広報としま
TOSHIMA

令和8年 9/15号 No.2132
毎月1・15日発行

区の情報はこちらをCHECK!
ホームページ　YouTube　X　LINE

令和８年豊島区功労者を表彰します

「豊島区表彰条例」に基づき、表彰審査会の審査を経て令和８年豊島区功労者を決定しました。
区功労者とは、長年にわたり区の振興発展・区民福祉の向上に貢献し、その功績が著しい方です。

●**表彰式…**日10月１日㈭　場としま区民センター　24353

問総務課総務グループ☎03 - 3981 - 4451

❀自治功労（16名）

●町会長（５名）

大黒　智恵　　目白東町会会長
小倉　憲夫　　南大塚一丁目南町会会長
小林　訓子　　南大塚自治会会長
髙野　俊晴　　新東一町会会長
田﨑　謙一郎　　西巣鴨新田町会会長

●附属機関の委員（11名）

原田　久　　豊島区政策評価委員会委員長
猪岐　幸一、益田　直子　　豊島区政策評価委員会委員
蟹江　憲史　　豊島区環境審議会会長
柳井　重人　　豊島区環境審議会委員
月本　正　　豊島区介護認定審査会委員
三宅　修司　　豊島区公害健康被害認定審査会委員
長倉　真寿美　　豊島区都市計画審議会委員
久保田　尚　　豊島区自転車等駐車対策協議会副会長
北方　真起、松田　宗能　　豊島区自転車等駐車対策協議会委員

❀社会福祉事業功労（47名）

●社会福祉関係団体の長（３名）

辻　久明　　西池太陽会会長
八木　正己　　平松寿クラブ会長
他１名

●社会福祉施設に勤務する職員（17名）

礒田　俊一郎、堀　智一、八子　日登美　　（特養）池袋ほんちょうの郷職員
鏡山　扶志子、佐藤　由美子　　池袋ほんちょうの郷高齢者在宅サービスセンター職員
小口　いつ　　高齢者在宅サービスセンターアトリエ村職員
近藤　崇、齋藤　恵子　　（特養）山吹の里職員
佐藤　珠美　　（特養）菊かおる園職員
早川　洋子　　高齢者在宅サービスセンター長崎第二豊寿園職員
平野　悟　　（特養）風かおる里職員
森井　研治　　（特養）アトリエ村職員
渡邊　美紀　　高齢者在宅サービスセンター菊かおる園職員
山口　範子　　西巣鴨さくらそう保育園園長
小林　裕也　　西巣鴨さくらそう保育園副園長
東山　和美　　西巣鴨さくらそう保育園保育士
吉田　さつき　　同援さくら保育園職員

●各種相談員等（６名）

大島 博子、荻沼 秀和、後藤 康吉、小林 敏道、橋本 美穂、福田 誠　　豊島区青少年育成委員会委員

●民生委員・児童委員（17名）

五十井　八恵子、泉　実吉、大澤　惠美子、太田　八重子、岸野　英一、熊井戸　利津子、栗林　知絵子、酒井　由美子、佐藤　美智江、澤田　弘子、髙梨　鈴香、高橋　繁、田村　佳世子、戸谷　ひとみ、松本　雪、緑川　三枝子、山角　玲子

●保護司（３名）

大澤　光彦、小田　智雄、草刈　眞澄

●区の行う社会福祉事業に貢献しその功績が顕著な者（１名）

森田　由美子　　豊島区ファミリー・サポート・センター援助会員

❀保健衛生功労（５名）

●区立小中学校医等（４名）

青木　一之　　椎名町小学校歯科医
久保田　芳明　　巣鴨北中学校医
田中　伸明　　長崎小学校医
神濱　敦　　朝日小学校歯科医

●幼稚園医等（１名）

仁村　元美　　南長崎幼稚園歯科医

❀教育功労（３名）

●区立小中学校 PTA 会長（１名）

丸尾　悟子　　千川中学校 PTA 会長

●関係各種団体の長（１名）

岸　博克　　豊島区陸上競技協会会長

●区の行う教育事業に貢献しその功績が顕著な者（１名）

上野　由美子　　ひかり文庫拡大写本グループテキストデイジー奉仕者

❀産業振興功労（６名）

●産業振興関係団体の長（３名）

太田　和明　　大塚三業通り商店街会長
小出　幹雄　　トキワ荘商店街会長
間根山　泰一　　冨士見商店会会長

●伝統工芸士（３名）

糸澤　昭雄、髙橋　定裕、鶴見　剛

❀公共事業功労（９名）

●公共事業関係団体の長（３名）

若林　晃　　池袋災害予防協会会長
牛久　和江　　池袋防火女性の会会長
関根　和夫　　巣鴨交通安全協会会長

●消防団員（６名）

及川　智博、後藤　君枝、東條　丈人、中村　毅　　豊島消防団団員
田中　嘉一、西村　光二　　池袋消防団団員

❀公益功労（３名）

●寄附者（３名）

小原　良江　他２名

※敬称略。役職は在職時のもの。

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）

PICK UP INFO 1

シルバーパスの購入費を助成します

高齢者の健康寿命の延伸、生活の質向上を後押しするため、10月から購入費を助成します。これにより、自己負担額が1,000円となります。



●**申請期間**…10月１日～令和９年３月31日
●**助成額**…11,000円
対次のすべてに該当する方。①豊島区に住所を有する満70歳以上の方、②令和８年10月以降に有効のシルバーパスを12,000円で購入した方、③令和８年度住民税が課税で前年の合計所得金額が135万円以上の方

申２次元コードで申込みまたは申請書（高齢者福祉課で配布。区ホームページからダウンロードも可）と必要書類を当課シルバーパス助成事業担当へ持参か郵送。
問シルバーパス助成事業担当☎03 - 4566 - 2857（平日午前９時～午後５時）

57119

PICK UP EVENT 1

ヒアリングフレイルチェック

聞こえにくさから人とのつながりが少なくなると、フレイルや認知症につながる可能性があります。アプリを使った聞こえのチェックをしませんか。
対区内在住、在勤で65歳以上の方　36091

日付	午前	午後	会場	申込先
10月８日㈬	○		区民ひろば長崎	高田介護予防センター ☎03 - 3590 - 8116
10月14日㈫	○		高田介護予防センター	
10月15日㈬	○		区民ひろば南池袋	
10月22日㈬		○	区民ひろば池袋	
10月２日㈮	○		東池袋フレイル対策センター	東池袋フレイル対策センター ☎03 - 5924 - 6212
10月７日㈫	○		区民ひろば豊成	
10月19日㈪	○		区民ひろば西巣鴨第一	

PICK UP INFO 2

豊島区終活あんしんセンターからのお知らせ

終活あんしんセンターをご利用ください　33871

東池袋１ - 39 - ２　豊島区役所東池袋分庁舎４階

●**終活相談窓口**
「終活」とは、身の回りの整理や遺言、相続、葬儀のことなど、人生の終わりに向けた準備活動です。終活を通じて不安を解消し、充実した生活を送れるよう、当センターが相談を受け付けます。
●**終活専門相談（毎月第４火曜日・予約制）**
専門職（弁護士または司法書士）による相談が受けられます。
●**終活あんしんノート**
区民の皆さんへ窓口で無料配布しています（区ホームページからダウンロード可）。


あんしんノート

●**終活情報登録**
緊急連絡先や医療などの情報を登録し、もしものときに、あらかじめ指定した相手にその情報を伝えることができます。



問当センター☎03 - 6863 - 7830

開設５周年記念イベント　レッツ！終活～老いも、若きも、全員集合～　57364

日11月３日㈷　①午前10時10分～11時40分、②午後１～３時、③④午前10時～午後３時30分　場区役所本庁舎１階としまセンタースクエア
内①基調講演「今日すぐ始める生前整理」、講師…あんしんネット整理コーディネーター/石見良教氏。②テーマ別ミニ講座（各回30分）。エンディングノート活用法、葬儀、相続税について。③展示・相談ブース。分野別に８～９団体が出展。④情報コーナー。
定①100名程度、②各20名※詳細は２次元コード参照。

申10月９日（必着）までに①②２次元コードか往復はがき（７面記入例参照。参加希望の講座名も記入）で「〒170 - 0013　東池袋１ - 39 - ２豊島区役所東池袋分庁舎４階豊島区民社会福祉協議会終活あんしんセンター」へ※抽選。10月23日までに結果を通知。
③④当日直接会場へ。

PICK UP EVENT 2

つながるひろがる介護予防大作戦！inとしま2026 ～としまる体操10周年～

10月14日㈫・15日㈬　午前10時～午後３時（最終入場午後２時30分）　区役所本庁舎１階としまセンタースクエア　53277

区民の皆さんが日頃から健康に関心を持ち、介護予防や健康づくりに自ら進んで取り組むきっかけづくりとして、平成20年から開催しています。
今年はとしまる体操10周年を記念して、体操を作成した江尻愛美氏をゲストに迎えます※アンケートの提出で各日先着400名におみやげあり。
申がないイベントは当日直接各ブースへ。　問介護予防・認知症対策グループ☎03 - 4566 - 2434

10月14日㈫　各種発表、展示・体験コーナーなど

としまる体操10周年企画	作成者が語るとしまる体操のヒミツ（午前11時45分から）　講師…（地独）東京都健康長寿医療センター研究所/江尻愛美氏
舞台発表	地域活動団体（自主グループ）の活動成果発表（絵本読み聞かせ、体操、ダンス、合唱など）
展示、活動体験	小物作品や写真、手指工芸などの展示、認知症介護者の会の紹介、認知症カフェの体験（缶バッチ作成、アロマ、体力測定、つぼ押し）、輪投げ、ボッチャ、スポーツ吹矢、パソコン、折り紙、ハーブで香り袋づくり、収納ケースづくり

10月15日㈬　講演会、体験・測定ブースなど

●**講演会「意外と知らないお口と認知症の深い関係」**　午前10～11時（午前９時45分受付開始）
講師…（地独）東京都健康長寿医療センター研究所社会科学系専門副部長/枝広 あや子氏　定100名
申９月18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。

●**体験や測定をしてみよう！**　正午～午後３時

ブース	出展企業・団体名
たたいて！踏んで！ｅスポーツで楽しく脳力アップ♪	㈱ルネサンス（スポーツクラブ　ルネサンス早稲田）
「けん玉・お手玉」を使った健康体操を紹介	豊島区リハビリテーション従事者連絡会
かんたん！認知症チェックリスト体験	キャラバン・メイト
一生歩ける足腰を作る！理学療法士と学ぶピラティス！	（公社）東京都理学療法士協会　豊島区支部
「噛む力」チェック体験	㈱ロッテ
タニタの運動機能測定（ザリッツ）＋体組成計体験会	㈱タニタ
あなたの肺は何歳ですか？～COPD について知りましょう～（先着100名）	長崎健康相談所、地域保健課公害保健グループ
出張メンテラボ！骨健康度と野菜摂取度測定	地域保健課健康づくり支援グループ
笑顔　あフレイルチェック	豊島区フレイルサポーター
はかって、食べて、フレイル予防	㈱タニタ食堂
配食のお弁当とは？健康支援型配食サービスとは？	㈱シニアライフクリエイト（宅配クック123）
「あなたはどっち？」明治メイバランス Mini カップ・MICHITAS（ミチタス）カップ 試飲！	㈱明治
みんなでつくる豊島区介護予防『推し活』MAP	高齢者の生活支援推進員
話して・なでて・笑顔になる「いつでもワンちゃん」VR体験	レメディ・アンド・カンパニー㈱
10食品群チェック BINGO を活用した食提案	（一社）日本フレイル予防サービス振興会

PICK UP EVENT 3

第59回ふくろ祭り・第27回東京よさこい

第１部「御輿の祭典」

宵御輿大パレードが行われ、15基の御輿が池袋を練り歩きます。
日９月26日㈮・27日㈯



第２部「踊りの祭典」

全国から107チームが参加する、関東最大級のよさこい祭りです。
●**前夜祭**…日10月10日㈮
●**本　祭**…日10月11日㈯
※各会場のアクセスやプログラムの詳細は２次元コード参照。

会場	時間
池袋	午前10時30分～午後６時（表彰式は午後６時30分から）
大塚 巣鴨	午前11時～午後４時



申当日直接会場へ。
問観光交流グループ☎03 - 3981 - 1316

57137

PICK UP INFO 3

東池袋三・四丁目地区に係る都市計画案に関する縦覧・意見書の募集・説明会

●**都市計画案の縦覧・意見書の提出期間**
日９月24日㈬～10月８日㈬※土・日曜日、祝日を除く。

◆**都が決定する都市計画案**
①東京都市計画地区計画の決定（東池袋三・四丁目地区地区計画）
②東京都市計画特定街区の変更（東池袋三丁目特定街区）
◆**区が決定する都市計画案**
③東京都市計画自動車ターミナルの変更（第１号西巣鴨バスターミナル）

●**縦覧場所・意見書の提出**
詳細は２次元コードを参照してください。
問都市計画グループ☎03 - 4566 - 2632

●**都市計画案の説明会**
日９月24日㈬　午後７時から（午後６時30分受付）※手話通訳あり。
場区役所本庁舎１階としまセンタースクエア　定100名
申９月23日までに電話かファクスかＥメール（７面記入例参照）で「東京都土地利用計画課☎03 - 5388 - 3318、FAX03 - 5388 - 1351、ｅ-mail S0000175@section.metro.tokyo.jp」へ※先着順。

57409

PICK UP INFO 4

子ども若者総合相談アシスとしま

子ども・若者の一人ひとりの気持ちや思いを尊重し、寄り添います。
どこに相談したらよいか分からないときは気軽に連絡してください。

こんな経験はありませんか？
・学校や友人関係のことで悩みがある
・周りに置いていかれる気がする
・自分に自信がもてない
・イライラしたり、焦ったりする
・モヤモヤとした気持ちや漠然とした不安がある



日午前８時30分～午後４時30分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）
場区役所本庁舎４階子ども若者課
対区内在住、在勤、在学の子どもとおおむね39歳までの若者
●**相談方法**…来庁（区公式 LINE から予約可）、電話、Ｅメール
※希望に応じて訪問も実施。
問当窓口☎03 - 4566 - 2476、ｅ-mail A0017309901@city.toshima.tokyo.jp

22891

第34回　ひきこもり相談窓口だより

●**休日相談**
日10月10日㈮　午後１～４時※電話かＥメールで要予約。

●**新宿区・豊島区共催フォーラムを開催しました**
７月20日にフォーラム「ひきこもり・生きづらさについて考えよう」を開催し、２会場合わせて約90名が来場しました。その数からも、「ひきこもり」や「生きづらさ」について関心を持つ方が多いことがわかります。さまざまな事情を抱える方がいますが、当事者会や講演会に参加してみると、生きづらさを感じているのは自分だけではなかったと思えるかもしれません。
窓口では生きづらさについての悩みも伺っています。
気軽に相談してください。
●**相談方法**
来庁、電話、Ｅメール、訪問、オンライン（ビデオ通話）
※オンライン相談は電話かＥメールで要予約。
問当窓口☎03 - 4566 - 2427（平日午前８時30分～午後４時30分）、ｅ-mail A0029968@city.toshima.lg.jp

57379

PICK UP INFO 5

予防接種のお知らせ

問予防接種グループ☎03 - 4566 - 4115

予診票・案内の発送　いずれも**９月下旬送付予定**※接種方法などの詳細は送付する予診票・案内を参照してください。

●任意予防接種

10月から子どものインフルエンザワクチンの接種費用を助成します。
●**対象**…生後６か月～15歳（中学３年生）
●**接種方法**…予診票を持参し、豊島区内の実施医療機関で接種してください。
※令和８年７月２日～８月１日生まれの方（令和９年１月に対象年齢になる方）は、接種期間中に接種間隔をおいた２回接種が困難な場合があります。接種を希望する方は、２次元コードから申請してください。　48493

種類	対象	助成額	接種期間
不活化インフルエンザ HA ワクチン（皮下注射）	生後６か月～15歳	2,000円/回 ※13歳未満は２回接種	10月１日～令和９年１月31日
経鼻弱毒 生インフルエンザワクチン（鼻腔内噴霧）	２歳～15歳	4,000円	

●定期予防接種

10月から新型コロナウイルスワクチン予防接種と高齢者インフルエンザ予防接種が始まります。
●**対象**…65歳以上の方（60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器機能・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能のいずれかに障害があり、身体障害者手帳１級で日常生活が極度に制限される方）
●**接種方法**…予診票を持参し、23区内の実施医療機関で接種してください。
※生活保護受給者等は無料です（全額助成）。
※新型コロナウイルスワクチンは、令和６年度から定期接種（年１回）となりました。

53177 コロナウイルス
10775 インフルエンザ

種類	自己負担額	接種期間
新型コロナウイルス	3,500円	10月１日～令和９年３月31日
高齢者インフルエンザ	2,500円	10月１日～令和９年１月31日

お知らせ

通話録音を始めます

行政サービスの向上、カスタマー・ハラスメントの防止などを目的として、通話録音を開始します。

●**対象番号…**コールセンター、区役所本庁舎および一部の出先機関の電話番号　●**運用開始日…**10月１日㈬

※録音するときは、通話を録音する旨を告知します（一部例外を除く）。録音データは、個人情報の保護に関する法律等に基づき、適正に取り扱います。 57300

問危機管理グループ☎03 - 3981 - 1467

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日から有効の新しい医療証（うぐいす色）を９月16日頃に発送します。届かない場合は問い合わせてください。対乳幼児・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　●**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※詳細は２次元コード参照。 47142

問児童給付グループ
☎03 - 3981 - 1417

海外居住の方も国民年金に加入できます

国民年金加入中の方が海外へ転出すると、国民年金の被保険者資格を喪失しますが、20歳以上65歳未満の公的年金に加入していない日本国籍の方は、届出により国民年金に任意加入できます。加入手続きには、日本に居住する親族など国内協力者の登録が必要です※手続きの詳細は２次元コード参照。 26906

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

高齢者あんしん位置情報サービス

位置情報サービス、現場急行サービスの詳細は２次元コード参照。

対区内在住の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　費介護保険料所得段階１～５の方/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/自己負担あり

●**相談・申請…**各高齢者総合相談センター※電子申請も可。 6625

問高齢者事業グループ
☎03 - 4566 - 2432

発達障害者相談窓口

年齢を問わず、当事者や家族からの発達障害に関する相談に応じます。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。 21152

問発達障害者相談グループ
☎03 - 4566 - 2445

医療的ケア児等介護等支援助成事業

医療的ケア児および重症心身障害児への支援策として、医療的ケア等の介護に必要な経費を１名あたり５万円まで助成します（としま子ども若者応援基金を活用）。 55404

問児童・障害児支援グループ
☎03 - 4566 - 2451

最高裁判決を踏まえた生活保護費の追加給付にかかる申出の受付を開始しました

対平成25年８月～令和８年３月に豊島区で生活保護を受給していた世帯※追加支給には当時の世帯主からの申出が必要です。 56295

申２次元コード参照。

問豊島区生活保護費追加支給コールセンター
☎03 - 4566 - 4049

第13回「都電とバラ」フォトコンテスト入賞者発表

（敬称略）●**最優秀賞…**坂根政美、●**優秀賞…**羽田久直、松下勝持、●**入賞…**石川春夫、吉田廣正、馬淵侑季、●**区長賞…**川村一之、●**特別賞…**津布久 郁夫、鈴木藤男、齋藤力、釼持 章、石井 隆、板尾健一、●**パナホーム賞…**鈴木哲徳、●**巣鴨信金賞…**島田淳子 57248



問観光交流グループ☎03 - 3981 - 1316、南大塚都電沿線協議会　小山
✉koyamatakeshi9939@gmail.com

9月24～30日は結核・呼吸器感染症予防週間です

結核は今も流行しています。日本では毎年約１万人が発病し、約1500人が命を落としています。若い方でも注意が必要です。長引くせき、たん、倦怠感、発熱などの症状があるときは早めに医療機関を受診してください。また、定期的に胸部エックス線検査を受けましょう。 23567

問管理・感染症事務グループ
☎03 - 4566 - 2231

募集

高齢者向け優良賃貸住宅の入居待機者

入居待機者の優先順位を抽選で決定し、今後空室が生じた際は登録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

●**登録期間…**１年間※家賃や応募資格などの詳細は２次元コード参照か問い合わせてください。 48393

申９月22日～10月６日に電話で（特非）いちごの会☎042 - 476 - 4115（平日午前10時～午後５時）へ。

問居住支援グループ
☎03 - 3981 - 2683

重度心身障害者土曜余暇事業ボランティアスタッフ

日原則第３土曜日　午前９時～午後４時　内区内在住の知的障害者の方と月１回の外出や、レクリエーション活動に参加。事前見学可※詳細は問い合わせてください。 56897

問目白生活実習所☎03 - 3953 - 4194、✉03 - 5983 - 2502、✉mejiro_yoka@ikuseikai-tky.or.jp

第１回としまみらい産業パーク（第20回としま MONO づくりメッセ）出展者

区内企業と産業団体が集まる物販・展示イベントが新会場でリニューアル。※募集詳細は２次元コード参照。 57194

申10月30日までに２次元コードで申込み。

問当実行委員会事務局
☎03 - 3275 - 9782

傍聴できます

第10期第６回豊島区介護保険事業計画推進会議

日９月29日㈫　午後６時30分～８時30分　場区役所本庁舎５階507～510会議室 52859

申前日正午までに電話で介護保険課管理グループ☎03 - 3981 - 1942へ。

第５期第２回豊島区子どもの権利委員会

日10月１日㈬　午後３～５時

場区役所本庁舎９階第一委員会室 57419

申前日午後５時までに２次元コードで申込み。

問管理・計画グループ
☎03 - 4566 - 2471

第33期青少年問題協議会第５回専門委員会

日10月２日㈭　午後５時から

場IKEROOT 内会議室 57418

申前日午後５時までに２次元コードで申込み。

問管理・計画グループ
☎03 - 4566 - 2471

催し

東京さくらトラム（都電荒川線）クイズラリー

日10月18日㈰まで

場巣鴨地域文化創造館、雑司が谷案内処など都電沿線各所 57242

申当日直接会場へ。

問観光交流グループ☎03 - 3981 - 1316

いまどきの子育てとマンガ展

日９月18日㈭～11月23日㈷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）

場トキワ荘通り昭和レトロ館１階

内マンガを通して「いまどきの子育て」を考える。そのほか区の育児支援紹介や参加型企画など。 57412

申当日直接会場へ。

問トキワ荘マンガミュージアムグループ
☎03 - 5992 - 7018

相続セミナー＆個別相談会

日10月１日㈬　①セミナー…午後２時～２時50分（午後１時30分開場）、②個別相談会…午後３時～４時30分（１組30分）※②のみの参加不可。

場としま区民センター

定①60名、②10組 57414

申９月29日午後５時までに電話で（一財）東京広域勤労者サービスセンター
☎03 - 5961 - 0520へ※先着順。

問城北法律事務所
☎03 - 3988 - 4866

地域文化創造館　文化祭

①**第30回中山道待夢まつり…**日10月３日㈯・４日㈰　午前10時～午後４時

場巣鴨地域文化創造館 57367

②**第44回みなみおおつか文化祭…**

日10月17日㈯・18日㈰　午前10時～午後５時（予定）　場南大塚地域文化創造館 57369

いずれも 内利用団体による活動成果の発表。

申いずれも当日直接会場へ。

問①巣鴨☎03 - 3576 - 2637
②南大塚☎03 - 3946 - 4301

上池袋図書館　月曜朝イチ映画会

日10月５日㈪　午前10時～午後０時30分　内「遠い山なみの光」の上映。

定30名 57401

申当日直接会場へ。
※当日午前９時から入場整理券配布。先着順。

問当館☎03 - 3940 - 1779

空き家・相続・不動産無料相談会

日10月９日㈭　午後１～５時

場としま区民センター　内不動産鑑定士、税理士、宅地建物取引士などによる個別相談会。対区内在住の方、区内に不動産を所有している方

定10組程度 57286

申９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。

舞台芸術祭「秋の隕石2026東京」

日10月９日㈭～11月３日㈷

場東京芸術劇場、GLOBAL RING THEATRE（池袋西口公園内）

内演劇作家・小説家の岡田利規ディレクションの舞台芸術祭。舞台芸術作品の上演やワークショップなど。

費プログラムによる 57250

申２次元コードで申込み。

問当祭実行委員会事務局
☎03 - 6812 - 1663（平日午前11時～午後５時）

第29回こころまつり

日10月10日㈯　午前10時30分～午後２時30分　場長崎小学校

内長崎獅子舞、ダンス、演奏などのステージ、睡眠の講座、健康測定、手作り品販売など。手話通訳あり。

持下足入れ 57370

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

上池袋図書館　ドキュメンタリー上映＆講演会

日10月12日㈷　午前10時30分～正午

内テロや紛争を、武力でなく対話で解決する活動の裏側を知る。

講師…（特非）アクセプト・インターナショナルコミュニケーション局長/山﨑琢磨氏　定30名 57403

申９月26日午前10時から２次元コードか窓口か電話かファクスで「当館☎03 - 3940 - 1779、✉03 - 3940 - 1149」へ
※先着順。

就職面接会

日10月15日㈬　午後１～５時

場としま産業振興プラザ（IKE･Biz）

内区内企業の採用担当者と直接面接ができる面接会。対仕事を探している方 57387

申窓口か電話でハローワーク池袋事業所第二部門☎03 - 3987 - 8609（音声案内34＃）へ。

芋ほり体験と小江戸・川越の町散策

日10月17日㈯　午前８時　東武東上線池袋駅１・２番線ホーム先頭集合

対区内在住、在勤の方と家族（小学生以下は要保護者同伴）　定100名

費1,500円（別途交通費）　持汚れてもいい服装、水筒、リュック、軍手、シャベルなど 57352

申10月５日（必着）までに２次元コードかはがき（７面記入例参照。複数名記入可）で「〒170 - 0011　池袋本町３ - 17 - ５　豊島区レクリエーション協会　今成」へ※先着順。

問当協会　今成
☎090 - 3229 - 1079

としま案内人長崎町ガイドツアー「トキワ荘マンガミュージアム周辺まち歩き」

日10月18日㈰　午後１時～３時30分

場椎名町駅改札口集合、トキワ荘マンガミュージアム付近解散　内昭和を代表するマンガ家が若手時代に創作活動をしていたまちを歩く。定20名

費300円（別途入館料、保護者同伴の小学生以下無料） 57173

申10月８日までに２次元コードで申込み※抽選。

問当団体　豊田
☎090 - 8315 - 3137

第44回住まいの無料相談フェア

日10月20日㈫　午前10時～午後４時

場区役所本庁舎１階としまセンタースクエア　内建替え、リフォーム、耐震化、空家対策、不動産の評価・売買、相続などの相談。 57356

申10月19日までに電話かEメールで「東京都建築士事務所協会豊島支部事務局☎03 - 3984 - 2448（平日10時～午後４時）、✉kenchikusekkei@t.toshima.ne.jp」へ
※当日受付も可。

高齢者マシントレーニング体験会（全１回）

日10月20・27日　火曜日　午後２時30分～４時　場池袋スポーツセンター　内筋力・筋持久力・柔軟性を高める効果があるマシンを体験。対区内在住の65歳以上で本体験会または高齢者マシントレーニング教室に参加したことのない方　定各15名 57273

申９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
※先着順。

山中湖秀山荘　秋季バスツアー

日①10月21日㈬～23日㈮、②11月４日㈬～６日㈮　いずれも午前９時

東京芸術劇場前出発※旅程などの詳細は２次元コード参照。 57376

申各出発日の14日前までに電話で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６時）へ
※先着順。

としま案内人駒込・巣鴨ガイドツアー「旧古河庭園の秋バラと渋沢栄一ゆかりの飛鳥山を訪ねる」

日10月23日㈮※小雨決行　午前10時～正午　場東部子ども家庭支援センター　内父親が子どもとつながり、家族が笑顔になれるイベント。講師…（特非）えほんうた・あそびうた代表/西村直人氏　対区内在住の未就学児と父親、家族、これから子育てする方

定10組 57404

申９月25日正午から母子モアプリで申込み※先着順。

問当センター☎03 - 5980 - 5275

「法の日」特設無料相談

日10月24日㈯　午前９時30分～午後４時　場区役所本庁舎４階区民相談コーナー　内豊島法曹会弁護士への相談（１名30分以内）。対区内在住、在勤、在学の方　定12名 57287

申９月17日から窓口か電話で庶務・相談グループ☎03 - 3981 - 4164へ
※先着順。

えほんうた・あそびうたライブ＆トーク

日10月25日㈯　午前10時15分～11時45分　場東部子ども家庭支援センター　内父親が子どもとつながり、家族が笑顔になれるイベント。講師…（特非）えほんうた・あそびうた代表/西村直人氏　対区内在住の未就学児と父親、家族、これから子育てする方

定10組 57404

申９月25日正午から母子モアプリで申込み※先着順。

問当センター☎03 - 5980 - 5275

犯罪被害者月間イベント～知ることから始める「犯罪予防」～

日10月25日㈯　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　内犯罪予防をテーマとした講演会、活動報告ブース、被害者遺族パネル展示など。 57377

申当日直接会場へ。

問計画・施策推進グループ
☎03 - 4566 - 2422

豊島区医療的ケア児保護者交流会

日10月30日㈭　午前10時～11時30分

場豊島区保健所　内体験談や悩みの共有、情報交換など。対区内在住の医療的ケア児の保護者 53573

申10月23日までに２次元コードか電話か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。

バリアフリー上映会2026

日11月１日㈰　①午前10時30分から、②午後２時から　場あうるすぽっと

内①「映画 すみっコぐらし 空の王国とふたりのコ」、②「ぼくが生きてる、ふたつの世界」。定全席指定

費３歳以上500円（介助者１名無料） 57393

申９月19日から２次元コードか窓口か電話でとしまチケットセンター
☎0570 - 056 - 777へ※先着順。

問あうるすぽっと
☎03 - 5391 - 0751

講演・講習

SNS 活用の基礎を学ぶ！第５回ビジサポセミナー

日10月１日㈭　午後２～４時

場としま産業振興プラザ（IKE･Biz）

内SNS活用による集客とリピート・口コミ促進のポイントを紹介。

定40名 57196

申２次元コードで申込み※先着順。

問日本政策金融公庫
池袋支店
☎03 - 3983 - 2132

認知症サポーター養成講座

日①10月８日㈭　午前10時～11時30分、②10月27日㈫　午前10時30分～正午　場区民ひろば①仰高②南大塚

内認知症を正しく理解する。

定各15名 1652

申９月４日から電話かファクスで「介護予防・認知症対策グループ
☎03 - 4566 - 2433、
✉03 - 3980 - 5040」へ※先着順。

講演・講習

女性のしなやか健康教室「骨盤底筋をきたえよう」（尿もれ予防、全３回）

日10月13日、11月17日、12月15日 火曜日　午前10時～11時30分　場豊島区保健所　内簡単なセルフケアを体験。講師…日本コンチネンス協会/北廣和江氏　対区内在住、在勤、在学の64歳以下で原則全回参加できる初参加の女性　定10名　持動きやすい服装　保生後６か月以上未就学児。４名。要予約。先着順。

57878

申９月17日午前８時30分から２次元コードで申込み※先着順。

問健康推進課 保健指導グループ ☎03 - 3987 - 4174

女性のしなやか健康教室「更年期を知ろう、備えよう！～運動編～」

日10月13日㈫　午後２～４時（健康測定は午後１時20分からわたしメンテラボで受付）　場豊島区保健所　内講話、エクササイズ。講師…エアロビクスインストラクター/斉藤 なみゑ氏　対区内在住、在勤、在学の55歳以下の女性　定15名　持飲み物、筆記用具　保生後６か月以上４歳未満児。定員あり。要予約。

57413

申９月24日から２次元コードで申込み※先着順。

問健康推進課栄養グループ ☎03 - 3987 - 4361

親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた！（全４回）

日①10月15日～11月５日　木曜日 ②10月23日～11月13日　金曜日 いずれも午前10時～正午　場①東部子ども家庭支援センター、②西部子ども家庭支援センター　内育児の喜びや困りごとをママ同士で話しながら、赤ちゃんとの関わり方を学ぶ。対区内在住で生後２～５か月の第一子と母親　定10組　持バスタオル、必要な方は授乳ケープ

57238 ②46459

申①９月25日午後６時まで、②９月28日～10月14日に、いずれも母子モアプリで申込み※抽選。①10月２日、②10月16日までに結果を全員に連絡。

問①東部☎03 - 5980 - 5275 ②西部☎03 - 5966 - 3131

豊島区シルバー人材センター

①入会説明会…日10月16日㈮ 午前９時30分から、午後２時から　場当センター　対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パソコン教室（90分講座）…ⓐ無料パソコン体験教室/日９月29日、10月13日　火曜日　午後０時45分から、ⓑパソコン入門（全４回）/日10月５～26日　月曜日　午前10時から　費6,500円、ⓒ初級ワード（全４回）/日９月30日～10月21日　水曜日 午後３時から　費6,500円、ⓓ初級エクセル（全４回）/日10月２～23日 金曜日　午後０時45分から　費6,500円 ※そのほか全19コースの詳細は２次元コード参照。

申①電話で当センター☎03 - 3982 - 9533へ、②２次元コードか往復はがき（７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、FAX03 - 3982 - 9532、Emtoshima.spc@gmail.com」へ。

高次脳機能障害者の地域支援

日10月16日㈮　午後６時～７時30分　場心身障害者福祉センター　内障害者の生活再構築に向けた切れ目のない支援について。講師…長沙病院副院長/奥山 亨氏　定50名

53444

申10月９日までに電話かファクスかEメールで「当センター☎03 - 3953 - 2811、FAX03 - 3953 - 9441、EmA0015702@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

ヤングケアラー支援区民講演会「親の情緒的ケアを担う子どもたち」

日10月17日㈯　午後２～４時　場区役所本庁舎１階としまセンタースクエア　内当事者の話を通してヤングケアラーについて知る。講師…こどもびあ代表/坂本 拓氏　対区内在住、在勤、在学の方、関係機関、支援者　定100名　保生後６か月以上未就学児。10名。10月８日までに要予約。

57372

申２次元コードか電話で子ども家庭支援センター☎03 - 6858 - 2302へ※先着順。

高齢者スマートフォン教室（全４回）～基本から応用～

日10月19日～11月９日　月曜日 午前９時30分～午後０時30分　場介護予防センター長崎活動室　対区内在住で65歳以上の方　定20名　持スマートフォン（貸出可）

57270

申９月18日から電話で高田介護予防センター☎03 - 3590 - 8116へ※先着順。

パパの応援講座＆ウエルカム赤ちゃん「ここが出番！ ママの身体ケア講座」

日10月24日㈯　午前10時30分～午後０時30分　場西部子ども家庭支援センター　内①パパ同士の懇談会、②育児支援サービスの紹介や先輩ママの話。講師…理学療法士/髙木 翔氏　対①１歳７か月未満児の父親と家族、②区内在住で第一子を妊娠中の方と家族　定各７組　持①母子手帳

53356

申①９月24日正午から、②随時、いずれも母子モアプリで申込み※先着順。

問当センター☎03 - 5966 - 3131

地域日本語教育研修　多文化共生のためのソーシャルスキル講座

日10月24日、11月14日　土曜日 午後２～５時　場学習院大学　内多様な人々と暮らしていくためのコミュニケーション方法について。対区内または近隣地域在住、在勤、在学の方　定各60名

57331

申２次元コードで申込み※先着順。

問当大学国際センター ☎03 - 5992 - 1024、Emnnet.toshima.jimu@gmail.com

としま肺がん教室2026

日10月29日㈭　午後３～４時　場豊島区保健所　内講師…豊島区医師会/山本義孝氏　対区内在住、在勤、在学で18歳以上の方　定30名

56979

申９月17日から電話で保健事業グループ☎03 - 3987 - 4660へ※先着順。

としまコミュニティ大学

●立教大学「旅のチカラ―人はなぜ旅で変わるのか―」…日11月７日㈯ 午後２～４時　場当大学池袋キャンパス　内講師…現代心理学部心理学科教授/小口孝司氏

56566

●学習院大学「魔女・占い・フェミニズム―『宗教ブーム』における雑誌を手掛かりに」…日11月28日㈯　午後２～４時　場当大学目白キャンパス　内講師…文学部ダイバーシティ推進準備室教授/橋迫瑞穂氏

56567

いずれも 定100名 費1,000円

※詳細は「としまコミュニティ大学講座案内」参照。

申９月17日午前９時から２次元コードで申込み※先着順。

問生涯学習グループ ☎03 - 4566 - 2762

消費生活講座「サステイナブル食育講座　地球にやさしいロールケーキ作りにチャレンジ」

日11月12日㈭　午後１時～３時30分（午後0時30分開場）　場としま区民センター　定20名

57133

申10月22日までに２次元コードで申込み※抽選。

問消費生活グループ ☎03 - 4566 - 2416

スポーツ

親子ふれあい体操教室（全９回）

日９月25日～11月27日（11月20日を除く）　金曜日　場豊島体育館　対生後10か月～４歳児と保護者　定各40組　費各500円（都度参加可）　持動きやすい服装、室内履き、飲み物、タオル

57189

申２次元コードかファクスで（特非）椎の美スポーツクラブ Fm03 - 3972 - 1876へ※先着順。

問当クラブ　有里 ☎080 - 2597 - 4650、Emshiinomi.oyako@gmail.com

豊島区民歩こう会

日10月４日㈯※雨天決行　午前９時50分　場東京メトロ有楽町線新富町駅７番出口前広場集合、月島駅解散（午前中終了）。内築地本願寺を散策。月島・佃島へ（約６km）。費300円　持軽装、飲み物、雨具

57381

申当日集合場所で受付。

問当会　吉越☎03 - 3576 - 2230

みんなで楽しむスクエアボッチャ

日10月４日㈯　午前９時30分～11時30分　場雑司が谷体育館　対区内在住、在勤の方　定30名　費100円　持運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物

57361

申10月２日（必着）までに２次元コードか往復はがき（右記記入例参照）で生涯学習・スポーツ課へ※先着順。

問豊島区スポーツ推進委員協議会　勝木 ☎090 - 2559 - 8057

アーチェリー体験会（10月）

日10月４日㈰　午後２～４時、10月18日㈰　午前10時～正午　場西巣鴨体育場　対小学３年生以上で初心者の方（小・中学生は要保護者同伴）　定各12名　費小・中学生350円、高校生以上550円

57339

申各１週間前までにEメール（右記記入例参照。性別、利き腕、身長、未成年の場合は保護者氏名も記入）で豊島区アーチェリー協会Emtaaentry@gmail.com へ※先着順。

問当協会　富田☎03 - 3269 - 2930（ライオン堂洋品店）

第79回豊島区民スポーツ大会

対区内在住、在勤の方※詳細は各担当者へ問い合わせてください。

●アーチェリー…日10月４日㈰　場西巣鴨体育場　申９月27日までにアーチェリー協会Emtaaentry@gmail.com へ。問富田☎03 - 3269 - 2930（ライオン堂洋品店）

●弓道…日10月24日㈯　場総合体育場　申10月12日までに弓道連盟　野村 ☎090 - 3697 - 0015へ。

●クレー射撃…日10月24日㈯　場ニッコー栃木射撃場　対散弾銃所持許可者　申10月23日までにクレー射撃連盟　小池☎090 - 3232 - 5934へ。

●キンボールスポーツ…日10月25日㈰　場南長崎スポーツセンター　申10月14日までにキンボールスポーツ連盟　寺門☎090 - 3337 - 4964へ。

●空手…日11月１日㈰　場雑司が谷体育館　申10月９日までに空手道連盟　根本☎03 - 3946 - 4843へ。

●バドミントン…日11月８日㈰　場豊島体育館　申10月21日までにバドミントン協会　前田☎080 - 5052 - 1871へ。

56842

デジタルスポーツ体験会

日10月12日㈷　午前10時～午後３時 ※雨天決行　場総合体育場２階体育室　対小・中学生（保護者参加可）　内４つのデジタルスポーツで体を動かす楽しさを体感する。としまスポーツまつりと同日開催。

57533

申当日直接会場へ。

問当施設☎03 - 3971 - 0094

阿部詩選手による柔道教室

日10月18日㈰　①午前９～10時、②午前10時30分～11時30分　場池袋スポーツセンター　対①小学１～３年生（未経験者可）、②小学４年生～中学生の経験者　定各20名　持動きやすい服装（経験者は柔道着）、タオル、飲み物

57407

申９月18日～10月９日午後８時に窓口か電話で当センター☎03 - 5974 - 7262へ※抽選。10月10日正午に２次元コード先で結果発表。

区民コブナ釣大会

日10月25日㈰※雨天決行　午前５時30分　東京建物Brillia HALL前集合　場茨城県鹿嶋市周辺　対区内在住、在勤の方と家族　定45名　費6,500円（小学生以下は5,000円）

57347

申10月14日までに２次元コードか電話で豊島区釣友連合会事務局　今成☎090 - 3229 - 1079へ※先着順。

休館

郷土資料館

日９月24日㈭～10月16日㈮ ※展示替えのため。

57424

問当館☎03 - 3980 - 2351

職員採用など

特別区立幼稚園臨時的任用教員採用候補者

要件や申込みなどの詳細は区ホームページ参照。

57235

問特別区人事・厚生事務組合採用選考担当☎03 - 5210 - 9751

官公署から

東京労働局「東京都最低賃金改正のお知らせ」

東京都最低賃金は、令和８年10月１日から時間額1,280円に改正されます。都内で働く全ての労働者に適用されます。

問当局労働基準部賃金課☎03 - 3512 - 1614（直通）、東京働き方改革推進支援センター#7000120 - 232 - 865

保険料の納め忘れはありませんか？

９月30日が納期限の国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料は期限内に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。

申に住所がない場合は「〒171 - 8422 豊島区役所各グループ」へ。

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◆
9/16（水）13:30～17:00
10/19（月）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
10/14（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 秒〕
＊お問合せ・ご予約は、下記までお願い致します。
【相談受付専用】ライフデザイン ☎090-8657-1486
＊木・金は定休日のため電話受付を行っておりません
辻山・五十嵐法律事務所
弁護士 辻山 典志（東京弁護士会所属）
弁護士 五十嵐 恵 緑（東京弁護士会所属）
☎ 03－6912－8801
豊島区西池袋1-7-10 ビルドT9ビル6階
https://tyl-law.jp　検索
（営業時間）9:30～20:00 ＊土日祝休み
＊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
生垣の剪定（1m 2m）
通常2,200円を
特別割引先着10名様
1,100円（税込）
1本からのお庭サービス
ガーデンエクスプレス
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 練馬区土支田3-19-12 9:00～17:00
03-5933-2811

相続専門税理士による
［相続］無料相談会
in 豊島区
9月30日(水)・10月1日(木)
9:30～18:30
※最終受付17：30
●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ィ2階 池袋駅C1出口徒歩2分
電話：03 -6909 -2271 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］
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

初心者対象　手結びのきもの着付教室（2ヶ月全8回）
9・10月生　無料受講券プレゼント！
日本一の技術を目指す。
【主催】彩きもの学院 www.saikimonogakuin.co.jp
カリキュラム
ゆかたの着方と半幅帯、普段着の着方、名古屋帯のお太鼓結び、フォーマルの着方、袋帯の二重太鼓結び（全て手結びでお教えします。）※着物・長襦袢・帯の貸し出し有り（有料）
会場／開講日

教室	9月生 コース	9月生 開講日	10月生 コース	10月生 開講日	時間
池袋	金曜	9/25	月曜	10/19	A・B・C
新宿	金曜	9/25	水曜	10/15	
銀座	木曜	9/24	月曜	10/19	

開講要項
【時間】A（10:30～12:00）B（14:00～15:30）C（19:00～20:30）【定員】各時間10名※応募者には開講日の1週間前に受講券を送付【受講料】無料※但し教材費として期間中9,900円（税込）必要
彩きもの　検索
申込みは「豊島」係へ
www.saikimonogakuin.co.jp　0120-073005

広　告（内容は各広告主に問い合わせてください）

無料講座
“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

9月17日㈭～10月4日㈮ 池袋で開催！無料・要予約

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。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。事前にできる準備で労力を軽減、早めの対策を考えておきたいものです。

そこで、全国74店舗のネットワークで経験と実績とノウハウを蓄積している「三井住友トラスト不動産」では、9月17日㈭～10月4日㈮の期間中に、不動産売買の悩みや不安を解決するための「不動産の上手な売り方無料個別講座」を池袋駅すぐの駅チカ会場で開催します。

売買の基本から価格査定まで将来を見据えた不動産売却術

無料個別講座では、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わかりやすく解説。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や知識を得たい人は、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てくれます。

日9月17日㈭～10月4日㈮
午前10時～午後5時（水・祝定休）
※希望の日時を伝えてください
※不動産の所在地を伝えてください



▲参加者には「不動産売買ガイドブック」と「不動産の税金＆補助金ガイド」をプレゼント

※場所により対応できない場合があります
場菊邑91ビル4階 池袋センター会議室（豊島区東池袋1－41－6・地図参照）
定各日3組

申無料講座事務局（池袋センター内）☎0120－11－9972 午前10時～午後5時
※個人情報は受け付けに利用



日日時　場場所　内内容　対対象　定定員　費費用※費用の記載がない事業は無料です。　持持ち物　保保育（対象月齢、定員、予約締切日など）
申申込み　問問合せ　Em Eメール　Fm ファクス　#7000 フリーダイヤル　00000 ページID※区のホームページの「情報を探す」へ番号入力でページを表示

PICK UP EVENT 4

としま未来文化財団

当財団ホームページ　文化カレッジ　としまチケットセンター

●**秋の茶会…**日10月11日㈰　午前10時～午後３時　場目白庭園（赤鳥庵）　費3,000円（２席分）　申電話で豊島区茶道華道文化連盟　松村☎03-3971-8939へ。

●**おもちゃの楽団のウィンターワンダーランド…**日12月19日㈯・20日㈰　場としま区民センター　内出演…ヒネモス、①ワークショップ…対小学生と保護者　定15組30名　費１組3,000円（コンサート代込み）、②コンサート…対０歳から入場可　費中学生以上1,800円、３歳～小学生500円、２歳以下無料※全席自由　申９月19日からとしまチケットセンターで申込み※先着順。

●**豊島区総合美術展「みんなのギャラリー」展示作品募集…**日展示/12月８日㈫～13日㈰　場東京芸術劇場　内書道、写真、絵画、彫刻、立体造形。　申９月25日～10月31日

※いずれも詳細は当財団ホームページ参照。

問事業第一グループ☎03-3590-7118（平日午前10時～午後５時）

地域文化創造館

●**雑司が谷　ほっとタイムコンサートⅢ…**日９月26日㈯　午前11時開演、午後１時30分開演　定各20組（１組４名まで）　費おとな500円　対乳幼児と家族　申当財団ホームページで申込み※先着順。

文化カレッジ受講生募集

●**駒込　【108】レッツ！ディスコ・ダンス…**日11月20日～12月４日　金曜日　午後６～８時　定20名　費2,700円　申10月27日（締切）

●**巣鴨　【211】国際手話―入門編…**日11月７日～12月５日　土曜日　午後６～８時　定15名　費4,500円　申10月20日（締切）

【212】**石川啄木の文学とその生涯…**日11月12・26日、12月10・24日　木曜日　午前10時～正午　定25名　費3,600円　申10月18日（締切）

●**南大塚　【508】親子で始めるセルフケア…**日11月８日㈰　午後１時30分～２時30分、午後３～４時　対小学３年生以上と保護者　定各７組14名　費各１組1,000円　保あり　申10月15日（締切）

●**雑司が谷　【312】樹木医と歩く「街路樹の気持ち」**日11月５・26日　木曜日　午後１時30分～３時30分　定20名　費1,800円　申10月16日（締切）

申２次元コードか各館窓口（返信はがき持参）で申込み※抽選。いずれも詳細は２次元コード参照。

問駒込☎03-3940-2400、巣鴨☎03-3576-2637、南大塚☎03-3946-4301、雑司が谷☎03-3590-1253

区民ひろば　申がないイベントは当日直接各区民ひろばへ。

さくら第一　さくら文化祭（高齢者は幸齢者）

日９月18日㈮　午前10時～正午、午後１時～３時30分、９月19日㈯　午前10時～正午※駐輪場なし。

問当ひろば☎03-3950-8676

仰高　ニコニコまつり

日９月27日㈰　午後０時45分～３時（午後０時30分～２時40分受付）　定250名※先着順。

問当ひろば☎03-5907-3471

西巣鴨第一　にしすがも友遊まつり

日10月３日㈯　午後１～３時（午後０時45分～２時30分受付）　場当ひろば、西巣鴨二丁目公園　定400名※先着順。駐輪場なし。

問当ひろば☎03-3918-4197

高南第一　高南ひろばまつり

日10月３日㈯　午後２時～４時30分　※雨天中止　場高南小学校校庭※駐輪場なし。

問当ひろば☎03-3988-8601

豊成　ハロウィンに集まろう！

日10月17日㈯　午前10時30分～11時10分、午前11時20分～正午　対乳幼児と保護者　定乳幼児各30名

申９月24日（区外10月５日）から電話か窓口で当ひろば☎03-5961-3494へ※先着順。

朝日　秋の星空たんけん

日10月17日㈯　午後６時～７時40分　対小学生と保護者　定90名

申９月19日から電話か窓口で当ひろば☎03-5974-0566へ※先着順。

西池袋　ぺろっと笑って オーラルフレイル予防

日10月30日㈮　午後１時30分～２時50分　対区内在住の方　定25名

申電話か窓口で当ひろば☎03-3980-0088へ※先着順。



10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

申２次元コードか電話で各番号へ申込み。詳細は各問合せ先に確認してください。

健…健康推進課（豊島区保健所内）☎03-3987-4173～4

長…長崎健康相談所 ☎03-3957-1191

健康カレンダー

わたしメンテラボ　10月の月間テーマ
“体力づくりウィーク・がん予防”

足の握力を測る「ハジチェック」が、10月13日㈫～16日㈮の期間限定で登場。２ステップ測定や立ち上がり測定も実施します。

問健康づくり支援グループ☎03-4566-4085

○妊婦の健康

・**母親学級〔予約制〕**

健９日㈮　午後１時30分～４時

・**パパママ準備教室〔予約制〕**

健10日㈯　午後１時～３時15分

健24日㈯　①午前９時30分～11時45分　②午後１時～３時15分

※受付は各開催時間の15分前から

★こどもの健康

・**離乳食講習会〔予約制〕**

長６日㈫　受付／午後１時～１時10分

健８日㈭　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〕**

長区民ひろば要　14日㈬　受付／午前10～11時

健豊島区保健所　16日㈮　受付／午後１時45分～３時15分

長長崎健康相談所　26日㈪　受付／午後１時30分～３時

■おとなの健康

・**U39健診（旧女性の骨太健診）〔予約制〕**

対令和８年度　16～39歳の女性

健14日㈬　受付／①午前８時50分～９時　②午前９時30分～９時40分

・**U39健診（旧男性の生活習慣病予防健診）〔予約制〕**

対令和８年度　16～39歳の男性

健９日㈮　受付／午前８時50分～９時

・**女性のための健康相談〔予約制〕**※婦人科医相談あり

健14日㈬　受付／午後０時55分～２時10分

・**食事（栄養）相談〔予約制〕**

長８日㈭　受付／午前９時30分～11時

・**健康（保健・栄養）相談〔予約制〕**

健９日㈮　受付／午後１時～２時※内科医相談あり

長14日㈬　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〕**

長16日㈮　受付／午後２～４時

健19日㈪　受付／午後２～４時

・**家族相談〔予約制〕**

健23日㈮　受付／午後２～４時

◆感染症

・**HIV（エイズ）検査〔予約制〕**

19日㈪　受付／午後１時30分～２時30分

申予約専用☎03-3987-4244

・**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

９日㈮　受付／午前10時～10時30分

申予約専用☎03-3987-4244

・**感染症に関する保健相談**

問感染症保健指導グループ☎03-3987-4182

●そのほか

・**保健相談**

健長子育て、思春期、更年期、こころの健康、難病などに関する相談

平日午前８時30分～正午、午後１～５時

・**ぜん息・COPD相談〔予約制〕**

８日㈭　受付／午前10時～11時30分

電話相談は随時受付

問公害保健グループ☎03-3987-4220