

マイナンバーカードの受取りはお早めに!

申請後、交付通知書が届いた方は、通知書に記載の期限内に電話で受取日時を予約し、本人が所定の窓口で受け取ってください※申請から2か月経っても交付通知書が届かない方は問い合わせください。
 豊島区マイナンバーコールセンター ☎3981-1122



国際アート・カルチャー都市 としま

SDGs 未来都市豊島区

発行: 豊島区 編集: 政策経営部広報課
 〒171-8422 豊島区南池袋2-45-1 ☎3981-1111(代表)
 ホームページ <http://www.city.toshima.lg.jp/>
 令和2年(2020年)11月11日発行(毎月1・11・21日発行)

としまみどりの防災公園 (IKE・SUNPARK)の防災機能を紹介します

区内最大級のオープンスペースは、発災直後は大規模な災害から身を守るための避難場所として、その後はヘリポートや救援物資の集積場所として活用します。ほかにも長時間運転可能な非常用発電機や、災害発生時の消防水利となる深井戸、防災テントや必要な物資を保管する備蓄倉庫などが設置され、区の防災拠点として安全・安心に最善の体制を整えます。



■防災機能展示会

11月14日(土) 午前10時～正午◇各種防災機能を紹介。当日は自衛隊ヘリコプターによる飛行訓練を行うため公園内の「原っぱ広場」への立ち入りを制限します(なお、式典や訓練の様子を周囲から見学できます)。

☎防災危機管理課管理グループ ☎3981-2100

東京都発熱相談センター設置のお知らせ ☎5320-4592(24時間対応)

秋冬のインフルエンザ流行期に向けて、新たな相談センターを開設しました。発熱などの症状が生じた方で、かかりつけ医がいない場合や相談先に迷う場合には当センターを利用してください。

●ここらといのちの相談窓口

新型コロナウイルス感染症の拡大と生活様式の変化により、多くの方がストレスにさらされています。「眠れない」「人が苦手」「もういやだ」そんな気持ちを感じ悩んでいる方は、相談窓口をご利用ください。



●感染対策にご協力をお願いします

症状がなくても屋内にいるときや会話をするときにはマスクを着用し、人との間隔は可能な限り2メートル以上空け、できるだけ正面での会話を避けましょう。家に帰ったらまず手や顔を洗いましょう。手洗いは30秒程度かけ、丁寧に洗いましょう。熱や咳などの症状がある方は、無理せず自宅で待機しましょう。

●イベントなどの開催中止・延期について

今後開催予定のイベントなどを中止・延期する場合があります。詳細は各イベントの問い合わせ先に確認してください。中止・延期するイベントなどは、区ホームページ(2次元コード参照)で随時お知らせします。



イベントなどに参加する際はマスクの着用等にご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用や手指の消毒をお願いします。また体調がすぐれないときは、無理せず自宅で待機しましょう。

パブリックコメント

豊島区都市づくりビジョンの部分改定(原案)

この原案についてパブリックコメント(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。

●閲覧できます…原案の全文は、11月26日～12月25日の間、都市計画課、行政情報コーナー、区民事務所、図書館、区民ひろば、区ホームページで閲覧できます。

●ご意見をお寄せください…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、郵送かファクスかEメールで12月25日(必着)までに「都市計画課都市計画グループ」☎3980-5135、✉A0022603@city.toshima.lg.jpへ。直接当グループ窓口へ持参も可※個別に直接回答はしません。
 問当グループ ☎4566-2632

子育て・教育

第348回 SEPY 倶楽部親の会

11月27日(金) 午前10時30分～午後1時 NPO 法人 SEPY 倶楽部(南大塚1-49-7)◇不登校、ひきこもり、非行、発達障害などの子ども

の心の問題についての体験発表とグループディスカッション◇60名◇2,000円

☎電話かファクスで「当倶楽部」☎3942-5006、☎FAX5940-4030へ※先着順。

母親が働くということ

12月1日(火) 午前10時30分～正午 東部子ども家庭支援センター◇「母親」として働くことや一人として「自分らしく」働くことについてともに考える講座。講師…社会福祉士/杉山佳子氏◇区内在住で6か月以上3歳未満児の母親◇8名 5か月以上。要予約。

☎11月17日午前10時から電話で当センター ☎5980-5275へ。直接窓口申込みも可※先着順。

豊島区児童虐待防止区民講演会 「子どもの感情の育て方 ～ちゃんと泣く子に育てよう～」

12月13日(日) 午後2時～3時30分 としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇子どもの気持ちに寄り添いどのように関わっていけば良いかを学ぶ。講師…東京学芸大学教育心理学講座教授/大河原 美以氏◇80名 1歳以上未就学児。10名。先着順。11月16～30日の間に電話か直接窓口で要予約。

☎11月16日午前10時から電話かEメールで「東部子ども家庭支援センタ

ー ☎5980-5275、✉A0019800@city.toshima.lg.jpへ。直接窓口申込みも可※先着順。

後期高齢者医療

後期高齢者医療保険料の納付には便利な「口座振替」をご利用ください

口座振替は納付忘れの心配がありません。届出印がなくても、キャッシュカードで申込みできる場合があります※国民健康保険で口座振替を利用していた方も、75歳になるときは改めて申込みが必要です。

☎後期高齢者医療グループ ☎3981-1937

健康

豊島区受動喫煙防止対策 電話相談窓口(コールセンター)をご利用ください

4月から改正健康増進法・東京都受動喫煙防止条例が全面施行され、屋内は原則禁煙となりました。施設の管理権原者・管理者には受動喫煙を防止するための責務があります。施設の受動喫煙防止対策に関する相談は、当相談窓口にお問い合わせください。

☎当相談窓口 ☎0570-00-1886(平

日 午前9時～午後5時※祝日、年末年始を除く)

メンタルヘルス公開講座 「睡眠と心身の健康」(ライブ配信)

12月5日(土) 午後2～4時 池袋保健所◇不規則な睡眠が及ぼすからだや心への影響を防ぐため、良質な睡眠をとる工夫を学ぶ◇30名 ☎電話かファクスかEメールで「慈雲堂病院」☎3928-6511、☎FAX3928-6626、✉kouza@jiundo.or.jpへ※先着順。
 問精神保健グループ ☎3987-4231



講演会 「糖尿病の予防と管理」

12月16日(水) 午後1時30分～3時 としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇講師…豊島区医師会/山口 賢氏◇75名

☎電話で保健事業グループ ☎3987-4660へ※先着順。

イベント

第4回としまフェス ONLINE 展示会～華やかに挑戦 しなやかに前進 新しいカタチ始めます～

11月25日(水) 午前9時45分から◇区内の起業予定か起業まもない女性起業家の活動を紹介。今年はオンラインでライブ配信。YouTubeのイベントチャンネル、Facebook、Instagramのイベントページから視聴可。

🏠としまフェス実行委員会📧toshimafes4@gmail.com

赤烏庵(目白庭園)

①津軽三味線 ～夜空に響く高揚の旋律～…12月12日(土) 午後7時～8時30分(午後6時30分受付)◇16歳で津軽三味線全国大会殿堂入り◇国内外で活躍中の奏者が、民謡に留まら

ないジャンルを超えた演奏と、三味線の魅力、歴史などのトークを披露。講師…津軽三味線奏者／浅野 祥氏◇中学生以上◇60名◇1,500円、②香りの化学～香木と和の香りへの誘い…12月20日(日) 第1回/午後1～3時(午後12時45分受付)、第2回/午後3時30分～5時30分(午後3時15分受付)※各回同内容◇香料について分かりやすい化学的な説明を聞きながら、香木を自分でブレンドして和の香りを自宅で楽しめる「部屋香」をつくる。講師…都立産業技術高等専門学校准教授／田村健治氏◇高校生以上◇各回20名◇1,000円 いずれも📠往復はがきかファクスかEメール(3面記入例参照。ファクス番号、②は希望回数も記入)で「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園、☎5996-4886、📧info@mejiro-garden.com」へ。当園管理事務所まで直接申込み可。電話申込み不可※先着順。 図当園☎5996-4810

STORY MAGIC LIVE「魔法使いの頭の中～願いの叶う季節～」

12月18日(金)～21日(月) あうるすぽっと◇魔法使いアキツが、奇想天外なストーリーにのせておくる新感覚のマジックライブ◇3歳以下入場不可◇区民割引…おとな(中学生以上)／2,600円、子ども(4歳～小学生)／600円ほか📠11月14日からとしまチケットセンターで発売。あうるすぽっとホームページ📧https://www.owlspot.jp/から申込み可。 図TBSイベントダイヤル☎5570-5151

第33回としま能の会「大般若」

12月18日(金) 午後6時開演 東京建物 Brillia HALL◇七度死んでも生まれ変わり、仏法の真理を追い求める三蔵法師。その情熱は、ついには神をも守護(みかた)にしてしまう、奇跡の瞬間を描いた一大スペクタクル。出演…宝生流/仕舞「玉之段(たまのだん)」和久荘太郎、和泉流/狂

言「釈大名(はぎだいまょう)」野村萬・万蔵・万之丞、観世流/復曲能「大般若(だいはんにゃ)」観世喜正◇区民割引…5席/3,800円、A席/3,300円、B席/2,200円📠電話でとしまチケットセンター☎0570-056-777(午前10時～午後5時)へ。直接窓口申込み可(午前10時～午後7時)。としま未来文化財団ホームページ📧https://toshima-theatre.jp/ticket/から申込み可。 図当財団事業企画グループ☎3590-7118



復曲能「大般若」 シテ：観世喜正 撮影：芝田裕之

11月から一部相談事業を再開しました

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、休止していた相談事業を一部再開しましたので、留意事項を確認のうえ利用してください。なお、相談日が祝日、年末年始、臨時開庁日の場合は休みになります。

- 【留意事項】 1. 体調のすぐれない場合は相談を見合わせてください。 2. 入室時には体温を測り、37.5℃以上の方はご遠慮ください。 3. 入室時には消毒液にて必ず手指の消毒をお願いします。 4. 相談中もマスク着用をお願いします。 5. 相談者は1名とします。 6. 相談時は換気のための相談室のドアを開けたまま行います。 7. 当日、各専門相談員の体調不良が判明した場合はキャンセルします。

◇対象…区内在住、在勤、在学の方。 予約不要の相談は直接、相談場所へ。 予約、相談の詳細は直接各連絡先に問い合わせください。 図区民相談課庶務・相談グループ☎3981-4164

種類(相談員)	日時	場所
電話による法律相談《弁護士》【要予約】 区民相談課☎3981-4164	月～金曜日 午後1時15分～3時45分	法律相談員から相談者に架電します。
行政相談《行政相談委員》	第2・第4火曜日 午後1時30分～4時	区役所本庁舎4階東 区民相談コーナー前

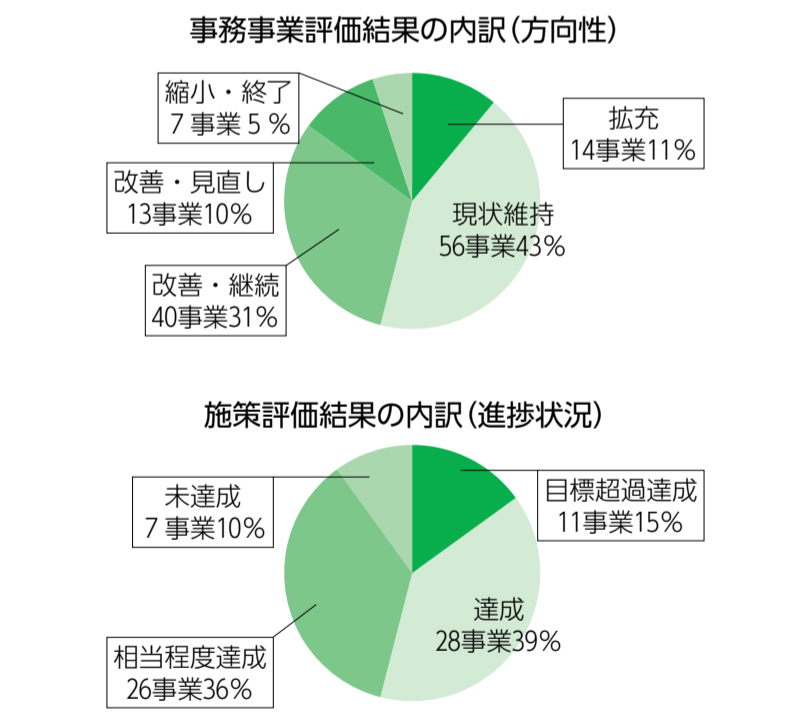
◇下表の相談場所…面接・相談室(区役所本庁舎4階東側)

種類(相談員)	日時	連絡先(予約先)
司法書士相談《司法書士》	第2水曜日 午前10時～正午	東京司法書士会豊島支部 ☎4405-8113
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
税金相談《税理士》【要予約】	第2・第4土曜日 午前9時30分～正午	東京税理士会豊島支部 ☎3983-2478
住まいの増改築相談《一級建築士等》 1回30分以内	第1・第3木曜日 午後1～3時	豊島区住宅相談連絡会事務局 ☎0120-309-379
建築相談《一級建築士》【要予約】	第1・第3土曜日 午前9時30分～午後0時30分	東京都建築士事務所協会豊島支部事務局 ☎3984-2448
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 ☎5964-5285

※連絡先によっては、事務局の電話番号が担当者の勤務先場合があります。

令和元年度豊島区の行政評価結果

区が令和元年度に実施したすべての事務事業のうち内部管理的業務などを除いた370事業を対象に必要性、有効性、効率性、適正性の観点から行政評価(事務事業評価)を実施しました。このうち、計画事業の一部など130事業については、総合評価として「今後の事業の方向性」を明確にしました。また、豊島区基本計画にある72施策についても、行政評価(施策評価)を実施しました。事務事業評価および施策評価結果の状況はそれぞれ下図のとおりです。



●評価結果の活用 評価結果を踏まえ、個別事業の改善などを今後検討していきます。また、評価結果を予算編成や未来戦略推進プラン(年度ごとの実施計画など)に反映させ、今後も効率的で質の高い区政運営に努めます。特に、施策評価は基本計画の進捗管理としての位置づけもあり、来年度にかけて見直しを予定している豊島区基本計画の改定においてもその結果を活用していきます。

●閲覧できます 行政評価結果の全文は、行政経営課、行政情報コーナー、図書館、区ホームページで閲覧できます。ご意見・ご要望をお寄せください。 図行政評価グループ☎3981-4970

講演・講習

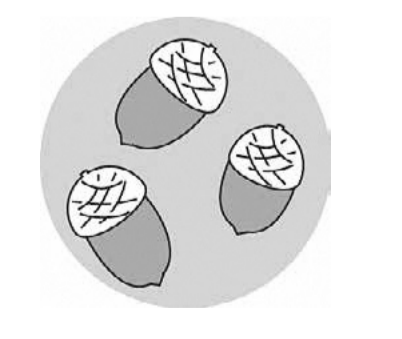
【第1回ビジネスセミナー(オンライン配信)】

11月16日(月) 午後3～4時 ZOOMによるオンライン配信◇自然災害などが年々増加する中、従業員の安全を守り、顧客の信用を守る企業を目指すための対策として「事業継続力強化計画」に取り組む企業が増えています。計画策定時のポイントやメリットを伝え、オリジナルツールを活用しながら、計画策定をサポート◇起業を考えている方、すでに事業を営んでいる方(区内事業者優先)◇30名📠チラシ裏面の申込書(としまビジネスサポートセンターホームページ📧http://www.toshima-biz.com/からダウンロード可)をファクスで商工グループ☎5992-7088へ。申込みフォーム(右記2次元コード参照)から申込み可※先着順。 図当グループ☎4566-2742

みらい館大明 月イチ講座

①「ガーデニング×DIY」(全5回)…毎月第4日曜日(初回11月22日) 午前10時～正午◇当館のグリーンエリアで花やハーブの栽培やベンチなどを制作し憩いのスペースを作る。講師…庭園デザイナー/佐藤勇武氏◇小学生以上◇20名◇1回1,000円。 ②「谷端川(やばたがわ)句会」(全4回)…①毎月第2火曜日コース(初回12月8日)、②毎月第3火曜日コース(初回12月15日) 午後1時～3時30分◇俳句創作・鑑賞の講義と句会、全員の句を指導。未経験者大歓迎。講師…俳句アトラス代表/林 誠司氏◇各15名◇1回1,500円 ③「みんなで楽しむ、おきらくマジック」(全5回)…毎月第4日曜日(初回11月22日) 午後2時～3時30分◇マジックの基本テクニックと見せ方を学ぶ。マジック道具付き。未経験者大歓迎◇小学生以上◇10名◇1回1,000円 いずれも◇途中参加可。 📠電話かEメールで「当館☎3986-7186、📧miraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込み可※先着順。

④「ガーデニング×DIY」(全5回)…毎月第4日曜日(初回11月22日) 午前10時～正午◇当館のグリーンエリアで花やハーブの栽培やベンチなどを制作し憩いのスペースを作る。講師…庭園デザイナー/佐藤勇武氏◇小学生以上◇20名◇1回1,000円。 ⑤「谷端川(やばたがわ)句会」(全4回)…①毎月第2火曜日コース(初回12月8日)、②毎月第3火曜日コース(初回12月15日) 午後1時～3時30分◇俳句創作・鑑賞の講義と句会、全員の句を指導。未経験者大歓迎。講師…俳句アトラス代表/林 誠司氏◇各15名◇1回1,500円 ⑥「みんなで楽しむ、おきらくマジック」(全5回)…毎月第4日曜日(初回11月22日) 午後2時～3時30分◇マジックの基本テクニックと見せ方を学ぶ。マジック道具付き。未経験者大歓迎◇小学生以上◇10名◇1回1,000円 いずれも◇途中参加可。 📠電話かEメールで「当館☎3986-7186、📧miraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込み可※先着順。



ライブ配信 池上彰大講演会

12月4日(金) 午後2時30分～4時◇フリージャーナリスト/池上 彰

氏によるライブ配信講演会。「ニュースから未来が見える～豊島区の未来について考える～」◇1,500名。パソコン、スマートフォンで視聴可📠豊島法人会ホームページ池上彰大講演会専用申込みフォーム📠http://www.toshimaho.jinkai.or.jp/から申込み※先着順。 図(公社)豊島法人会☎3985-8940

出張講座「悪質商法にご用心!!」

12月4日(金) 午後1時30分～2時30分 区民ひろば清和第一◇最近の相談事例などを紹介し、悪質商法の手口や対処法を学ぶ◇15名📠11月25日から電話で当ひろば☎5974-5464へ※先着順。 図消費生活グループ☎4566-2416

出前寄席 「詐欺の電話にやもう出んわ」

12月8日(火) 午前10時30分～11時10分 区民ひろば朝日◇落語でああなたの財産を狙う悪質商法や詐欺の手口と対処法を楽しく伝える◇15名📠11月24日から電話で当ひろば☎5974-0566へ※先着順。 図消費生活グループ☎4566-2416

消費生活講座「大量廃棄社会に消費者ができること」

12月11日(金) 午後2～4時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇これからポルダリングを始める方に最適。ルールやマナー、安全に関する注意点や消費期限前の食品が、販売前に大量廃棄!途上国労働者問題、環境問題など、朝日新聞記者/仲村和代氏の話や聞き消費者ができることを考える◇区内在住、在勤、在学の方◇50名 📠はがきか電話かファクスかEメールで「消費生活グループ☎4566-2416、☎5992-7024、📧A0014308@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

働く世代応援!実習なしの料理教室～今日から使える栄養・時間・片付けのレシピ～

12月13日(日) ①正午～午後2時、②午後4～6時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇調理科学の理論を活かしたレシピで、台所に立つ時間を1秒でも短くし、趣味や家族団らんの時間を楽しむ。デモンストレーション形式なので料理の苦手な方も安心。講師…Otavert代表/緑川涼佳氏◇各回10名◇1,500円(レシピ・食事付)◇筆記用具持参。 📠電話で当館☎3980-3131へ。直接窓口申込み可(午前10時～午後8時)※先着順。

認知症サポーター養成講座 スキルアップ講座～「認知症の人を知ろう」声かけ体験～

12月15日(火) 午後2時～3時30分 区役所本庁舎8階807・808会議室◇認知症の人への接し方を体験学習で学ぶ講座。講師…日本社会事業大学教授/下垣 光氏◇認知症サポーター養成講座を修了している方◇20名 📠電話かファクスで「介護予防・認

知症対策グループ☎4566-2433、📧3980-5040」へ※先着順。

スポーツ

超初心者水泳教室(全4回)

12月1～22日 火曜日 午前10時～正午 雑司が谷体育館◇区内在住、在勤、在学で水泳が苦手な18歳以上の方◇20名◇4,000円📠はがきで11月24日(必着)までに「〒112-0012 文京区大塚6-24-15-502 豊島区水泳連盟事務局 佐藤」へ※応募者多数の場合は抽選。 図当事務局 佐藤☎3943-6397

区民歩こう会 「護国寺から小石川後楽園へ」

12月6日(日) 午前9時50分 東京メトロ有楽町線護国寺駅2番出口、護国寺正面広場◇護国寺から東京ドームシティ、小石川後楽園など◇300円📠当日集合場所で受付。 図豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

ポルダリング初心者【無料】講習会

12月19日(土) 子ども向け…①午後1時から、②午後2時から、③午後3時から おとな向け…午後4時から 各回50分入替10分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇これからポルダリングを始める方に最適。ルールやマナー、安全に関する注意点や消費期限前の食品が、販売前に大量廃棄!途上国労働者問題、環境問題など、朝日新聞記者/仲村和代氏の話や聞き消費者ができることを考える◇区内在住、在勤、在学の方◇50名 📠はがきか電話かファクスかEメールで「消費生活グループ☎4566-2416、☎5992-7024、📧A0014308@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

としま産業振興プラザ(IKE・Biz) 講習再開のお知らせ

毎週火曜日 ヨガ…午前9時30分～10時15分、ピラティス…午前10時30分～11時15分、午後8時30分～9時15分、ストレッチ…午後7時30分～8時15分◇いずれも初心者の方が安心して参加できる講習会◇16歳以上◇各回20名◇各講習1,000円(当日払い)※お得な回数券あり◇運動のできる服装📠各回講習30分前から当館1階窓口で受付※先着順。 図当館☎3980-3131(午前10時～午後8時)

職員採用

資格など詳細は区ホームページ各課窓口で募集要項などを確認してください。

図書館司書・学校図書館司書(会計年度任用職員)

読書相談、読書の普及、ボランティア活動への援助、ほかの図書館との相互協力など◇任期…令和3年4月1日～令和4年3月31日📠申込書(区立図書館で配布。区ホームページからダウンロード可)、11月25日(必着)までに中央図書館管理グループへ簡易書留で郵送か持参(午前

9時～午後5時)。 図中央図書館管理グループ☎3983-7861、指導課庶務・事業グループ☎3981-1145

休館

雑司が谷旧宣教師館

令和3年3月31日(水)まで◇文化財修繕のため。 図当館☎3985-4081

官公署だより

●東京法務局 令和2年度全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

◇期間…11月12日(水)～18日(水) 月～金曜日…午前8時30分～午後7時、土・日曜日…午前10時～午後5時◇電話番号(全国共通)…☎0570-070-810◇女性をめぐる様々な人権問題についての電話相談を、期間中は通常より延長して受付※上記期間以外も平日午前8時30分～午後5時15分まで相談を受付。

●豊島都税事務所 「新型コロナウイルス感染症の影響で事業収入が減少した中小企業者等の固定資産税等を軽減します」

新型コロナウイルス感染症の影響により、事業収入が一定程度減少した中小企業者等で、令和3年2月1日までに申告した場合、事業用家屋および償却資産に係る令和3年度分の固定資産税等を軽減します。詳細は主税局ホームページ📧https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp/参照か問い合わせください。 図当事務所☎3981-1211(代表)

11月21日(土)・22日(日)、区役所本庁舎 3・4階の窓口業務は終日休業します

システムメンテナンス作業のため。マイナンバーカードを使用して、コンビニエンスストアで住民票の写しなどの取得が可能です※詳細は区ホームページ参照か問い合わせください。 図住民記録グループ☎3981-4782

はがきなどの記入例

① 事業またはイベント名	※往復はがきを 利用する場合、 返信に〒住所、 氏名を記入して ください。
② 〒住所	
③ 氏名(ふりがな)	
④ 年齢	
⑤ 電話番号	※申込み方法は 各記事参照。
⑥ その他必要事項	

12月 保健所カレンダー

開催予定の事業を中止・延期する場合があります。詳細は各問い合わせ先を確認してください。

	事業名	池袋保健所 ☎3987-4172~4	長崎健康相談所 ☎3957-1191
子どもの健康	1歳児歯科健診・総合相談 対象(1歳~1歳3か月児)(予約制)	3・17日(休) 午前9時~9時30分	
	こども歯科健診 対象(2歳・2歳6か月・3歳6か月~4歳児)(予約制)	10・24日(休) 午前9~10時	8・22日(休) 午前9~10時
	母親学級(予約制)	12日(土) 午前9時~正午	
おとなの健康	パパ・ママ準備教室(予約制)	13日(日) ①午前9時~11時45分 ②午後0時30分~3時15分	
	生活習慣病予防健診(男性)(予約制) ※対象…令和2年度20~40歳未満の男性	11日(金) 午前8時50分~9時	
	女性の骨太健診(予約制) ※対象…令和2年度20~40歳未満の女性	2日(水) ①午前8時50分~9時 ②午前9時30分~9時40分	
	健康(保健・栄養)相談(予約制)	11日(金) 午後1~2時	16日(水) 午後1時15分~3時
	食事(栄養)相談(予約制)		10日(木) 午前9時30分~11時
	女性の専門相談(予約制)	2日(水) 午後1時5分~2時45分	
	HIV(エイズ)即日検査(予約制) ※結果は午後2時30分後	5日(土) 午後1時30分~2時30分	
このころの健康	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(金) 午前10時~10時30分	
	こころの相談(予約制)	17日(木) 午後2~4時	2日(水) 午後2時~3時30分
	家族相談(予約制)	28日(月) 午後2~4時	
その他	随時相談	思春期・不妊症・更年期・難病・エイズ・感染症など、健康に関する相談を受けています。 平日 午前9時~正午、午後1~5時	
	ぜん息相談(呼吸器全般)	電話相談は随時受付、面接相談は要予約。 ☎公害保健グループ☎3987-4220	
	飼い主のいない猫の不妊去勢手術費助成事前講習会(予約制)	7日(月) 午前10時~10時30分 23日(水) 午後3時30分~4時 対象…飼い主のいない猫の管理をされている区民(助成には要件があります)。 ☎生活衛生グループ☎3987-4175	

12月 乳幼児健康相談(出張育児相談)【予約制】

15日(火) 区民ひろば南大塚 午前10時~10時30分	16日(水) 区民ひろば要 午前10時~10時30分
☎池袋保健所☎3987-4174	21日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分~2時30分 ☎長崎健康相談所 ☎3957-1191

豊島区公式 Twitter(ツイッター)で情報を配信しています!

豊島区公式 Twitter で防災・気象情報、最新の区政情報やイベント情報などをお届けしています。アカウントをお持ちの方はぜひフォローやいいね!をお願いします。右記の二次元コードを読み取るかツイッターで「@city_toshima」と検索してください。

☎ホームページグループ☎4566-2535



体育施設へ行こう

○申込みは、前日までに各施設へ
○詳細は各施設の二次元コード参照が問い合わせてください

豊島体育館

☎3973-1701



◆エアロビクスで楽しく体を動かしましょう 火曜日①ソフトエアロビクス…午前9時30分~10時30分、木曜日②健康エアロビクス…午前9時30分~10時30分、③ウォークエアロエクササイズ…午前11時~正午◇16歳以上の方◇1回400円、区内在住の65歳以上の方200円(要事前申請)◇運動しやすい服装、室内履き持参当日直接会場へ。

雑司が谷体育館

☎3590-1252



◆11月コース型教室 月曜日①バドミントン教室(初級)…午後1時40分~3時、②骨盤からダイエット…午後3時20分~4時20分、③幼児水泳教室(初心者)…午後2時55分~3時45分、水曜日④ヨガ(パワー系)…午前11時~正午、⑤ストレッチ&ワークアウト…午後7時30分~8時30分、木曜日⑥ヨガ&ストレッチ…午後1時45分~2時45分、⑦脂肪スリキリ…午後1時40分~2時40分、⑧幼児水泳教室(初心者)…午後3時40分~4時30分、金曜日⑨ピラティス…午後1時30分~2時30分、⑩大人バレエ(入門)…午後6時30分~7時30分、土曜日⑪ピラティス(ベーシック)…午後1時45分~2時45分、⑫アクアビクス…午後1時15分~2時15分、日曜日⑬大人水泳教室…午後1時40分~2時30分

池袋スポーツセンター

☎5974-7262



◆11月開始特別プログラム
①シニア体操…月曜日 午後2時から、②3種スキルアップ水泳教室…水曜日 午後2時から、③小学生はじめて水泳…木曜日 午後5時から、④ジャズダンス…11月6・20・27日 金曜日 午後8時から、◇①800円、②1,000円、③1,200円、④200円、施設使用料別途◇①65歳以上、②④16歳以上、③小学生◇各レッスン定員あり。①②③は1時間前より整理券配布※先着順。

◆11月23日(祝)祝日プログラム

【スタジオ】①はじめてエアロ…午前9時45分から、②シェイプ30…午前11時から、③ポールストレッチ…午前11時45分から、④はじめてピラティス…午後12時30分から、⑤ヨガ…午後2時から、⑥オリジナルエアロ…午後3時15分から、⑦HIP HOP…午後4時30分から、⑧メガダンス…午後5時30分から、⑨モムチャンフィットネスベーシック…午後6時30分から
【プール】①かんたんアクアビクス…午前11時から◇高校生を含む16歳以上◇②③100円、①、④~⑨200円、施設使用料別途必要当日先着順受付(定員あり、整理券配布)。

巣鴨体育館

☎3918-7101



◆各種子どもスクール新規会員募集!
第4クール(令和3年1~3月)◇種目…スイミング、フットサル、チアリーディング、体操◇印鑑、子どもの医療証、1クール分の会費持参☎区内在住の方は12月6日午後5時30分~7時30分、12月7~12日午前10時~午後8時の間に当館へ。

総合体育場

☎3971-0094



◆元日本代表・名波浩のサッカークリニック 12月4日(金)※雨天中止◇①未就学児クラス…午後3時40分~4時40分、②小学1~3年クラス…午後4時50分~6時、③小学4~6年クラス…午後6時10分~7時30分◇各回50名(小学3年生以下は要保護者同伴)☎11月16日から申込みフォーム①<https://ws.formzu.net/dist/S11436493/>、②<https://ws.formzu.net/dist/S51074478/>、③<https://ws.formzu.net/dist/S90682875/>から申込み※先着順。

広告(内容は各広告主に問い合わせてください)



未来のために、いま選ぼう。

みんなでクール・チョイス!!

~私たちができる地球温暖化対策~《冬編》

☎環境政策課事業グループ☎3981-2771

クール・チョイス(COOL CHOICE)とは、地球温暖化対策のために身近な生活の中でできる「賢い選択」という意味です。温室効果ガスが、私たちの生活の中からも多く出ています。日頃の小さな選択の積み重ねが削減につながります。寒い冬でもちょっとした工夫で、身も心も、そして財布もあたたかくなります。できることから始めてみましょう!
◇衣…軽くて薄い機能性素材を活用すると、着ぶくれせず、あたたかさもおしゃれ度も上昇します。太い血管のある部分を重点的にあたためるとからだ全体があ

たたまり、冷え性などの改善にも役立ちます。
◇食…冬が旬の食材、根菜類、特にしょうがはからだを内側からあたためる効果があります。また、冷蔵庫に余っている食材は鍋にするなど、食べ物を無駄にしないことも大切です。
◇住…入浴でからだを芯からあたたため、冷めにくくするには20分ほどの時間をかけてぬるめのお湯に半身だけつかることが効果的です。ゆず湯、しょうが湯などはお風呂の効果をさらに高める日本の知恵です。

弁護士歴22年 NHKあさイチ出演

<http://hasan-bengo.com>

小規模店 倒産破産

平日9:00~18:00
☎03-5956-2366
相談無料・LINEビデオ通話相談可能

第一東京弁護士会25846
弁護士 小堀球美子
〒170-0005 こぼりくみこ
豊島区南大塚3-3-1 新大塚ビル3階

庭木1本から お手入れ承ります

見積無料

お客様へのお約束
✓土日でもOKです
✓トイレはお借りしません
✓お茶はご遠慮します

生垣剪定幅1m 高さ2m 通常2,000円を 先着10名様限り 1,000円

株式会社ガーデンエクスプレス
☎03-5933-2811
東京北支店 練馬区土支田3-19-12
営業時間 9:00~17:00