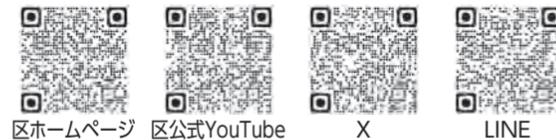


区の情報は
こちらを
CHECK!



大型連休中の休日診療などのご案内

固地域保健課管理グループ ☎03 - 3987 - 4203

受診の際は、必ず電話をしてからお越しください(薬局は不要)。また、マイナ保険証などを忘れずにお持ちください。

診療機関		4月29日(祝)、 5月3日(祝)～6日(振休)	4月30日(水)、 5月1日(木)・2日(金)	所在地・電話番号
内科 小児科	休日診療所	池袋休日診療所※ 午前9時～正午 午後1時～9時30分	実施なし	東池袋4-42-16 池袋保健所1階 ☎050-3146-4578、☎03-3982-0198
		長崎休日診療所 午前9時～正午 午後1時～4時30分		長崎2-27-18 1階 ☎050-3146-4577、☎03-3959-3385
歯科	池袋歯科休日応急診療所	午前9時～午後4時30分		東池袋4-42-16 池袋保健所1階 あぜりあ歯科診療所内 ☎03-5985-5577
薬局	池袋あうる薬局	午前9時～午後9時30分	午前9時～午後5時	東池袋4-42-16 池袋保健所1階 ☎03-3984-7540
小児科	豊島文京(平日準夜間) こども救急	実施なし	午後8～11時	南大塚2-8-1 都立大塚病院1階 救急外来診療室 ☎03-3941-3211

○午前中の混雑状況により、午後の診療開始時間が遅れることがあります。

○交通障害を伴うような悪天候の場合は診療を中止することがあります。

※午後5時に担当医師などの交代があるため、症状によっては午後5時以降に再度電話をかけ直していただくことがあります。

〈医療機関案内など〉

医療機関案内サービス「ひまわり」	東京消防庁
<ul style="list-style-type: none"> ●日本語音声案内(24時間受付) ☎03-5272-0303 ●聴覚障害者の方向け専用ファクシミリ案内(24時間受付) ☎03-5285-8080 ●外国語での医療情報サービス(毎日 午前9時～午後8時) ☎03-5285-8181 (英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語による案内) 	<ul style="list-style-type: none"> ●救急相談センター(24時間受付) ☎#7119または☎03-3212-2323 ●救急病院案内(受診可能な救急病院をインターネットで検索) ●豊島消防署 ☎03-3985-0119 ●池袋消防署 ☎03-3988-0119
医療情報ネット(ナビイ)	東京都
全国の病院・診療所・歯科診療所・助産所、薬局をインターネットで検索 	<ul style="list-style-type: none"> ●小児救急電話相談(平日…午後6時～翌朝8時、土・日曜日、祝日、年末年始…午前8時～翌朝8時) ☎#8000または☎03-5285-8898 ●東京都こども医療ガイド

新たな教育長、教育委員が就任しました

令和7年第1回豊島区議会定例会において、高際区長が議会の同意を得て任命しました。

職名	氏名	略歴
教育長	清野 正	元学校長
教育長職務代理者	新井 裕	元学校長
教育委員	岩井 由美子	元PTA会長
教育委員	富士原 紀絵	学識経験者
教育委員	猪狩 和子	医師
教育委員	松宮 徹郎	弁護士



新教育長 清野 正氏
(元学校長)

- ◇新教育長(任期4月1日～令和8年1月4日)
清野 正氏(元学校長)
- ◇新教育委員(任期4月1日～令和11年3月31日)
松宮 徹郎氏(弁護士)

固庶務課庶務グループ ☎03-3981-1141

付特例制度](一部対象外の学校あり)があります◇必要書類…本人確認書類、学生証

固国民年金グループ ☎03-3981-1954、池袋年金事務所 ☎03-3988-6011 (自動音声案内②→②)

介護職員資格取得費用の一部助成

◇対象費用…①生活援助従事者研修受講料、②介護職員初任者研修受講料、③介護職員実務者研修受講料、④介護福祉士国家試験受験手数料などの一部◇助成金額…①～③受講料(テキスト代などを含む、1,000円未満切り捨て)、④受験手数料、登録手数料(登録免許税を除く)◇助成限度額…①50,000円、②80,000円、③100,000円、④受験手数料18,380円、登録手数料3,320円

☑交付申請書兼請求書(2次元コードでダウンロード。勤務先の就労証明欄あり)と必要書類を介護保険課管理グループへ郵送か持参※先着順。予算上限に達し次第終了。

固当グループ ☎03-3981-1942

パブリックコメント

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。

【結果の公表】

豊島区教育ビジョン2025

全文とご意見および区の考え方は、5月16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。

固教育計画グループ ☎03-3981-1591



豊島区社会的養育推進計画(令和7～11年度)

全文とご意見および区の考え方は、5月16日まで、子育て支援課、行政情報コーナー、区民事務所、図書館、区ホームページで閲覧できます。

固児童相談支援グループ ☎03-4566-2500



豊島区子ども・若者総合計画(令和7～11年度)

全文とご意見および区の考え方は、5月16日まで、子ども若者課、行政情報コーナー、区民事務所、図書館、

区ホームページで閲覧できます。

固管理・計画グループ ☎03-4566-2471



お知らせ

20歳以上の学生の方へ
令和7年度「学生納付特例」
申請受付中です

国内在住で20歳以上の方は国民年金の被保険者となり、保険料の納付が義務づけられます。ただし、学生で本人の所得が一定額以下の場合、申請により納付が猶予される「学生納

お知らせ

外国人の方へ 国民健康保険の更新手続きは 来庁不要です

4月1日から、在留期限を更新したら、資格確認書または資格情報通知書が自宅に届くようになりました。区役所に来る必要はありません。
◇対象になる方…在留期限を更新した方
◇対象にならない方…在留資格が特定活動のうち「医療をうける活動」、「その方の日常生活上の世話をする活動」、「観光・保養その他これらに類似する活動」の方

図資格・保険料グループ ☎03-4566-2377



65歳以上の普通徴収の方に 「介護保険料納入決定通知書 (仮算定)」を発送しました

介護保険料を口座振替や納付書で支払っている(普通徴収)方に、令和7年度の「介護保険料納入決定通知書(仮算定)」を4月中旬に順次送付します。この通知による保険料は、前年度の住民税課税状況などをもとに仮計算したものです。令和7年度の年間保険料額は、今年度の住民税確定後に再計算を行い、「介護保険料納入決定通知書(本算定)」をすべての方に7月中旬に送付します。

◇住民税申告のお願い…介護保険料は、本人や同一世帯の方の住民税などをもとに計算します。収入がない方、非課税収入(遺族年金・障害年金など)のみの方も必ず申告してください。

図資格賦課グループ ☎03-3981-6376

国民生活基礎調査に ご協力ください

本調査は保健、医療、福祉、年金、所得など国民生活の状況を把握し、施策立案の重要な基礎資料となります。

す。厚生労働省と東京都から委託を受け、4月中旬頃より調査員(調査員証を携帯)が戸別訪問し、調査票の配布・回収を行います◇調査日…6月5日(休)◇調査地区…区内の5地区(無作為抽出)

図地域保健課管理グループ ☎03-3987-4203

発達障害者相談窓口

発達障害について、当事者や家族からの相談に応じます(年齢不問)。相談内容により適切な機関を紹介します※面接相談希望者は事前に要予約。

図発達障害者相談グループ ☎03-4566-2445

弁護士によるとげめき地蔵尊 無料法律相談会・ 遺言相続後見等セミナー

5月17日(土) ①相談会/午後1時～4時30分、②セミナー/午後1時30分～2時 とげめき地蔵尊高岩寺信

徒会館(鶯鳴3-34-4)◇①相続・遺言などの法律相談、②「相続登記義務化にどう対応するか」。遺言や相続、後見、財産管理契約などについて◇②のみ15名

図①4月17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、②当日直接会場へ※先着順。

空き家・相続・不動産 無料相談会

5月28日(水) 午後1～5時 としま区民センター◇弁護士、不動産鑑定士、司法書士、税理士による相続や不動産全般の個別相談会◇区内在住、区内に不動産を所有している方◇10組程度

図4月17日から電話で(特非)日本地主家主協会 ☎03-3320-6281へ※先着順。

憲法記念日特設無料相談

5月10日(土) 午後0時30分～4時 ◇豊島法曹会の弁護士による対面・電話法律相談。1名30分以内◇区内在住、在勤、在学の方◇8名

図4月17日から電話で庶務・相談グループ ☎03-3981-4164へ※先着順。

住宅・不動産相談

毎週火曜日(祝日を除く) 午後1～3時受付(1回45分) 区役所本庁舎4階409相談室◇住宅・不動産の契約、宅地・建物の取引などについて、住宅相談員(宅地建物取引士)が相談に応じる。

図電話で入居相談グループ ☎03-3981-2683へ。

ひきこもりに関する ①講演会・②合同相談会

5月6日(振休) 午前9時45分～午後4時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz) ①午前9時45分～正午◇「ひきこもりの治療を精神科訪問診療医から語る」。講師…精神科医/芳賀高浩氏、益田裕介氏、②午後1～4時◇大正大学教授/小堀彩子氏によるメンタルヘルス講演会、21の支援団体による合同相談会
いずれも◇当事者、家族など◇80名◇500円

図ファクスかEメールで「としま若者応援ネットワーク」 ☎03-5977-0105、図info@toshima-wakamono.sakura.ne.jpへ※先着順。
図当団体 ☎080-8717-7163

空間(大気)放射線量測定結果

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。

測定施設の測定結果
※測定結果は地上1m、5cmのもの。それ以外の結果は区ホームページ参照。
※単位…マイクロシーベルト/時間

測定日	測定結果	
	地上1m	地上5cm
1月16日	0.04	0.04
2月17日	0.04	0.04
3月17日	0.03	0.03

図公害対策グループ ☎03-3981-2405

募集

国主催慰霊巡拝の参加者

◇実施予定地域…中国東北地方(旧満州地区全域)、カザフスタン共和国、ウズベキスタン共和国、インドネシア(ニューギニア島西部を含む)、東部ニューギニア(ニューギニア島東部)、トラック諸島、パラオ諸島、フィリピン、硫黄島◇対象…慰霊巡拝を行う戦域における戦没者の配偶者(再婚した方を除く)、父母、子、兄弟姉妹、参加遺族(子・兄弟姉妹)の配偶者、戦没者の孫・甥・姪。詳細は問い合わせください。

図東京都福祉局生活福祉部企画課課護恩給担当 ☎03-5320-4078

高齢者向け優良賃貸住宅の 入居者

入居待機者の優先順位を抽選で決定し、今後順位に従いあっせんします

◇物件…GSSⅢ(千早1-15-18)、間取り/1DK、家賃/82,000円～117,000円(家賃助成制度あり)、共益費/13,000円、敷金/家賃の3か月分◇登録期間…1年間

図電話で4月22日～5月8日の間に(株)ハウスメイトマネジメント東京支店 ☎03-5992-3620(平日午前10時～午後5時)へ。
図居住支援グループ ☎03-3981-2655

豊島区住宅対策審議会の委員

住宅施策に関する事項を審議する区長の附属機関。
◇対象…区内在住の18歳以上で審議会(平日年2回程度)に出席できる方◇任期…6月7日から2年間◇報酬…1回13,700円◇人数…5名◇選考…一次選考(書類審査)通過者に対し面接(5月23日予定)※選考結果は全員に通知。

図申込書(住宅・マンション課で配付。2次元コードでダウンロード可)を5月7日(必着)までに窓口か郵送かEメールで住宅計画グループ ☎A0022901@city.toshima.lg.jpへ。
図当グループ ☎03-4566-2654

男女共同参画推進会議 (女性活躍推進協議会)委員

◇対象…区内在住、在勤、在学で平日昼間の会議に出席できる方◇任期…6月1日～令和9年5月31日◇報酬…1回13,700円◇募集人数…2名程度◇選考…面接

図申込書(男女平等推進センターで配

付。区ホームページでダウンロード可)を5月9日(必着)までに当センターへ郵送か持参(持参の場合は午後5時まで)。

図当センター ☎03-5952-9501

2026「はたちのつどい」 企画検討会メンバー

令和8年1月12日に行う式典の企画・運営メンバーを募集します◇対象…平成17年4月2日～18年4月1日生まれの方で区内在住、区内小・中学校を卒業など豊島区に縁のある方

図Eメールで5月31日までに生涯学習・スポーツ課管理グループ ☎A0014606@city.toshima.lg.jpへ。
図当グループ ☎03-4566-2761

リサイクルフリーマーケット 出店者

5月11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。

図当事務局 柳田 ☎070-6646-9197(午後1～5時)

傍聴できます

第210回豊島区都市計画審議会

4月17日(木) 午後2時から 区役所本庁舎8階議員協議会室

図電話で前日午後5時までに都市計画グループ ☎03-4566-2632へ。

自分の体を知る第一歩!

高齢者向け測定講座のご案内

●フレイルチェック(介護認定を受けていない方向け)

日にち	時間	場所
5月15日(木)	午後1時30分～3時30分	区民ひろば富士見台
5月23日(金)	午後1時～2時45分	東池袋フレイル対策センター
5月29日(木)	午前10時～正午	区民ひろば西池袋
5月30日(金)	午後1時30分～3時30分	区民ひろばさくら第一
6月6日(金)	午後1時30分～3時30分	区民ひろば池袋
6月27日(金)	午後1時～2時45分	東池袋フレイル対策センター
7月3日(木)	午前10時～正午	区民ひろば要
7月9日(水)	午後1時30分～3時30分	区民ひろば千早
7月25日(金)	午後1時～2時45分	東池袋フレイル対策センター
9月18日(木)	午後1時30分～3時30分	区民ひろば椎名町
9月26日(金)	午後1時～2時45分	東池袋フレイル対策センター

◇対象…区内在住で65歳以上の方

図4月24日から電話で介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2434へ。

●正しい歩き方を学んで転倒予防に取り組みよう!! 講座

日にち	時間	場所
5月21日(水)	午前10時～11時30分	区民ひろば高松
7月16日(水)	午後1時30分～3時	区民ひろば富士見台
7月29日(水)	午後1時30分～3時	区民ひろばさくら第一

●足腰筋力アップで転倒予防に取り組みよう!! 講座

日にち	時間	場所
5月27日(火)	午前10時～11時30分	区民ひろば要
6月26日(木)	午後1時30分～3時	区民ひろば長崎
7月24日(木)	午後1時30分～3時	区民ひろば椎名町
7月30日(水)	午前10時～11時30分	区民ひろば西池袋
7月31日(木)	午前10時～11時30分	区民ひろば池袋本町
9月11日(木)	午後1時30分～3時	区民ひろば池袋

温浴施設などが利用できます

◇対象…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家族

●日帰り温浴施設の割引利用券を配布しています

国民健康保険課、東・西区民事務所の窓口で配布しています。利用時に、割引利用券に利用者名などを記入し、施設へ提出してください。詳細は割引利用券または区ホームページ参照。
図当課管理グループ ☎03-3981-1923

■日帰り温浴施設※物価高騰などにより料金に変更になることがあります。

「東京染井温泉 Sakura」の割引利用券は令和6年度をもって契約終了となりました。

施設名	所在地	割引後の基本料金	
タイムズ スパ・レスタ	東池袋	2,900円(18歳未満利用不可) ※土・日曜日、祝日、特定日、深夜割増料金あり	
豊島園 庭の湯	練馬区向山	平日/2,420円、土・日曜日、祝日/2,870円※1 ◇中学生未満利用不可	
国保温泉センター ※2	数馬の湯	榎原村 おとな(中学生以上)入館料金より250円割引 小学生 入館料金より200円割引	
	もえぎの湯 ※3	奥多摩町	
	瀬音の湯 ※3	あきる野市	入館料金より200円割引
	つるつる温泉 ※3	日の出町	おとな(中学生以上)入館料金より200円割引 小学生 入館料金より100円割引

※1 特定日(年末年始・ゴールデンウィーク・お盆など)は割引利用できません。
※2 国保温泉センターの割引対象者は、都内の国民健康保険加入者のみです。
※3 時間制のため、超過分は別途料金がかかります。ほかの割引と併用できない場合があります。

●国保保養施設(指定旅館)をご利用ください

割引料金で宿泊できます。健康維持・増進のための保養に利用してください。【利用方法】

①予約先電話番号に電話し「豊島区国保の指定旅館として利用すること」を伝え、宿泊料金を確認して予約する。
②「国保のしおり」に掲載されている「指定旅館利用券」(区ホームページでダウンロード可)に必要な事項を記入して、利用当日に旅館に提出し、料金を支払う。区役所での手続きは不要。

■指定旅館一覧※物価高騰などにより料金に変更になることがあります。

地名	旅館名	1名分料金 平日 (1泊2食) ※4	電話番号
山形県 村山市	クアハウス基点	11,550円～	☎0237-56-3351
千葉県 館山市	館山リゾートホテル	11,000円～	☎0470-29-2100
神奈川県 三浦市	ホテル マホロバ・マインズ三浦	14,850円～	☎046-889-8945
新潟県 魚沼市	ホテル ゆのたに荘	12,000円～	☎025-795-2206
長野県 箕輪町	みのわ温泉 ながた荘	12,900円～	☎0265-79-2682
	諏訪市 湖泉荘	14,300円～	☎0266-53-6611
静岡県 伊東市	ホテル伊東ガーデン	15,000円～	☎0557-36-3841
	沼津市 美浜レステル	10,450円～	☎0558-94-3555

※4 サービス料・消費税含む。入湯税(150円)は別途。
平日おとな2名で利用時の1名分料金。
宿泊人数や利用の時期、部屋により料金は異なります。
予約の際には宿泊料金(子ども料金)などを必ず確認してください。

PICK UP EVENT ①

5月15日(木)～31日(土)

第20回池袋モンパルナス回遊美術館・春期

池袋モンパルナス回遊美術館は、今年で第20回を迎えます。期間中は様々な展示やワークショップを開催します。詳細は当ホームページ参照か問い合わせください。
図当実行委員会事務局 ☎03-4363-1580(平日午前9時～午後6時)

豊島区×立教大学 記念講演会

「練馬区立美術館と池袋モンパルナス」



土方明司氏

①佐藤絨子先生によるライブペインティング

5月23日(金)◇水彩画のテクニックをレクチャー

②アトリエ21によるクロッキーパフォーマンス

5月24日(土)◇100号サイズのクロッキーを行う

①②いずれも午前11時～午後0時30分、午後1時30分～3時 自由学園明日館講堂◇100名

図当日直接会場へ※先着順。

図当実行委員会事務局 ☎03-4363-1580

③としま案内人長崎町「池袋モンパルナス」複製画展・ギャラリートーク

5月18日(日) 午後2時～3時30分 トキワ荘通り昭和レトロ館◇5月15日(木)～6月1日(日)に同館で開催される展示に関するギャラリートーク。長崎アトリエ村に住み、創作活動を行った芸術家や当時の町の面影を紹介◇20名

図2次元コードで5月8日までに申込み※抽選。
図

④松井えり菜の絵画実験シリーズ

5月31日(土) 午前10時30分～正午 としまみどりの防災公園(IKE・SUNPARK)◇絵の具を使ったアートイベント第2弾◇小学生以下(未就学児は保護者同伴)◇30名

図2次元コードで申込み※先着順。

図③④としま未来文化財団 ☎03-6912-7222



👂 傍聴できます

第1回男女平等推進センター運営委員会

4月18日(金) 午後3時から 当センター

☎電話で前日午後5時までに当センター ☎03-5952-9501へ。

🍷 催し

イケ・サンパーク ファーマーズマーケット開催中

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

園当管理事務所 ☎03-6914-1782

熊谷守一美術館40周年展「めぐるいのち」

6月29日(日)まで※月曜日休館 午前10時30分～午後5時30分◇当館初展示の(公財)大原芸術財団大原美術館収蔵「陽の死んだ日」ほか、守一が描いた家族の肖像画を紹介◇一般700円、高校生・大学生300円、小・中学生100円、障害者手帳など提示の方100円(介助者1名無料)

園当館 ☎03-3957-3779

①西武池袋本店と②東武百貨店池袋店でフードドライブを開催

4月18日(金)・19日(土) 午前11時～午後6時 ①地下1階=南口(クラブ

・オンゲート)特設受付、②2階 5番地 特設会場◇家庭で余っている食品を回収し、区内の子ども食堂などにお渡しします。対象食品は2次元コード参照。

☎当日直接会場へ。 園事業推進グループ ☎03-3981-1142

パパズ・カフェ

4月25日(金) 午前10時30分～11時15分 西部子ども家庭支援センター◇パパ同士の交流◇生後1～7か月児とパパ◇8組

☎母子モアプリーで申込み※先着順。 園当センター ☎03-5966-3131

鈴木信太郎記念館 展示「パリの信太郎 en 1925 -100年前の留学事情-」

4月26日(土)～令和8年4月5日(日) 午前9時～午後4時30分◇信太郎のパリ留学から100年を記念し、日記や当時の資料を展示。

園当館 ☎03-5950-1737

パディウォーク東京 for all2025

4月26日(土) 午後1～6時 池袋西口公園◇多様性を認め合う「共生社会」のコンセプトを広める。豊島区ホームタウン連携協定を結んだプロダンスチーム、セプテーニアラブチャーズの選手の指導を受けた子どもがダンスを披露。ブースや緑日、車椅子バスケットもあり。

☎当日直接会場へ。 園(特非)SULIFE ☎050-3592-9830、 園info@sulife.or.jp

池袋東口としま商人まつり

4月29日(祝)・30日(水) 午前11時～午後6時※30日は午後4時30分まで 中池袋公園◇セレモニー、区内商店の飲食・物品販売や交流都市の観光物産展

☎当日直接会場へ。 園豊島区商店街連合会 ☎03-3981-5445

TACT FESTIVAL 2025

5月4日(祝)～6日(振休) 東京芸術劇場前広場、グローバル リング シアター(池袋西口公園内)◇こどもからおとなまで楽しめるフェスティバル。サーカス、音楽と影絵、大道芸やワークショップなど。飲食エリアには区内のお店も出店。

園当劇場 ☎03-5391-2111 (平日午前9時～午後5時)

としま案内人長崎町ガイドツアー「長崎ゆかりの寺社巡りと長崎獅子舞の見学」

5月11日(日) 午後1時30分～3時30分◇長崎神社や金剛院などの寺社巡り、長崎獅子舞(奉納舞)を見学◇20名◇300円※保護者同伴の小学生以下は無料。

☎2次元コードで4月30日までに申込み※抽選。 園当団体 豊田 ☎090-8315-3137

スプリングコンサート

5月11日(日) 午後2時～3時30分(午後1時30分開場) 雑司が谷日宣教師館◇出演…ピアノ/小林萌里、

箏/東海林一代、曲目…大柴拓/茨をつらめく、松本英明/風の行方

☎2次元コードが往復はがき(7面記入例参照)で4月24日(必着)までに「〒171-0032 雑司が谷1-25-5 雑司が谷日宣教師館」へ※抽選。1名1回の応募。 園当館 ☎03-3985-4081

ちかこイベントクラブ「豊島ふれあい探検隊2025春」

5月17日(土) 午後1時30分～4時30分 椎名町駅付近集合◇世代や障害を越えて交流し、目白の森で自然観察や集会室で宝探しをする◇40名◇300円

☎4月17日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。 園協働推進グループ ☎03-4566-2314

イケ・サンパーク 防災フェスタ2025

5月18日(日) 午前10時～午後3時 としまどりの防災公園(IKE・SUNPARK)◇共助綱引きやバケツリレー玉入れ、災害脱出救助リレーなど◇一部有料

☎当日直接会場へ。 園当園管理事務所 ☎03-6914-1782

としま案内人 大塚物語るガイドツアー「江戸の古道歴史さんぽ」

5月24日(土) 午前10時～正午 TRAMP大塚、バラロード、折戸通り、旧巢鴨警察署跡、養育院巢鴨分跡、中山道◇20名◇300円

☎2次元コードが往復はがき(7面記

入例参照、参加者全員分を記入)で5月9日(必着)までに「〒170-0005 南大塚2-36-1 南大塚地域文化創造館」へ※抽選。 園当団体 小松 ☎070-5596-5148

第4回イケビズ体力測定会

5月24日(土) 午前10時から、午前11時40分から、午後2時から としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇垂直跳びや握力など全5種目。棒サッカーゲームあり◇小学生以上で運動に制限のない方(小学2年生以下は保護者も参加)◇各回20名◇動きやすい服装、室内履き◇200円

☎2次元コードが窓口か電話で当館 ☎03-3980-3131(午前9時～午後9時30分)へ※先着順。

🎤 講演・講習

豊島区シルバー人材センター

①入会説明会…4月18日(金) 午前9時30分から、午後2時から、5月16日(金) 午前9時30分から、午後2時から 帝京平成大学池袋キャンパス◇区内在住でおおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方。
②パソコン&スマホ教室(90分講座)…①無料/パソコン体験教室/5月20日(火) 午後0時45分から、5月30日(金) 午前10時から、⑥パソコン入門(全4回)/5月12日～6月2日 月曜日 午前10時から◇6,300円、③初級ワード(全4回)/5月7～28日

水曜日 午後3時から◇6,400円、④初級エクセル(全4回)/5月9～30日 金曜日 午後0時45分から◇6,400円※そのほか全19コースの詳細は2次元コード参照。

☎①2次元コードか電話で当センター ☎03-3982-9533へ、②2次元コードかファクスかEメールで「〒170-0013 東池袋2-55-6 シルバー人材センター、☎03-3982-9532、園toshima.spc@gmail.com」へ。

健康ツボ講座

4月25日(金) 午後1時30分～2時30分(特養)山吹の里1階カフェテラス◇区内在住で65歳以上の方◇25名

☎4月18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。

みらい館大明

①パワーポイント基礎(2日間)…5月17・24日 土曜日 午後1～5時◇プレゼンに役立つ基礎を学習◇ワードまたはエクセル経験者◇7名◇6,000円、②谷端川句会体験…5月13・20日 火曜日 午後1時～3時30分◇俳句創作・鑑賞の講義と句会。講評あり。講師…俳人/林 誠司氏◇各7名◇各1,500円

☎4月17日から窓口か電話かEメールで「当館 ☎03-3986-7186、園miraikan.taimei@yahoo.co.jp」へ※先着順。

後期高齢者医療制度の保険料について

保険料額は、被保険者が均等に負担する「均等割額」と被保険者の前年の所得に応じて負担する「所得割額」の合計で、一人ひとりにかかります。

- 保険料の計算方法(図1)
- 軽減措置について…所得の低い方に対する保険料の軽減を実施しています。なお、軽減の適用には所得の申告が必要となる場合があります。

◇均等割額の軽減(表1)…同じ世帯の後期高齢者医療制度の被保険者全員と世帯主の「総所得金額等を合計した額」をもとに均等割額を軽減しています。

◇所得割額の軽減(表2)…被保険者本人の「賦課のもととなる所得金額(※1)」をもとに所得割額を軽減しています。
◇被扶養者だった方の軽減(表3)…後期高齢者医療制度の対象となった日の前日まで会社の健康保険など(国保・国保組合は除く)の被扶養者だった方は、均等割額が加から2年を経過する月まで5割軽減となり、所得割額は当面の間かかりません。

●年間保険料額の通知について…「後期高齢者医療保険年間保険料額決定(変更)通知書(本算定)」は、7月中旬に発送します。

●保険料の支払方法などについて…2次元コード参照が問い合わせてください。

〈図1〉令和7年度保険料額(年額)

均等割額	+	所得割額	=	保険料額(年額)
被保険者1人当たり 47,300円		賦課のもととなる所得金額(※1)× 所得割率9.67%(※2)		(100円未満切捨て) 限度額80万円(※3)

(※1)前年の総所得金額および山林所得金額ならびに株式・長期(短期)譲渡所得金額等の合計から地方税法に定める基礎控除額(合計所得金額が2,400万円以下の場合は43万円)を控除した金額です(雑損失の繰越控除額は控除しません)。
(※2)令和6年度の所得割率は、激変緩和措置により、賦課のもととなる所得金額が58万円以下の方は8.78%でしたが、令和7年度は全ての方の所得割率が9.67%となります。
(※3)令和6年度の賦課限度額が73万円だった方は、激変緩和措置の終了に伴い、賦課限度額が80万円となります。

〈表1〉均等割額軽減基準表

総所得金額等の合計が下記に該当する世帯	軽減割合
43万円+(公的年金または給与所得者の合計数-1)×10万円以下	7割
43万円+(公的年金または給与所得者の合計数-1)×10万円+30.5万円×(被保険者数)以下	5割
43万円+(公的年金または給与所得者の合計数-1)×10万円+56万円×(被保険者数)以下	2割

※前年の総所得金額および山林所得金額ならびに株式・長期(短期)譲渡所得金額等(特別控除前)の合計です。65歳以上(令和7年1月1日時点)の方の公的年金所得については、その所得からさらに15万円(高齢者特別控除額)を差し引いた額で判定します。
※世帯主が被保険者でない場合でも、世帯主の所得は軽減を判定する対象となります。
※軽減判定は、当該年度の4月1日(年度途中で東京都で資格取得した方は資格取得時)時点の世帯状況により行います。
※公的年金または給与所得者の合計数とは、同じ世帯にいる「公的年金等収入が65歳未満の方は60万円、65歳以上の方は125万円を超える」または「給与収入が55万円を超える」被保険者および世帯主の合計人数です。合計人数が2人以上の場合に適用します。

豊島の森 環境講座

5月25日(日) 午前10時～午後1時 区役所本庁舎10階豊島の森ほか◇自然観察と講義。雑司ヶ谷霊園で野鳥観察◇区内在住、在学の小学生(小学3年生以下は要保護者同伴)◇15組30名

☎2次元コードか電話かファクスかEメール(7面記入例参照。参加者全員の氏名、続柄(小学生は学年)も記入)で5月14日までに「環境政策課事業グループ ☎03-3981-2771、園03-3980-5134、園A0029180@city.toshima.lg.jp」へ※抽選。5月16日に抽選結果を発送。

里親制度説明会～知って欲しいな、子どものための里親制度～

5月28日(火) 午後3～4時 児童相談所◇子どもの現状、里親登録の要件、登録までの流れ、質疑応答あり※説明会後個別相談会あり(1時間程度)◇区内在住の方◇3組程度

☎2次元コードか電話で5月23日までに豊島区児童相談所フォスタリング機関 ☎03-6758-7918(平日午前9時～午後5時)へ※先着順。

みらい館大明「いのちの森」初夏の自然観察会～夏野菜を育てる暮らし～

6月1日(日) 午前9時30分～11時30分◇「いのちの森」の自然観察、生物多様性とSDGsの学習、ポットを使った枝豆作り体験。講師…(特非)ネ

イチャーセンターリセール理事長/岩間 美代子氏◇区内在住、在勤、在学の方(小学3年生以下は要保護者同伴)◇24名

☎2次元コードか電話かファクスかEメール(7面記入例参照。保護者同伴の場合は保護者の氏名と続柄も記入)で5月15日までに「環境政策課事業グループ ☎03-3981-2771、園03-3980-5134、園A0029180@city.toshima.lg.jp」へ※抽選。当選者のみ5月19日に通知を発送。

第1期シニアウォーキング教室(全4回)

6月2～23日 月曜日 午後2時～3時30分 ルネサンス早稲田(高田1-19-24)◇正しい姿勢と身体に優しいウォーキング方法を実践◇区内在住で65歳以上の方◇20名◇1,200円(初回に支払い)

☎電話で4月18日～5月2日の間に介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2433へ※先着順。

認知症サポーター養成講座

①6月3日(火) 午前10時～11時30分 区民ひろば池袋本町、②6月9日(月) 午後2時～3時30分 区民ひろば仰高◇認知症の人や家族を温かく見守る応援者を養成◇区内在住、在学の方◇①20名、②10名

☎電話かファクスで「介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2433、園03-3980-5040」へ※先着順。

スポーツ

区民歩こう会

5月4日祝※雨天決行 午前9時50分 都電荒川線三ノ輪橋駅前広場集合、東武スカイツリーライン東向島駅解散◇古社寺散策、隅田川、向島百花園(約6km)◇300円(別途入場料)◇軽装、昼食、飲み物、雨具

申込日集合場所で受付。
担当会 吉越☎03-3986-8620

区民グラウンド・ゴルフ初心者教室

5月8日(休)※雨天時は5月22日(休)午後2～4時 総合体育場◇区内在住、在勤、在学の方◇200円◇動きやすい服装、靴。用具の貸出あり。

☎電話で4月30日までに豊島区グラウンド・ゴルフ協会 寺田☎080-3250-7510へ。

親子ふれあい体操教室(全10回)

5月9日～7月18日(6月6日を除く) 金曜日 くまコース(3～4歳)…午前9時40分～10時20分、うさぎコース(2～3歳)…午前10時25分～11時5分、ひよこコース(10か月～

2歳)…午前11時10分～11時50分 豊島体育館◇10か月～4歳児と保護者◇各回40組◇各回500円(都度参加可)◇動きやすい服装、室内履き、飲み物、タオル

☎2次元コードかファクスで(特非)地域総合型椎の美スポーツクラブ☎03-3972-1876へ※先着順。

担当クラブ 有里☎080-2597-4650、☎shiinomi.oyako@gmail.com

区民大タナゴ釣り大会

5月11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◇大タナゴの生魚の総重量で競う(竿などの制限あり)◇竿(3.0m前後)、仕掛け、えさ、弁当、水筒、雨具など(希望者には貸竿あり)◇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)

☎電話で4月30日までに当事務局 今成☎090-3229-1079へ※先着順。

一緒に目指そう25m! (全3回)

①5月13～27日 火曜日 午前10時～正午 雑司が谷体育館、②5月14～28日 水曜日 午前9～11時 南

長崎スポーツセンター、③5月16～30日 金曜日 午前10時～正午 巢鴨体育館◇18歳以上で10m程度泳げる方◇各5名◇各3,000円

☎電話かEメールで4月30日までに「豊島区水泳連盟 鈴木☎080-5720-5377、☎toshimasuiren@gmail.com」へ※先着順。

第46回豊島区レディース・スポ・レク大会

区内在住、在勤の成人女性の方※申込み・詳細は直接各競技担当へ。

●ソフトテニス…5月16日(金) 総合体育場☎5月7日までにソフトテニス連盟 小口☎090-2731-9653へ。

●バドミントン…個人戦/6月1日(日)、団体戦/7月13日(日) 豊島体育館☎個人は5月14日、団体は6月25日までにバドミントン協会 細井☎090-6524-7445へ。

●合気道…6月1日(日) 池袋スポーツセンター☎当日午後3時まで現地で受付。

☎合気道連盟 猪谷☎080-3102-1185

●バレーボール…6月2日(月)・16日(月)・29日(日)、7月7日(月) 豊島体育館、6月14日(土) 雑司が谷体育館、6月21日(土) 南長崎スポーツセンター☎4月22日までにバレーボール連

盟 中村☎090-9301-7635へ。

●ゴルフ…6月4日(休) 日本カンントリークラブ※第78回東京都スポーツ大会豊島区予選会を兼ねる☎5月7日までにゴルフ協会 酒井☎090-3002-5247へ。

●卓球…6月15日(日) 巢鴨体育館☎5月5～12日の間に卓球連盟 田辺☎03-3959-4423へ。

●空手…6月15日(日) 雑司が谷体育館☎5月25日までに空手道連盟 根本☎03-3946-4843へ。

●剣道…6月22日(日) 池袋スポーツセンター☎5月22日までに剣道連盟 齊藤☎090-2447-5879へ。

●ソフトボール…7月6・13日 日曜日 千早スポーツフィールド☎6月15日までにソフトボール協会 清水☎03-3974-3582へ。

●アーチェリー…7月6日(日) 西巢鴨体育場☎6月29日までにアーチェリー協会 富田☎03-3269-2930(ライオン堂洋品店内)へ。

休館

区立図書館

駒込…5月19日(月)・20日(火)、池袋…5月26日(月)・27日(火)、目白…6月3日(火)・4日(休)、千早…6月10日(火)～13日(金)、巢鴨…6月16日(月)～19日(木)。

中央・雑司が谷図書貸出コーナー…6月23日(月)～29日(日)◇特別整理のため。

☎中央図書館 ☎03-3983-7861

官公署から

●(一社)東京バス協会 「東京都シルバーパスのお知らせ(4～9月・新規購入者用)」

満70歳以上の都民の方は都民営バ

ス・都営交通(日暮里・舎人ライナーを含む)などを定額利用できる「東京都シルバーパス」を購入できます◇有効期限…9月30日

☎満70歳になる月の初日以降に必要な書類を用意し、バス営業所や都営地下鉄定期券発売所などの発行窓口で申込み。

☎当協会シルバーパス専用☎03-5308-6950(平日午前9時～午後5時)

PICK UP EVENT ②

トキワ荘マンガミュージアム特別企画展

「ぼくの漫画の歴史 山田貴敏展 ～Dr.コトーと仲間たち～」

テレビドラマ化・映画化もされ、大きな話題を呼んだ「Dr.コトー診療所」。作者で本区在住の山田貴敏は1983年に少年漫画でのデビュー以降、多くのジャンルの作品を手がけながら40年以上漫画界を走り続けてきました。本企画展では、「コトー」だけではないYAMADAワールドをお楽しみください。

7月27日(日)まで 午前10時～午後6時(最終入館は午後5時30分)※休館日…月曜日(祝日の場合は翌平日)◇高校生以上500円、小・中学生100円(グッズ付き)※未就学児・障害者手帳をご提示の方及び介助者(1名まで)無料。

☎2次元コードで申込み※入館は予約優先。 ☎当館☎03-6912-7706



©山田貴敏

●東京労働局 「区内労働の委託状況届は4月30日までに提出してください」

区内労働者へ仕事(内職など)を委託している委託者の方は、毎年4月1日現在の区内労働者数などについて、「委託状況届」を労働基準監督署に提出することが義務付けられています。4月30日までに提出してください。

☎当局労働基準部賃金課 区内労働係 ☎03-3512-1614

はがきなどの記入例

- ①事業またはイベント名 ※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。
- 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

PICK UP INFO ②

暑くなる前の準備が大事! 今から行う熱中症対策

●東京都暑さ対策スタート講座…5月9・16日 金曜日 午後2時～3時30分 座・ガモール巢鴨 志享亭(巢鴨3-34-1)◇各20名◇気象予報士による熱中症対策講義と実践的な暑熱順化トレーニングで熱中症の予防方法を学ぶ。朝顔の種と手ぬぐいのプレゼントあり。

☎2次元コードで開催日の2日前の午後5時までに申込み※先着順。 ☎東京都環境局気候変動対策部環境都市づくり課☎03-5388-3440

●としま涼みどころをご利用ください…厳しい暑さを避け、涼しい場所で誰でも休憩できる場所として、区民ひろばなどの区施設や民間施設を開放します。◇開放期間…4月23日(休)～10月22日(休)

☎危機管理グループ☎03-3981-1467

PICK UP INFO ③

としま未来文化財団

第229回 庁舎ランチタイムコンサート ～弦楽四重奏の調べ～

5月21日(休) 正午～午後0時35分 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇出演…東京音楽大学学生◇曲目…モーツァルト/「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」より、ほか◇200名

☎当日直接会場へ※先着順。 ☎事業企画グループ☎03-3590-7118(平日午前10時～午後5時)



地域文化創造館

●雑司が谷 第49弾! ワンコイン落語会…6月14日(土) 午後2時開演◇出演…柳亭小燕枝◇100名◇500円

☎直接当館窓口か案内処または当財団ホームページで申込み※先着順、1人2枚まで。

文化カレッジ受講生募集

●駒込 ①[102]はじめてのワイヤークラフト…6月18・25日 水曜日 午後6～8時◇10名◇2,500円◇5月20日(必着)、②[103]失われた川 谷戸川と駒込一駒込～田端…6月21日(土)・22日(日)

午前10時～正午◇15名◇1,200円◇5月30日(必着)

●雑司が谷 [302]フレイル予防のチェアバレエエクササイズ*(全4回)…6月3～24日 火曜日 午後1時30分～3時◇18名◇2,800円◇5月9日(必着)

各講座の詳細は2次元コード参照。 ☎2次元コードか窓口(返信はがき持参)か 往復はがき(上部記入例参照。講座名・番号も記入)で各館へ。

☎駒込☎03-3940-2400(〒170-0003 駒込2-2-2)、雑司が谷☎03-3590-1253(〒171-0032 雑司が谷3-1-7)

PICK UP INFO ①

道路通称名を設定しました「アニメイト通り」

地域の町会、商店街からの要望を受けて設定しました。

国土木管理課 調整グループ ☎03-4566-2671

第27回 ひきこもり相談窓口だより

暖かい日が増え、様々な花が咲くようになると、外出にもよい季節かと思えます。散歩がてら区役所にも顔を出してくださいね。当窓口を開設して5年目となり、当初から引き続き相談いただいている方、1～2年ぶりにご連絡をいただく方もいます。今後も、いつでも気軽に相談できる窓口として運営していきます。来庁のほか電話、Eメール、訪問、オンライン(ビデオ通話)でも相談できます※オンライン相談は電話かEメールで要予約。

●あなたらしい生き方を応援します。
☎豊島区ひきこもり相談窓口☎03-4566-2427(平日午前8時30分～午後4時30分)、☎A0029968@city.toshima.lg.jp

▽広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

弁護士による無料相談会

◆相続・離婚についての実績多数◆

5/14(水)17:00～19:00(事前予約制)
開催場所 金剛院
【アクセス】豊島区長崎1-9-2/椎名町駅北口 徒歩30分
◆お問合せ・ご予約は、下記までお願い致します。
【お申し込み・お問い合わせ】☎03-6908-3988

5/21(水)13:30～17:00(予約不要)
開催場所 IKE・Biz としま産業振興プラザ第1会議室
【アクセス】豊島区西池袋2-37-4/池袋駅南口 徒歩7分
◆ご契約は必要ごまじまじ。お気軽にお越し下さい。

辻山・五十嵐法律事務所
〒170-0001 豊島区長崎1-9-2ビルD9ビル9階
☎03-6912-8801
豊島区西池袋1-7-10ビルD9ビル9階
【お申し込み・お問い合わせ】☎03-6908-3988

庭木1本から承ります!

お客様へのお約束
庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りしません
土日でOKです
お茶はご遠慮します

生垣の剪定
通常2,200円を
初回限り先着10名様
1,100円

1本からの庭木サービス
ガーデンエクステル
カタク(東証スタンダード上場株)グループ
東京北支店 豊島区土支店3-19-12 ☎9:00～17:00
03-5933-2811
お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

積水ハウスグループのシニア向け賃貸マンション

(サービス付き高齢者向け住宅)

入居者募集中

グランドマスト江古田の杜
物件から都営大江戸線「新江古田」駅まで徒歩1.2分

グランドマスト大塚駅前
物件からJR山手線「大塚」駅まで徒歩4分

グランドマストが選ばれる理由

- ◆スタッフ常駐(日中9時～18時)の安心感(安否確認・生活相談・緊急時対応)
- ◆外出・面会制限が無く、悠々自適な自分らしい暮らし
- ◆入居一時金・礼金・更新料不要の賃貸形式

積水ハウスシャーマンズPM東京株式会社 グランドマスト事業部
東京都渋谷区代々木2-1-1 新宿マインタワー20階
☎0120-815-823

▽広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

相続紛争解決

初回相談は1時間無料

小堀球美子法律事務所
〒170-0005 豊島区南大塚3-3-1新大塚ビル3階
☎電話予約受付中!! 今すぐお電話を!
03-5956-2366

会員募集中

区内各所で元気に活動中!

60歳以上の皆さま! お待ちしております!

イベント・地域班活動など
お仕事以外も盛りだくさん!

仲間づくりもできる!

もちろんお仕事も! 各種施設管理・受付、保育補助、事務など

公益社団法人 豊島区シルバー人材センター
03-3982-9533
豊島区東池袋二丁目55番6号

入会説明会日程

事前にお電話かホームページよりお申込みください。

4/18(金) AM 9時30分～11時30分
PM 2時00分～4時00分
会場 帝京平成大学池袋キャンパス内集会所(東池袋2-51-4)

5/16(金) AM 9時30分～11時30分
PM 2時00分～4時00分
会場 帝京平成大学池袋キャンパス内集会所(東池袋2-51-4)

WEB入会もできます! 詳しくはコチラ!

