

広報としま | 情報版 | TOSHIMA

お知らせ

給付金の申請期限は10月31日です

①「新たな非課税世帯等への給付金」、②「定額減税調整給付金」の申請がお済みでない方は、早めに申請してください。詳細はホームページ参照。

☎①コールセンター ☎03 - 6743 - 2174、②コールセンター ☎03 - 6743 - 1532



「低所得高齢者世帯へのエアコン設置助成」の申請期限は12月28日です

75歳以上の高齢者のみの低所得世帯で、使用可能なエアコンが1台もない世帯を対象に設置・修理費用を1回に限り助成しています(上限8万円) ※今年度限り。

☎高齢者事業グループ ☎03 - 4566 - 2432

高齢者向け優良賃貸住宅の入居待機者

優先順位は抽選で決定し、今後空室が発生した場合は順位に従いあっせんします◇**物件**…こもれび千早(千早2 - 26 - 14)、間取り／1K、1DK、家賃／78,700円～116,400円(家賃助成制度あり)、共益費／9,200円、サービス費／15,400円～16,500円、敷金／家賃の3か月分◇**登録期間**…1年間。応募資格など詳細は問い合わせてください。

☎電話で9月18日～10月2日の間に(特非)いちごの会 ☎042 - 476 - 4115(平日午前10時～午後5時)へ。

☎施策推進グループ ☎03 - 3981 - 2655

高齢者あんしん位置情報サービス

位置情報サービス…介護者の方に高齢者用GPS位置情報専用端末を貸出します。**現場急行サービス**…介護者の方からの要請で委託業者係員が現場に急行・高齢者を保護し、介護者の方が迎えに来るまで待機します◇**対象**…区内在住の65歳以上で行方不明になる恐れのある認知症高齢者を在宅で介護している方◇**自己負担**…要介護者の介護保険料所得段階1～5の方は月額利用料無料(一定の利用回数を超えた場合は自己負担あり)、介護保険料所得段階6～16の方は自己負担あり◇**相談・申請場所**…高齢者総合相談センター ☎高齢者事業グループ ☎03 - 4566 - 2432

高齢者実態調査への回答期限は9月30日です

75歳以上の一人暮らしの方を対象に、夏の熱中症予防訪問にあわせて

当調査票を配付しています。訪問時に不在の場合は調査票を投かんしています。未回答の方は同封の返信用封筒で管轄の高齢者総合相談センターへ送付してください。

☎高齢者事業グループ ☎03 - 4566 - 2432

敬老の日は子どもは無料で入浴ができます

9月16日(祝)は区が指定する銭湯に、小学生以下の子どもは無料で入浴できます。安全のため、おとなと一緒に入ってください。

☎高齢者事業グループ ☎03 - 4566 - 2432

新しい「乳幼児・子ども・高校生等医療証」を送付します

10月1日から有効の医療証(うぐいす色)を9月18日頃に発送します。届かない方は問い合わせてください。◇**対象**…現在、乳幼児・子ども・高校生等医療証をお持ちの乳幼児～高校生相当年齢の児童◇**新たに申請が必要な方**…高校生相当年齢までの児童で医療証を持っていない方※必要書類などは事前に問い合わせてください。医療費助成の詳細は区ホームページ参照。

☎児童給付グループ ☎03 - 3981 - 1417

環境影響評価書案に係る見解書の縦覧

池袋駅西口地区および池袋駅直上西地区第一種市街地再開発事業◇**縦覧期間**…9月17日(火)～10月7日(月) 午前9時30分～午後4時30分◇**縦覧場所**…区役所本庁舎6階環境保全課、都庁第二本庁舎19階環境局総務部環境政策課、東京都立川合同庁舎3階多摩環境事務所管理課※詳細は9月17日以降に2次元コード参照。

☎東京都環境政策課 ☎03 - 5388 - 3406



区民ひろば高南第一休館

9月30日(月)まで◇区民ひろば高南第二休館による仮移転の受け入れのため。

☎地域区民ひろば施設整備グループ ☎03 - 3981 - 1479

募集

「豊島区国民健康保険運営協議会」被保険者代表委員

区長の諮問に応じて、豊島区国民健康保険に関する条例や規則、医療の給付などについて審議◇**対象**…昭和27年10月18日～平成18年10月19日生まれの豊島区国民健康保険に加入

している区内在住の方で、年2回程度の運営協議会(夜間開催あり)に出席できる方◇**任期**…10月18日～令和9年10月17日◇**報酬**…1回13,700円◇**人数**…1名◇**選考**…書類・面接(10月2日予定) ☎申込書(国民健康保険課で配布。2次元コードからダウンロード可)を9月25日(必着)までに当課へ郵送か持参かEメールで申込み。

☎当課管理グループ ☎03 - 3981 - 1923、☎YVOD.0079@city.toshima.lg.jp



豊島区教育に関する事務の点検・評価委員会の委員

◇**対象**…次のすべてにあてはまる方。①区内在住の令和6年11月1日時点で満20歳以上、②豊島区職員でない◇**任期**…委嘱の日から令和7年3月末◇**人数**…1名◇**選考**…書類・面接◇**報酬**…日額17,500円 ☎申込書(区ホームページからダウンロード可)を窓口か郵送かファクスかEメールで9月25日(必着)までに「庶務課教育計画グループ」☎03 - 3980 - 5163、☎A0024004@city.toshima.lg.jp)へ ☎当グループ ☎03 - 3981 - 1591

重度心身障害者土曜余暇事業ボランティアスタッフ

原則第3土曜日 午前9時～午後4時◇区内在住の知的障害者の方と月に1回の外出や、レクリエーション活動に参加。見学可。詳細は問い合わせてください。

☎目白生活実習所 ☎03 - 3953 - 4194、☎03 - 5983 - 2502

リサイクルフリーマーケット出店者

10月13日(日) 午前10時30分～午後2時 池袋第二公園 詳細は2次元コード参照。

☎当事務局 氏原 ☎03 - 6912 - 6245(午後1～5時)



催し

第23回健康セミナー 加齢に伴うシニアの身体のケア

9月19日(木) 午前10時～11時45分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇講師…池袋保健所長◇130名 ☎当日直接会場へ※先着順。

☎元気！ながさきの会 大森 ☎03 - 3952 - 0614

交通安全講習会(兼運転者講習会)

9月19日(木) 午後6～7時 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇警察官の講話とDVD視聴を通して、交通事故防止の注意点を学ぶ。手話通訳あり◇30名 ☎当日直接会場

第52回豊島区消費生活展「あれ?これもSDGs?! ~来てみて体験してみようSDGs~」

アンケート回答でプレゼント

9月27日(金) 午前10時～午後4時 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇消費者団体の取組みや消費者教育の展示。 ☎当日直接会場へ。 ☎消費生活センター ☎03 - 4566 - 2416



へ。

☎交通安全対策グループ ☎03 - 3981 - 4856

9月21日(土)からイケ・サンパークファーマーズマーケット再開

毎週土・日曜日 午前10時～午後4時 としまみどりの防災公園(IKE・SUNPARK)◇旬の農産物や、区内の名品・交流都市の逸品・ハンバーガーなどを販売。各種イベントも開催。

☎当事務局 ☎03 - 6914 - 1782



講話会「日本刀入門 ~刀剣の魅力に迫る~」

9月23日(振休) 午後2～4時 目白図書館◇日本刀について学ぶ。講師…村野隆男氏◇25名

☎9月13日午前9時から窓口か電話かファクスで「当館」☎03 - 3950 - 7121、☎03 - 3950 - 7910)へ※先着順。

隅田川テラスで夕涼み

9月28日(土) 午後5時25分～7時30分 JR両国駅西口改札出口前集合、東京メトロ月島駅付近解散◇30名◇500円 ☎Eメールで9月13～21日の間に「ああそなんだ倶楽部 辻」☎sounandakurabu2017@gmail.com)へ※先着順。

☎生涯学習グループ ☎03 - 4566 - 2762

備えてあんしん支援事業「はれやか」説明会

①9月30日(月) 午後2～3時、②10月15日(火) 午前10時30分～11時30分 豊島区民社会福祉協議会◇定期見守り、入退院・死後の手続き、賃貸住宅手続きについて。質疑応答あり◇区内在住で単身の65歳以上で子や孫がいない方◇15名

☎電話かファクスかEメールで「当会権利擁護支援担当」☎03 - 3981 - 2940、☎03 - 3981 - 2946、☎siensitu@a.toshima.ne.jp)へ※先着順。



豊島区・北区・荒川区起業家交流会2024

9月30日(月) 午後6～9時 北とぴあ(北区王子1 - 11 - 1)◇パネリストによるトークセッション◇起業に関心がある方、起業しておおむね5年以内の個人、法人◇40名 ☎2次元コードで9月23日までに申込み※先着順。

☎北区産業振興課経営支援係 ☎03 - 5390 - 1237、☎shien@city.kita.lg.jp



📅 催し

としま産業振興プラザ(IKE・Biz)

①はじめて無料体験レッスン…10月1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、**10月19日(土)** シェイプ／午後4時から◇16歳以上で初参加の方◇各回10名◇動きやすい服装、ふた付き飲み物、シェイプのみ室内履き、②**ボルダリング無料体験会**…10月6日(日) ③初心者講習…子ども向け／午後1時から、午後2時から、④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◇子ども向け…小学2年生～15歳(親子参加可)、おとな向け…16歳以上◇各回10名◇動きやすい服装、ふた付き飲み物、室内履き、③**ノルディックウォーキング**…10月5日(土)※予備日11月2日(土) 午前10時～午後0時30分◇鬼子母神、目白庭園、自由学園明目館などを巡る。講師…日本ノルディックウォーキング協会理事／伊藤義昭氏◇20名◇小学3年生以上(中学生以下は要保護者同伴)◇1,500円◇運動靴、着脱しやすい服、手袋(軍手可)、飲み物、リュックバック

📞①②は当日直接当館へ、③は2次元コードで申込み※先着順。

📍当館☎03-3980-3131

(午前10時～午後8時)

📅 社交ダンス初心者講習会(全8回)

10月1日～11月19日 火曜日 午後6時30分～8時30分 雑司が谷体育館◇タンゴ、チャチャチャなど◇区内在住、在勤の方◇男女各10名◇5,000円◇室内履き📞9月25日までに往復はがきかファクスかEメールで「〒170-0011 池袋本町2-4-11 豊島区ダンススポーツ連盟 西倉、📠03-3988-4082、📧m249oni.shikura@celery.ocn.ne.jp」へ※抽選。

📍当連盟 西倉☎03-3988-4082

📅 肺炎予防と管理のポイント

10月2日(火) 午後2時～3時30分 池袋保健所◇肺炎予防と管理のポイント。講師…要町病院院長／吉澤孝之氏◇呼吸器疾患の治療中か過去に治療を受けた方◇30名

📞9月13日から電話かファクスで「公害保健グループ☎03-3987-4220、📠03-3987-4110」へ※先着順。

📅 みらい館大明

「初心者向けウクレレ教室」(全6回)…10月3日～12月19日 第1・3木曜日 午後1時～2時30分、午後7時～8時30分◇楽譜の読み方を学び、簡単な曲を練習。講師…ミュージシャン／東澤 強氏◇各部10名◇7,500円◇ウクレレ持参(レンタルあり)。1回500円※先着順)、**パソコン講座「ワード入門2日間講座」**…10月19・

26日 土曜日 午後1～5時◇表現力アップのチラシ作成など◇パソコン経験者◇7名◇6,000円、**男の料理教室(全6回)**…10月19日～3月15日 毎月第3土曜日 午前10時30分～午後0時30分◇基礎から家庭料理や海外料理のアレンジまで。講師…料理研究家／長尾睦子氏◇15名◇12,000円

📞9月13日から窓口か電話かEメールで「当館☎03-3986-7186、📧mi.raikan.taimei@yahoo.co.jp」へ※先着順。

📅 認知症サポーター養成講座

10月4日(金) 午後6時～7時30分 上池袋図書館◇認知症の症状や特徴を正しく理解し、認知症の人や家族を見守る応援者・支援者を養成。講師…豊島区キャラバンメイト◇10名

📞9月14日午前9時から窓口か電話かファクスで「当館☎03-3940-1779、📠03-3940-1149」へ※先着順。

📅 息苦しさを和らげる呼吸トレーニング

10月4日(金) 午後2時～3時30分 池袋保健所◇呼吸筋を伸び縮みさせるストレッチ。講師…複十字病院理学療法士／大松峻也氏◇区内在住の方◇30名

📞9月13日から電話かファクスで「公害保健グループ☎03-3987-4220、📠03-3987-4110」へ※先着順。

📅 第2回空き家セミナー

10月5日(土) 午前10時～正午 上池袋コミュニティセンター◇所有者不明土地・建物に関する民法などの改正ポイント。講師…弁護士／矢野謙次氏◇40名(個別相談は2名)

📞電話かEメールで「空き家対策グループ☎03-3981-2655、📧A0022901@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

📅 分譲マンション管理座談会

10月5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◇区内分譲マンション管理組合役員、区分所有者、居住者◇30名

📞電話かファクスかEメールで10月4日午後5時までに「マンショングループ☎03-3981-1385、📠03-3980-5136、📧A0050026@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

📅 化学物質は世代を超える第四弾

10月5日(土) 午後1時30分～4時 男女平等推進センター、オンライン◇カネミ油症の被害者の声を記した書籍「家族の食卓」の朗読、被害者支援の話から今後の課題を探る。講師…石澤春美氏◇24名📞6か月以上未就学児。定員あり。会場視聴のみ。

9月25日までに要予約📞9月13日午前9時からEメールでカネミ油症被害者支援センター📧info@yusho-support.comへ※先着順。

📍当センター☎03-5952-9501

📅 豊島区レクリエーション協会

①区民歩こう会「池袋本町・高松・

千川地区の名古社寺を散策」…10月6日(日)※雨天決行 午前9時50分 JR板橋駅東口駅前広場集合◇氷川神社・重林寺・富士浅間神社～東京メトロ千川駅◇300円◇軽装、昼食、飲み物、雨具📞当日集合場所で受付。

📍古越☎03-3986-8620

②区民コブナ釣り大会…10月20日(日) ※雨天決行 午前5時30分 東京建物Brillia HALL前集合、茨城県鹿嶋市爪木周辺◇区内在住、在勤の方とその家族◇100名◇5,500円(女性と高校生までは4,000円) 📞電話で10月9日までに今成☎090-3229-1079へ※先着順。

③第99回区民グラウンド・ゴルフ秋季大会…10月10日(休)※予備日10月24日(休) 午後0時30分から 総合体育場◇区内在住、在勤の方◇800円◇動きやすい服装、運動靴(用具の貸出あり) 📞電話で9月26日までに寺田☎080-3250-7510へ。

📅 もったいないを減らそう「食べきりレシピの親子クッキング教室」

10月6日(日) 女子栄養大学駒込キャンパス◇食材の使い切りレシピの紹介と調理実践※アレルギー対応不可◇区内在住、在学の小学3～6年生とその保護者◇12組24名

📞電話かファクスかEメール(3面記入例参照。児童の学年も記入)で「事業推進グループ☎03-3981-1142、📠03-3987-8449、📧A0014801@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

📅 2024秋 四季の里バスツアー

①10月7日(月)～9日(休)、②10月21日(月)～23日(休) 午前9時 東京芸術劇場前出発◇1日目…つつじ吊り橋～那須ハートランド～白河の開跡。2日目…蔵王・御釜～蔵王猿倉レストハウス～斎藤茂吉記念館。3日目…道の駅ばんだい～会津慈母大観音像～田季野◇各25名(催行人数20名)◇区民41,600円、区外46,000円(宿泊代・食事代〈7食〉・交通費込み)※1名参加は別途8,800円

📞電話で各日程初日の14日前までにフォレストリゾート予約コールセンター☎0570-038-489(午前9時～午後8時)へ※先着順。

📅 福祉のしごと相談・面接会

10月7日(月) 午後1～4時(午後0時30分～3時30分受付) 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇各事業者ブースで個別相談・面接◇福祉施設への就職を希望する方。資格・経験不問📞当日直接会場へ。

📍豊島区民社会福祉協議会☎03-3981-2930

📅 エポック10シネマ「ミートゥー・ムーブメント」

10月8日(火) ①午前10時～11時15分、②午後2時～3時15分 男女平等推進センター◇権力者からの不当な扱いに苦しむ女性たちが立ち上がり、変革の流れを生んだドキュメンタリー映画◇各回26名📞10月1日までに要予約。6か月以上未就学児。

定員あり📞9月13日午前9時から電話かファクスかEメールで「当センター☎03-5952-9501、📠03-5391-1015、📧A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

📅 第2回ビジサポセミナー「上手な値上げのすすめ方」

10月8日(火) 午後2～4時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇材料費高騰や人手不足に備え、価格転嫁の方法を学ぶ。講師…㈱ミセラ代表取締役／田中聡子氏◇事業者の方、起業を検討中の方◇40名◇2次元コードで前日までに申込み※区内事業者優先で先着順。

📍㈱日本政策金融公庫池袋支店☎03-3983-2132

📅 離乳食講習会(池袋保健所)

10月10日(休) 午後1時30分～2時45分◇中期、後期以降に分かれて、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、むし歯予防を学ぶ◇おおむね7か月～1歳児の保護者◇中期14組、後期以降20組

📞9月19日から予約専用☎03-3987-4244へ※池袋保健所担当地域在住の方優先で先着順。

📍栄養グループ☎03-3987-4361

📅 スマイル講座「子育てで大切にしたいこと」

10月10日(休) 午後2時～3時30分 西部子ども家庭支援センター◇子育てをする自分のための講座。講師…(一社)親と子どもの臨床支援センター臨床心理士／帆足暁子氏◇区内在住で1歳7か月未満児の保護者。参加は東・西子ども家庭支援センター合わせて子ども1名につき1回◇15名📞4か月以上未就学児(4か月未満は親子同席)。7名。要予約📞9月12日午前10時から窓口か電話で当センター☎03-5966-3131へ※先着順。

📅 すずらんスマイルプロジェクト企画「傷だらけなのに気が付けない私たち」

10月10日(休) 午後7時～8時30分 オンライン◇「しにたい気持ちが消えるまで」の著者／豆塚エリ氏が当時の状況や気持ち、現在の活動を話す◇40名📞6か月以上未就学児。定員あり📞9月13日午前9時からEメールで📧A0029117@city.toshima.lg.jpへ。男女平等推進センターで視聴希望の方は当センター☎03-5952-9501へ※先着順。

📅 第27回こころまつり ひろげよう心のふれあい

10月12日(土) 午前10時45分～午後2時30分 長崎小学校◇当小学校児童による長崎獅子舞とダンススキズの公演、ジャンプ長崎高校生の演奏。各種販売、展示や体験など(校庭で飲食可) 📞当日直接会場へ。

●前日と当日のボランティア募集中…希望者は電話で10月4日までにル・ピュル☎03-6905-8005へ。

📍長崎健康相談所☎03-3957-1191

📅 郷土資料館開館40周年記念 収蔵資料展関連イベント

①10月12日(土)、②10月27日(日) 午後2時～3時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇①「豊島区と児童文学―坪田譲治は、なぜ、『びわの実学校』を創刊したのか―」講師…大阪国際児童文学振興財団理事長／宮川健郎氏、②担当芸員による「としま文学プロムナード」講座◇各回30名📞2次元コードか往復はがき(右記記入例参照。参加希望日も記入)で9月30日(必着)までに「〒171-0021 西池袋2-37-4 郷土資料館」へ※1名1通。抽

📍当館☎03-3980-2351

📅 第17回落語に親しむ会

10月14日(祝) 午後2～4時 目白庭園◇金原亭馬遊・龍馬の真打ち二人会※小学生以下は要保護者同伴◇40名◇2,000円📞詳細は2次元コード参照か問い合わせで

📍当園管理事務所☎03-5996-4810

📅 就職面接会

10月17日(休) 午後1～5時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇区内3社の採用担当者と直接面接ができる面接会。詳細はハローワーク池袋ホームページ参照◇1社あたり8枠

📞9月17日から窓口か電話でハローワーク池袋職業相談第一部門☎03-5911-8609(音声案内41#)へ※先着順。

📅 弁護士の先生にまなぶメディアリテラシー入門

10月17日(休) 午後7時～8時30分、10月19日(土) 午後1時30分～3時、10月24日(休) 午後7時～8時30分 オンライン◇知的財産権に詳しい弁護士の先生からSNS・YouTube・推し活などのテーマに沿ってメディアリテラシーを学ぶ◇各回26名

📞9月13日午前9時からEメールで

📅 キューピー(株)による栄養講座「楽しく食べて健康に」

10月30日(火) 午前10時30分～正午 東池袋フレイル対策センター◇シニア世代に必要な栄養素や食事を楽しくむことの大切さを学ぶ◇区内在住で65歳以上の方◇30名

📞9月17日から電話で介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2434へ※先着順。

📅 キューピー(株)による栄養講座「楽しく食べて健康に」

10月30日(火) 午前10時30分～正午 東池袋フレイル対策センター◇シニア世代に必要な栄養素や食事を楽しくむことの大切さを学ぶ◇区内在住で65歳以上の方◇30名

📞9月17日から電話で介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2434へ※先着順。

📅 サポートとしま講演会「初めて学ぶ成年後見制度」

10月30日(火) 午後2～4時 としま区民センター◇成年後見制度の内容、申立て方法と注意点、事例など。講師…社会福祉士／阿部泰祐氏◇区内在住、在勤、在学の方◇40名※後日オンライン視聴也可(要事前申込み)。

📅 ギャラリートーク

9月14日(土) 午後2時～2時30分 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☎03-3985-4081

事業企画グループ📧A0029117@city.toshima.lg.jpへ※先着順。

📍当グループ☎03-5952-9501

📅 運動実践プログラム「かんたんヨガ」

10月18日(金) 午後3時30分～4時30分 池袋スポーツセンター◇初心者向けの基本的なヨガ◇区内在住で18歳以上の方◇40名

📞9月13日から電話で保健事業グループ☎03-3987-4660へ※先着順。

📅 パパの応援講座&ウェルカム赤ちゃん

10月19日(土) 午後1時30分～3時30分 西部子ども家庭支援センター◇理学療法士／高木 翔氏による講座の後、パパ同士・ママ同士の懇談会や育児支援サービスの紹介など◇区内在住のプレパパとプレママ、1歳7か月未満児の父親とパートナー◇各7組

📞9月17日正午から電話で当センター☎03-5966-3131へ※第一子を妊娠中の方は随時受付可。先着順。

📅 里親制度説明会・パネル展

10月20日(日) ①午前10～11時、②午後1～2時 雑司が谷公園丘の上テラス◇里親を必要としている子どもの現状や里親登録の認定要件・流れの説明、質疑応答。個別相談会あり(30分程度※要事前申込み)◇区内在住の方📞2次元コードか電話で10月17日までに児童相談所フォスターリング機関☎03-6758-7918(平日午前9時～午後5時)へ※先着順。

📅 「つる植物・いのちの森苗木」を配布します

10月20日(日) 午前10時～午後3時 区役所本庁舎◇①つる植物6種、②「いのちの森」苗木10種※配布植物の種類は2次元コード参照。①②とも1名2本まで。植物や苗木は区内に植えてください◇区内在住、在勤、在学の方◇配布引換券、持ち帰り用

の袋持参📞電子申請かはがき(右記記入例参照。希望植物・樹種名と希望数も記入※1枚で①②両方の申込み可。数の記載がない場合は1本とします)で9月18日(消印有効)までに環境政策課事業グループへ。応募者多数の場合は本数の調整あり。配布引換券は10月7日頃 発送予定。

📍当グループ☎03-3981-2771

📅 生涯現役セミナー シニア期に向けた暮らしと働き方

10月22日(火) 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とシニア世代のライフプランニング・働き方を考える◇55歳以上で就労希望の方◇40名

📞2次元コードか電話で予約専用☎03-5422-1399へ※先着順。

📅 弁護士によるとげぬき地蔵尊 無料法律相談会・遺言相続後見等セミナー

10月24日(休) ①セミナー／午後2時から、②相談会／午後2時30分～4時30分 とげぬき地蔵尊高岩寺信徒会館(巢鴨3-34-4)◇①「相続登記義務化へのそなえは大丈夫ですか?」、②相続・遺言などの法律相談◇①15名

📞①は当日先着順受付、②9月13日から電話で第二東京弁護士会☎03-3581-2250(平日午前10時～午後4時)へ。

📅 女性のしなやか健康教室「心も身体もキレイでいるためのプチ不調改善講座～食事編～」

10月29日(火) 午後2～4時 池袋保健所◇生理や更年期などで起こる症状や、プチ不調を和げるための食事のコツを学ぶ◇区内在住・在勤で59歳までの女性◇12名📞生後6か月以上4歳未満児。定員あり・要予約📞9月17日から2次元コードで申込み※先着順。

📍栄養グループ☎03-3987-4361

📅 キューピー(株)による栄養講座「楽しく食べて健康に」

10月30日(火) 午前10時30分～正午 東池袋フレイル対策センター◇シニア世代に必要な栄養素や食事を楽しくむことの大切さを学ぶ◇区内在住で65歳以上の方◇30名

📞9月17日から電話で介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2434へ※先着順。

📅 サポートとしま講演会「初めて学ぶ成年後見制度」

10月30日(火) 午後2～4時 としま区民センター◇成年後見制度の内容、申立て方法と注意点、事例など。講師…社会福祉士／阿部泰祐氏◇区内在住、在勤、在学の方◇40名※後日オンライン視聴也可(要事前申込み)。

📞9月13日から2次元コードか電話かファクスかEメールでサポートとしま「☎03-3981-2940、📠03-3981-2946、📧siensitu@a.toshima.ne.jp」へ※先着順。

📅 非常時の食を考えよう inイケ・サンパーク

11月10日(日) 午前10時～正午、午後2～4時 としまどりの防災公園◇火おこし体験、湯せん調理、実食。講師…栄養士／飯田和子氏◇中学生以上1,000円、小学生以下500円

📞2次元コードで9月30日までに申込み※抽選。

📍当園管理事務所☎03-6914-1782

📅 大正大学オープンカレッジ

初學者から仏教や書道に親しめる講座。定員など詳細は講座案内か2次元コード参照◇10,000円～24,000円。仏教講座は「豊島区民割引制度(受講料減免)」あり

📞2次元コードか電話かファクスかEメールで「㈱ティー・マップ☎03-5907-3971、📠03-5907-3977、📧oc@t-map.net」へ※先着順。

📅 職員採用など

①ひとり親・女性相談員、②ファミリー・サポート・センター事務局アドバイザー(会計年度任用職員〈育児休業代替任期付職員〉)

①ひとり親家庭の日常生活全般に関わる相談、配偶者からの暴力の防止・被害者の保護、困難な問題を抱える女性への支援など、②当センター会員の相互援助の調整、会員の募集、登録、統括など◇勤務地…子育て支援課◇任期…11月1日～令和7年3月31日📞申込書(区ホームページからダウンロード)を9月24日(必着)までに庶務・事業グループへ持参か郵送。

📍当グループ☎03-4566-2478

📅 官公署から

●豊島税務署「インボイス登録要否相談会、説明会」

9月26日(休) 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※先着順。

📅 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。

📅 第70回住宅対策審議会

9月27日(金) 午前10時～正午 区役所本庁舎8階議員協議会室

📞傍聴希望の方は9月25日午後5時までに電話で施策推進グループ☎03-3981-2655へ。

9月14日(土) 午後2時～2時30分 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☎03-3985-4081

フレイルサポーター養成講座

スケジュール	日付	時間	場所
①講座 (全2日間)	10月29日(火)・ 31日(木)	午前10時30分～ 午後2時45分	東池袋フレイル 対策センター
②見学 ※いずれか1日	11月19日(火)	午後1時30分～ 3時30分	区民ひろば豊成
	11月29日(金)		区民ひろば 富士見台
	12月3日(火)		区民ひろば千早
	12月5日(木)	午後1時～ 2時45分	東池袋フレイル 対策センター
③練習日	12月9日(月)		

フレイル予防を広める担い手、フレイルチェックの運営・サポート活動をするボランティアを養成◇原則①～③すべてに参加でき、メールを受信できる方◇20名

☎9月13日から2次元コードで申込み※先着順。

☎介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2434



10月 健康カレンダー

詳細は各問い合わせ先に確認してください。

	事業名	健康推進課(池袋保健所内) ☎03-3987-4173～4	長崎健康相談所 ☎03-3957-1191
こども・女性の健康	こども歯科健診(予約制) ※対象…2～4歳児	17・31日(木) 受付/午前9～10時	8・29日(火) 受付/午前9～10時
	母親学級(予約制)	5日(土) 受付/午前9時～9時30分、開催/午前9時30分～正午	
	パパママ準備教室(予約制)	5日(土) 受付/午後0時30分～1時、開催/午後1時～3時15分 6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	
おとなの健康	生活習慣病予防健診(男性)(予約制) ※対象…令和6年度20～39歳の男性	11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6年度20～39歳の女性	2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)	11日(金) 受付/午後1～2時	16日(水) 受付/午後1時15分～2時45分
	食事(栄養)相談(予約制)		10日(木) 受付/午前9時30分～11時
の健康	女性のための健康相談(予約制)	2日(水) 受付/午後1時～2時25分	
	こころの相談(予約制)	21日(月) 受付/午後2～4時	30日(水) 受付/午後2～4時
	家族相談(予約制)	25日(金) 受付/午後2～4時	
感染症	保健相談	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 平日 午前8時30分～正午、午後1～5時	
	HIV(エイズ)検査(予約制) ※結果は検査の1週間後	21日(月) 受付/午後1時30分～2時30分	☎電話で予約専用☎03-3987-4244へ。
	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	11日(金) 受付/午前10時～10時30分	☎感染症保健指導グループ☎03-3987-4182
	ぜん息・COPD相談(予約制)	16日(水) 開催/午後2時～3時30分	☎図公害保健グループ☎03-3987-4220 電話相談は随時受付。

10月 乳幼児健康相談(出張育児相談)(予約制)

22日(火) 池袋保健所 午前10時～11時15分	16日(水) 区民ひろば豊 午前10時～11時30分 23日(水) 区民ひろば高松 午前10時～11時30分 28日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分～3時30分 ☎図健康推進課☎03-3987-4174
---------------------------	---

「秋の全国交通安全運動」9月21日(土)～30日(月)

運動の重点

●反射材用品などの着用推進や安全な横断方法の実践などによる歩行者の交通事故防止

●夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転などの根絶

●自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

●二輪車の交通事故防止

※詳細は2次元コード参照。

☎交通安全対策グループ☎03-3981-4856



10月14日祝 特別イベント

スポーツの日!

体育施設へ行こう

総合体育場 ☎03-3971-0094

◆「としまスポーツまつり2024」元メジャーリーガー・岩隈久志トークショー特設エリア観覧者募集

午後0時20分～1時20分◇小学生とその保護者◇20組40名

☎2次元コードで10月2

日までに申込み※抽選。

晴天時は当日どなたでも

立ち見可。

◆庭球場(テニス)無料開放

①硬式…午前9時30分～午後1時、

②軟式…午後1時30分～5時◇小学生以上(小学生は親子で参加)◇ラケット、ボール、シューズ

☎当日直接会場へ。

☎池袋スポーツセンター☎03-5974-7262

◆各種プログラム無料体験会開催

スタジオ、プール…プログラム多数

あり。詳細は問い合わせてください

◇16歳以上の方◇定員あり◇施設利用料別途☎当日当館9階で整理券配布※先着順。

武道場…空手/午前9～11時、なぎなた/午前11時～午後1時、少林寺拳法/午後2～3時、合気道/午後3～5時☎当日当館9階で受付。

☎南長崎スポーツセンター☎03-5988-9270

◆競技場無料開放

午後1～3時◇種目…バドミントン、卓球、ボッチャなど◇小・中学生

(保護者同伴可)◇室内履き、飲み物

☎当日直接会場へ。

☎巣鴨体育館 ☎03-3918-7101

◆子ども水泳無料体験会

①バタ足教室…午前10時30分～11時

30分、②クロール教室…午前11時30

分～午後0時30分◇スクール未入会

の小学生(①初心者、②はバタ足が

できる方)◇各20名◇水着、ゴーグル、スイムキャップ、タオル

☎9月15日午前11時から受付開始。

☎三芳ブランド ☎049-259-9397

◆2024エンジョイミックスダブルス

OVER100&120開催

ペアの合計年齢が100歳または120歳

以上のペアによるミックスダブルス

大会◇各クラス16組(最低催行4組)

◇6,000円

☎Eメール(ペアの氏名、住所、電話番号、所属も記入)で、当館☎inf

o-mysg@tsjpn.comへ※先着順。

☎千早スポーツフィールド(千早

4-8-19) ☎03-5926-3201

◆各種サッカー教室

①親子サッカー教室…午前10時～11

時30分◇小学1・2年生の親子、②

ストライカークリニック…午後3～

5時◇必要なスキルを身に付けてゴ

ールを決める楽しさを実感する◇小

学3～6年生、③ゴールキーパーク

リニック…午後3～5時◇ゴールキ

ーパーの3つ基本動作をベースにト

レーニング◇小学3～6年生

いずれも◇各20名◇運動着、運動

靴、飲み物

☎9月13日から2次元コ

ードで申込み※先着順。



広告

広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

広告

相続専門税理士による

[相続] 無料相談会

in 豊島区

9月22日・23日
9:15～19:00

※最終受付18:00

IKEBIZ 第1会議室

東京都豊島区西池袋2-37-4※旧勤労福祉会館

●池袋駅西口より徒歩約10分、南口より約7分

●予約での対応となりますので、必ず事前にお電話ください。

相続専門税理士として
相続500件以上の解決実績!!

税理士法人ASAC総合事務所

住所:豊島区池袋2-20-6東京白洋エクセレンシティ2階

電話:03-6909-2273メール:info@asac.co.jp

URL:http://www.asac.co.jp/

ご予約・ご相談フリーダイヤル

☎0120-60-60-85

【電話受付時間 平日9:30～19:00
土日9:30～18:00】

医療法人財団 豊島健康診査センター

- 区民がん検診
- MRI・CT・マンモ
- 個人の健診(健康診断など)
- 企業健診(協会けんぽ提携施設)
- 診断書発行(入社・入学時)
- 特定保健指導

◎健診申込み・問合せ
03-5974-7205

◎がん検診予約
03-5974-3511

《電話受付時間》

月～土曜日 ※祝祭日、年末年始除く

AM 9:00～PM 4:00

豊島区上池袋2-5-1健康プラザとしま6階

ホムページ: https://toshima-mc.jp/

胃がん・肺がん
ネット予約OK!

土曜日も受診可能



通院・入院・介護・お墓・相続

家族に負担をかけたくない・高齢のひとり暮らしで不安の方

心託サービス

窓口は一本化 財産開示不要 月・年会費不要

※入会金1万円・その他サービスの利用には料金が発生いたします。

入院時・介護施設入居時の身元保証だけでなく
通院の付き添いから、葬儀・お墓・相続などの
将来に関する不安を1つの窓口で解決します!

一般社団法人 終活協議会
想いコーポレーショングループ

本部/東京都豊島区巣鴨2-11-4 第3高橋ビル11F

☎0120-111-859 10時～17時
年中無休
サービス内容が詳しく載っているパンフレットをお送りします