！

- ▽ 池袋ハローワーク
- ▽ 東京都労働相談センター(池袋事務所)

「心の健康」を頼る！

- ♥ 帝京平成大学臨床心理センター
- ♥ 大正大学カウンセリング研究所
- ♥ 日本女子大学 心理相談室

検索しよう！

掲載資源は、今後皆さんからの情報発信によって増やしていくことができます。気になる場所は名称から検索してみてくださいね！

「食」を頼る！

- ♣️ ときま子ども食堂ネットワーク



「健康管理」を頼る！

- ☆ 池袋保健所
- ☆ 長崎健康相談所



「女性相談」を頼る！

- ♥ 男女平等推進センター
- ♥ 女性相談窓口(区役所本庁舎4階)



「お風呂」に頼る！

- ♨️ 染井温泉 SAKURA ♨️ タイムズ・スパ・レスタ
- ♨️ やすらぎの湯ニュー椿 ♨️ 平和湯
- ♨️ ゆラックス ♨️ 前田湯 ♨️ 藤ランド ♨️ 稲荷湯
- ♨️ 湯～ゆランドあすま ♨️ 宮下湯 ♨️ 小松湯
- ♨️ 大塚記念湯 ♨️ 巣鴨湯 ♨️ 妙法湯
- ♨️ 健康ランド末広湯 ♨️ 香取湯 ♨️ 五色湯

「ワーカーズコープ」に頼る！

- ☕ カフェまめのき
- ☕ こみっとプレイス

東池袋フレイル対策センター

- ☕ こみCafe
- ☕ おとな食堂(水曜日)

- ☕ もちこみごはん(毎月第一金曜日)

