広報としま
TOSHIMA
令和8年 11/15号 No.2136
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

パブリックコメント

豊島区スポーツ推進条例（素案）

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す。案全文は12月15日まで、区議会事務局、行政情報コーナー、区民事務所、図書館（休館中を除く）、区および区議会ホームページで閲覧できます。便せんなどに①ご意見②〒・住所③氏名または団体名（代表者名・担当者名）を記入し、12月15日（必着）までに窓口か郵送かファクスかEメールで「議会総務課政策調査グループ FAX03-3981-3975、EMA0028903@city.toshima.lg.jp」へ※個別に回答はしません。 57967

問当グループ☎03-3981-1453

お知らせ

高齢者紙おむつ等支給事業

1か月8,000円相当の紙おむつ等を支給します。対要介護1以上で介護保険料所得段階が1～5の在宅の方 6534

申各高齢者総合相談センターで申込み。※電子申請も可。

問高齢者事業グループ☎03-4566-2432

区立保育園 こどもつながる定期預かり事業

定期的に子どもを預かり、育児相談や子ども同士の触れ合いの機会を作ります。●**実施期間**…1月5日～3月31日の平日（月曜日を除く）

対保育園や幼稚園などに通っていない満6か月～2歳児クラスの子ども ※園により異なる 費区外在住の方のみ1時間300円 ●**申込期間**…11月30日～12月9日※詳細は2次元コード参照。 55510

問公立保育グループ☎03-3981-2028

不登校児童生徒の保護者向け懇談会

日12月12日㈯ 午前10時～11時45分 場教育センター 対区内在住の不登校児童・生徒の保護者 定50名 57054

申12月7日までに2次元コードで申込み※先着順。

問不登校対策支援グループ☎03-3590-1251

豊島文京（平日準夜間）こども救急

平日夜間の急な発熱時などに、豊島区・文京区の医師会の医師が診療にあたります※要事前相談。●**相談先**…☎03-3941-3211（都立大塚病院）

日平日 午後8～11時（年末年始を除く） 場当病院1階救急外来診療室 対15歳（中学生）以下 持マイナ保険証、子ども医療証など 41016

問地域保健課管理グループ☎03-3987-4203

在宅医療相談窓口をご利用ください

医療・介護の知識をもつ医療ソーシャルワーカーが区民や医療介護事業者からの相談を受け付けます。

日平日 午前9時～午後5時（年末年始を除く） 場豊島区医師会館2階 1586

問当窓口☎03-5956-8586

大気汚染医療費助成制度

東京都では、一定の要件を満たす方に対し認定疾病に係る医療費を助成しています※相談や手続きについては問い合わせてください。対都内に引き続き1年（3歳未満は6か月）以上在住する18歳未満の児童で、大気汚染の影響を受けると推定される疾病（気管支ぜん息・慢性気管支炎・ぜん息性気管支炎・肺気しゅ）に罹患している方など 1520

問公害保健グループ☎03-3987-4220

11月16日～12月15日は「東京都エイズ予防月間」です

エイズは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）の感染で引き起こされます。体の免疫力が低下し、健康な状態では発症しない弱い病原菌による感染症（日和見感染症）や、悪性腫瘍など様々な症状が現れます。HIV感染後に未治療でいると、数年～十数年でエイズを発症するといわれています。保健所では匿名・無料のHIV検査（血液検査）を毎月予約制で実施しています。 54002

申2次元コードか電話で予約専用 ☎03-3987-4244へ。

問感染症保健指導グループ☎03-3987-4182

11月18日は「世界COPDデー」です

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、たばこ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。症状は、毎日続くせきやたん、息切れです。進行すると軽い発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。「年齢のせい」や「風邪が長引く」と決めつけず、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。 54241

問公害保健グループ☎03-3987-4220

労働保険の加入はお済みですか？

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、労働者が失業したときの失業給付、労働災害に遭ったときの労災給付などを行うものです。雇用形態を問わず、1人でも労働者を雇用してい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。 57590

問ハローワーク池袋雇用保険適用課☎03-3988-6662、池袋労働基準監督署労災課☎03-3971-1259

PICK UP INFO 1 知っておきたい年金制度 876

国内に住む20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入義務があります

20歳になった方へ 厚生労働省チャンネル（YouTube）
約10分間のアニメーションで国民年金の仕組みや役割を解説しています。

問年金の記録・受給状況・年金全般…池袋年金事務所☎03-3988-6011、年金加入・保険料免除申請…国民年金グループ（資格）☎03-3981-1954、年金受給…国民年金グループ（給付）☎03-3981-1952

このようなときは手続きが必要です（代表的な手続き例）

- 会社を退職した
- 配偶者の扶養を抜けた
- 海外在住の方が帰国・入国した
- 第1号被保険者が出産した※1
  平成31年2月1日以降に出産の方…出産（予定）日が属する月の前月（双子など多胎妊娠の場合は3か月前）から翌々月までの保険料が免除されます。
- 第1号被保険者の方が1歳になるまでの子を養育している※2
  ※1・※2 この期間は保険料を納付したとみなし年金受給額に反映されます。

※2育児免除制度

⚠保険料の納付はお忘れなく

保険料が未納のままだと…
- **老齢基礎年金が低額になる、受け取れない**
- **もしものときの年金（障害基礎年金、遺族基礎年金）が受け取れない**

保険料の納付が困難なときは相談してください

申請により保険料が免除または猶予される制度があります（前年所得による審査あり）。次のいずれかに該当する方は特例制度があります。❶学生で所得が一定額以下の方、❷退職（失業など）により納付が困難な方
申請日から2年1か月前まで遡って申請できます。早めに相談してください。

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）

令和7年度　決算のあらまし

健全化判断比率

区分		実質赤字比率※1	連結実質赤字比率※1	実質公債費比率	将来負担比率※2
豊島区	令和6年度	—	—	▲0.8%	—
	令和7年度	—	—	▲0.2%	—
早期健全化基準		11.25%	16.25%	25.0%	350.0%
財政再生基準		20.00%	30.00%	35.0%	

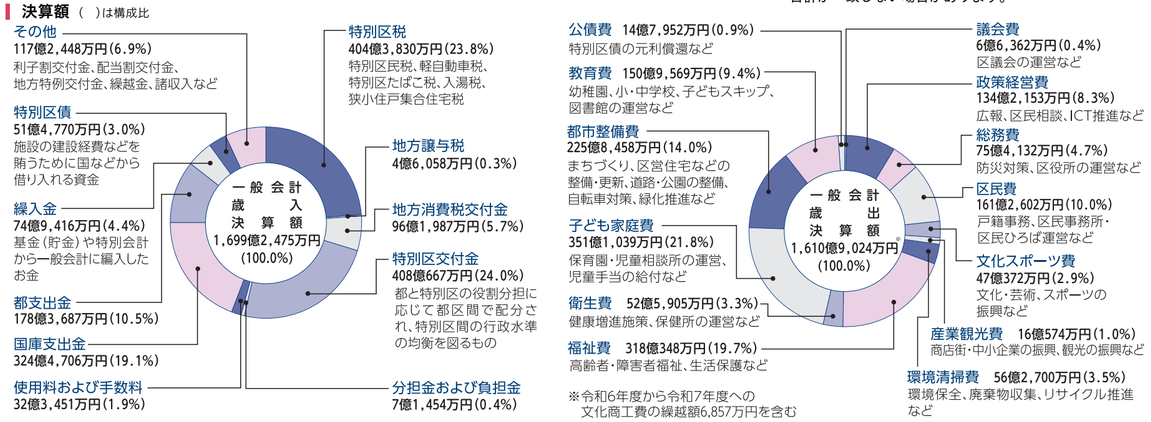
「—」表示について
※1 赤字額がないため。
※2 将来負担額よりそれらに充当できる財源が上回っており、比率が算定できないため。

令和7年度一般会計の決算額および健全化判断比率です。特別会計の決算額と合わせて、HPで公表しています。🔍57937

問財政計画グループ☎03-4566-2521

※数値は単位未満を四捨五入しているため、総数と内訳の合計が一致しない場合があります。

決算額　（　）は構成比



※令和6年度から令和7年度への文化商工費の繰越額6,857万円を含む

貸借対照表（バランスシート）　（令和8年3月31日時点）

区が所有する財産（資産）、それに対する将来の負担額（負債）や純資産の状況を一覧にしたもの。

資産4,683億円 区が保有する財産（道路、公園、学校などの公共施設、基金、現金預金など）	負債637億円　将来世代の負担（特別区債など）
	純資産（資産－負債）4,046億円　これまでの世代の負担

区民1人当たりに換算すると、資産が158万1千円、負債が21万5千円です。

国の統一的な基準により作成した令和7年度財務書類（貸借対照表など）や、固定資産台帳についてもHPで公表しています。🔍8892

問公会計グループ☎03-3981-0803

令和7年度（令和8年度実施）行政評価の実施結果

問行政経営グループ☎03-3981-4970

豊島区基本計画に紐づく50施策について施策評価を実施しました（図1）。また、「豊島区実施計画2025」に掲載された計画事業のうち、今年度は41事業を対象に詳細な評価を実施しています（図2）。計画事業以外の286事務事業についても、指標の達成状況や決算額などを確認しました。令和8年度事業見直しとなった24事業については最新の見直し状況を整理し、進捗確認を実施しています（図3）。施策評価結果は、基本計画の進捗管理として活用し、事務事業評価と現年度進捗管理は、評価結果を踏まえ個別事業の改善や予算編成に反映し、引き続き効率的で質の高い区政運営に努めていきます。🔍57716

図1　施策評価（成果指標＋活動指標）

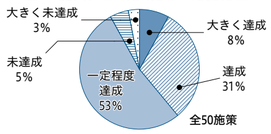


図2　事務事業評価（詳細評価）

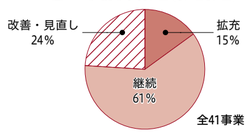
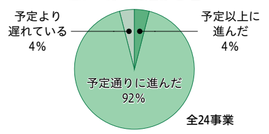


図3　現年度進捗管理



PICK UP INFO ② 相談事業をご利用ください

問庶務・相談グループ☎03-3981-4164

専門の相談員が各相談を受けます。対区内在住、在勤、在学の方（専門家合同相談室は個人事業主や法人も可）
申要予約、予約優先の相談は電話で各連絡先へ。そのほかは直接相談場所へ。🔍9571

専門家合同相談室　オンライン相談

オンライン相談・対面相談（区役所本庁舎4階東側　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）
要予約	専門家合同相談室	2〜3士業などが対応	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次元コード参照か問い合わせてください。
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（行政相談のみ区役所本庁舎4階東側　区民相談コーナー前、ほかの相談は区役所本庁舎4階東側　面接・相談室）

	種類	相談員	日時	連絡先（予約先）
—	行政相談	行政相談委員	第2・4火曜日　午後1時30分〜4時	庶務・相談グループ☎03-3981-4164
要予約	建築相談	一級建築士	第2・4火曜日　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
	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）、☎03-3980-4246
	税金相談	税理士	第2・4土曜日　午前9時30分〜正午	東京税理士会豊島支部☎03-3983-2478

オンライン相談・対面相談・電話相談（区役所本庁舎4階東側　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）
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 ※毎月20日から翌月の予約受付開始。 ※電話相談は法律相談員から相談者に電話します。

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	人権擁護委員専用電話☎090 - 7206 - 2772（年中無休）

人事行政の運営と給与・定員管理の状況

問人事グループ☎03-3981-1247

「豊島区人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、区の人事行政の運営と給与・定員管理の状況および23区が共同で設置している特別区人事委員会の業務状況などをお知らせします。詳細は豊島区人事白書（HPか区役所本庁舎4階行政情報コーナーで閲覧可）を参照してください。🔍57886

人事行政の運営の状況

◆職員の採用と退職の状況

	事務	福祉	一般技術	医療技術	技能	教員	計
採用（令和8年度）	68人	74人	13人	13人	3人	0人	171人
退職（令和7年度）	定年	勧奨	普通	死亡	計		
	0人	34人	34人	2人	70人		

※定年年齢の段階的な引上げにより、2年に1回、定年退職者がいない年度があります。

◆主な休暇等の状況

年次有給休暇	平均取得日数は15.5日
育児休業	令和7年度の新規取得者数は90人（女性56人、男性34人）、平均取得日数は379日

◆勤務成績の評定

令和7年度は、管理職員は「職務目標の達成」および「職員の指導・育成」に係る成果等についての評定、一般職員は、「業績」、「能力」および「態度」の評定を行いました。

職員数の状況

令和8年度の職員数は2,246人（暫定再任用フルタイム職員72人、一般任期付職員8人を含み、自治法派遣職員13人、育休任期付職員4人を除く）です。

◆職員数の推移

年度	元（31）年度	2年度	3年度	4年度	5年度	6年度	7年度	8年度
職員数	1,985人	2,013人	2,009人	2,010人	2,016人	2,094人	2,161人	2,246人
増減	12人	28人	△4人	1人	6人	78人	67人	85人

給与の状況

地方公務員の給与は、地方公務員法により、生計費、国や他の地方公共団体の職員、民間企業の従業員の給与などを考慮して定めることとされています。
23区では、法律に基づき設置された特別区人事委員会が、毎年、23区内の民間企業の給与などを調査し、民間従業員の実態と合うように、区に対して給与の勧告などをします。これに基づき、区では区民の代表である区議会の審議、議決を経て、条例で給与を決定します。このように、職員の給与は、民間企業の給与水準を適正に反映しています。
※各表については端数処理のため計は一致しません。
※令和8年度特別区人事委員会勧告に基づく給与改定前の状況です。

◆人件費　（各年度普通会計決算）

区分	住民基本台帳人口（各年度末）	歳出額（A）	実質収支	人件費（B）	人件費比率 B/A
令和6年度	294,595人	1,497億円	28億円	258億円	17.3%
令和7年度	296,034人	1,611億円	35億円	270億円	16.8%

◆職員給与費　（各年度普通会計決算）

区分	職員数（A）	給与費				1人あたり給与費 B/A
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計（B）	
令和6年度	1,985人	69億円	27億円	35億円	131億円	6,593千円
令和7年度	2,047人	72億円	28億円	37億円	138億円	6,734千円

※職員手当には退職手当を含みません。

◆職員の平均年齢、平均給料月額および平均給与月額　（令和8年4月1日時点）

区分	平均年齢	平均給料月額（※1）	平均給与月額（※2）
一般行政職（※3）	40.1歳	321,200円	456,700円
技能労務職	53.3歳	286,800円	393,400円
教育職（幼稚園）	27.0歳	271,500円	364,718円

※1　各職種ごとの職員の基本給の平均額です。
※2　給料月額と地域手当、扶養手当、住居手当、超過勤務手当などの諸手当の額を合計したものの平均額です。
※3　事務系職員のうち税務系職員を除いた職員を対象としています。

◆職員の初任給月額　（令和8年4月1日時点）

一般行政職	Ⅰ類	232,000円
	Ⅲ類	200,300円
技能労務職		197,300円

◆期末手当・勤勉手当　（令和8年4月1日時点）

	期末手当	勤勉手当
支給割合	2.525月分（1.425月分）	2.375月分（1.175月分）

※期末手当・勤勉手当の支給割合は一般職員の例です。（　）内は再任用職員に係る支給割合です。

◆退職手当　（令和8年4月1日時点）

区分		自己都合	勧奨・定年
（支給率）	勤続20年	18.00月分	24.55月分
	勤続25年	28.00月分	32.95月分
	勤続35年	39.75月分	47.70月分
	最高限度額	39.75月分	47.70月分
その他の加算措置		早期退職者割増制度（50〜59歳かつ勤続25年以上年2%加算）	
1人あたり平均支給額（※）		4,857千円	20,213千円

※令和7年度に退職した全職種に係る職員に支給された平均額です。

◆地域手当　（令和7年度決算）

支給実績		1,632,910千円
1人あたり平均支給額	年額	733,233円
	月額	61,103円

◆超過勤務手当　（令和7年度決算）

支給実績	686,722千円
1人あたり平均支給月額	28千円

◆特殊勤務手当　（令和7年度決算）

支給実績	37,537千円
1人あたり平均支給月額	12,183円
支給職員の割合	13.8%
手当の種類（手当数）	5種類

◆その他の手当　（令和7年度決算）

区分	内容および支給単価		国の制度との異同	支給実績	支給職員1人あたり平均支給額	
					年額	月額
扶養手当	配偶者	2,000円	異なる	99,074千円	182,456円	15,205円
	子	10,000円				
	その他父母等	6,000円				
	満16歳年度の初め〜満22歳年度末までの子に係る加算	4,000円				
住居手当	借家（間）居住（※）	27,000円（最高）	異なる	91,420千円	181,031円	15,086円
	配偶者等が借家（間）に居住する単身赴任手当受給職員	13,500円（最高）				
通勤手当	支給限度額	55,000円	同じ	315,065千円	163,755円	13,646円

※月額27,000円以上の家賃を支払っている職員が対象です。

◆特別職の報酬等　（令和8年4月1日時点）

区分		給料・報酬月額	地域手当	月額計	期末手当
給料	区長	1,082,800円	216,560円	1,299,360円	4.25月分
	副区長	868,300円	173,660円	1,041,960円	4.15月分
報酬	議長	930,800円	—	930,800円	4.10月分
	副議長	812,600円	—	812,600円	4.10月分
	議員	628,700円	—	628,700円	4.10月分

PICK UP INFO ③ 介護保険事業の実施状況（令和7年度実績）

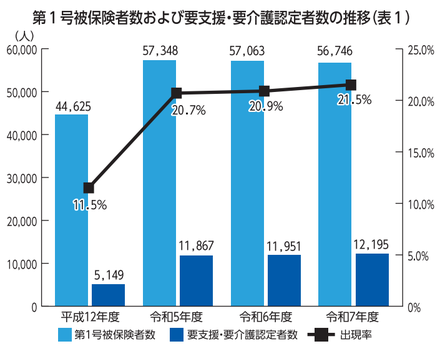
介護が必要になっても、住み慣れた地域でできる限り自立した生活を送ることができるよう、高齢者の介護を社会全体で支える仕組みとして、平成12年に介護保険制度が導入されました。
介護保険サービスを利用したい方は、区内8か所の高齢者総合相談センターまたは介護保険課窓口で要介護認定の申請をしてください。🔍57897

①第1号被保険者数および要支援・要介護認定者数の推移（表1）…平成12年度末と比べて、令和7年度末の第1号被保険者数は、約27%増加し、要支援・要介護認定者数は約2.3倍に増加しました。また、出現率（第1号被保険者数に占める要支援・要介護認定者の割合）も平成12年度末の約1.8倍増となりました。

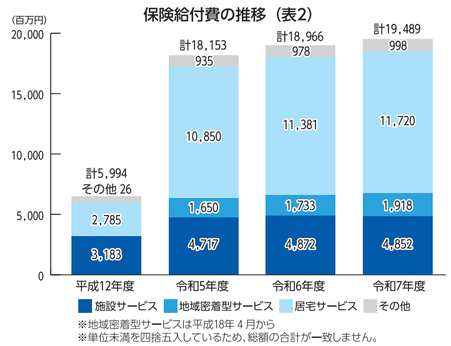
②保険給付費の推移（表2）…令和7年度の保険給付費は約194億円であり、平成12年度の約3.2倍増となりました。高齢化が進展するなか、保険給付費は今後も増加が見込まれます。

③相談・苦情の状況…高齢者総合相談センターや介護保険課窓口では、サービスを利用する本人や家族などからの相談・苦情を受け付けています。
令和7年度は当課に154件の相談・苦情が寄せられました。

第1号被保険者数および要支援・要介護認定者数の推移（表1）



保険給付費の推移（表2）



※地域密着型サービスは平成18年4月から
※単位未満を四捨五入しているため、総額の合計が一致しません。

問介護保険課①認定審査グループ☎03-3981-1368、②管理グループ☎03-3981-1942、③相談グループ☎03-3981-1318

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　HPホームページ　eメールメール　FAXファクス　🆃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

お知らせ

市街地再開発事業における公告（池袋駅西口地区）

都市再開発法第15条による公告（市街地再開発事業の施行地区となるべき区域）を行いました。区域内の宅地で未登記の借地権について申告が必要です。対池袋駅西口地区市街地再開発事業区域内 57864

問都市再生第2グループ ☎03-4566-2634

東池袋四丁目35番地区防災街区整備事業組合設立の認可に係る事業計画の縦覧および意見募集

●**縦覧期間**…公告日から2週間
●**縦覧場所**…地域まちづくり課
●**意見書の提出**…東京都都市整備局市街地整備部防災都市づくり課
※事業に関係のある土地またはその土地に定着する物件について権利を有する方および参加組合員が意見書を提出することができます。詳細は2次元コード参照。 56202

問防災街区整備第1グループ ☎03-4566-2648

大塚駅南口地区市街地再開発事業等に係る都市計画の決定・変更について

都市計画決定・変更および告示をしました。●**決定・変更する都市計画**…大塚駅南口地区市街地再開発事業、高度利用地区、大塚駅南口地区地区計画 56496

問都市計画グループ ☎03-4566-2632

コミュニティ助成事業

（一財）自治総合センターのコミュニティ助成事業による宝くじの助成金を受け、東池袋中部町会が無線機やリチウムイオンバッテリーなどの災害時に使用する防災資器材を整備しました。当事業は、宝くじの受託事業収入の財源により実施し、コミュニティ活動の促進と健全な発展を図るとともに、宝くじの社会貢献広報を目的としています。 57328

問防災事業グループ☎03-4566-2572

募集

リサイクルフリーマーケット出店者

日12月13日(日)　午前10時30分～午後2時※雨天中止　場池袋第二公園　※駐車場なし　対区内在住、在勤、在学の個人またはグループ※営業目的は不可　定20店舗（1店舗面積2m×2m）　費1,000円 57063

申2次元コード参照。
問みんなのえんがわ池袋事務局　柳田 ☎070-6646-9197（午後1～5時）

中池袋公園フリーマーケット出店者

日12月20日(日)　午前10時～午後6時　場中池袋公園　定50店舗　費3,000円 57439

申2次元コードで申込み※先着順。
問（特非）MINOKURA 地域共創・創生機構 ☎070-3283-0933

第20回豊島区障害者美術展「ときめき想造展」展示作品

対区内在住、在勤、在学または区内施設に通所・入所する障害のある方、難病・発達障害などの方が制作した個人作品または区内の障害者施設で制作した団体作品
●**募集作品**…絵画・書・写真・版画・彫刻・陶芸など
●**表彰**…最優秀賞、優秀賞、審査員特別賞ほか 54233

申12月1日～1月29日（必着）に2次元コードで申込みまたは応募用紙（障害福祉課、心身障害者福祉センター、障害支援センターで配布。HPからダウンロードも可）を当課へ持参か郵送。
問管理・政策推進グループ ☎03-3981-1766

傍聴できます

第10期第7回豊島区介護保険事業計画推進会議

日11月24日(火)　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11月20日正午までに電話で介護保険課管理グループ☎03-3981-1942へ。

催し

サンクスギビングデコレーション＆ナイトミュージアム

日11月29日(日)まで　午前9時～午後4時30分　場雑司が谷旧宣教師館　内サンクスギビングデーの特別デコレーション。11月21日は夜間開館、ギャラリートークあり。 54824

申当日直接会場へ。
問当館☎03-3985-4081

みんなの区民ひろばフェス2026

①**青空コンサート**…日11月21日(土)　午前10時～午後4時　場としまみどりの防災公園（IKE・SUNPARK）　対未就学児～小学生※一部有料・予約コンテンツあり。 57979　②**2026スラックラインプロリーグ・第3戦**…日11月22日(日)　午前10時15分～午後4時　場GLOBAL RING THEATRE（池袋西口公園内） 57978

申①2次元コードで申込み。②当日直接会場へ。
問地域区民ひろば課事業グループ☎03-3981-1507

第54回としま子どものつどい「ワンパクまつり」

日11月23日(祝)※雨天縮小　午前10時～午後2時30分　場総合体育場　内はしご車体験、白バイ体験、木工教室、世界遺産クイズ、サッカー体験、防災コーナーなど。出演…フクロウ戦士トシマッハ、鷹匠など 57889

申当日直接会場へ。
問当実行委員会　富澤 ☎03-3971-5345、FAX03-5950-1239」へ※先着順。 toshima.child.fest@gmail.com

第12回染井よしの桜の里秋祭り

日11月23日(祝)　午前10時～午後3時　場染井吉野桜記念公園　内ソメイヨシノ発祥の地駒込を PRする秋のお祭り。 57900

申当日直接会場へ。
問観光交流グループ☎03-3981-1316

熊谷守一美術館　特別開館　くまのこ DAY

日11月23日(祝)　午前10時30分～午後5時30分（最終入館午後5時まで）　内子ども連れでもゆっくり作品を楽しめる1日。　費一般500円、小・中学生100円（未就学児無料） 57669

申当日直接会場へ。
問当館☎03-3957-3779

一緒に話そう！「障害」のこと

日11月27日(金)　午後2～4時　場区民ひろば千早　対区内在住、在勤、在学の方　定30名 57805

申11月24日までに電話かファクスで「豊島区民社会福祉協議会 ☎03-3981-4392、FAX03-5950-1239」へ※先着順。

としま動物愛護フェスティバル2026

日11月28日(土)※雨天29日(日)　午前10時～午後3時　場としまみどりの防災公園（IKE・SUNPARK）　内愛犬と参加できるゲーム、ペットの飼い方相談会（先着順）など。費ワークショップは有料 57866

申当日直接会場へ。
問生活衛生課管理・事業グループ ☎03-3987-4175

体操とパズルで脳と身体イキイキ！第2回シニア健康サロン

日11月28日(土)　午後1時30分～3時20分　場高田馬場BSホール（高田3-10-12白夜書房本社ビルB1）　対60～70代の方 定50名 57969

申2次元コードか電話で（特非）白夜基金 ☎03-6362-0962へ ※先着順。

見て知って体験する福祉フェアとしま

日12月5日(土)　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　内福祉機器の展示や相談、福祉の体験など。 57860

申当日直接会場へ。
問（特養）菊かおる園☎03-3576-2266

ちかこイベントクラブ「みんなで作るクリスマス」

日12月5日(土)　午後1時30分～4時30分　場心身障害者福祉センター　内世代や障害を越えて交流し、クリスマスを楽しむ。定40名　費300円 57859

申11月16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

としま案内人長崎町ガイドツアー「西池袋ブラリまち歩き」

日12月5日(土)　午後2時30分～5時　場JR目白駅改札口集合、立教大学正門付近解散　内西池袋周辺の歴史的建造物と立教大学のイルミネーション見学。定20名　費300円（保護者同伴の小学生以下無料） 57936

申11月25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

クリスマス・オーナメントづくり

日12月6日(日)　午後1時30分～2時30分、午後3～4時　場鈴木信太郎記念館　対小学生以上（小学生は要保護者同伴）　定各3組（1組3名まで） 57847

申11月27日（必着）までに2次元コードか往復はがき（下記記入例参照）で「〒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

知っているようで知らない性感染症

日12月8日(火)　午後1時～2時30分　場豊島区保健所※オンラインあり　内講師…医療法人インテグレス理事長/伊勢呂 哲也氏　対区内在住、在勤、在学の方　定会場78名 57689

申12月7日正午までに2次元コードで申込み※先着順。
問感染症保健指導グループ ☎03-3987-4182

目白図書館　歴史散歩～アート編～

日12月12日(土)　午後1時30分～4時　場目白図書館集合、JR目白駅解散　内としま案内人長崎町による目白地区の歴史や文化スポットを巡るガイドツアー。定20名 57947

申11月20日午前9時から2次元コードか窓口か電話かファクスで「当館☎03-3950-7121、FAX03-3950-7910」へ ※先着順。

空き家・相続・不動産無料相談会

日12月18日(金)　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 57872

申11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。

講演・講習

豊島区シルバー人材センター

①**入会説明会**…日11月20日(金)、12月11日(金)　午前9時30分から　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**着付け教室（全3回）**…日12月1日(火)・4日(金)・11日(金)　午後1時30分～3時　内袷の着方と帯結び。対女性　定10名　費5,400円　持着物、帯、必要な小物、③**パソコン＆スマホ教室（90分講座）**…全19コースの詳細は2次元コード参照。

申①②電話で当センター☎03-3982-9533へ、③2次元コードか往復はがき（4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、Eメールtoshima.spc@gmail.com」へ※先着順。

みんなで考えるペット防災講座

日11月21日(土)　午後2時～3時30分　場豊島区保健所　内ペット同行避難、避難所での過ごし方について。定20名 57887

申2次元コードで申込み※先着順。
問（特非）p.a.n.d.a.研究室 ☎03-3387-1361

理学療法士による健康講座（ヒザ講座）

日11月27日(金)　午後1時30分～2時30分　場高田介護予防センター　対区内在住で65歳以上の方　定30名 57902

申11月18日午前11時から電話で当センター☎03-3590-8116へ※先着順。

種子屋街道の歴史を今に伝える種子屋街道に芽吹く地域の未来

日11月28日(土)　①午後1～3時、②午後3時10分～4時30分　場大正大学8号館礼拝ホール　内①種子屋街道の歴史や江戸東京野菜についてのシンポジウム、②文化財修理見学会。 定150名 57762

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

認知症サポーター養成講座　スキルアップ講座「パーソン・センタード・ケアを学ぶ」

日12月2日(水)　午前9時30分～11時30分　場としま産業振興プラザ（IKE・Biz）　内講師…（特非）パーソン・センタード・ケアを考える会/村田康子氏　対認知症サポーター養成講座修了者　定40名 13025

申電話かファクスで「介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2433、FAX03-3980-5040」へ※先着順。

ママのためのクリスマスリース作り講座

日12月4日(金)　午前9時50分～11時30分　場としま区民センター　内講師…JMFA 認定講師/MAKOTO氏　対子育て中の母親　定20名　費2,200円　保生後6か月以上未就学児。定員あり。11月27日までに要予約。先着順。500円。 57904

申11月17～27日にEメール（4面記入例参照）でAneママグループTOMATO Eanemama.tomato@gmail.comへ※先着順。
問生涯学習グループ☎03-4566-2762

もしかしてSOGIハラ?! 違和感を言葉に変えて身近な味方（アライ）になるための知識講座

日12月5日(土)　午後2時～3時30分　場男女平等推進センター　内ハラスメント対応のポイントや理解者としての声かけ・関わり方を学ぶ。講師…特定社会保険労務士/小田瑠依氏　定20名　保生後6か月以上未就学児。定員あり。11月26日までに要予約。 57767

申2次元コードか窓口で申込み。※先着順。
問当センター☎03-5952-9501、FAXA0029117@city.toshima.lg.jp

分断しない望ましい世の中をめざして―科学と歴史から考える―

日12月5日(土)　午後2時～3時30分　場学習院大学　内ネットワーク科学と歴史をヒントに、便利さだけに頼らず、自立と助け合いで支える社会を考える。定160名 54446

申12月4日までに2次元コードか電話で当大学計算機センター ☎03-5992-1050へ ※先着順。

豊島区薬剤師会講演会「薬剤師としてアスリートとして」

日12月6日(日)　午前10時30分～正午　場としま区民センター　内講師…昭和医科大学病院薬剤部/早瀬久美氏　定50名 57948

申2次元コードか電話かファクスで「保健施策推進グループ ☎03-3987-4243、FAX03-3987-4110」へ※先着順。

スマイル講座「子育てで大切にしたいこと」

日12月10日(木)　午後2時～3時30分　場西部子ども家庭支援センター　内講師…（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　対区内在住で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回まで　定15名　保生後6か月以上1歳7か月未満児（生後6か月未満は親子同席）。8名。要予約。 48291

申母子モアプリで申込み※先着順。
問当センター☎03-5966-3131

第3回空き家セミナー

日12月12日(土)　午前10時～正午　場区役所本庁舎1階としまセンタースクエア　内①「遊休不動産の時間貸し促進で地域活性化へ」、②「借り手を見つけてから荷物処分と必要最小限のリフォームに取り組む新しい賃貸方法」、③個別相談（要予約）。　定①②40名、③4組 57983

申12月10日までに2次元コードか電話かEメールで「空き家対策グループ ☎03-3981-2655、EA0022901@city.toshima.lg.jp」へ ※先着順。

オレンジリボンキャンペーン区民講演会

日12月12日(土)　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「子ども虐待の予防とケア」。講師…医師/山口有紗氏　対区内在住、在勤、在学の方　定100名　保あり 57721

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。

AIを経営参謀にする！第7回としまビジサポセミナー

日12月16日(水)　午後2～4時　場としま産業振興プラザ（IKE・Biz）　内AIを経営に活かすための基本と実践方法を学ぶ。定30名 57862

申12月15日午後5時までに2次元コードで申込み※先着順。
問としまビジネスサポートセンター☎03-4566-2742

シンポジウム「フランス文学に魅せられて　鈴木信太郎の青春Ⅱ」

日12月19日(土)　午後1時～3時50分　場南大塚地域文化創造館　定50名 57944

申12月13日までに2次元コードで申込み※先着順。
問鈴木信太郎記念館 ☎03-5950-1737

卒乳教室

日12月21日(月)　午前10～11時　場豊島区保健所　内講師…助産師/髙橋千砂氏　対区内在住で卒乳を考えているおおむね1歳以上の子どもの保護者　定12名 9107

申12月1日から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

高齢者スマートフォン教室　偽情報・誤情報対策コース

日12月21日(月)　午前10時15分～午後1時15分　場東池袋フレイル対策センター　内あふれる情報から正確に選び、適切に活用する能力を高める。　対区内在住で65歳以上の方　定30名　持スマートフォン 57836

申11月18日から電話で当センター ☎03-5924-6212へ※先着順。

保険料の納め忘れはありませんか？

11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
❶事業またはイベント名　❷〒住所　❸氏名（ふりがな）　❹年齢　❺電話番号　❻その他必要事項（参加希望の部など）
※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。

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　HPホームページ　Eメール　FAXファクス　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

講演・講習

ジェンダー学は人を自由にする ～私らしく生きる処方箋～

日12月21日㈰　午後1時30分～3時
場男女平等推進センター
内自由に考え生きるために、必要な知識や行動を学ぶ。講師…本郷中学・高等学校社会科教諭/松尾弥生氏
定24名　保生後6か月以上未就学児。8名。12月11日午後5時までにEメールで要予約。 57970

申11月18日午前9時から窓口か電話かEメールで「当センター ☎03-5952-9501、FAX A0029117 @city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

骨粗しょう症予防講座

日12月24日、1月28日、2月25日 木曜日　午前10時45分～正午
場東池袋フレイル対策センター
内骨粗しょう症予防や骨密度を維持するための具体的な食事と運動方法を学ぶ。対区内在住で65歳以上の方
定各28名　持着脱しやすい靴下、動きやすい服装 57650

申11月19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。

消費生活講座「サスティナブル食育講座　地球にやさしいうどん作りにチャレンジ」

日1月14日㈬　午後1時～3時30分、午後6時～8時30分　場としま区民センター　内国産の小麦粉を使ったうどん作り。定各20名 57569

申12月21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

としまコミュニティ大学「消化吸収など生命現象の基本をやさしく学ぶ」

日1月21日㈬　午前10時～正午
場日本栄養大学（旧女子栄養大学）駒込キャンパス　内講師…当大学短期大学部食物栄養学科教授/渋谷まさと氏　定100名　費1,000円　持スマートフォン※詳細は「としまコミュニティ大学講座案内」参照。 56570

申11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

スポーツ

水中歩行と水泳で身体を動かそう（全3回）

日①12月1～15日　火曜日　正午～午後2時、②12月2～16日　水曜日　午前10時～正午、③12月1～15日　火曜日　午前10時～正午 場①③雑司が谷体育館、②巣鴨体育館 内①②水中歩行コース、③初・中級水泳コース。いずれも 対18歳以上で健康な方
定5名　費3,000円 57962

申11月29日までに電話かEメールで「豊島区水泳連盟　鈴木☎080-5720-5377、FAXtoshimasuiren@gmail.com」へ※先着順。

横浜汽車道、大さん橋（大型客船停泊予定）ウォーキング

日12月6日㈯※雨天中止　午前8時10分　場副都心線池袋駅ホーム先頭集合、横浜中華街解散　内赤レンガ経由約6㎞（約3時間）。対区内在住、在勤の方
定40名　費200円（別途交通費）　持歩きやすい服装・靴 57961

申11月27日（必着）までに2次元コードか往復はがき（4面記入例参照）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　小野 ☎090-3344-2175

豊島区民歩こう会

日12月6日㈯※雨天決行　午前9時50分～正午頃　場千代田線根津駅1番出口前広場集合、JR駒込駅解散
内六義園を散策。根津権現から六義園へ（約5.5㎞）。費600円（65歳以上は450円）　持軽装、昼食、飲み物、雨具 57976

申当日集合場所で受付。
問当会　吉越☎03-3576-2230

第73回豊島区民駅伝競走大会

日12月13日㈰　午後0時20分～1時受付　場皇居、桜田門周回コース
内大会要項などの詳細は2次元コード参照。対区内および隣接区在住、在勤、在学の方　費1チーム6,000円（中学生の部は4,000円） 57778

申11月28日までに2次元コードで申込み。
問豊島区陸上競技協会　木津☎03-3983-4075

AYUMI（福島あゆみ）選手によるブレイキン教室

日12月26日㈯　①午後1～2時、②午後3～4時　場池袋スポーツセンター
対①小学1～3年生、②小学4年生～中学生　定各20名　持動きやすい服装、室内履き、タオル、飲み物 57939

申11月27日～12月18日午後8時に窓口か電話で当センター☎03-5974-7262へ※抽選。12月19日に2次元コード先で結果発表。

第76回豊島区民スポーツ大会 区民スキー競技会

日1月17日㈯　午前10時競技開始（午前9時開会）　場菅平高原スキー場
ホテルやまびこ前集合　内回転競技2本※前日練習あり。詳細は2次元コード参照。対区内在住、在勤、在学の方、豊島区スキー協会加盟団体員（小・中学生は要保護者同伴）
費一般2,500円、小・中学生1,000円 ※各自傷害保険要加入 57963

申12月23日までにファクスかEメール（4面記入例参照）で「当協会 鎌田FAX048-473-3449、Eメールu2kamanta@gmail.com」へ。
問当協会　鎌田☎090-8748-9047

職員採用など

図書館司書（会計年度任用職員）

●勤務地…中央図書館、巣鴨図書館、千早図書館　対11月15日時点、図書館法第5条の司書の資格を有する方
●任期…令和9年4月1日～令和10年3月31日 54958

申11月30日（必着）までに申込書（各図書館で配布。HPからダウンロード可）を中央図書館管理グループ（11月27日を除く午前10時～午後5時）へ持参か郵送（簡易書留）。
問当グループ☎03-3983-7861

官公署から

豊島区民社会福祉協議会「親族のための成年後見実践講座（全2回）」

日①12月1日㈫、②12月3日㈭　午後6時30分～8時30分　場としま区民センター　内①申立準備編、②後見業務編。定30名※詳細は2次元コード参照。

申11月18日から2次元コードか電話かファクスかEメールで「当会サポートとしま☎03-3981-2940、FAX03-3981-2946、Eメールsiensitu@a.toshima.ne.jp」へ※先着順。

法務省矯正局「第66回全国矯正展（全国刑務所作業製品展示即売会）」

日12月5日㈯　午前10時～午後5時、12月6日㈰　午前9時30分～午後3時30分　場東京国際フォーラムホールE（千代田区丸の内3-5-1地下2階） 54101

申当日直接会場へ。
問法務省矯正局成人矯正課作業係 ☎03-3580-4111（代表）

豊島区民社会福祉協議会「手話“超”入門講座」

日12月8日㈫　午前10時～11時30分　場としま区民センター　対区内在住、在勤、在学の方　定30名

申2次元コードか電話かファクスで当会豊島ボランティアセンター☎03-3984-9375 FAX03-3981-2946へ※先着順。

豊島都税事務所「11月30日は個人事業税第2期分の納期限です」

納付は、キャッシュレス納税（口座振替、スマートフォン決済アプリによる納付、クレジットカード納付など）を活用してください。省エネ設備の取得に係る減免の申請も受け付けています。

問当事務所☎03-3981-1211（代表）

PICK UP EVENT 1　ヒアリング フレイルチェック

内アプリを使った聞こえのチェック。
対区内在住、在勤で65歳以上の方 36091

	日付	午前	午後	場所
①	12月４日㈮		○	介護予防センター長崎活動室
	12月14日㈰		○	区民ひろば要
	１月12日㈫	○		区民ひろば目白
	１月18日㈰	○		区民ひろば高松
②	12月４日㈮	○		東池袋フレイル対策センター
	12月７日㈰	○		区民ひろば池袋本町
	12月９日㈫		○	区民ひろば朝日
	１月８日㈮	○		東池袋フレイル対策センター

申電話で①高田介護予防センター☎03-3590-8116、②東池袋フレイル対策センター☎03-5924-6212へ。

第35回 ひきこもり相談窓口だより

●冬季うつ
肌寒く、日照時間の短くなる季節です。季節の変わり目には、気分が落ち込みやすくなるものです。「冬季うつ」という言葉もあり、毎年秋から冬にかけてメンタルが不調になる方が多くなります。温かいものを食べたり、入浴したり、物理的に体を温めることで、気分転換してみてはいかがでしょうか。窓口にも気軽に相談してください。

●ひきこもりフォーラムのアーカイブ動画を公開しました
7月20日に開催した新宿区・豊島区共催フォーラム「ひきこもり・生きづらさについて考えよう」のアーカイブ動画を公開しました。2次元コードから閲覧できます。

ひきこもりフォーラム

●休日相談…11月28日㈯　午後1～4時※電話かEメールで要予約。

●来庁しなくても相談できます
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。 57742

ひきこもり情報サイト

問当窓口☎03-4566-2427（平日午前8時30分～午後4時30分）、FAXA0029968@city.toshima.lg.jp

PICK UP EVENT 2　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

●豊島区総合美術展/みんなのギャラリー…
日12月8日㈫～13日㈰　場東京芸術劇場
申当日直接会場へ。

●豊島区吹奏楽団ニューイヤーコンサート2027…
日1月10日㈰　午後2時開演　場東京建物 Brillia HALL　内出演…指揮/大釜宏之、演奏/豊島区吹奏楽団　費高校生以上1,000円（当日1,200円）
※3歳未満入場不可。申2次元コードかとしまチケットセンター窓口で申込み※先着順。

●ここからはじまる能楽講座…日1月17日㈯
場としま区民センター　内①能楽師編。講師…シテ方観世流能楽師/観世喜正氏、②大名家編。講師…永青文庫学芸員/輿石 英里子氏　定①一般120名、親子セット券20組40名、②70名　費各1,000円
申2次元コードかとしまチケットセンター窓口で申込み※先着順。
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　ちとせ橋落語会～2027新春…
日1月9日㈯　午後2時開演　内出演…桂まん我
定100名　費800円　申当館窓口か案内処か当財団ホームページで申込み※先着順。1人2枚まで。

●巣鴨　脳活落語会―あなたも落語の登場人物になれる？―…日1月30日㈯　午後2～3時　内出演…立川志らら　定50名　費500円　申当館窓口か電話か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　【109】手話にふれてみよう～基礎編～…
日1月23日～2月20日　土曜日　午後3～5時　定15名　費4,500円　申12月20日（締切）、**【110】愛唱歌をみんなで楽しみましょう！…**日1月17～31日　日曜日　午後2時～3時30分　定30名　費5,000円
申12月20日（締切）
●巣鴨　【214】春秋戦国時代の人間観と政治思想…日1月14日～2月18日　木曜日（祝日を除く）午前10時～正午　定20名　費4,400円　申12月20日（締切）
●南大塚　【513】整体いらずの心身を作る～メンテナンス YOGA～…日1月22日～2月5日　金曜日　午後7時～8時30分　定10名　費3,100円　申12月15日（締切）
●雑司が谷　【313】狂言に学ぶ伝統の粋！～初めての人も楽しく演じる体験型ワークショップ～…日1月26日～2月16日　火曜日　午後1時30分～3時30分　定20名　費3,400円　申1月10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。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

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 ◆
11/18（水）13:30～17:00
12/16（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
12/9（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。
【特定非営利活動法人ライフデザイン 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 辻山尚志（東京弁護士会所属）
弁護士 五十嵐里絵（東京弁護士会所属）
TEL 03-6912-8801
（営業時間）9:30～20:00 ＊土日祝休み
豊島区西池袋１-７-10 ビルドⅡビル６階
https://tyig-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
とし活区報をご覧の方
生垣の剪定（ネズ ヨウ）（1m 2m）
通常2,200円を
初回限定先着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
カククラ（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
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

相続専門税理士による
［相続］無料相談会
in 豊島区
11月30日㈰・12月1日㈪
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］

区民がん検診
胃がん・肺がんネット予約OK
03-5974-3511
《電話受付時間》月～土曜日 AM9:00～PM4:30 ※祝祭日、年末年始除く
土曜日も受診可能！
企業健診 各種オプション検査
03-5974-7205
《電話受付時間》月～土曜日 AM9:00～PM5:00 ※祝祭日、年末年始除く
医療法人財団
豊島健康診査センター
豊島区上池袋２-５-１健康プラザとしま６階
ホームページ：https://toshima-mc.jp/

広 告（内容は各広告主に問い合わせてください）

無料相談会
不動産売却・土地活用・老朽貸家対策のノウハウとは
専門家に学ぶ「土地活用まるわかり個別相談会」開催
11月19日㈬～12月13日㈯ 池袋で開催！参加無料・要予約
土地や建物を「売りたい」「有効活用したい」「建て替えたい」と思ってもどこから手を付けていいか分からないもの。
不動産の悩みは多くの人が経験することですが「まだ売るのか残すのか決めきれていない」「他の選択肢はないか」「資金面が不安」といった段階では、適切な相談先が見つかりにくいのが実情です。また、専門家に直接相談できる機会も多くはありません。
そこで地域密着のネットワークを生かした不動産の売買や賃貸、土地有効活用をサポートする「アート住宅流通」「旭化成ホームズ」では11月19日㈬～12月13日㈯の期間中、「土地活用まるわかり個別相談会」を池袋で開催します。
相続対策や空き家対策 不動産相続の悩みにも対応
相談会では、損をしないための不動産売却の進め方のポイントや注意点、遊休地・貸駐車場・借地・底地の有効活用、実家などの空き家対策の選択肢、不動産相続対策の選択肢や資産の組み換え、老朽化した貸家やアパート、自宅の建て替えの手順などについて相談できます。
都合の良い日時に予約して、土地活用のプロのアドバイスを受けてみては。
日11月19日㈬～12月13日㈯（火・水定休）①午前10時から②午前11時から③午後1時から④午後2時から⑤午後3時から⑥午後4時から※希望日の3日前までに日時を選んで申し込みを
特土地活用に役立つガイドブック4冊

相続・贈与の税金　知っておきたい！相続の留どころ　土地活用はじめの一歩　立ち退き Q&A
場ニッセイ池袋ビル12階会議室（豊島区東池袋1-24-12・地図参照）各線「池袋」駅東口徒歩4分
内①土地・空き家の売り方相談会 ②土地活用まるわかり相談会 ③賃貸・店舗併用住宅相談会 ④老朽貸家の建て替え相談会 ※希望の内容を選んでください
申相談会事務局（わかば企画内）☎0120-661-339 午前10時～午後5時 ※個人情報は受け付けに利用


WEBの申込はコチラから

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　HPホームページ　EMEメール　FAXファクス　FD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

11月19日は「国際男性デー」です

「国際男性デー」は、男性・男児の心身の健康と幸福に目を向け、ジェンダー平等を促すことを趣旨とする記念日です。世界各国で男性のジェンダー問題を考えるイベントなどが多く実施され、男性が直面する様々な社会問題に焦点を当て、理解を広げる機会とされています。男女平等推進センター(エポック10)では、男性対象の相談や講座のほか、男性学などの図書を貸出しています。 45426

●男性専門相談ダイヤル

仕事のこと、家庭内のこと、生き方のことなど、男性が持つ悩みについてカウンセラーが相談にのります(奇数月…女性カウンセラー、偶数月…男性カウンセラー)。

◆相談日　毎月第2火曜日 平日午後5時30分～8時30分

◆相談専用電話☎03-6842-0055

問当センター☎03-5952-9501

体育施設へ行こう

巣鴨体育館　☎03-3918-7101

子どもスクール無料体験受付中！ フットサル教室

日月曜日　①午後3時50分～4時40分、②午後4時50分～5時40分

対①小学1～3年生、②小学4～6年生　定各25名　持運動着、室内履き、タオル、飲み物

申窓口か電話で申込み※先着順。

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。

「ジモイク」をご利用ください

区民ひろば仰高、南大塚、清和、西巣鴨、西池袋、池袋、南池袋、千早で開催される子育てのイベント情報を掲載。予約もできます。

申2次元コードから登録。

問地域区民ひろば課事業グループ☎03-3981-1507

57849

千早　収穫祭

日11月21日㈯　午前10時30分～午後0時30分　内「劇団ぽけっと」の公演、森 菜々子コンサート。当ひろばで収穫された大根のお土産あり。定100名

申窓口か電話で当ひろば☎03-3959-2281(子育て世帯の方は☎03-3959-5861)へ※先着順。

朋有　朋有ひろばまつり

日11月21日㈯　午後1時30分～3時30分

内縁日やバルーンコーナー。

問当ひろば☎03-3971-0781

池袋　カラオケ交流会

日11月26日㈭　午後1時30分～4時

定出演者25名

申窓口で申込み※先着順。観覧は当日直接会場へ。

問当ひろば☎03-3982-9658

西池袋　西池ワイワイまつり

日11月29日㈰　午後0時30分～3時(午後0時15分～2時30分受付)

内ゲームや手作り教室、抹茶の試飲。

定250名※先着順。

問当ひろば☎03-3980-0088

椎名町　ひろばまつり

日11月29日㈰　午後1時30分～3時

内温かい豚汁をはじめ、手作りゲーム、物販、紙しばいなどを楽しむ。

問当ひろば☎03-3950-3042

上池袋　クリスマスコンサート

日12月3日㈭　午前10時30分～11時30分　内心地よい音楽でクリスマスを楽しむ。出演…ミュージシャン/シオン

問当ひろば☎03-3576-6916

清和第二　第18回　清和ひろばまつり

日12月5日㈯　午後1時～3時30分

内すがも児童合唱団、キッズチアチーム清和サンシャインによる発表、ゲームや出店、巣鴨第一保育園の園児の作品展示など。

問清和第一☎03-5974-5464

高南第二　パパと一緒

日12月6日㈰　午前10時30分～11時30分　内マットや鉄棒などを使った運動。講師…健康運動指導士/藤井芳子氏　対生後10か月以上の乳幼児と保護者※ママの参加可。定10組　持飲み物

申11月22日(区外11月29日)から窓口か電話で当ひろば☎03-3987-6600へ※先着順。

南池袋　フラワーアレンジメント

日①12月6日㈰、②12月27日㈰いずれも午後2時～3時30分

内①クリスマスリースづくり、②お正月のお花づくり。講師…フラワーデザイナー/水野エイジ氏　対小学4年生以上の方　定各28名　費2,500円

申①11月15日、②12月5日から費用持参のうえ窓口で申込み※先着順。

問当ひろば☎03-3984-5896

12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
□メンテラボ土曜(12日のみ午前11時～午後4時)

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

53013

わたしメンテラボ　12月の月間テーマ
“感染症予防”

性感染症(HIV、梅毒など)の予防、治療に関する講演会を開催します。

問感染症保健指導グループ☎03-3987-4182

○妊婦の健康

・母親学級〔予約制〕

健11日㈮　午後1時30分～4時

・パパママ準備教室〔予約制〕

健12日㈯　午後1時～3時15分

健26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8日㈫　受付／午後1時～1時10分

健10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　16日㈬　受付／午前10～11時

健豊島区保健所 18日㈮　受付／午後1時45分～3時15分

長長崎健康相談所 21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16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11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16日㈬　受付／午後0時55分～2時10分

・食事(栄養)相談〔予約制〕

長10日㈫　受付／午前9時30分～11時

・健康(保健・栄養)相談〔予約制〕

健11日㈮　受付／午後1～2時※内科医相談あり

長16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18日㈫　受付／午後2～4時

健23日㈬　受付／午前9～11時

・家族相談〔予約制〕

健25日㈭　受付／午後2～4時

◆感染症

・HIV(エイズ)検査〔予約制〕

7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

11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〕

電話相談は随時受付

9日㈬　受付／午後2時～3時30分

問公害保健グループ☎03-3987-4220