

区の情報は
こちらを
CHECK!



区ホームページ



区公式YouTube



X



LINE

PICK UP INFO ①

区への事業提案を募集しています！

令和8年度に実現してほしい事業提案を区民の皆さんから募集しています。いただいた提案の中から、予算案に反映する提案を区民の皆さんによる投票により決定します。

●**テーマ**…①多様性の尊重・多文化共生 ②こころと体の健康づくり

●**応募要件**…個人での応募／区内在住、在勤、在学の方

団体での応募／区内に拠点を有する企業、団体、学校など

●**応募方法**…6月13日(必着)までに2次元コードか郵送で政策経営グループへ。

問当グループ ☎03 - 4566 - 2519



お知らせ

令和7年度特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収)納税通知書を6月11日(水)に発送します

特別区民税・都民税(住民税)は、前年(令和6年)の所得に対して課税します。納期限までに納付をお願いします。非課税の場合は通知書を送付しません。

問課税調整・課税第1・第2グループ ☎03 - 3981 - 1111(代表)
(内線2353・2354・2355)

配食サービス事業のご案内

栄養バランスのとれた食事を自宅に配送します。安否確認サービスを行っている店は配送時に安否確認を行い、異変に気づいた時は緊急連絡先などに連絡します◇区内在住の方(安否確認サービスは65歳以上の方)

◇**料金**…自己負担
◇**相談**…高齢者総合相談センター

問高齢者事業グループ ☎03 - 4566 - 2432

介護予防センター長崎活動室オープン

◇**所在地**…長崎2-27-18 区民ひろば長崎複合施設1階◇**運営日時**…火・金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後4時◇としまる体操や介護予防・フレイル予防の各種講座を開催

問介護予防・認知症対策グループ ☎03 - 4566 - 2434

街頭労働相談を実施します

5月21日(水) 午前11時～午後3時
東武ホープセンター地下1階通路

◇都職員や地域の労働関係行政機関の相談員が相談に応じる。

問当日直接会場へ。

問東京都労働相談情報センター池袋事務所 ☎03 - 5954 - 6501

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

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**…5月28日(水) 午前11時ごろ◇**対象**…防災行政無線(屋外スピーカー)、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

人権擁護委員の日・特設身の上相談室

6月2日(月) 午後1～4時 区役所本庁舎5階505会議室

問当日直接会場へ。

問庶務・相談グループ ☎03 - 3981 - 4164

アスベスト分析調査助成

建築物の解体・改修工事の際に行う吹付け材(塗装材を除く)のアスベスト分析調査の費用を一部助成します。

◇**対象**…以下のいずれかに該当する方。①区内に建築物を所有する個人または法人、②区内に所在する分譲集合住宅の管理組合の代表者

◇**対象建築物**…区内に所在する建築物のうち、平成18年8月31日以前に

建てられたもの

◇**助成金額**…吹付け材のアスベスト分析調査に要した費用の2分の1(上限10万円)
※分析調査後1年以内に要申請。

問公害対策グループ ☎03 - 3981 - 2405

戦没者等のご遺族の皆さまへ「戦没者等の遺族に対する特別弔慰金」のご案内

第12回特別弔慰金の請求受付を開始しました。

◇**対象**…戦没者等の死亡当時の遺族で、令和7年4月1日(基準日)に恩給法による公務扶助料や戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金などを受ける方がいない場合、先順位の遺族1名に支給◇**金額**…額面27万5,000円、5年償還の記名国債◇**請求期限**…令和10年3月31日

問福祉総務課総務グループ ☎03 - 4566 - 2421

歯科相談窓口

月～土曜日 午前9時～午後4時30分
あぜりあ歯科診療所(池袋保健所内)
◇通所での歯科診療が困難で、自宅や入所施設などで訪問歯科診療や訪問口腔ケアを希望する方◇最適な歯科医療を受けられるように、専門知識を持つスタッフが相談を受付。

問電話で当診療所 ☎03 - 3987 - 2370へ。

2025年ミャンマー地震救援金

3月28日に発生したミャンマー中部を震源とする地震により、甚大な被害が報告されています。本大規模地震への復興支援のため、救援金を受け付けています。集まった救援金は、日本赤十字社などの公的機関を通じ

て、被災地へ届ける予定です。個人からの物品の寄付は受け付けていません。

◇**受付期間**…6月9日(月)まで

◇**募金箱設置場所**…区役所本庁舎、区民事務所、中央図書館、巣鴨図書館、千早図書館、トキワ荘マンガミュージアム、東池袋分庁舎4階豊島区民社会福祉協議会(各施設の営業時間内での受付)

問総務課総務グループ ☎03 - 3981 - 4451

としまが1番きれいになる日 5月30日はごみゼロデーです

環境美化活動やリサイクル・ごみ減量を推進するため、区内各地で清掃活動を行います。区内の道路・公園などで自主的に清掃活動を行う方へ、清掃用具(ほうき・ちりとり・火ばさみ・ごみ袋(45L))の貸出をしています。

問電話で環境美化グループ ☎03 - 3981 - 2690へ。



後期高齢者医療保険の新しい資格確認書を7月下旬に送付します

令和7年8月1日から利用できる資格確認書を、すべての方に特定記録郵便で送付します。詳細は決定次第、広報としまや区ホームページなどでお知らせします。

問後期高齢者医療グループ ☎03 - 3981 - 1332



募集

リサイクルフリーマーケット出店者

6月8日(日) 午前10時30分～午後2時
池袋第二公園※駐車場なし、雨天中止◇区内在住、在勤、在学の個人またはグループ※営業目的は不可◇募集数…20店舗(1店舗面積2m×2m)◇出店費用…1,000円

申込ファクスがEメールで、住所、氏名、電話番号を記入のうえ「みんなのえんがわ池袋事務局」03-6709-4731、En@toshima-npo.orgへ※1名(1グループ)1通のみ。先着順。

担当事務局 柳田 ☎070-6646-9197(午後1～5時)

「障害者福祉のしおり」有料広告

発行予定…7月、発行部数…2,200部、配布対象…心身障害者の方※詳細は2次元コード参照。

図管理・政策推進グループ

☎03-3981-1766、
03-3981-4303



第37回池袋演劇祭審査員

◇対象…次のすべてに該当する方。
①18歳以上で7月中旬～10月末の間、演劇祭行事に積極的に参加できる、
②開催期間(9月2日～10月2日)に事務局指定の2～5公演を必ず鑑賞し、採点表に記入・提出できる◇100名

申込6月10日までに2次元コードで申込み。
担当祭実行委員会事務局
☎070-7404-7855
(平日午前10時～午後5時)



2025としまエコライフフェア出展者

10月5日(日) 午前10時～午後3時
区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇環境への意識を高め、より環境に配慮した暮らしを広げるための情報発信や交流を行う団体を募集。詳細は募集要項(環境政策課事業グループで配付。区ホームページからダウンロードも可)参照。

申込6月6日(必着)までに申込書(当グループで配布)を窓口か郵送かEメールで当グループA0029180@city.toshima.lg.jpへ。

図当グループ

☎03-3981-2771



催し

郷土資料館 戦後80年 収蔵資料展「変わりゆく日常―区民が遺した戦争の記憶―」

9月15日(祝)まで※休館日…月曜日(祝日の場合は翌平日) 午前9時～午後4時30分◇終戦から80年という節目の年に、戦時下の区民の生活をテーマに郷土、美術、文学・マンガの分野で展示。

図当館 ☎03-3980-2351



ああそうなんだ倶楽部「妙正寺川沿いで、ちょっと哲学」

5月24日(土)※雨天時は5月31日(土)午後1時～3時45分 JR高田馬場駅 早大正門行バス停前集合、JR中野駅解散◇茶道会館、哲学堂公園、新井薬師などを散策◇30名◇500円

申込Eメールで当倶楽部 辻A@sounan

dakurabu2017@gmail.comへ※先着順。

図生涯学習グループ ☎03-4566-2762

介護に関する入門的研修(全4回)

6月2・3・10・11日 午前9時30分～午後4時30分 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇最終日に区内介護サービス事業所との就職相談会あり◇区内の介護事業所で働きたい方、または区内在住、在勤、在学で介護の仕事に興味のある方◇30名

申込5月26日までに2次元コードで申込み※先着順。

図介護保険課管理グループ

☎03-3981-1942



エポック10シネマ

「いまダンスをするのは誰だ？」

6月3日(火) 午前10時～正午、午後2～4時 男女平等推進センター◇仕事一筋の主人公。家庭を顧みず、妻と娘とも仲が悪かった。ある日、若年性パーキンソン病だと診断されるが受け入れられず、孤独を抱える◇各回26名◇生後6か月以上未就学

児。定員あり。5月27日までに要予約。

申込5月20日午前9時から電話かファクスが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。

子育て世帯対象！

子ども服の無償譲渡会

6月6日(金) 午前10時～午後3時 巣鴨信用金庫本店◇不要になった子ども服を回収し、必要とする方へ提供します※譲渡枚数は制限を設ける場合あり。回収できるものの詳細は2次元コード参照。

図当日直接会場へ。

図事業推進グループ

☎03-3981-1142



巣鴨としま商人まつり

6月7日(土)・8日(日) 午前11時～午後3時 眞性寺、巣鴨地区各商店街会場◇オープニングセレモニー、区内各商店および交流都市による飲食・物品販売、観光物産店、ウォークラリー、抽選会

図当日直接会場へ。

図豊島区商店街連合会

☎03-3981-5445

認知症介護&喜劇 映画会

「ペコロスの母に会いに行く」

6月10日(火) 午後2～4時 南大塚ホール◇認知症になった母を介護する息子の介護喜劇映画◇250名

◇1,000円(前売り800円)※チケットは原則前売り。

申込電話でオレンジ・セーフコミュニティ 豊島を作る会(株)まんどく介護内 ☎03-5954-9878へ※先着順。

子育て中の再就職応援セミナー

6月27日(金) 午前10時～11時45分 男女平等推進センター◇就職活動の進め方と自己分析を中心に自分に合った働き方を検討する◇仕事と子育ての両立を考えている方で就職活動中または就職活動を始める方◇28名◇生後6か月以上未就学児。6月20日までに要予約。

申込5月19日から窓口か電話かファクスで「ハローワーク池袋」03-5911-8609(部門コード47#)、03-3984-8790)へ※先着順。

図当センター ☎03-5952-9501

もっと知りたい！

リニアワークショップ

6月28日(土) 午前11時～正午、午後1時30分～2時30分、午後3～4時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇超電導リニアのしくみを学びながら、模型を作って走らせる◇年中～小学生(小学4年生以下は要保護者同伴)◇各回15キット◇1キット1,500円

申込5月15日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。

図当館 ☎03-3980-3131

(午前10時～午後8時)



サロンドパパ

6月29日(日) 午後2時～2時45分 東部子ども家庭支援センター◇お茶を飲みながら、パパ同士ならではの情報や関心ごとを話す◇区内在住のプレパパ、生後1～6か月児とパパ◇5組

申込5月29日正午～6月28日午後6時の間に母子モアプリで申込み※先着順。図当センター ☎03-5980-5275

第5回小学生が考える

としま未来予想図2025

8月2日(土) 午前10時～午後4時 区役所本庁舎内◇区のための税金の使い方をグループディスカッションしプレゼンする◇区内在住、在学の小学4～6年生◇40名

申込6月15日までに2次元コードで申込み※抽選。

図(公社)豊島法人会

☎03-3985-8940



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 としまみどりの防災公園(IKE・SUN PARK)◇生産者による新鮮な野菜、区内の名品、交流都市の逸品などの販売。毎月第3土・日曜日は規模を拡大。ワークショップやフリーマーケットなど、子どもからおとなまで楽しめるイベントもあり。

図当管理事務所

☎03-6914-1782



講演・講習

生涯学習オープンスクール

①ゼロから学ぶ中国語(全5回)…5月24日、6月7・21日、7月5・19日 土曜日 午前10時～正午 早稲田文理専門学校◇中国語の基本3文型を学び、最小限の文法で自己表現する◇初心者の方◇15名◇2,150円
②英検対策合格セミナー(準2級、2級、準1級)…5月25日(日) 午前10時～午後3時 日本外国語専門学校◇英検指導の経験と実績がある教員が直接指導◇中学生、高校生◇各級50名◇各級500円

図いずれも電話かファクスで「①早稲田文理専門学校 ☎03-5960-2611、03-5960-2622、②日本外国語専門学校 ☎03-3365-6141、03-3365-6041」へ※先着順。

健康チャレンジ！

マークのお知らせ

「としま健康チャレンジ！対象事業」の目印はこのマークです。このマークがついている講座やイベントに参加してポイントを集めるとマイレージカードと交換できます。マイレージカードを区内マイレージ協賛店で使えば、様々なサービスを受けられます。参加方法などの詳細は2次元コード参照。

図保健事業グループ

☎03-3987-4660



PICK UP INFO 2

住み替え家賃助成のお知らせ

図入居相談グループ ☎03-3981-2683

区では要件を満たしている引っ越しをした世帯に家賃助成をしています。

●子育てファミリー世帯家賃助成

居住要件の向上を求めて、区内の良質な民間賃貸住宅に転居した場合、転居後の家賃と基準家賃との差額の一部を一定期間助成します。

対象	以下の要件を満たす子育てファミリー世帯 ①転居前から15歳以下の児童1名以上と、その児童を税法上扶養する者が同居している ②令和7年4月1日時点で区内在住で、令和6年3月31日以前から1年以上住民登録をしている※多世代近居・同居のための費用等助成利用者は除く ③令和6年4月1日～令和7年3月31日に区内転居(住民票の異動)した世帯※転居後に出生し、子育てファミリー世帯になった場合は対象外※家賃や所得などの要件あり
助成金額・期間	月額30,000円(上限)を5年間(年3回に分けて助成)
募集期間	7月1～18日(予定)
募集世帯数	25世帯程度

※令和6年度までに助成を受けている方は現状の条件のまま継続。

●高齢者世帯等住み替え家賃助成

区内の民間賃貸住宅に居住し、取り壊しなどにより、転居が必要となった高齢者世帯などに住み替え後の家賃の一部を助成します。

対象	区内の転居前賃貸住宅などに2年以上居住し、取り壊しなどで立退きとなった高齢者世帯、障害者世帯、18歳未満の子どもを養育している世帯など※障害者等級や所得などの要件あり
助成金額・期間	月額15,000円(上限)を5年間または7年間(年4回に分けて助成)



子育てファミリー世帯家賃助成



高齢者世帯等住み替え家賃助成

PICK UP INFO 3

区立小・中学校 情報

●区立中学校 学校紹介、特別支援学級・S-room 説明会

◇対象…小学3～6年生の保護者◇上履き※実施日などは変更する場合があります。詳細は区ホームページ参照か各学校へ問い合わせてください。

学校名	日程	時間
駒込中学校	6月14日(土)	午前10時45分～11時35分
西巢鴨中学校		①午前9時～9時50分(全体会) ②午前10時～10時30分(特別支援学級説明会)
池袋中学校	6月21日(土)	①午前10時45分～11時30分(全体会) ②午前11時40分～午後0時10分(特別支援学級説明会)
西池袋中学校	6月28日(土)	①午前9時～9時45分(全体会) ②午前10時～10時30分(特別支援学級説明会)
明豊中学校		午前11時～11時45分
千登世橋中学校	7月5日(土)	午後2時～3時20分
千川中学校		①午前10時40分～11時20分(全体会) ②午前11時20分～正午(S-room説明会)
巢鴨北中学校		①午前9時50分～10時40分(全体会) ②午前10時50分～11時40分(特別支援学級・S-room説明会)

※S-room説明会は、拠点校(千川中学校または巢鴨北中学校)で開催。

千川中・池袋中・西池袋中・明豊中進学予定の方は「千川中学校」へ、巢鴨北中・駒込中・西巢鴨中・千登世橋中進学予定の方は「巢鴨北中学校」へ参加してください。

図当日直接学校へ※S-room説明会は電話で特別支援教室(拠点校)へ。

図学事グループ ☎03-3981-1174、教育センター ☎03-3590-6746、千川中学校 ☎03-5995-6150(職員室)、巢鴨北中学校 ☎03-3917-2100(直通)、☎03-3918-2144(職員室)

●区立小学校特別支援学級(知的固定学級)見学会

◇対象…令和8年度に小学校特別支援学級(知的固定級)への就学を検討している保護者や、特別支援学級(知的固定級)への転学を検討中の方。

学校名	日程	時間
池袋第三小学校(あゆみ学級)	6月6日(金)	午後1時30分～2時55分
朋有小学校(竹の子学級)	6月13日(金)	午前9時25分～10時45分
西巢鴨小学校(たけのこ学級)	6月16日(月)	午前9時35分～10時55分
長崎小学校(5組)	6月20日(金)	午前9時35分～11時
要小学校(すずかけ学級)	6月27日(金)	午後1時30分～3時

図実施日の3日前までに2次元コードか電話で教育センター ☎03-3590-6746へ。



区立中学校 学校紹介、特別支援学級・S-room説明会



区立小学校 特別支援学級(知的固定学級)見学会

PICK UP INFO 4

相談事業をご利用ください

専門の相談員が各相談を受けます※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。

◇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利用可)

図【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場所へ。

図庶務・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 東側 面接・相談室)

種類(相談員)	日時	連絡先(予約先)
【要予約】専門家合同相談室(2～3土業などが対応)	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2次元コード参照が問い合わせてください。
【要予約】司法書士相談(司法書士)	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
【予約優先】行政書士相談(行政書士)	第2水曜日 午後1～4時	東京都行政書士会豊島支部 ☎0120-959-193
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 ☎0120-309-379
【要予約】土地家屋調査士相談(土地家屋調査士)	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 東側 区民相談コーナー前
【要予約】建築相談(一級建築士)	第2・4火曜日 午後1～4時	区役所本庁舎4階 東側 面接・相談室 東京都建築士事務所協会豊島支部事務局 ☎03-3984-2448
【要予約】税金相談(税理士)	第2・4土曜日 午前9時30分～正午	区役所本庁舎4階 東側 面接・相談室 東京税理士会豊島支部 ☎03-3983-2478

●オンライン・対面相談・電話相談(区役所本庁舎4階 東側 408相談室)

種類(相談員)	日時	連絡先(予約先)
【要予約】法律相談(弁護士)	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。

●対面相談・電話相談(区役所本庁舎4階 東側 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)



講演・講習

みらい館大明

- 考古学講座(全5回)**…5月28日、6月4・18日、7月2・9日 水曜日 午後2時～3時30分◇遺跡・遺物などからその時代の生活を知る◇20名◇4,000円
- カンツォーネとイタリア歌曲を言語で歌おう(全4回)**…6月4・18日、7月2・16日 水曜日 午前10時～正午◇読みがな付きのナポリ民謡と声楽の基本古典イタリア歌曲を原語で歌う◇15名◇4,000円
- パソコン講座**…①エクセル基礎2／6月7日(出)、②パワーポイント基礎2／6月28日(出) いずれも午後1～5時◇①印刷のポイント・グラフ作成、②表やグラフの挿入・アニメーション◇①エクセル経験者、②パワーポイント経験者◇各7名◇各3,000円
- 子どもドラマ・ダンスワークショップ(全6回)**…6月12日～7月17日 木曜日 午後4時30分～6時、発表会／7月21日(祝) 午前11時～午後3時◇お話作り、セリフ・ダンス

などを練習して作品発表◇小学1～3年生◇12名◇4,500円

●**「お気楽マジック入門」(全3回)**…6月19・26日、7月3日 木曜日 午後1時30分～3時◇トランプや紐を使ったマジックなどをプロから学び◇18歳以上の方◇10名◇3,500円

■いずれも5月19日から窓口が電話かEメールで「当館☎03-3986-7186、miraikan_taimai@yahoo.co.jp」へ※先着順。

理学療法士による健康講座(ヒザ講座)

5月30日(金) 午後1時30分～2時30分(特養)山吹の里カフェテラス山吹内◇膝痛予防の体操レクチャーなど◇区内在住で65歳以上の方◇25名

■5月20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。

音楽療法～歌を楽しみながら腹式呼吸を学ぼう～

6月4日(火) 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◇気管支ぜんそくや慢性呼吸

器疾患に有用な腹式呼吸を学ぶ。呼吸筋を鍛えるためのトレーニングにも。講師…声楽家／加藤晶子氏、ピアニスト／大庭真実氏◇50名

■5月22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。

千早図書館 講演会「池袋モンパルナスのおはなしと複製画鑑賞」

6月8日(日) 午後1時30分～3時30分◇ボランティアガイド「としま案内人長崎町」が池袋モンパルナスについて語る。複製画の展示あり◇中学生以上◇20名

■5月17日午前9時から窓口が電話かファクスで「当館☎03-3955-8361、03-3955-8785」へ※先着順。

スマイル講座「女性のこころとからだ」

6月23日(月) 午後2時～3時30分 東部子ども家庭支援センター◇女性のこころとからだの変化について学ぶ。講師…精神科医／松井康絵氏◇区内在住で第1子を妊娠中の方。1歳7か月未満児の保護者も可。参

加は東・西子ども家庭支援センター合わせて1回◇12名◇生後6か月以上1歳7か月未満児(生後5か月未満児は同席)。10名。

■5月23日午前10時から母子モアプリで申込み※先着順。
固当センター☎03-5980-5275

骨活教室(骨粗しょう症予防教室)

6月27日(金) 午後1時30分～4時 長崎健康相談所◇骨密度測定、生活の工夫や食事の話、運動実技◇20～50代で医師による運動制限のない女性◇15名◇生後2か月以上2歳未満児。定員あり。

■2次元コードか電話かファクスで「当相談所☎03-3957-1191、03-3958-2188」へ※乳児がいる方優先で先着順。

パパの応援講座

6月28日(土) 午前10時～正午 東部子ども家庭支援センター◇親子の触れ合い遊びと父親同士のトークタイム(父子同席)◇区内在住で生後3か月～1歳7か月未満児と父親◇10組



PICK UP EVENT 1

エポック10フェスタ2025～ひろげよう！認めあう心と社会～

●プレ・フェスタ

5月30日(金)・31日(土) 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇フェスタに先駆け、エポック10登録団体による活動紹介などのパネル展示や様々なイベントを行います。

■当日直接会場へ。

●エポック10フェスタ

6月13日(金)～15日(日) としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇生き方・健康・子育て・ジェンダー平等に関する講座をはじめ、団体の活動紹介などを展示。
展示期間…6月2～29日

メインイベント「生きやすい社会」のつくり方～若者・女性の政治参加促進の活動から～

6月13日(金) 午後6時30分～8時30分◇**第1部…講演会、第2部…グループワーク・ディスカッション・全体発表。**講師…NO YOUTH NO JAPAN 代表理事／能條桃子氏

■詳細は2次元コード参照。
固男女平等推進センター☎03-5952-9501



PICK UP INFO 5

不燃化特区の助成制度(令和7年度まで)

固地域まちづくり課事業調整グループ☎03-3981-1464

「燃えない・燃え広がらないまち」にするため、「不燃化特区制度」による建築物の不燃化を促進しています。不燃化特区内では老朽建築物の取り壊しや建替えの経費を一部助成します。**12月26日までに**工事終了後の助成金交付申請書を提出してください。

●対象地域

①**東池袋四・五丁目地区**…東池袋四丁目1～4番、14～18番、29～38番、東池袋五丁目全域、②**池袋本町・上池袋地区**…池袋本町一～四丁目全域、上池袋一～四丁目(二丁目5～7番を除く)、③**補助81号線沿道地区**…巢鴨五丁目全域、駒込六～七丁目全域、④**補助26・172号線沿道地区**…長崎一～五丁目全域、補助26号線の計画線外側から30mの区域(要町三丁目、千早三～四丁目、長崎六丁目、南長崎六丁目の各一部)、南長崎一～六丁目(四丁目5・6番全域、五丁目1・3・5・6番の一部、六丁目10番全域、1・11・12番、36～38番の各一部を除く)、⑤**雑司が谷・南池袋地区**…雑司が谷一丁目(53番を除く)、雑司が谷二丁目全域、南池袋四丁目(雑司ヶ谷公園を除く)

助成制度内容

老朽建築物除却助成…取り壊し費用などの一部
戸建建替え促進助成…①取り壊し費用などの一部、②設計費および工事監理費、③建築工事費
※床面積に応じた限度額あり。
※法定耐用年数の3分の2を超過した建築物が対象。取り壊し前に要申請。詳細は問い合わせてください。



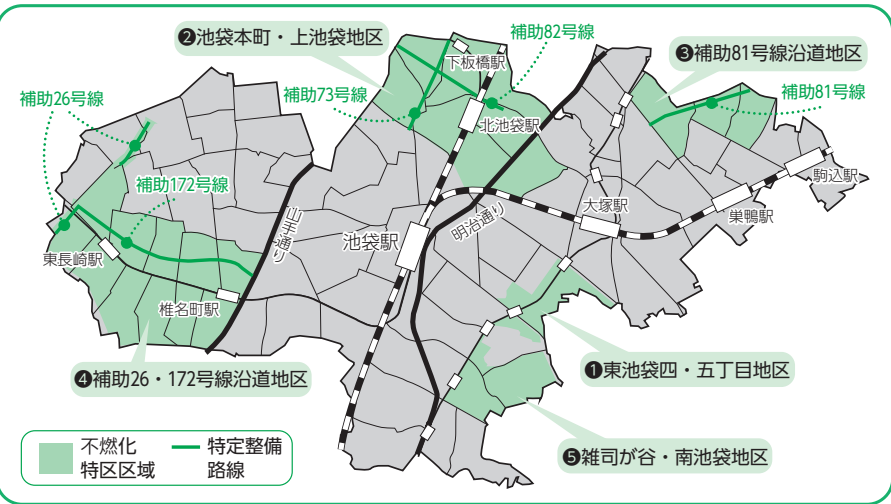
専門家派遣制度

建替えを支援するため、弁護士、税理士、建築士などの専門家を派遣します。

固定資産税・都市計画税の減免

- 不燃化特区内において建替えを行った住宅
- 老朽住宅除却後の土地

固豊島都税事務所固定資産税班☎03-3981-5336



■5月28日正午から母子モアプリで申込み※先着順。
固当センター☎03-5980-5275

としまコミュニティ大学

- 東京音楽大学…音楽を身近に、その先へ～吹奏楽の世界 vol. 2**／6月28日(土) 午後6～8時◇講師…音楽学部音楽学科教授／中橋愛生氏
- 立教大学…池袋の多様性サブカルチャーから考える**／7月12日(土) 午後2～4時◇講師…社会学部現代文化学科教授／貞包英之氏
- 大正大学…①法律の観点から、安楽死・尊厳死を考える**／7月19日(土) 午後2～4時◇講師…地域創生学部公共政策学科専任講師／西元加那氏、②**「物語」は「人」から生まれて「まち」で育つ**／7月26日(土) 午前10時～正午◇講師…表現学部表現文化学科教授／東 順子氏
いずれも◇100名◇1,000円

■5月19日午前9時から2次元コードで申込み※先着順。
固生涯学習グループ☎03-4566-2762

介護予防サポーター養成講座

7月1・8日 火曜日 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◇地域の介護予防活動をサポートする担手を養成。講師…早稲田大学スポーツ科学学術院講師／荒木邦子氏◇区内在住、在勤、在学で2日間参加できる方◇20名

固5月19日から2次元コードが電話で介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2434へ※先着順。

スポーツ

みんなで参加！元気になるエクササイズ教室

日程は2次元コード参照 午前11時

～正午 豊島体育館◇ストレッチ、骨盤底筋体操などを取り入れたエクササイズ◇15名◇1回500円◇室内履き、飲み物、タオル、運動しやすい服装

■2次元コードかEメールで(特非)地域総合型椎の実スポーツクラブmirai.ocn.ne.jpへ※抽選。
固当クラブ 有里 ☎080-2597-4650

区民歩こう会

6月1日(日)※雨天決行 午前9時50分 堀切菖蒲園駅前広場集合、東京メトロ千代田線綾瀬駅解散◇花菖蒲・紫陽花を求めて公園・古寺社散策(約6.5km)◇300円◇軽装、昼食、飲み物、雨具

■当日集合場所で受付。
固当会 吉越☎03-3986-8620

初級水泳と水中歩行(全4回)

①**たのしい初級者教室**…⑥6月2～23日 月曜日 午前10時～正午 巢鴨体育館、⑥6月3～24日 火曜日 午前10時～正午 雑司が谷体育館、②**水中で歩いて動いてストレッチ**…⑧6月3～24日 火曜日 正午～午後2時 雑司が谷体育館、⑥6月4～25日 水曜日 午前10時～正午 巢鴨体育館
いずれも◇18歳以上で①は泳力10メートル程度の方◇各10名◇4,000円

■5月31日までに電話かEメールで「豊島区水泳連盟 鈴木☎080-5720-5377、toshimasuiren@gmail.com」へ※先着順。

社交ダンス初心者講習会(全8回)

6月3日～7月22日 火曜日 午後6時30分～8時30分 雑司が谷体育館◇ワルツ、ルンパの2種目◇区内在住、在勤の方◇男女各15名◇6,000円◇室内履き

■5月28日(必着)までに往復はがき(8面記入例参照)か電話かファクスか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、m2490nishikura@celery.ocn.ne.jp」へ※抽選。

としま産業振興プラザ(IKE・Biz)

- はじめて無料体験レッスン**…①6月3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、②6月7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、②のみ室内履き
- ボルダリング初心者講習会**…6月8日(日) ①午後1時から、②午後2時から、③午後3時から、④午後4時から※15分前から1階事務室で整理券を配布◇登りながらルールや注意事項、登るためのコツなどを学ぶ◇①～③小学2年生～15歳(親子参加可)、④16歳以上の方◇各回10名◇1,000円◇動きやすい服装、ふた付き飲み物、室内履き

■当日直接会場へ※先着順。
固当館☎03-3980-3131 (午前10時～午後8時)

弓道初心者教室(全8回)

6月7日～7月26日 土曜日 午後5時～6時30分 総合体育場◇道場での礼儀作法と弓道の基本。指導…豊島区弓道連盟◇区内在住、在勤、在学で高校生以上の未経験者◇20名◇6,000円(別途保険料)

■5月17日からEメールで当連盟kyudo1025@yahoo.co.jpへ※先着順。
固当連盟 古矢☎090-8564-9192

「奥武蔵の里山歩き」～多摩主山・天覧山ハイキング～

6月8日(日)※雨天中止 午前7時30分～午後1時30分 西武池袋線池袋

駅5番線ホーム先頭集合、飯能駅解散◇ハイキング約8.5km(約3時間)◇区内在住、在勤の方◇40名◇200円(別途交通費)◇歩きやすい服装・靴

■5月30日(必着)までに2次元コードか往復はがき(8面記入例参照)で生涯学習・スポーツ課へ※先着順。

固豊島区スポーツ推進委員協議会 小野 ☎090-3344-2175

区民釣り大会

- ①**区民ヤマベ釣り大会**…6月15日(日) ※雨天決行 午前5時30分 東京建物Brillia HALL前集合、栃木県五行川周辺◇ヤマベ30匹の総重量で競う(竿などの制限あり)◇100名◇6,000円(女性と高校生以下は4,000円)◇竿、仕掛け、えさ、弁当、水筒、雨具
- ②**区民白ギス釣り大会**…7月27日(日) ※雨天決行 午前7時 浦安市船宿「吉野屋」集合◇白ギスの総重量で競う(竿などの制限あり)◇52名◇10,000円◇竿、仕掛け、クーラー、弁当、水筒、雨具
いずれも◇区内在住、在勤の方とその家族

■①6月3日、②7月9日までに電話で豊島区釣友連合会 今成☎090-3229-1079へ※先着順。

職員採用など

都市計画業務専門員(会計年度任用職員)

地区計画その他都市計画などに関すること、豊島区景観事例に基づく事前協議、行為の届出に関すること、窓口や電話による受付対応など◇任期…7月1日～令和8年3月31日

■5月30日(必着)までに申込書と自己申告書を持参か郵送で届出・許可グループへ。
固当グループ☎03-4566-2633

PICK UP EVENT 2

しまグリーンウェイブ 2025

区ホームページ

誕生記念樹をプレゼントします

新しい命が健やかに成長することを願い、「いのちの森」の苗木を誕生記念樹として贈ります。苗木は鉢やプランターに植え替えてベランダでも育てることができ※樹木の種類は区ホームページ参照。
●配付日・場所…10月25日(土) 区役所本庁舎
●対象…区内在住の6歳までの子ども
☎8月31日までに2次元コードで申込み。
申込み後、10月上旬頃に苗木配付引換券を送付。
環境政策課事業グループ☎03-3981-2771

電子申請

PICK UP INFO 9

球形のチーズによる子どもの窒息に注意！
—1歳児の死亡事故が発生しました—

球形の個装チーズによる子どもの窒息事故が発生しています。子どもはおとなが目を離れた間に思いがけない物を口に入れることがあり、おとなの目の届かないところで事故が発生する可能性もあるので注意しましょう。
●球形の個装チーズなど窒息を起こしやすい食品は、無理なく食べられるよう小さく切ったりつぶしたり、加熱して形状を変えて与え、飲み込むのを確認しましょう。
●丸くてつるつるとしているものや粘着性の高いものなど、窒息を起こしやすい食品の特性を知り、注意しましょう。
●球形の個装チーズのほかに、鮎やパン類、豆類、グミなどでも事故が起きています。
●窒息したと思ったら、直ちに救急要請し、背部叩打等による異物除去を試みましょう。
☎消費生活センター(相談専用)☎03-3984-5515

国民生活センター

PICK UP INFO 7

地域の身近な相談相手 民生委員・児童委員
5月12～18日は民生委員・児童委員の活動強化期間です

民生委員・児童委員は厚生労働大臣から委嘱され、住民として生活や子育てに関する相談に応じるボランティアです。区内には現在214名の民生委員・児童委員が在籍しています。
こんな心配事はありますか？
●高齢者向けの支援を受けたいけど、どこに相談すればいいの？
●一人暮らしで障害があり、とても不安。
●子育てが大変。誰かに相談のってほしい。
秘密は守られます
守秘義務があり、相談内容や個人の秘密が他に漏れることはありません。安心して相談してください。
民生委員・児童委員グループ☎03-3981-1722

民生委員・児童委員 普及啓発活動パネル展
5月16日(金)・17日(土) 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
民生委員・児童委員キャラクター「ミンジ」
民生委員・児童委員グループ☎03-3981-1722

PICK UP INFO 8

自転車の放置はやめましょう

路上に放置された自転車は、通行の妨げや景観の悪化、災害時などの緊急活動の阻害要因になるなど、安全上の問題にもなります。区では駅周辺を「放置禁止区域」に指定し、路上に放置された自転車に対して警告と撤去を実施しています。自転車を利用する際は、公道上に放置せず近くの駐輪施設に停めるなどご協力をお願いします。
☎放置自転車対策グループ☎03-3981-2169

放置自転車・撤去自転車に関する問い合わせ
自転車コールセンター☎03-5986-2400
受付時間
平日…午前9時30分～午後9時30分(水曜日は午前8時30分～午後5時15分)
日曜日・祝日…午前10時30分～午後4時30分
※休業日…土曜日(祝日含む)、12月29日～1月3日
受付内容
①自転車撤去の有無の照会、②撤去自転車の保管場所と返還方法の案内、③放置自転車に関すること
☎放置自転車対策グループ☎03-3981-2169

PICK UP INFO 9

ホットな夏をクールに過ごす暮らしの工夫

おうちで省エネかつ快適に過ごす方法を紹介します。できることから無理のない範囲で夏のデコ活をはじめてみませんか？
●1つの部屋に集まって一家団らん、エアコン稼働も1台に！
●こまめなフィルター清掃でエアコンの効き目アップ
●夏野菜やかき氷をおいしく食べて身体の中からクールダウン
☎環境政策課事業グループ☎03-3981-2771

デコ活
くらしの中のエコろがけ

PICK UP INFO 9

シニアトピックス

もの忘れ相談
豊島区認知症かかりつけ医が、もの忘れを心配する高齢者やその家族の相談に応じます。
☎電話で各申込先へ。 図介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2433

実施日	会場	申込先	担当地域
6月26日(木)	菊かおる園	03-3576-2245	巣鴨3～5丁目、西巣鴨1～4丁目、北大塚1・2丁目
11月13日(木)	高齢者総合相談センター	03-5319-8703	駒込1～7丁目、巣鴨1・2丁目、南大塚1～3丁目
9月11日(木)	東部	03-5985-2850	北大塚3丁目、上池袋1～4丁目、東池袋1～5丁目
1月22日(木)	高齢者総合相談センター	03-5958-1208	南池袋1～4丁目、雑司が谷1～3丁目、高田1～3丁目、目白1・2丁目
9月25日(木)	中央	03-3986-3993	西池袋1～5丁目、池袋3丁目、目白3～5丁目
2月19日(木)	高齢者総合相談センター	03-3986-0917	池袋1・2・4丁目、池袋本町1～4丁目
5月22日(木)	ふくろうの杜	03-5965-3415	南長崎1～6丁目、長崎2～6丁目
1月15日(木)	高齢者総合相談センター	03-3974-0065	池袋1丁目、千早1～4丁目、要町1～3丁目、高松1～3丁目、千川1・2丁目
9月25日(木)	豊島区医師会		
10月16日(木)	高齢者総合相談センター		
7月3日(木)	いけよんの郷		
2月12日(木)	高齢者総合相談センター		
6月12日(木)	アトリエ村		
11月20日(木)	高齢者総合相談センター		
10月2日(木)	西部		
3月5日(木)	高齢者総合相談センター		

認知症介護者の会
認知症の方の家族が集まり、介護の悩み相談を行う。
☎当日直接会場へ。
図介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2433か各高齢者総合相談センターへ

団体	日時	会場
すみれ	第3火曜日 午後1時30分～3時	(特養)東池袋桑の美園 地域交流スペース
青空の会	第4木曜日 午後1時30分～3時30分	としま産業振興プラザ (IKE・Biz)
ひまわり	第2金曜日 午前10時～11時30分	西部区民事務所 会議室
土曜日の会	第2土曜日 午後1時30分～3時30分	雑司が谷地域文化創造館 千登世橋教育文化センター

しま未来文化財団

40th Anniversary
としま未来文化財団
ホームページ

こども日本舞踊教室(全10回)
稽古…7月13日～9月11日 主に日曜日 としま区民センターほか、発表…9月15日(祝) 南大塚ホール◇区内在住、在学の小学生◇20名◇5,000円
☎2次元コードで申込み※抽選。
図事業企画グループ☎03-3590-7118
(平日午前10時～午後5時)

地域文化創造館
としまガイド養成講座[応用編](全4回)…7月5～26日 土曜日 午後1時30分～4時30分◇20名◇1,500円
☎6月17日までに当財団ホームページで申込み。
●雑司が谷
①初心者向けパソコン基本講座…7月1・4・8・11日 午前10時～正午◇8名◇2,500円
☎6月18日(必着)までに当館窓口(返信はがき持参)か往復はがき(8面記入例参照)で申込み※抽選。
②雑司が谷トークショー・昭和シネマを彩った照明技師…7月12日(土) 午後2～4時◇講師…日本映画テレビ照明協会会長／望月英樹氏◇30名
☎7月7日までに当財団ホームページか当館窓口で申込み※抽選。
文化カレッジ受講生募集
●駒込 【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)、【104】#ぶらりとしま U30s お家コーヒーのススメ…7月13

日(日) 午前10時～正午◇12名◇2,000円◇6月25日(必着)
●巣鴨 【203】春秋戦国時代の軍事と外交—中華世界の成立—(全4回)…6月12日～7月3日 木曜日 午前10時～正午◇35名◇3,000円◇6月3日(必着)、【204】すかも健康講座[足の付け根のふくらみ、そけいヘルニアかも?]…6月12日(木) 午後3～4時◇50名
●南大塚 【503】夏の食養生—薬膳料理で季節と上手に付き合う—…6月24日、7月22日、8月26日 火曜日 午前10時～正午◇12名◇4,500円◇6月6日(必着)
●雑司が谷 【303】プログラミングなんてこわくない…6月22・29日、7月6・20日 日曜日 午後2～4時◇20名◇4,000円◇6月1日(必着)
☎【103】、【104】、【203】、【503】、【303】は2次元コードか窓口(返信はがき持参)か往復はがき(8面記入例参照。講座名・番号も記入)で各館へ、☎【204】は当財団ホームページか窓口か電話で巣鴨☎03-3576-2637へ※先着順。☎南大塚☎03-3940-2400、南大塚☎03-3946-4301、雑司が谷☎03-3590-1253

▽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◆
6/11(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/根名町駅北口 徒歩30秒】
*お問合せ・ご予約は、下記までお願い致します
【東京豊島区民会館1Fライオンデザイン ☎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】
*ご予約は必要ございません。お気軽にお越し下さい。
辻山・五十嵐法律事務所
弁護士 辻山 典 弁護士 五十嵐 孝
〒114-8501 東京都豊島区長崎1-7-10 ビルド9ビル9階
☎03-6912-8801
https://t-y-law.jp/ 検索
*無料相談会の予定はHPにも掲載しております

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
土日でもOKです
お茶はご遠慮します
としま区報をご覧の方へ
生垣の勘定 (約2m) 通常2,200円を
初回限定 先着10名様
1100円(税別)
1本からのおサービス
ガーデニングサービス
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ
東京北支店 練馬区土支店 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

もめないための“円満立ち退き”を専門家が解説
古くなったアパート・貸家の問題解決セミナー

参加無料・予約制
6/6(金)、7(土)
「としま区民センター」で開催
相続対策や土地活用の一つとして多く選ばれている賃貸住宅。子世代へ引き継ぐ予定のある人、親からの相続を予定している人も多いのではないのでしょうか。しかし、賃貸住宅は入居者とのトラブルや建て替えに伴う立ち退き交渉、老朽化による倒壊の危険性などさまざまな問題もつきもの。セミナーでは専門家が事例をもとに、賃貸住宅に関するトラブルの解決方法や、思わぬ落とし穴などをわかりやすく解説してくれます。セミナー終了後は個別相談(要事前予約)もあるので、より細かく知りたい人にお勧めです。
◇日時 6/6(金)・7(土)
9:30～10:30(受付開始9:15)
※セミナー後の個別相談会～11:30(要予約)
◇会場 としま区民センター4階 会議室403
◇講師 デライトコンサルティング株式会社
◇参加費 無料・予約制
主催/旭化成ホームズ
●セミナーの申し込み
フジサンケイ企画セミナー事務局
受付時間 10:00～17:00(年中無休)
☎0120-505-470
URL 6日 https://ansapo.jp/semi/3034
7日 https://ansapo.jp/semi/3035
※個人情報(セミナーの運営や今後の案内)に利用します。

【6日予約】
【7日予約】
会場
中池袋公園
WACCA
ゼックカメラ
池袋駅
池袋駅西口
池袋駅東口

▽広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

“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

5月18日(日)～6月30日(月) 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に相談にも応じます。◇とき…5月18日(日)～6月30日(月)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)☎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
GUIDE BOOK
税金の本
2024
池袋P PARCO
菊邑91ビル
ビックカメラ
三井住友信託銀行
JR山手線「池袋」駅東口徒歩1分

区民ひろば

体育施設へ行こう

※詳細は施設に問い合わせてください。

巢鴨体育館 ☎03 - 3918 - 7101

各種スクール新規会員募集!
令和7年度第2クール
(7～9月)

◇印鑑、子どもの医療証、1クール分の会費

■6月1日午後5時30分～7時30分
(抽選制のクラスは午後4時30分～4時45分)の間に当館窓口へ。

保険料の納め忘れはありませんか？

5月31日が納期限です

5月期分の国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料は期限内の納付をお願いします。

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。

上池袋 水無月祭

出演者抽選会…5月22日(木) 午前10時から、事業発表会…6月12日(木) 午前10時30分～午後3時30分

■当日直接当ひろばへ。
■当ひろば ☎03 - 3576 - 6916

高南第一

第12回「高南ひろばまつり」

6月7日(土) 午後1時～3時30分
◇ゲームコーナー、パンや農産物の販売、福引き、豪華景品あり※駐輪場・ベビーカー置場なし

■当日直接当ひろばへ。
■当ひろば ☎03 - 3988 - 8601

椎名町

オープニングイベント

6月7日(土) 午後1時30分～3時
◇コンサートなどを楽しむ◇100名

■当日直接当ひろばへ※先着順。
■当ひろば ☎03 - 3950 - 3042

さくら第一

親子スペシャル

6月8日(日) 午前10時30分～11時

30分◇ベビーマッサージ

■窓口か電話で当ひろば
☎03 - 3950 - 8676へ※先着順。

池袋 舞台発表会

6月8日(日) 午前10時～午後0時
30分◇当ひろばを利用しているサークル、団体、個人有志の発表。

■当日直接当ひろばへ。
■当ひろば ☎03 - 3982 - 9658

仰高 健康講座

6月10日(火) 午前10時～11時30分
◇講師…すがも北口整形外科クリニック院長／石井文久氏◇30名

■5月27日(区外の方は6月3日)から窓口か電話で当ひろば
☎03 - 5907 - 3471へ※先着順。

南池袋 みんなの防災

6月14日(土) 午前10時30分から
◇講演会やけむり体験、AED講習、ゲームで防災を学ぶ。プレゼントあり(限定150個)。

■当日直接当ひろばへ※プレゼントは先着順。
■当ひろば ☎03 - 3984 - 5896

千早 千早文化祭

6月14～16日 午前9時～午後5時(16日は正午まで)◇展示…14～16日、舞台発表…14日(土) 午前10時から、小物販売・作って遊ぼう・喫茶コーナー…15日(日) 午前10時から

■当日直接当ひろばへ。
■当ひろば ☎03 - 3959 - 2281

さくら第二 親子スペシャル～親子体操～

6月15日(日) 午前10時30分～10時50分…生後9か月～1歳6か月児クラス、午前11時～11時20分…1歳6か月～未就園児クラス

■窓口か電話で当ひろば
☎03 - 3958 - 8453へ※先着順。

西巢鴨第二 おやこ運動会

6月23日(月) 午前10時30分～11時15分◇玉入れ・かけっこなどを親子で体を動かして楽しむ◇乳幼児と保護者◇20組

■6月2日から窓口か電話で当ひろば ☎03 - 3915 - 2379へ※先着順。

6月 健康カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

- 妊婦の健康
- ★こどもの健康
- おとなの健康
- そのほか
- ♥こころの健康
- ◆感染症

■2次元コードか予約専用電話で申込み。
詳細は各問い合わせ先に確認してください。

池…健康推進課(池袋保健所内)
☎03 - 3987 - 4173～4

長…長崎健康相談所
☎03 - 3957 - 1191



妊婦の健康

・母親学級(予約制)

池5日(木) 受付／午後0時45分～1時、開催／午後1時～3時30分

・パパママ準備教室(予約制)

池7日(土) 受付／午後0時45分～1時、開催／午後1時～3時15分

池8日(日) 受付／①午前9時15分～9時30分、②午後0時45分～1時、開催／①午前9時30分～11時45分、②午後1時～3時15分

★こどもの健康

・こども歯科健診(予約制) ※対象…2～4歳未満児

池19日(木) 受付／午前9～10時

長3・17日 火曜日 受付／午前9～10時

■予約専用 ☎03 - 3987 - 4244

・離乳食講習会

池12日(木) 受付／午後1時10分～1時30分

長3日(火) 受付／午後1時～1時10分

・乳幼児健康相談(出張育児相談)(予約制)

池区民ひろば南大塚 17日(火) 午前10～11時

長区民ひろば要 18日(水) 午前10時～11時30分
長崎健康相談所 30日(月) 午後1時30分～3時30分

■おとなの健康

・女性の骨太健診(予約制)

※対象…令和7年度 20～39歳の女性

池11日(水) 受付／①午前8時50分～9時、②午前9時30分～9時40分

・生活習慣病予防健診(男性)(予約制)

※対象…令和7年度 20～39歳の男性

池13日(金) 受付／午前8時50分～9時

・女性のための健康相談(予約制)

池11日(水) 受付／午後1時～2時25分

・食事(栄養)相談(予約制)

池13日(金) 受付／午後1～2時

長12日(木) 受付／午前9時30分～11時

・健康(保健・栄養)相談(予約制)

池13日(金) 受付／午後1～2時

長18日(水) 受付／午後1時15分～2時45分

♥こころの健康

・こころの相談(予約制)

池16日(月) 受付／午後2～4時

長25日(水) 受付／午後2～4時

・家族相談(予約制)

池13日(金) 受付／午後2～4時

◆感染症

・HIV(エイズ)検査(予約制)

※結果は検査の1週間後に郵送。

2日(月) 受付／午後1時30分～2時30分

■予約専用 ☎03 - 3987 - 4244

■感染症保健指導グループ ☎03 - 3987 - 4182

・B型・C型肝炎ウイルス検査(予約制)

※結果は検査の約1か月後に郵送。

13日(金) 受付／午前10時～10時30分

■予約専用 ☎03 - 3987 - 4244

■感染症保健指導グループ ☎03 - 3987 - 4182

●そのほか

・保健相談

池長思春期・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

・ぜん息・COPD相談(予約制)

電話相談は随時受付。

19日(木) 開催／午前10時～11時30分

■公害保健グループ ☎03 - 3987 - 4220