

区の情報は
こちらを
CHECK!



区ホームページ



区公式YouTube



X



LINE

区議会の議長・副議長が決まりました

議長 **島村 高彦**
(公明党豊島区議団)



副議長、都市整備委員会委員長、議会運営委員会委員長、決算特別委員会委員長、公共施設・公共用地有効活用対策調査特別委員会委員長、防災・震災対策調査特別委員会委員長などを歴任、6期

副議長 **藤澤 愛子**
(自由民主党豊島区議団)



総務委員会委員長、議会運営委員会委員長、予算特別委員会委員長、公共施設・公共用地有効活用対策調査特別委員会委員長、行財政改革調査特別委員会委員長などを歴任、3期

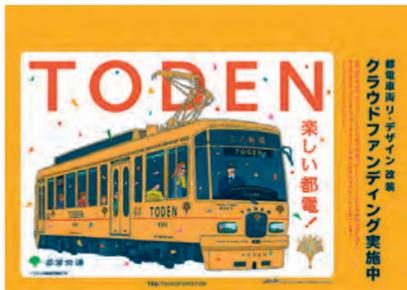
議員選出の監査委員が決まりました

監査委員 **細川 正博**



お知らせ

都電リニューアル車両のクラウドファンディング実施中!



水戸岡 鋭治氏デザインの特別な車両を皆さんと一緒につくるため、クラウドファンディングを実施中。限定の返礼品も用意しています。

●募集期間…7月22日(火)まで
●支援方法…2次元コードで申込み

閩都営交通お客様センター 支援はこちらから
☎03-3816-5700



健康に関する意識調査

閩6月23日(月)まで 閩健康づくりに関するご意見を伺い、保健医療施策に活かしていくために実施します。18~79歳の区民の方から3,000名を無作為に選びます。回答者が特定されることはありません。調査地区…区内全域、調査方法…郵送

閩がん対策・健康計画グループ
☎03-3987-4243

南池袋二丁目28番街区地区の都市計画(案)に関する縦覧・意見書・説明会

●縦覧・意見書の提出期間…6月16日(月)~6月30日(月) 閩都市計画案(①池袋駅東口D地区地区計画、②高度利用地区、③第一種市街地再開

発事業) ●意見書の提出…ご意見、住所、氏名、連絡先を記入し、窓口か郵送かファクスかEメールで「都市計画課☎03-3980-5135、☎A0050022@city.toshima.lg.jp」へ。

●オープンハウス型説明会…閩6月22日(日) 午前10時~午後5時、6月23日(月) 午後4~8時 閩区役所本庁舎1階としまセンタースクエア

閩事業調整グループ☎03-4566-2634

児童手当・児童育成手当の現況届を6月上旬に対象者へ発送します

●児童手当…現況届は原則提出不要です。第三子加算対象者のうち大学生年代の子の職業などが無職・その他の方、離婚前提別居で受給している方などは、提出が必要です。対象者には案内を送付しています。

●児童育成手当…現況届の提出が必要です※詳細は区ホームページ参照。

●提出方法…6月30日(必着)までに窓口か郵送で児童給付グループへ。

閩現況届専用コールセンター
☎03-4566-2477(9月1日まで)
平日午前8時30分~午後5時

発行年月日が令和6年11月30日までの精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方へ

令和7年4月1日から、東日本旅客鉄道(株)などで旅客運賃割引制度が始まりました。割引を受けるには、手帳に旅客運賃割引区分の記載が必要です。区分記載シールを希望する方は、6月30日までに手帳を窓口(池袋保健所2階、長崎健康相談所、区役所本庁舎4階池袋保健所出張窓口)に持参してください※7月1日以降は東京都の窓口へ。

閩医療費助成グループ☎03-3987-

4172、長崎健康相談所☎03-3957-1191

7月1日から図書館利用カードの有効期限を延長します

区内の方は5年、区外の方は2年に延長します。

閩中央図書館☎03-3983-7861

空き家・相続・不動産無料相談会

閩7月31日(木) 午後1~5時
場としま区民センター 閩弁護士、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
閩区内在住、区内に不動産を所有している方 閩10組程度

閩6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。

光化学スモッグに注意しましょう

夏は光化学スモッグが発生しやすい季節です。注意報発令中は屋外での運動や外出、自動車の使用を控えましょう。区施設でも注意を呼びかけます。また、都ホームページで注意報発令情報を確認できます。

閩公害対策グループ
☎03-3981-2405



IKEBUS アンケート実施中!

回答者の中から、抽選で20名にIKEBUS ペーパークラフトなどオリジナルグッズをプレゼント。

●回答方法…7月31日までに2次元コードで回答。

閩アンケートについて…WILLER EXPRESS(株)池袋営業所☎03-5957-1060、事業について…地域公共交通グループ☎03-4566-2691



募集

としま出前講座

区の職員が、区の現状や担当職務についての専門知識を話します。

●派遣できる場所…区内施設(個人宅不可)。会場は団体が手配してください。

●派遣できる時間…区職員の勤務時間内で2時間以内。

●派遣できない集会…個々の案件についての苦情や陳情、個別相談、政治活動、宗教活動、営利活動、飲食を伴う催し※担当課の繁忙期によって、派遣できない場合あり 閩区内で活動するグループや団体など

閩職員派遣にかかる費用は無料※会場使用料や機材などの準備は団体の負担です。

閩20日前までに2次元コードで申込み。閩生涯学習グループ
☎03-4566-2762



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は抽選で決定し、順位に従いあっせんします。

●物件…レジディアタワー上池袋(上池袋1-37-5)、間取り/1K、家賃/92,000円(家賃助成制度あり)、共益費/12,000円、敷金/家賃の3か月分●登録期間…1年間。

閩6月23日~7月7日に電話で伊藤忠アーバンコミュニティ(株)☎03-3662-5710(平日午前10時~午後5時)へ。

閩居住支援グループ☎03-3981-2655



募集

令和7年度豊島区スポーツ表彰

スポーツ活動を通じてスポーツの振興・発展に貢献した方または団体を表彰します。

●**スポーツ栄誉賞**…①国際大会(世界選手権大会など)に出場、②全国大会で3位以上

●**スポーツ奨励賞**…①関東大会または都民大会において優勝、②全国大会に出場

※いずれも令和6年7月～令和7年6月の大会が対象
区内在住、在勤、在学の方またはこれらの方で構成された団体

7月11日までに2次元コードで申込み。
図スポーツ推進グループ  ☎03-4566-2764

生活期リハビリ支援事業 7月期利用者募集

①**リハピアみらい講座(全12回)**…
7月3日～9月25日 木曜日 午後1時15分～2時10分
暮らしに役立つ情報をグループで学び、
②**リハピア事業**…7月7日～9月29日月曜日(1時間程度)
生活再建のためのリハビリを個別で行う。

いずれも**心身障害者福祉センター**
区内在住で18～65歳の中途障害の方
※館内移動やトイレ動作がおおむね自立の方
②は医師の意見書(費用は利用者負担)

心身障害者福祉センター
☎03-3953-2811

リサイクルフリーマーケット 出店者

7月13日(日) 午前10時30分～午後2時※雨天中止
池袋第二公園
※詳細は2次元コード参照。

ファクスかEメールで「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。

図当事務局 柳田  ☎070-6646-9197 (午後1～5時)

第37回ふくし健康まつり 中池袋公園出展団体

12月7日(日)
※詳細は区ホームページ参照。

7月15日までに2次元コードで申込み。
図管理・政策推進グループ  ☎03-3981-1766

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

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みてください
●登録期限…9月4日

図当事務局  ☎0120-723-100 (平日午前10時～午後6時)

令和7年度明るい選挙ポスター コンクール作品

●**応募資格**…区内在住、在学の小学生～高校生
●**テーマ**…投票の大切さと呼びかける・選挙に行きたくなる作品
●**サイズ**…四つ切り(542mm×382mm)、ハツ切り(382mm×271mm)の画用紙(縦横自由)●**画材**…自由。色鉛筆、クレヨン、絵の具など。紙や布での貼り絵も可
●**審査**…9月中旬。部門別に入選作品を選出し、都コンクールに推薦●**その他**…応募者全員に参加賞、入賞者には賞状・記念品などを贈呈。入選作品は、選挙の啓発活動に活用。入選者の学校名、学年、氏名を公表
●**入選作品展示**…1月に区役所本庁舎で展示予定。
9月12日(必着)までに作品の裏面右下に学校名、学年、氏名(ふりがな)、

住所、電話番号を記入し、持参加郵送で選挙管理委員会事務局へ。
図当事務局☎03-4566-2821

傍聴できます

第1回豊島区男女共同参画 推進会議・女性活躍推進協議会

6月20日(金) 午後3時30分から
男女平等推進センター

前日午後5時までに電話で庶務・計画調整グループ☎03-5952-9501へ。

令和7年度第1回豊島区医療的 ケア児等支援協議会

7月8日(火) 午後1時30分～3時
あうるすぽっと3階会議室B
5名

6月30日午後5時までに電話かEメールで「児童・障害児支援グループ☎03-4566-2451、
A0050017@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

催し

教科書展示会

6月13日(金)～28日(土)※日曜日を除く

く 午前9時～午後5時(入場は午後4時30分まで)
図教育センター
令和7年度に使用している教科書(一般図書)を展示。特別支援学級で使用する一般図書を教育委員会で採択。

当日直接会場へ。
図事業支援グループ
☎03-3981-1145

池袋本町あさがお市・子ども緑日

池袋本町あさがお市…6月30日(月)・7月1日(火) 子ども緑日…7月6日(日) 午前10時～午後4時
いずれも池袋氷川神社参道

図あさがお市実行委員会
☎03-3971-1806

鈴木信太郎記念館 「鈴木家の七夕かざり」

7月1日(火)～6日(日) 午前9時～午後4時30分
図当館の庭の竹で作った七夕飾りを展示。短冊に願い事を書いて飾る。

当日直接会場へ。
図当館☎03-5950-1737

国重要有形民俗文化財 豊島長崎の富士塚「お山開き」

7月5日(土) 午後1～3時、7月6日(日) 午前10時～午後3時※雨天中止
図浅間神社境内

当日直接会場へ。
図管理・文化財グループ
☎03-3981-1190

みらい館大明

①**パソコン講座「ワード入門(全2回)」**…7月5・12日 土曜日 午後1～5時
図チラシ作成など。講師…パソコンインストラクター/石井 由香里氏
図パソコン経験者
7名 図6,000円、②**「世界とつながる料理教室～戦国時代のキリシタン大名の南蛮メシ～」**…7月26日(土) 午前10時～午後2時
7名 図24名 図4,000円、③**ウニらんたん作り**…

7月29日(火) 午前10～11時
ウニの生態を学びウニの殻でらんたん(ランプ)を作る
図小学生(小学3年生以下は要保護者同伴)
7名 図20名 図1,000円

6月17日から①③は窓口か電話かEメールで「当館☎03-3986-7186、
miraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ、②は2次元コードで申込み※先着順。
② 

としま案内人長崎町ガイドツアー 「長崎ゆかりの寺社と長崎富士塚を巡る」

7月6日(日) 午後1～3時
図千川駅改札口集合、要町駅付近解散
図日長崎村の寺社や国指定の富士塚を巡り当時の歴史と面影をたどる
7名 図300円(保護者同伴の小学生以下は無料)

6月25日までに2次元コードで申込み※抽選。
図当団体 豊田
☎090-8315-3137 

東京音楽大学シンフォニック ウィンドアンサンブル 第56回定期演奏会

7月9日(水) 午後6時開演
図すみだトリフォニーホール(墨田区錦糸1-2-3)
図吹奏楽の演奏会。指揮…川瀬賢太郎
※未就学児入場不可
7名 図1500名※区内在住の方無料招待あり(50名)
7名 図1,500円

2次元コードで申込み。無料招待希望の方は6月18日午前10時～24日午前10時に2次元コードで申込み
一般申込み 
図窓口☎03-6379-3788(平日午前10時～午後5時)、招待について☎03-6455-2757(日曜日・祝日を除く午前9時～午後5時)  無料招待

ふれあいガイド

区民の皆さんが自主的に活動しているサークルの紹介です。区の事業ではありません。ホームページでも閲覧できます。なお、留守番電話になる場合もありますのでご了承ください。

●**やなぎ短歌会** 図第4月曜日 午前10時～正午
場区民ひろば要 図月額1,500円
図鈴木☎090-1431-7381

●**月曜会** 図毎週月曜日 午前10時～正午
場駒込地域文化創造館 図太極拳 図入会金1,000円、月額3,000円
図高取☎03-3918-5375

●**オカリナの会** 図第1・3木曜日 午前10時～正午
場区民ひろば南大塚ほか 図入会金1,000円、月額4,000円
図草刈☎080-3019-9381

●**女声合唱団こーろ和** 図月3回水曜日 午後7～9時、月1回日曜日 午後1～3時
場駒

込地域文化創造館 図女性 図入会金1,000円、月額5,000円
図大國☎090-7901-5173(SMS)

●**混声合唱団プレジール** 図第1・2・4水曜日 午後2～4時
場駒込地域文化創造館、区民ひろば南池袋 図入会金1,000円、月額3,500円
図黒田☎090-1212-5013

●**コール・アダージョ** 図毎週月曜日 午前10時～正午
場区民ひろば千早ほか 図混声合唱 図入会金1,000円、月額5,000円
図武井☎080-6564-9360

ちかこイベントクラブ ステップアップ講座「私のウェルビーイングを探ろう」

7月10日(日) 午後6時30分～8時30分
場としま産業振興プラザ(IKE・Biz) 図ワークショップで価値観について考え、意見交換で得た発見や気づきから、ウェルビーイングの世界を広げる
7名

6月16日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。
図協働推進グループ
☎03-4566-2314 

Girls Meet STEM in TOKYO 女子中高生向けオフィスツアー

7月中旬～8月 図約50社がSTEM分野魅力発見オフィスツアーを開催
図都内在住、在学的女子中学生・高校生
7名 図各30～50名
※詳細は2次元コード参照。

6月24日までに2次元コードで申込み※抽選。
図東京都生活文化局
☎03-5388-3189 

ハローワーク池袋 障害者就職面接会 in としま

7月18日(金) 午後1～4時
場区役所本庁舎1階としまセンタースクエア
図障害者の就職につながる区内企業との面接会
図区内在住または近隣区在住の障害者
図紹介状、履歴書、職務経歴書

6月19日から電話で保健事業グループ二部門☎03-3987-8609(音声案内41名)へ。

難病当事者交流会 「IKEBUKURO 難病カフェ8」

7月20日(日) 午後2～5時
場としま区民センター※オンライン(Zoom)あり
図第1部…「“生きる”を支える人たち2」、第2部…交流会
図難病当事者の方とその家族・友人・支援者など
7名 図会場50名

2次元コードかEメールで当カフェikebukuro.nambyo.cafe@gmail.comへ※先着順。
図当カフェ
☎080-9424-4855 

親子工場見学バスツアー ～夏休み特別企画ものづくりの現場を見に行こう！～

7月23日(水) 午前7時30分～午後5時20分、7月29日(火) 午前7時45分～午後4時
場区役所本庁舎集合、池袋解散予定
図①…(株)関越物産(群馬工場)・スーパーバッグ(株)(所沢工場)の見学、②…西武造園(株)(谷津干潟自然観察センター)・(株)ウエマツ(戸田工場)の見学
図区内在住、在勤、在学で小学3～6年生の親子(1家族3人まで。祖父母可)
7名 図各40名
7名 図1名2,000円(昼食代含む)

7月7日までに2次元コードで申込み※抽選。
図商工政策グループ
☎03-4566-2747 

第1回 インボディ測定会

7月25日(金) 午後3時から、午後4時から、午後5時から、午後6時から
場池袋保健所 図筋肉量や脂肪量を部位別に測定
図区内在住、在勤、在学で18歳以上の方
7名 図各回40名

6月19日から電話で保健事業グループ☎03-3987-4660へ※先着順。

文字・活字文化振興法制定・施行20周年記念フォーラム

7月26日(土) 午後1時30分～5時
場大正大学 図AI・デジタル社会における読書文化の創造をテーマにした有識者との意見交流会
7名 図100名

6月20日から2次元コードで申込み※先着順。
図中央図書館
☎03-3983-7861 

PICK UP INFO 1

心身障害者(児)の各種手当と医療費助成のご案内

障害の程度や年齢などの条件、所得の制限があります。詳細は2次元コード参照か問い合わせてください。

実施主体	手当名	対象者(次の項目のいずれかに該当する方)	対象者(児)の年齢	支給月額	受給者	問合せ
区	心身障害者福祉手当	①身体障害者手帳1、2級の方、②愛の手帳1～3度の方、③脳性麻痺、進行性筋萎縮症の方	新規の方は20歳以上65歳未満	15,500円	障害福祉課 給付グループ ☎03-3981-1963	 各種手当
		①身体障害者手帳3級の方、②愛の手帳4度の方	新規の方は20歳以上65歳未満	8,500円		
	難病患者福祉手当	①身体障害者手帳1～3級の方、②愛の手帳1～4度の方、③脳性麻痺、進行性筋萎縮症の方 ※児童育成手当(障害)との併給はできません。 ※20歳未満は扶養義務者の所得、20歳到達後は本人所得により支給の可否を判定します。	新規の方は65歳未満	15,500円	障害者(児)本人	 各種手当
都	重度心身障害者手当	①重度の知的障害であって著しい精神症状を有する方、②重度の知的障害と重度の身体障害が重複している方、③重度の肢体不自由で両上下肢機能が失われ、かつ座っていることが困難な方 ※判定の結果、非該当となる場合があります。	新規の方は65歳未満	60,000円		
国	特別障害者手当	著しく重度の障害の状態にあるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする方で、判定医により手当の支給に該当する障害と認められる方 ※判定の結果、非該当となる場合があります。	20歳以上	29,590円	医療費助成	 医療費助成
	障害児福祉手当	①身体障害者手帳1級(2級の一部)程度の方、②愛の手帳1度(2度の一部)程度の方、③常時介護を必要とする状態にある疾病、精神障害の方で、判定医により手当の支給に該当する障害と認められる方 ※判定の結果、非該当となる場合があります。	20歳未満	16,100円		
都	心身障害者医療費助成	①身体障害者手帳1、2級(内部障害は3級まで)の方、②愛の手帳1、2度の方、③精神障害者保健福祉手帳1級の方	新規の方は65歳未満	医療費の一部助成	児童の父もしくは母または養育者	 子育て支援課 児童給付グループ ☎03-3981-1417
区	児童育成手当 障害者育成手当	①身体障害者手帳1、2級程度の児童、②愛の手帳1～3級程度の児童、③脳性麻痺、進行性筋萎縮症の児童 父または母が身体障害者手帳1、2級程度を有している児童	20歳未満	15,500円		
国	特別児童扶養手当	①身体障害者手帳1～3級程度の児童(下肢障害4級程度の一部も該当)、②愛の手帳1～3級程度の児童 ※長期間安静を要する症状または精神の障害により日常生活に著しい制限を受ける児童も該当する場合があります。	20歳未満	1級 56,800円 2級 37,830円		
	児童扶養手当	父または母が重度の障害(身体障害者手帳1、2級程度など)を有している児童	18歳に達する年度の3月末まで ※中程度以上の障害児は20歳未満	11,010～46,690円 ※受給者および配偶者・扶養義務者の所得による。 ※障害年金など、公的年金受給額が児童扶養手当額より低額の場合、その差額分を受給できます。		



催し

第四回いけびずこども落語会

☎8月2日(出) ①午前11時開演、②午後2時開演※各回30分前に開場
 場としま産業振興プラザ(IKE・Biz)
 出演…春本小助、鏡味小時、春風亭昇羊
 観おとな前売1,000円(当日1,300円)、中学生以下前売500円(当日800円)

☎2次元コードか窓口か電話で当館☎03-3980-3131
 (午前10時～午後8時)へ
 ※先着順。



講演・講習

助成金に頼らないソーシャルビジネス運営セミナー

☎6月24日(火) 午後6時30分～8時30分
 場としま産業振興プラザ(IKE・Biz)
 関「社会を変える」計画だから多様化できる「志金」源を学ぶ
 定30名

☎2次元コードで申込み※先着順。
 関(特非)としまNPO推進協議会☎03-5951-1508



プレママ講座「知って安心！赤ちゃんとの初めての生活」

☎6月27日(金) 午前10時～11時30分
 場西部子ども家庭支援センター
 関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。妊婦向け講座初参加の方に絵本をプレゼント
 関区内在住で原則第1子を妊娠中の方とその家族 定10名

☎母子モアプリで申込み※先着順。
 関当センター☎03-5966-3131

生涯学習オープンスクール

①東京豊島IT医療福祉専門学校…☎6月28日(出) ②簿記会計への第一歩入門/午前10時30分～午後0時30分、③Excel関数初級講座/午前10時～正午
 関③は中学生以上の方
 定各20名 費各500円、②日本外国語専門学校…英検対策合格セミナー(準2級、2級、準1級)2次対策/
 ☎6月29日(日) 午前10時～午後0時30分
 関中学生、高校生 定各級50名 費各級500円

☎電話かファクスで「①当校☎03-3984-6220、☎03-3984-8619、②当校☎03-3365-6141、☎03-3365-6041」へ※先着順。

認知症サポーター養成講座「介護かも?もしもに備えてミニ講座」

☎7月2日(水) 午前10時30分～正午

場巢鴨信用金庫本店 関認知症の人や家族を温かく見守る応援者を養成
 定30名

☎電話で菊かおる園高齢者総合相談センター☎03-3576-2245へ※先着順。

「せき」からわかる肺の病気(全2回)



☎7月2日(水)・3日(木) 午後2時～3時30分
 場池袋保健所 関第1回講師…要町病院院長/吉澤孝之氏、第2回講師…横浜市立みなと赤十字病院/上原直子氏
 関2日間参加できる方 定40名

☎6月20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。

意思決定支援ガイドラインを学ぶ～認知症の人の希望に寄りそうために～

☎7月4日(金) 午前10時～11時45分
 場としま産業振興プラザ(IKE・Biz)
 関認知症の意思決定支援ガイドラインの背景や内容の理解を深め、コミュニケーションに活かす
 関区内在住、在勤、在学の方 定40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、☎03-3980-5040」へ※先着順。

ハーブ・スパイスを活かした免疫力アップ講座

☎7月5日(土) 午前10時～11時45分
 場男女平等推進センター 関生活の中に気軽にハーブやスパイスを取り入れ、免疫力を高める秘訣を学ぶ。
 講師…シェフ/横山 詠津子氏
 関子育て中の母親 定15名 費1,000円
 関生後6か月以上未就学児。要予約。1名500円。

☎6月28日までにEメール(氏名、電話番号、保育希望の方は子どもの氏名と月齢も記載)でAneママグループTOMATO☎anemama.tomato@gmail.comへ※先着順。
 関生涯学習グループ☎03-4566-2762

歯科医師会講演会「顎関節症とオーラルフレイル」



☎7月9日(水) 午後2～3時
 場池袋保健所 関オーラルフレイルについて学ぶ。講師…豊島区歯科医師会/田島 圭氏
 関区内在住で18歳以上の方 定50名

☎6月18日から電話で保健事業グループ☎03-3987-4660へ※先着順。

必ず書ける「エンディングノート」活用講座

☎7月10日(木) 午前10時～11時30分
 場としま区民センター 関ノートの解説や書き方のポイントなどを学ぶ

関区内在住でおおむね65歳以上の方 定40名

☎6月18日から電話かファクスかEメールで「豊島区終活あんしんセンター☎03-6863-7830、☎03-3981-2946、☎siensitu@a.toshima.n.e.jp」へ※先着順。

第1回ヒアリングフレイル(補聴器)講演会

☎7月12日(土) 午後2時～3時30分
 場区役所本庁舎1階としまセンタースクエア 関医師による講演会「認知症と難聴の関係について」
 関区内在住、在勤の方 定100名

☎6月18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。

戦後80年収蔵資料展記念講演会「東京の空襲と学童疎開」

☎7月12日(土) 午後2時～3時30分
 場としま産業振興プラザ(IKE・Biz)
 関講師…東京大空襲・戦災資料センター主任研究員/青木哲夫氏 定30名

☎7月1日(必着)までに2次元コードか往復はがき(6面記入例参照)で「〒170-0013 東池袋2-55-6 シルバー人材センター☎03-3982-9532、☎toshima.spc@gmail.com」へ。
 関当館☎03-3980-2351



公開講座「子ども研修」

☎①7月15日(火)、②10月28日(火)、③12月25日(木) ①②午前9時30分～11時45分、③午後2時～4時45分
 場上池袋コミュニティセンター 関①絵本から広がるあそび、②体幹づくりにつながる運動あそび(学童編)、③保育園の食事提供と食育
 関区内在住、在勤、在学の方 定各10名

☎①6月23日までに、②③実施日の前月15日までに電話で子ども若者課人材育成グループ☎03-4566-2474へ※先着順。

プロから学ぶおしごと体験会「保育補助」

☎7月17日(木) 午後1時30分～4時
 場帝京平成大学池袋キャンパス内集会所 関保育補助者の役割・心構え、子どもとのコミュニケーションなどを座学と実習で学ぶ。講師…(株)ニチイ学館専門講師
 関区内在住でシルバー人材センター未加入の原則60歳以上の方 定40名

☎2次元コードか電話で(公財)東京しごと財団シルバー講習担当係☎03-5211-2326(平日午前9時～午後5時)へ※先着順。



豊島区シルバー人材センター

①入会説明会…☎7月18日、8月15日 金曜日 いずれも午前9時30分から
 場帝京平成大学池袋キャンパス内集会所 関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)…詳細は2次元コード参照。
 ③中学英語を使った「シニアのための英会話教室」…☎水曜日 ④午前10時～11時30分、⑤午後1時～2時30分、⑥木曜日 午後1時～2時30分※各クラス月4回 費月6,800円
 ④表装教室…☎第2・4金曜日⑤午前9時～正午、⑥午後1～4時※各クラス月2回 費1回1,750円、
 ⑤体操教室…☎月曜日 ⑥午後1時30分～2時30分、⑦午後2時45分～3時45分※各クラス月3回 費月1,950円、
 ⑥絵手紙教室…☎第1・3木曜日 午前10時～11時30分※月2回 費月2,000円
 ③～⑥いずれも 定若干名

☎①③④⑤⑥は電話で当センター☎03-3982-9533へ、②は2次元コードか往復はがき(6面記入例参照)か電話かファクスか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、☎toshima.spc@gmail.com」へ。

☎2次元コードか電話で予約専用☎03-5422-1399(平日午前9時～午後5時)へ※先着順。

☎2次元コードか電話で予約専用☎03-5422-1399(平日午前9時～午後5時)へ※先着順。

☎2次元コードか電話で予約専用☎03-5422-1399(平日午前9時～午後5時)へ※先着順。

☎2次元コードか電話で予約専用☎03-5422-1399(平日午前9時～午後5時)へ※先着順。

ポルダリング初心者講習会

☎7月20日(日) ①子ども向け…午後1時から、午後2時から、午後3時から、②おとな向け…午後4時から
 場としま産業振興プラザ(IKE・Biz)
 関楽しく登りながら基礎を学ぶ※①はイケビズ特製キーホルダーをプレゼント
 関①小学2年生～15歳(親子参加可)、②16歳以上の方 定各10名 費1,000円 関室内履き

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

女性の健康教室「女性ホルモンを知ってこれからの人生ココロもからだも健康に」



☎7月23日(水) 午後2～4時(午後1時30分受付開始)
 場長崎健康相談所 関産婦人科医師による女性の健康の話、健康運動指導士によるアロマのストレッチ、栄養士によるホルモンバランスを整える食事メニューの紹介
 関区内在住、在勤、在学で医師による運動制限のないおおむね55歳以下の女性 定15名
 関生後2か月以上2歳未満児。定員あり※先着順。

☎6月17日から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※初参加の方優先で先着順。



生涯現役セミナー シニア期に向けた暮らしと働き方

☎7月23日(水) 午後1時～3時45分(午後0時30分開場)
 場としま産業振興プラザ(IKE・Biz)
 関年金などの各種制度の知識とライフプランニングや働き方を考える
 関55歳以上で就労意欲のある方 定40名
 関筆用具

☎2次元コードか電話で予約専用☎03-5422-1399(平日午前9時～午後5時)へ※先着順。



第2回消費生活講座「サステイナブル夏休み食育講座 親子で نان作りにチャレンジ」

☎7月31日(木) 午後1時～3時30分
 場としま区民センター 関国産の小麦粉を使ったナン作りに挑戦※カレーの準備あり。
 関小学生(要保護者同伴) 定親子10組(20名)

☎6月25日までに2次元コードで申込

み※抽選。
 関消費生活グループ☎03-4566-2416



手話を体験してみよう！

☎①8月19日(火)～21日(木) 午前10時～正午、②10月24日(金)・30日(木) 午後6時45分～8時45分
 場心身障害者福祉センター 関1日2時間コース。全日同内容。参加可能な日程を選択
 関区内在住、在勤、在学で小学生以上の方※小学4年生以下は要保護者同伴。

☎2次元コードか電話かファクスかEメールで申込書(2次元コードからダウンロード)を「管理・政策推進グループ☎03-3981-4303、☎A0015600@city.toshima.lg.jp」へ。
 関当グループ☎03-3981-1766



生きもの発見情報大募集！「としま生きものさがし2025」

●調査期限…10月31日(金)
 関区内で見つけた生きものの情報を募集。発見情報は、ニュースレターにして区ホームページで公開。

☎11月14日までに調査レポート用紙(区ホームページでダウンロード可)

ハクビシン被害を防ぐために

区内でハクビシンが目撃されています。エサをあげたり触ったりしないようにしましょう。

- ・えさになるものを減らす…生ごみ、ペットフードなどを屋外に放置しない。庭の果実は早めに収穫するか網などをかける。
- ・家屋へ侵入させない…6cmの隙間があれば侵入可能。家屋のまわりを点検し、侵入口になるような穴をふさぐ。屋根に登れるような庭木の枝をこまめに切り落とす。
- ハクビシンが自宅内に棲みついている、家庭菜園を荒らすなどの被害が発生している場合は、委託業者を派遣し、敷地内に箱わな(捕獲器)を設置します。設置要件は問い合わせてください。

☎公害対策グループ☎03-3981-2405



PICK UP EVENT ①

トキワ荘マンガミュージアム開館5周年 区民無料デーを開催します

当館は7月7日で開館5周年を迎えます。これを記念して、7月1～6日に、「区民無料デー」を開催します。また、当ミュージアム恒例の「ぬりえ七夕飾り」や、トキワ荘のふすまなどの記念展示も開催。
 ☎区民無料デー…7月1日(火)～6日(日)
 ☎七夕飾り…7月4日(金)～7日(月) 記念展示…7月1日(火)～27日(日)
 ☎区民無料デーのみ区内在住とわかる書類(身分証明書など)
 関当館 ☎03-6912-7706



◎手塚プロダクション



PICK UP INFO ②

熱中症を予防しましょう

- 気温や湿度が高い梅雨明けや夏は、昼夜問わず熱中症が起こりやすくなります。
- 熱中症の症状…めまい、吐き気、発熱、頭痛、筋肉痛、意識がもうろうとするなど。
- こんな場所は要注意…気温の高い室内・車内、炎天下の野外など。
- こんな日は要注意…25度以上の暑い日や、湿度が80%以上ある日。風の弱い日、急に暑くなった日、熱帯夜の翌日など。
- こんな方は要注意
- ・高齢者…脱水症状になりやすく、自覚がなくても熱中症になる危険性があります。
- ・乳幼児…体温調節機能が未熟なため、車内に子どもだけを置いて離れるのは絶対にやめましょう。また、ベビーカー使用時は、アスファルトの照り返しにより体温が上昇するため、注意が必要です。
- ・下痢や二日酔い、睡眠不足や過労などで体調不良の方。
- ・運動不足や肥満の方。

- ・心肺機能や腎機能の低下など持病のある方。
- 予防のポイント
- ・基本は「脱水予防」と「体温上昇を抑える」ことです。日中だけでなく、就寝中も扇風機とエアコンの併用で室内を28度以下に保ち、夜間の熱中症を予防しましょう。
- ・炎天下や暑い場所での長時間の作業や運動を避けましょう。
- ・水分や塩分をこまめに補給し、栄養や睡眠を十分にとりましょう。
- ・集団でスポーツや活動をする時は声を掛け合い、休憩をとりましょう。
- 熱中症かもしれないときは？
- ①涼しい場所で休む、②衣服をゆるめ体を冷やす(首、わきの下、太腿の付け根を集中的に冷やす)、③水分・塩分を補給する、④体温を測る。
- 自力で水分をとれない、意識がはっきりしない状態、症状が改善しない人がいるときは、病院を受診させましょう。
- 関健康推進課保健指導グループ☎03-3987-4174
 関長崎健康相談所☎03-3957-1191

区民ひろば

仰高 エステ講座

☎ 7月3日(木) 午後1時30分～2時30分
 ☎講師…松尾 左知子氏
 ☎18歳以上の方 ☎20名

☎ 6月19日(区外の方は6月26日)
 から窓口か電話で当ひろば☎03-5907-3471へ※先着順。

清和第二 セタコンサート

☎ 7月4日(金) 午前10時30分～11時30分
 ☎出演…山崎拓未と音のなかまたち
 ☎乳幼児と保護者 ☎30組

☎ 6月20日から窓口か電話で当ひろば☎03-5961-5756へ※先着順。

清和第一 清和文化祭展示

☎ 7月4日(金)・5日(土) 午前10時～午後3時
 ☎サークル、巣鴨第一保育園、小学生などの利用者による作品展示、情報提供コーナー

☎当日直接当ひろばへ。
 ☎当ひろば☎03-5974-5464

駒込 セタコンサート

☎ 7月5日(土) 午前11時～11時30分
 ☎出演…染谷妃波 ☎50名

☎ 6月21日(区外の方は6月28日)

から窓口か電話で当ひろば☎03-3917-9873へ※先着順。

西巣鴨第一 サマーコンサート

☎ 7月5日(土) 午後1時30分～2時30分
 ☎淑徳巣鴨ギター部による演奏とミニミニギター体験会
 ☎65歳以上の方 ☎45名

☎ 6月20日から窓口か電話かファクスで「当ひろば☎03-3918-4197、☎03-3918-4198」へ※先着順。

南池袋 セタまつり

☎ 7月6日(日) 午前10時30分～11時30分
 ☎さかなつり、たこやきビンゴ、ボール投げゲームなど
 ☎子どもと保護者

☎当日直接当ひろばへ。
 ☎当ひろば☎03-3984-5896

朝日 なかよしタイム

☎ 7月11日(金) 午前10時30分～11時15分
 ☎縁日ごっこと盆踊り、朝日夏まつり開催
 ☎乳幼児と保護者 ☎30組

☎ 6月27日から窓口か電話で当ひろば☎03-5974-0566へ※先着順。

高南第一 ベビーダンス

☎ 7月13日(日) 午前10時30分～11時30分
 ☎子どもを抱きながら体を動かす。講師…久保田 朱沙氏
 ☎生後3か月～1歳6か月程度の乳幼児と保護者 ☎10組
 ☎抱っこひも、体温計、飲み物

☎ 6月20日(区外の方は6月30日)から窓口か電話で当ひろば☎03-3988-8601へ※先着順。

豊成 モルック大会

☎ 7月13日(日) 午前10時30分～11時30分
 ☎競技のルール、投げ方のコツなどを学ぶ ☎14名

☎ 6月23日(区外の方は6月30日)から窓口か電話で当ひろば☎03-5961-3494へ※先着順。

長崎 ペットボトルDEコンポスト

☎ 7月24日(木) 午前10～11時
 ☎家で簡単にできるコンポストづくりを体験 ☎15名

☎ 6月26日から窓口か電話で当ひろば☎03-3554-4411へ※先着順。

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。

巣鴨体育館 ☎03-3918-7101

多目的プログラム実施中!

☎ヨガ、ピラティス、おためしエアロ、太極拳、フラダンス、背骨体操、ヨガニドラー、パラエティーストレッチ、はじめてバレエ、はじめてのJAZZダンスなど※都度利用可 ☎利用料400円、受講料200円※フリーパス会員は無料。詳細は2次元コード参照。



雑司が谷体育館 ☎03-3590-1252

各種教室のご案内 (無料体験参加者募集)

月曜日…biima 総合スポーツスクール(年少～小学3年生)
 火曜日…チアダンス教室(年中～小学6年生)
 金曜日…DeNA バスケットボール教室(年中～小学6年生)

☎電話で当館へ。



7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 ●	31 ●		

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

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

☎…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)

☎ 5日(土) 受付/午前9時15分～9時30分
 開催/午前9時30分～正午
 ☎ 16日(水) 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)

☎ 5日(土) 受付/午後0時45分～1時
 開催/午後1時～3時15分
 ☎ 6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

☎ 10・24日(木) 受付/午前9～10時
 ☎ 1・15日(火) 受付/午前9～10時
 ☎ 予約専用番号☎03-3987-4244

離乳食講習会

☎ 10日(木) 受付/午後1時10分～1時30分
 ● 乳幼児健康相談(出張育児相談)(予約制)
 ☎ 区民ひろば西池袋 15日(火) 午前10～11時
 ☎ 区民ひろば駒込 18日(金) 午後1時45分～3時
 ☎ 区民ひろば要 16日(水) 午前10時～11時30分
 ☎ 長崎健康相談所 28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
 ☎ 9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
 ☎ 11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)

☎ 9日(水) 受付/午後1時～2時25分
 ● 食事(栄養)相談(予約制)
 ☎ 11日(金) 受付/午後1～2時
 ☎ 10日(木) 受付/午前9時30分～11時
 ● 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

こころの健康

● こころの相談(予約制)
 ☎ 23日(水) 受付/午後2～4時
 ● 家族相談(予約制)
 ☎ 28日(月) 受付/午後2～4時

感染症

● HIV(エイズ)検査(予約制)
 7日(月) 受付/午後1時30分～2時30分
 ☎ 予約専用番号☎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
 11日(金) 受付/午前10時～10時30分
 ☎ 予約専用番号☎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
 ☎ 長崎 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、面談は要予約
 ☎ 公害保健グループ☎03-3987-4220