広報としま 情報版
TOSHIMA
令和6年
11月11日
No.2083
毎月11・21日
発行

11月16日㈯　区役所本庁舎3階の窓口業務は終日休業します

システムメンテナンス作業のため。マイナンバーカードを使用して、コンビニエンスストアで住民票の写しなどの取得が可能です。詳細は区ホームページを参照するか問い合わせてください。
問住民記録グループ☎03-3981-4782

第36回ふくし健康まつり

問管理・政策推進グループ☎03-3981-1766

12月8日㈰　午前10時～午後3時　としま区民センター、中池袋公園、パークプラザ（東京建物Brillia HALL 1階）前◇**ふくし**…福祉団体自主製品の販売、ステージ発表、補助犬を知ろう、ペガーボールなど◇**健康**…骨密度・脳年齢測定、薬相談、聴力測定・相談、口腔衛生コーナーなど
●豊島区薬剤師会講演会「楽しく100歳を迎えるために」…午前10時30分～正午　としま区民センター◇講師…ヒルマ薬局小豆沢店薬剤師／比留間 榮子氏・康二郎氏◇50名申電話かファクスで12月3日までに「がん対策・健康計画グループ☎03-3987-4243、FAX03-3987-4110」へ※先着順。
●肺年齢測定～たばこと健康を考えよう～…午前10時～午後3時　パークプラザ前テント※雨天時はパークプラザ1階◇啓発物の配布もあり
申当日直接会場へ。
問長崎健康相談所保健指導グループ☎03-3957-1191
●女の子のからだのお悩み相談カフェ…午前10時～午後3時　パークプラザ申当日直接会場へ。
問すずらんスマイルプロジェクト事務局☎03-5952-9501

パブリックコメント

豊島区教育大綱

当大綱について、当（意見公募手続）制度に基づき、区民の皆さんのご意見をお聴きしました。いただいたご意見および区の考え方は12月27日まで庶務課、行政情報コーナー、区民事務所、図書館、区民ひろば、区ホームページで閲覧できます。
問教育計画グループ☎03-3981-1591

お知らせ

高齢者紙おむつ等支給・高齢者おむつ購入費等助成について

11月1日から、介護保険第2号被保険者の方を対象者に追加しました。
●紙おむつ等支給…指定カタログ商品の中から月7,000円相当までの紙おむつ等を支給します◇**対象**…以下のすべての要件を満たす方。①満65歳以上で介護保険料所得段階が第1～5段階の方または第2号被保険者、②要介護認定「要支援1」以上の方、③常時おむつ等が必要な方、④介護保険施設に入所していない方、⑤生活保護制度の扶助を受けていない方
●おむつ購入費等助成…入院中のおむつ購入費等の一部を月7,000円まで申請月から助成します◇**対象**…以下のすべての要件を満たす方。①満65歳以上で介護保険料所得段階が第1～8段階の方または要介護認定を受けている第2号被保険者、②常時おむつ等が必要な方、③医療機関（介護保険施設は除く）に入院している方、④生活保護制度の扶助を受けていない方※同月内の併用不可。
◇**相談・申請場所**…高齢者総合相談センター
問高齢者事業グループ☎03-4566-2432

全国瞬時警報システム（Jアラート）全国一斉情報伝達訓練

区ではJアラートで送られてくる緊急情報を、迅速かつ確実に伝えるため、国と連携した情報伝達訓練を実施します◇**日時**…11月20日㈬　午前11時頃◇**対象**…防災行政無線（屋外拡声器など）、戸別受信機◇**内容**…「（防災行政無線のチャイム）これはテストです（3回）。こちらは防災豊島区です（防災行政無線のチャイム）」※この訓練は全国一斉に実施します。地域により他区の放送が聞こえる場合があります。
問危機管理グループ☎03-3981-1467

空間（大気）放射線量測定結果（4～9月）

区では月1回、南池袋公園で空間（大気）放射線量を測定しています。結果はいずれも区の目標値である毎時0.23マイクロシーベルト未満でした。
問公害対策グループ☎03-3981-2405
※単位はマイクロシーベルト／時間。

測定日	測定結果	
	地上1m	地上5cm
4月16日、5月16日 6月14日、9月13日	0.04	0.04
7月16日、8月15日	0.03	0.03

豊島区医療的ケア児等保護者交流会

11月29日㈮　午前10～11時　あうるすぽっと会議室A◇お互いの体験談や悩みの共有、情報交換など◇区内在住の医療的ケア児の保護者
申電話かEメールで「児童・障害児支援グループ☎03-4566-2451、EMA0050017@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

税理士による成年後見・相続・遺言・税金等無料相談会

11月23日㈷　午後1～4時　東京税理士会豊島支部（西池袋3-30-3　西池本田ビル3階）◇9名（1名45分程度）
申11月13日から電話で当支部☎03-3981-4585へ※先着順。当日申込みも可（正午～午後1時）。

都市計画道路補助79号線の都市計画変更

東京都は当計画の変更（幅員の変更〈現道幅員合わせ〉、車線数の決定〈2車線〉）の告示を行いました。
◇**縦覧場所**…東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課（東京都庁第二本庁舎12階北側）、豊島区都市計画課（区役所本庁舎6階6番窓口）
問都市計画グループ☎03-4566-2632

募集

リサイクルフリーマーケット出店者

12月8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。
問当事務局　氏原☎03-6912-6245（午後1～5時）

椎名町・目白みんなの写真展

◇**募集期限**…12月28日㈯まで◇**展示期間**…令和7年1月25日㈯～2月27日㈭　目白図書館◇応募作品は当館内で展示予定。詳細は2次元コードを参照するか問い合わせてください。
問当館☎03-3950-7121

福祉住宅（南大塚つつじ苑）生活協力員

福祉住宅に入居し、入居者対応などを行う。平日午前午後で各2時間勤務◇**対象**…令和7年4月1日時点で業務の補助ができる配偶者のいる25歳以上55歳未満の方◇**任期**…令和7年4月1日～令和8年3月31日（更新可）◇**報酬**…月7万8千円
申申込書（住宅課で配付。区ホームページからダウンロードも可）、世帯全員の住民票、履歴書、納税証明書、賃貸借契約書の写しを11月22日（必着）までに住宅管理グループへ郵送か持参。
問当グループ☎03-3981-2637

催し

国際マンガ・アニメ祭 Reiwa Toshima（IMART2024）

11月12日㈫～16日㈯　アニメイトシアター（アニメイト池袋本店）、オンライン◇マンガやアニメに関するトークセッションを実施◇5,000円
申2次元コードで申込み。
問当事務局EMinfo.imart2021@gmail.com、マンガ・アニメグループ☎03-4566-2758

プレママ講座「知って安心！赤ちゃんとの初めての生活」

11月22日㈮　午前10時～11時30分　西部子ども家庭支援センター◇赤ちゃんとの生活を始める方の心配や疑問を新生児科医師が解消。妊婦向け講座に初参加の方へ絵本をプレゼント◇区内在住で原則第1子を妊娠中の方とその家族◇7名
申窓口か電話で当センター☎03-5966-3131へ※先着順。

理学療法士による健康講座（首・肩講座）

11月22日㈮　午後1時30分～2時30分　山吹の里1階カフェテラス山吹内◇区内在住で65歳以上の方◇25名
申11月14日午前11時から電話で高田介護予防センター☎03-3590-8116へ※先着順。

元気になれるエクササイズ教室

11月22・29日、12月13日、令和7年1月10・17日　金曜日　午前10時30分～11時30分　豊島体育館◇ストレッチ、骨盤底筋体操など◇15名◇各500円◇上履き、飲み物、タオル、動きやすい服装保10か月以上。10名。
1回500円申2次元コードで申込み※先着順。
問椎の美スポーツクラブ有里☎080-2597-4650

ああそうなんだ倶楽部

11月23日㈷　午後1～4時　午後0時55分集合　JR巣鴨駅正面口出口集合◇ソメイヨシノの故郷と王子方面散策◇30名◇500円
申Eメールで11月13～21日の間に当倶楽部　辻EMsounandakurabu2017@gmail.comへ※先着順。
問生涯学習グループ☎03-4566-2762

発行：豊島区　編集：広報課　〒171-8422 豊島区南池袋2-45-1　☎03-3981-1111（代表）　ホームページ https://www.city.toshima.lg.jp/
●「広報としま」は、新聞折り込みのほか区民事務所などの区施設、区内の駅、公衆浴場、ファミリーマート（区内店舗）などで配布しています。ご希望の方には個別に配達いたします。

催し

種子屋街道の歴史を今に伝える

11月30日㈯　①午後１～３時、②午後３～４時　大正大学１号館大会議室◇①区指定文化財榎本家店舗兼住宅についてのシンポジウム、②文化財保存修理事業見学会◇100名申当日直接会場へ※先着順。問（一財）榎本種苗歴史文化財団☎03－3918－5454

目白図書館「こども落語会」

11月30日㈯　午後２～３時◇扇子や手ぬぐいを使って落語体験。講師…落語家／古今亭志ん橋氏◇小・中学生◇20名
申11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、FAX03－3950－7910」へ※先着順。

オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン　トークイベント

11月30日㈯　午後３～５時　区役所本庁舎１階としまセンタースクエア◇登壇者…連続起業家／溝口勇児氏、格闘家／安保 瑠輝也氏◇100名保電話で11月20日までに要予約。
申電話かEメールで11月25日までに「子ども家庭支援センター☎03－6858－2302、EMkuminkouenkai-orangeribbon@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

区民歩こう会

12月１日㈰※雨天決行　午前９時50分　JR信濃町駅南口駅前広場集合◇紅葉を求めて外苑いちょう並木から明治神宮・代々木公園へ（約6.5km）◇300円◇軽装、昼食、飲み物、雨具申当日集合場所で受付。
問当会　吉越☎03－3986－8620

六義園の紅葉鑑賞と大和郷

12月２日㈪　午前９時30分～11時30分　午前９時15分染井吉野桜記念公園集合◇30名◇300円（別途入園料）
申２次元コードか往復はがき（４面記入例参照）で11月22日（必着）までに「〒170－0003　駒込２－２－２　駒込地域文化創造館　としま案内人駒込・巣鴨」へ※抽選。
問当団体　ハギワラ☎080－5423－7069

上池袋図書館　イベント

①月曜朝イチ映画会…12月２日㈪　午前10時～午後０時30分◇「そして父になる」（上映時間121分）◇30名、**②短歌の楽しみ方入門…**12月７日㈯　午後１時30分～３時◇現代短歌の最前線をわかりやすく解説◇中学生以上◇25名
申①は11月18日午前９時から、②は11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、FAX03－3940－1149」へ※先着順。

区民歩こう会

12月１日㈰※雨天決行　午前９時50分　JR信濃町駅南口駅前広場集合◇紅葉を求めて外苑いちょう並木から明治神宮・代々木公園へ（約6.5km）◇300円◇軽装、昼食、飲み物、雨具申当日集合場所で受付。
問当会　吉越☎03－3986－8620

六義園の紅葉鑑賞と大和郷

12月２日㈪　午前９時30分～11時30分　午前９時15分染井吉野桜記念公園集合◇30名◇300円（別途入園料）
申２次元コードか往復はがき（４面記入例参照）で11月22日（必着）までに「〒170－0003　駒込２－２－２　駒込地域文化創造館　としま案内人駒込・巣鴨」へ※抽選。
問当団体　ハギワラ☎080－5423－7069

上池袋図書館　イベント

①月曜朝イチ映画会…12月２日㈪　午前10時～午後０時30分◇「そして父になる」（上映時間121分）◇30名、**②短歌の楽しみ方入門…**12月７日㈯　午後１時30分～３時◇現代短歌の最前線をわかりやすく解説◇中学生以上◇25名
申①は11月18日午前９時から、②は11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、FAX03－3940－1149」へ※先着順。

女性しごと応援キャラバンin池袋

12月３日㈫　セミナー…午前10時～正午、個別相談会…午後０時20分から　TKP池袋カンファレンスセンター（南池袋２－22－１）◇キャリアの見つけ方や未来設計図の描き方を学ぶ。個別相談あり（１人30分程度。事前予約制）◇就職を希望する女性◇セミナー50名、個別相談会12名保生後６か月～未就学児。11月27日正午までに要予約。
申11月13日から２次元コードか電話で当事務局☎03－6734－1346へ※先着順。

スマイル講座「子育てで大切にしたいこと」

12月４日㈬　午後２時～３時30分　西部子ども家庭支援センター◇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。参加は同講師の講座を東・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名保４か月以上未就学児（４か月未満は親子同席）。７名。要予約。
申11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。

介護予防リーダー養成講座（全10回）

12月４日㈬～令和７年２月12日㈬　午後１時30分～３時30分　としま産業振興プラザ（IKE・Biz）◇介護予防の知識や地域課題を学び、計画作成を行う◇介護予防サロンを運営したい方、介護予防に役立つグループを作りたい方◇20名
申２次元コードか電話で介護予防・認知症対策グループ☎03－4566－2434へ※先着順。

離乳食講習会（池袋保健所）

12月５日㈭　午後１時30分～２時45分◇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組申11月14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。
問栄養グループ☎03－3987－4361

みらい館大明

古典文学講座（全２回）…12月12・19日㈭　午後１時30分～３時◇平安貴族の裏と表に迫る◇15名◇1,000円、**パソコン講座…**①エクセル基礎２／12月７日㈯、②エクセル応用／12月14日㈯　いずれも午後１～５時◇エクセル経験者◇各７名◇各3,000円
申11月13日から窓口か電話かEメールで「当館☎03－3986－7186、EMmiraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ※先着順。

高次脳機能障害講演会

12月６日㈮　午後２～４時　心身障害者福祉センター◇「意外と身近な高次脳機能障害に気付くコツ　支援のコツ」。講師…目白大学大学院リハビリテーション学研究科教授／會田玉美氏◇50名
申電話かファクスかEメールで11月29日までに「当センター☎03－3953－2811、FAX03－3953－9441、EMA00157102@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

運動実践プログラム「ストレッチ・ヨガティス」

12月６日㈮　午後３時30分～４時30分　池袋スポーツセンター◇区内在住で18歳以上の方◇40名
申11月13日から電話で保健事業グループ☎03－3987－4660へ※先着順。

NPO法人会計セミナー

12月７日㈯　午前10時～午後３時　としま産業振興プラザ（IKE・Biz）、オンライン◇会計の基礎、日頃の会計処理の仕方、決算書類などの作成方法を学ぶ。決算経理のワークあり。◇30名◇電卓、筆記用具申11月12日午前10時から２次元コードで申込み※先着順。
問協働推進グループ☎03－4566－2314

ちかこイベントクラブ

12月７日㈯　午前10時～正午　としま産業振興プラザ（IKE・Biz）◇おとなも子どもも楽しめるクリスマスの立体的なアルバム作り◇15名◇1,000円◇はさみ、筆記用具
申11月13日午前10時から２次元コードで申込み※先着順。
問協働推進グループ☎03－4566－2314

認知症サポーター養成講座

12月７日㈯　午前10時30分～正午　東池袋フレイル対策センター◇認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守る応援者や支援者を養成◇区内在住、在勤、在学の方◇12名
申11月14日から電話で当センター☎03－5924－6212へ※先着順。

流浪の民ジプシーギターのタベ

12月７日㈯　午後６時～７時30分　目白庭園◇中学生以上◇40名◇1,800円
申11月13日から窓口か電話かファクスかEメールで「当園管理事務所☎03－5996－4810、FAX03－5996－4886、EMinfo@mejiro-garden.com」へ※先着順。

西池袋ブラリまち歩き

12月７日㈯　午後２時30分～５時　JR山手線目白駅改札口付近集合、立教大学正門付近解散◇西池袋周辺の歴史的建造物と立教大学クリスマスイルミネーション◇20名◇300円（保護者同伴の小学生以下無料）申２次元コードで11月27日までに申込み※抽選。
問としま案内人長崎町豊田☎090－8315－3137

アーチェリー体験会

12月８日、15日　日曜日　午前10時～正午　西巣鴨体育場◇小学３年生以上の方（小・中学生は要保護者同伴）◇各回12名◇小・中学生350円、高校生以上550円申Eメール（４面記入例参照。性別、利き腕、身長、未成年の場合は保護者氏名も記入）で各日の１週間前までに豊島区アーチェリー協会EMtaaentry@gmail.com へ※先着順。
問当協会　藤田☎090－7221－8625

IKE・SUNPARK　4th Anniversary

12月８日㈰　午前11時～午後３時　※雨天時は12月15日㈰◇音楽やパフォーマンス、ワークショップなど◇一部有料申当日直接会場へ。
問当園管理事務所☎03－6914－1782

エポック10シネマ「マダム・イン・ニューヨーク」

12月10日㈫　午前10時～午後０時20分、午後２時～４時20分　男女平等推進センター◇インド人主婦が、英会話を学ぶことで自信を取り戻し人生を考え始める◇各回26名保６か月以上未就学児。12月３日までに要予約。定員あり。
申11月13日午前９時から電話かファクス、Eメールで「当センター☎03－5952－9501、FAX03－5391－1015、EMA0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

ユマニチュード講座

12月10日㈫　午後２時～３時30分　区役所本庁舎１階としまセンタースクエア◇認知症の人のケアに有効な「ユマニチュード」を学ぶ。講師…看護師／石坂 美千代氏◇区内在住、在勤、在学の方◇100名
申11月14日から電話で介護予防・認知症対策グループ☎03－4566－2433へ※先着順。

認知症の人との接し方　暮らしの記憶から探ってみよう

12月11日㈬　午後２～４時　としま区民センター◇それまでの本人や家族の暮らし・生活の記憶を探ることで認知症の症状を理解でき、「本人らしい暮らし」が大切にされることを学ぶ。講師…（特非）グレースケア所属登録ヘルパー／藤原るか氏◇60名申当日直接会場へ※先着順。
問豊島区認知症介護者の会EMtsmkaigo@gmail.com、介護予防・認知症対策グループ☎03－4566－2433

第３回空き家セミナー

12月14日㈯　午前10時～正午　上池袋コミュニティセンター◇信託銀行が考える空き家対策。講師…三井住友信託銀行行員／山形康夫氏◇40名（個別相談２名）
申電話かEメールで「空き家対策グループ☎03－3981－2655、EMA0022901@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

鈴木信太郎記念館口演会「マンガトーク＆RAKUGO chez信太郎」

12月14日㈯　午後２時～３時30分◇仏人落語パフォーマー／シリル・コピーニ氏とマンガを通じた日欧の交流に携わるフレデリック・トゥルモンド氏の対談、コピーニ氏の落語口演◇20名申２次元コードか往復はがきで11月26日（必着）までに「〒170－0013　東池袋５－52－３　鈴木信太郎記念館」へ※抽選。
問当館☎03－5950－1737

第71回豊島区民駅伝大会

12月15日㈰　午後１時30分から（午後０時40分から受付）◇コース…皇居や桜田門周回、部門…一般男子・女子（高校生以上）、大学・高校男子、壮年男子（40歳以上）、男女混成、中学生男子・女子。１チーム４名（補欠２名）◇１チーム6,000円（中学生の部は4,000円）申２次元コードから11月15～28日午後５時の間に申込み。
問当事務局　木津☎03－3983－4075

学習院大学「心の健康について考える公開シンポジウム」

12月15日㈰　午後２時～４時30分◇基調講演「東京の歴史とアートと心理臨床」。講師…帝塚山学院大学准教授／猪股 剛氏◇200名申Eメールで12月７日までに当事務局EMgucpkoenkai@gmail.com へ※先着順。
問当事務局☎03－5992－1104

大正大学カウンセリング研究所地域精神保健研修会　公開講座

令和７年１月15日㈬　午後６時30分～８時30分、オンライン◇高齢者のメンタルヘルスやうつ病などの予防について。講師…臨床心理学部教授／新村秀人氏◇80名申２次元コードで申込み※先着順。
問当研究所☎03－5394－3035

骨粗しょう症予防講座

①令和７年１月24日㈮、②２月17日㈪、③３月28日㈮　午後１時～２時30分　東池袋フレイル対策センター◇骨密度を測定し、骨粗しょう症の予防法を学ぶ◇65歳以上で区内在住の方◇各30名
申電話で11月14日から介護予防・認知症対策グループ☎03－4566－2434へ※先着順。

職員採用など

子どもスキップ職員（会計年度任用職員）

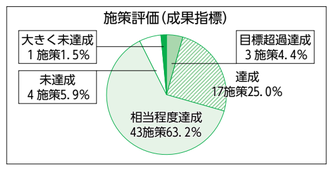
①学童指導員、②スクール・スキップサポーター◇**業務…**児童の見守り・指導、保護者対応などの学童クラブ運営に関する業務など◇**任期…**令和７年４月１日～令和８年３月31日申募集人数、必要書類などの詳細は問い合わせてください。
問放課後対策課管理グループ☎03－4566－2786

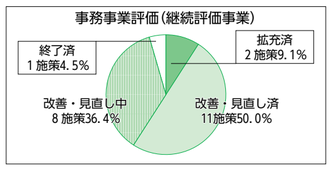
令和５年度（令和６年度実施）豊島区の行政評価結果

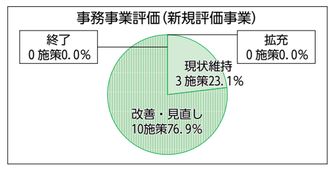
区が令和５年度に実施したすべての事務事業のうち、内部管理業務などを除いた586事業を対象に事務事業評価を行いました。「主要な施策の成果報告」、「事務事業進捗状況確認表」で事業の進捗状況を確認し、このうち、令和４年度（令和５年度実施）事務事業評価結果が「改善・見直し」だった事業を「継続評価事業」、令和６年度に政策経営部が新たに選定した改善・見直しの余地の大きい事業を「新規評価事業」として詳細評価を実施しました。

●評価結果の活用…個別事業の改善を検討していきます。また、評価結果を予算編成や豊島区未来戦略推進プランに反映し、効率的で質の高い区政運営に努めていきます。

問行政評価グループ☎03－3981－4970







専門の相談員による相談事業をご利用ください

◇**対象…**区内在住、在勤、在学の方（専門家合同相談室は個人事業主も可）申【要予約】【予約優先】は電話で各連絡先へ。そのほかは直接相談室へ。
問庶務・相談グループ☎03－3981－4164

◇オンライン・対面相談（区役所本庁舎４階東　面接・相談室）※オンライン相談の詳細は２次元コード参照か各連絡先に問い合わせてください。

種　類（相談員）	日　時	連絡先（予約先）
専門家合同相談室（２～３士業などが対応）【要予約】	月・金曜日　午後１～４時	庶務・相談グループ☎03－3981－4164 ※毎月20日から翌月の予約受付開始。 ※テーマ別の日程はホームページ参照か問い合わせてください。
司法書士相談（司法書士）【要予約】	第２・４水曜日　午前10時～正午	東京司法書士会豊島支部☎080－6901－6919（予約専用）、03－4405－8113
行政書士相談（行政書士）【予約優先】	第２水曜日　午後１～４時	東京都行政書士会豊島支部0570120－959－193
住まいの増改築相談（一級建築士など）	第１・３木曜日　午後１～３時	豊島区住宅相談連絡会事務局東京土建豊島支部0570120－309－379
建築相談（一級建築士）【要予約】	第２・４土曜日　午後１～４時	東京都建築士事務所協会豊島支部事務局☎03－3984－2448
土地家屋調査士相談（土地家屋調査士）【要予約】	第３水曜日　午前10時～正午	東京土地家屋調査士会豊島支部☎070－4104－3022（予約専用）

◇対面相談

種　類（相談員）	日　時	場所（予約先）
行政相談（行政相談委員）	第２・４火曜日　午後１時30分～４時	区役所本庁舎４階東　区民相談コーナー前
税金相談（税理士）【要予約】	第２・４土曜日　午前９時30分～正午	区役所本庁舎４階東　面接・相談室 東京税理士会豊島支部☎03－3983－2478

◇オンライン・対面・電話相談（区役所本庁舎４階東　408相談室）※オンライン相談の詳細は２次元コード参照か各連絡先に問い合わせてください。

種　類（相談員）	日　時	連絡先（予約先）
法律相談（弁護士）【要予約】	月～金曜日　午後１時15分～３時45分 第２土曜日　午前10時15分～午後０時45分	庶務・相談グループ☎03－3981－4164 ※電話相談は法律相談員から相談者に架電します。

◇対面・電話相談（区役所本庁舎４階東　面接・相談室）

種　類（相談員）	日　時	連絡先
人権身の上相談（人権擁護委員）	第２・４木曜日　午後１～４時	☎090－7206－2772（年中無休）

11月20日は世界COPDデーです

COPD（慢性閉塞性肺疾患）はタバコの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしづらくなる病気です。COPDの症状は、毎日続くせきやたん、息切れです。進行すると、軽い動作でも息切れを感じ、悪化すれば日常生活にも支障をきたします。「年のせい」や「風邪が長引く」と思い込み、医療機関を受診しない人が大勢います。症状が進行する前に発見し、早く治療を開始することが大切です。

問公害保健グループ☎03－3987－4220

11月10～16日はアルコール関連問題啓発週間です

お酒を楽しむためにも、適正な飲酒や健康への影響について理解を深め、飲酒による健康障害を予防しましょう。

◇健康への影響…適量を超えると記憶をなくし、時には呼吸中枢のマヒで死に至ることもあります。過度な飲酒が続くと、肝障害、膵炎、糖尿病、心疾患、高血圧、胃腸障害、がんなどの病気や、睡眠障害、うつ病などこころの問題を招くおそれもあります。

◇適正な飲酒…１日平均純アルコールで約20g（日本酒は１合、ビールは500ml、７％の酎ハイは350ml、ワインは200ml、ウイスキーダブル60ml）程度です。男性で40g以上、女性で20g以上の飲酒を続けると、健康問題リスクが高まります。60gを超える場合は、様々な健康問題、社会問題を引き起こし、アルコール依存症にもつながるとされています。

◇アルコール依存症とは…習慣的な多量飲酒で、飲酒をコントロールできなくなる状態です。意思や性格に関係なく誰でもなる可能性があり、病気や周囲との関係悪化、失敗（欠勤、遅刻やけがなど）を繰り返します。専門医の治療が必要です。

問健康推進課保健指導グループ☎03－3987－4174、FAX03－3987－4178、長崎健康相談所保健指導グループ☎03－3957－1191、FAX03－3958－2188

第６期第２回豊島区リサイクル・清掃審議会　11月21日㈭　午前10時から　豊島清掃事務所２階講堂申傍聴希望の方は当日直接会場へ。
問計画調整グループ☎03－3981－1320

先取りはんこペタペタ！クリスマスミニカードを作ろう　11月23日㈷　午前10時30分～午後１時　郷土資料館◇クリスマスモチーフの消しゴムはんこを押してミニカードを作る◇小学生以上（親子での参加も可）
申当日直接会場へ。問当館☎03－3980－2351

官公署から

●ハローワーク池袋

「11月は労働保険未手続事業一掃強化期間です」

労働保険は労働者が失業した時の失業給付、労働災害時の労災給付などを行います。雇用形態を問わず、１人でも労働者を雇用する事業主は労働保険の加入義務があります。詳細は問い合わせてください。

問雇用保険適用課☎03－3988－6662、池袋労働基準監督署労災課☎03－3971－1259

●東京地方裁判所・検察審査会

「裁判員候補者予定者および検察審査員候補者予定者を選定しました」

９月13日に豊島区選挙人名簿に登録されている方の中から①裁判員候補者予定者と②検察審査員候補者予定者を無作為に抽選で選定しました。選定された方には11月頃に通知が届きます。質問や辞退の相談は問い合わせてください◇**選定(登録)者数…**①507名、②72名

問選挙グループ☎03－4566－2821、①東京地方裁判所裁判員係☎03－3581－2910、②東京第一検察審査会事務局☎03－3621－3151

●東京法務局

「全国一斉『女性の人権ホットライン』強化週間」

11月13日㈬～19日㈫　午前８時30分～午後７時※土・日曜日は午前10時～午後５時◇女性の様々な人権問題についての電話相談。電話番号(全国共通)…☎0570－070－810

問当局人権擁護部第二課☎03－5363－3071

●東京都

「みんなのおうちに太陽光『太陽光パネル・蓄電池』の共同購入参加者募集」

◇**登録期限…**令和７年１月31日まで◇太陽光パネルの設置は電気代の大幅な節約に繋がります。まずは、数分の無料参加登録で設置費用を確認してください。

問当事務局㊡0120－723－100(平日午前10時～午後６時)

●豊島税務署

「インボイス登録要否相談会、説明会」

11月20日㈬　午後１～５時　豊島税務署◇事前に説明会動画を視聴。

申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。

説明会動画

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。

申に住所がない場合は「〒171－8422　豊島区役所各グループ」へ。

12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
妊婦の健康	母親学級〔予約制〕	７日㈯　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〕	７日㈯　受付／午後０時30分～１時、開催／午後１時～３時15分 ８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	
こども歯科健診〔予約制〕※対象…２～４歳児		12・26日㈭　受付／午前９～10時	10・24日㈫　受付／午前９～10時
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	13日㈮　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	11日㈬　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〕	13日㈮　受付／午後１～２時	11日㈬　受付／午後１時15分～２時45分
	食事(栄養)相談〔予約制〕		12日㈭　受付／午前９時30分～11時
	女性のための健康相談〔予約制〕	11日㈬　受付／午後１時～２時25分	
こころの健康	こころの相談〔予約制〕	18日㈬　受付／午前９～11時	25日㈬　受付／午後２～４時
	家族相談〔予約制〕	27日㈮　受付／午後２～４時	
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	
感染症	HIV(エイズ)検査〔予約制〕※結果は検査の１週間後	16日㈪　受付／午後１時30分～２時30分	申電話で予約専用☎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	13日㈮　受付／午前10時～10時30分	問感染症保健指導グループ☎03－3987－4182
ぜん息・COPD相談〔予約制〕		４日㈬　開催／午後２時～３時30分	問公害保健グループ☎03－3987－4220 電話相談は随時受付。

12月　乳幼児健康相談(出張育児相談)【予約制】

17日㈫　池袋保健所　午前10時～11時15分	11日㈬　区民ひろば要　午前10時～11時30分 18日㈬　区民ひろば高松　午前10時～11時30分 23日㈪　長崎健康相談所　午後１時30分～３時30分
問健康推進課　☎03－3987－4174	問長崎健康相談所　☎03－3957－1191

セーフコミュニティとしま 重点課題に対応する９つの対策委員会～取組み紹介【２】～

○繁華街の安全対策委員会…地域団体・警察と連携した環境浄化パトロールや区職員による客引き行為者への指導警告、繁華街警備隊による来街者への注意喚起などの対策を行っています。

○自転車利用の安全対策委員会…地域団体や警察と協力して、自転車のルールのリーフレットや反射材などの交通安全啓発品を配布しています。

○地震災害の防止対策委員会…災害時の在宅避難に備えた防災アイテムやトイレ対策などのチラシを作成し、防災訓練などで配布しています。

問セーフコミュニティ推進室☎03－3981－1689

体育施設へ行こう　○詳細は各施設に問い合わせてください

豊島体育館　☎03－3973－1701

◆区民提案事業　トップアスリートによるバドミントン教室

令和７年１月６日㈪　①午後１時～２時20分、②午後３時～４時20分◇講師…髙橋礼華氏、桃田賢斗氏◇区内在住の小・中学生(①未経験者、②大会出場経験者か経験３年以上の小学生、経験１年以上の中学生)◇各40名◇体育着、ラケット(貸出あり)、室内履き、飲み物、タオル

申11月18日午後２時から当館窓口か２次元コードで申込み※先着順。　①　②

池袋スポーツセンター☎03－5974－7262

◆各種教室(都度参加のご案内)

65歳以上の方対象…シニア体操(月・火・金)、シニア体操プラス、**16歳以上の方対象…**かんたん椅子ヨガ、フラダンス初心者、K-POP ダンス、太極拳24式など。**産後のママ対象…**骨盤調整ピラティス、**幼児・小学生対象…**水泳、体操、ダンス、**プール…**水泳、アクアサーキット(別途施設利用料)、水中トレーニングなど。◇700～1,800円

申当日先着順受付。

巣鴨体育館　☎03－3918－7101

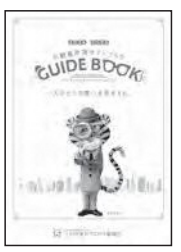
◆各種スクール新規会員募集！

令和６年度第４クール【１～３月】◇区内在住の方◇印鑑、子どもの医療証、１クール分の会費持参。

申12月１日午後５時30分～７時30分の間に当館窓口へ※抽選制のクラスは午後４時30分～４時45分までに当館へ。

広告　広告(内容は各広告主に問い合わせてください)　広告

“不動産を売るとき”って、どうしたらいいの？ 専門家に学ぶ「不動産の上手な売り方無料個別講座」開催

11月14日(木)～11月30日(土) 池袋で開催! 参加無料・要予約
不動産売却の基礎からノウハウをわかりやすく伝授

日本では相続財産の約４割の割合を占めるのが不動産だそう。いざ、相続が発生してから不動産を売却しようとしても、思い通りにいかなかったり、時間がかかってしまうケースも見られます。最近では、住む予定のない実家などの空き家や空き地の売却について悩んでいる人も多いそう。そこで、三井住友トラストグループの「三井住友トラスト不動産」では、不動産売買の悩みを解決するための無料個別講座を池袋駅の駅チカ会場で開催。無料講座では、不動産売却の契約の流れ、進め方のポイントや注意点、売却にかかる諸経費など、不動産を売るときに事前に知っておきたい知識を分かりやすく解説。さまざまなケースを踏まえ、不動産売却の基礎からノウハウを伝授。今や土地や建物の売却は土地活用の選択肢のひとつ。不動産の売却について悩んでいる人は、この機会に参加を。不動産の無料価格査定の相談にも応じます。◇**とき**…11月14日(木)～11月30日(土)午前10時～午後５時【時間予約制・希望の日時を伝えてください】◇**ところ**…菊邑91ビル４階三井住友トラスト不動産池袋センター会議室(豊島区東池袋１－41－６・地図参照)◇**定員**…各日３組(水・祝定休)◇**費用**…無料◇**参加特典**…「不動産売買ガイドブック」「住まいと暮らしの税金の本」進呈(写真)申講座事務局(池袋センター内)☎0120－11－9972(受付時間午前10時～午後5時)※個人情報は受け付けに利用