

12月から新型コロナウイルスワクチンの3回目接種を開始します

2回目接種から8か月後の同じ日から接種ができます

- 8か月後に同じ日がない場合は、翌月1日以降から接種できます。
- 接種券は3回目接種開始時期の前月下旬に送付します。
- 3回目接種は区の集団接種会場のほか、地域の医療機関でも実施します。区民ひろばでの巡回接種は実施しません。

※接種会場などの詳細は、順次区ホームページに掲載します。

ワクチン接種スケジュール

2回目接種終了時期	～令和3年4月	令和3年5月	令和3年6月	令和3年7月
3回目接種開始時期 (接種券発送時期)	令和3年12月 (11月22日)	令和4年1月 (12月下旬)	令和4年2月 (1月下旬)	令和4年3月 (2月下旬)



東京都発熱相談センター ☎5320 - 4592 (24時間対応)

発熱などの症状が生じた方で、かかりつけ医がない場合や相談先に迷う場合は当センターに相談してください。

●イベントなどの開催中止・延期について

詳細は各イベントの問い合わせ先に確認してください。開催状況は区ホームページで随時お知らせします。



豊島区新型コロナウイルスワクチンコールセンター

☎0120 - 567 - 153 (受付時間 午前9時～午後6時) ※土・日曜日、祝日も開設しています

予約サイト



パブリックコメント



【ご意見募集】

豊島区学校施設等 長寿命化計画(案)

計画(案)について、パブリックコメント(意見公募制度)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**…計画の全文は令和4年1月7日まで、学校施設課、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1月7日(必着)までに「学校施設課学校改築推進グループ☎3980 - 7200、EメールA0029257@city.toshima.lg.jp」へ。直接窓口へ持参も可。個別に直接回答はしません。

☎当グループ☎4566 - 2789

税・国保・年金



12月上旬に国民健康保険料の納付書(12～3月期分)を送付します

◇**対象**…納付書をご利用の方◇**納付方法**…毎月末日(金融機関の休業日の場合は翌営業日)までに銀行、郵便局などの金融機関、コンビニエンスストア、区役所公金納付窓口、東・西区民事務所の窓口でお支払いください。また、インターネット公金支払いやモバイルレジ・電子マネーによる納付も可能です。納付書が届かない場合は、問い合わせてください。※国民健康保険料は、総所得金額等を基に計算しているため、所得が判明した場合や変更になった場合は再計算し、随時変更通知を送付します。納付は口座振替をご利用ください。

☎資格・保険料グループ☎4566 - 2377

福祉



高額医療合算介護サービス費の支給制度があります

介護保険と医療保険の両方を利用

し、合算した年間自己負担額が、世帯単位で一定の金額を超えた場合、申請により超えた金額を支給します。対象期間は8月～翌年7月までです。自己負担額とは、医療保険の「高額療養費」および介護保険の「高額介護サービス費」によって、負担軽減された後の額です。令和3年7月31日現在、後期高齢者医療制度が、豊島区の国民健康保険に加入していて、支給対象になる方には、各医療保険者から申請書が送付されます(令和4年2月以降に送付予定)。それ以外の方は、令和3年7月31日現在加入している医療保険担当窓口にお問い合わせください。なお、申請に豊島区の介護保険の自己負担額証明書の添付を求められた場合は、介護保険課に申請してください。

☎当課給付グループ☎3981 - 1387

子育て・教育



ひとり親家庭等 医療費助成医療証の更新

毎年1月1日に更新します。現在、この助成の対象者で、令和4年1月からも受給できる方の医療証は、12

月17日頃発送予定です。一部負担額が変更となる方もいますので、同封の「利用の手引き」で確認してください。なお、以前ひとり親家庭等医療費助成を受けていた方で、令和元年中の所得が制限額を超えたために対象外になっていた方も、令和2年中の所得が制限内の場合は(下表参照)、令和4年1月から再び対象となります。1月から受給するためには、令和3年12月中に申請が必要です。

☎児童給付グループ☎3981 - 1417

所得制限額

扶養人数	本人	配偶者および扶養義務者
0人	200万円	244万円
1人	238万円	282万円
2人	276万円	320万円
3人	314万円	358万円
以降1人増すごとに	38万円加算	38万円加算

【訳注】

上記の表には社会保険料控除分として一律8万円を加算してあります。

扶養義務者とは、同居している直系親族および兄弟姉妹です。住民票上の世帯の同別は問いません。

対象者の令和2年中の所得が上記の所得制限額以下の場合対象となります。

所得の計算方法…[税法上の所得金額] + [養育費の80%] - [社会保険料控除を除く規程の控除額]

規程の控除額については問い合わせてください。

冬至・12月22日(水)は銭湯のゆず湯に行こう

●●● ゆず湯実施浴場一覧 ●●●

ゆずの香り漂うお風呂でポッカポカ。1年の疲れを癒しましょう。営業の有無、時間などの詳細は各銭湯にお問い合わせください◇100円(12歳未満は無料) 申当日直接銭湯へ。☎当生活産業課管理グループ☎4566 - 2741

浴場名	所在地	電話番号	浴場名	所在地	電話番号
山の湯	要町1 - 47 - 12	3957 - 2679	ゆラックス	上池袋2 - 10 - 6	3915 - 4553
健康ランド	千早2 - 14 - 13	3957 - 6274	稲荷湯	上池袋1 - 9 - 17	3918 - 6712
末広湯	目白5 - 21 - 4	3952 - 7237	巣鴨湯	巣鴨4 - 13 - 9	3917 - 5773
五色湯	西池袋4 - 32 - 4	3957 - 8433	やすらぎの湯	巣鴨5 - 20 - 3	3918 - 1720
妙法湯	西池袋4 - 13 - 9	3986 - 6997	ニュー椿	宮下湯	3941 - 0379
湯～ゆランドあずま	池袋4 - 12 - 25	3971 - 2261	えびす湯	駒込7 - 15 - 9	3918 - 0258
前田湯	池袋2 - 64 - 11	3971 - 7820	香取湯	駒込6 - 16 - 6	3917 - 5582
平和湯	池袋本町3 - 1 - 3	3983 - 0540	大塚記念湯	南大塚3 - 38 - 15	3986 - 0126
小松湯			高砂湯	雑司が谷1 - 5 - 3	3981 - 2374

コンビニ交付サービスを停止します

システムメンテナンスのため、マイナンバーカードを利用した証明書コンビニ交付サービスが利用できません。

◇停止期間

12月10日(金)終日、15日(水)正午まで、24日(金)終日、令和4年1月1日(土)～2日(日)終日
☎証明グループ☎3981 - 4766

子育て・教育

ママと赤ちゃんに優しい卒乳講座

12月20日(月) 午前10時～11時30分
池袋保健所◇母乳の卒業時期、準備、方法などについて。講師…助産師／高橋千砂氏◇区内在住で卒乳を考えている、おおむね1歳児以降の保護者◇8名
☎電話で保健指導グループ☎3987-4174へ※先着順。

ポジティブ・ディズプリン～たかない、怒鳴らない子育て～

令和4年1月19日～3月9日、3月23日 水曜日(2月24日のみ水曜日) 午前10時～正午 東部子ども家庭支援センター◇親が子どもと同じ目線で日々の課題に向き合う力をつけるためのプログラム◇区内在住の18歳までの子どもの保護者で、全回参加できる当プログラム初参加の方◇12名📅5カ月以上。10名。要予約。
📅12月3日午前10時～17日の間に電話で当センター☎5980-5275へ。直接窓口申込みも可※応募者多数の場合

くらし等

空き家・相続・不動産無料相談会

12月8日(水) 午後1～5時 としま区民センター◇弁護士、不動産鑑定士、司法書士、税理士などによる相続、不動産全般の個別相談◇区内在住、区内に土地建物を所有の方◇10組程度
☎電話でNPO法人日本地主家主協会☎3320-6281へ※先着順。

環境・清掃

ファーマーズマーケットでフードライブを行います

12月4日(土)・5日(日) 午前10時～午後4時 としまどりの防災公園(IKE・SUNPARK)◇賞味期限が2か月以上で、常温保存が可能で、包装外装が破損していない未開封の食品📍当日直接会場へ。
📍ごみ減量推進課計画調整グループ☎3981-1320

まちづくり

都市計画の案に関する公聴会について(住宅市街地の開発整備の方針)

◇対象区域…特別区、市、瑞穂町、日の出町◇縦覧…12月15日まで東京都都市整備局都市計画課が関係区市町都市計画主管課で縦覧できます◇公述の申出…区域内に在住か計画案に利害関係のある方(1人10分以内)。申出書(縦覧場所で配布。ホームページからダウンロード可)を12月15日(必着)までに「〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 東京都都市整備局都市計画課」へ郵送が持参。申出多数の場合は公意見要旨を考慮し選定◇公聴会…令和4年1月20日(休) 午後2時から、午後7時から東京都庁都民ホール(新宿区西新宿2-8-1)、1月24日(月) 午後2時から 立川市女性総合センター(立川市曙町2-36-2)📍当日直接会場へ。公述申出がない場合は中止。詳細はホームページ

みらい館大明「いのちの森」冬の自然観察会～はじめてのみつろうラップ作り～

令和4年1月23日(日) 午前9時30分～11時30分※雨天決行◇SDGsの学習、みつろうラップ作り(アイコン使用)。講師…(特非)ネイチャーセンターリセン理事長／岩間 美代子氏◇区内在住、在勤、在学の方(小学3年生以下は保護者同伴)※はちみつアレルギーのある方、1歳未満児は参加不可◇24名
☎電話かファクスかEメール(4面記入例参照。保護者同伴の場合は保護者の氏名と続柄も記入)で12月21日までに「環境政策課事業グループ☎3981-2771、📠3980-5134、📠0029180@city.toshima.lg.jp」へ。電子申請(2次元コード)から申込みも可※応募者多数の場合は抽選。当選者のみ12月23日に通知を発送。

人事行政の運営と給与・定員管理の状況をお知らせします

「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参照。白書は区ホームページが情報公開コーナーで閲覧できます。
📍人事グループ☎3981-1247

人事行政の運営の状況

◆職員の採用と退職の状況

採用(3年度)	事務	福祉	一般技術	医療技術	技能	教員	計
	53人	17人	8人	5人	0人	0人	83人

退職(2年度)

定年	勤奨	普通	死亡	計
76人	17人	17人	1人	111人

◆主な休暇等の状況

年次有給休暇	平均取得日数は14.1日
育児休業	令和2年度の新規取得者数は47人(うち、男性職員12人)、平均取得日数は377日

◆勤務成績の評定

令和2年度は、管理職員については「職務目標の達成」および「職員の指導・育成にかかる成果等」についての評定を行いました。また、一般職員については、「業績」、「能力」および「態度」の評定を行いました。

定員の状況

令和3年度の職員数は、2,009名となりました。平成28年4月に策定された「第7次豊島区定員管理計画(平成29年～令和8年度)」の見直しを進めています。

◆第7次豊島区定員管理計画の数値目標及び実績

計画年度	基準(28年度)	29年度	30年度	元(31)年度	2年度	3年度	目標(8年度)
職員数	1,971人	1,970人	1,973人	1,985人	2,013人	2,009人	1,800人
削減実績(前年度比)	—	△1人	3人	12人	28人	△4人	△171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。区では、これに基づき、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するものとなっています。

◆人件費

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
元(31)年度	289,776人	1,424億円	33億円	216億円	15.2%
2年度	286,596人	1,502億円	39億円	240億円	15.9%

◆職員給与費

区分	職員数(A)	給料	職員手当	給与費	1人当たり給与費B/A
元(31)年度	1,897人	67億円	26億円	33億円	126億円
2年度	1,910人	68億円	25億円	33億円	126億円

◆特別職の報酬等

区分	給料・報酬月額	地域手当	月額計	期末手当(支給割合)
給料	区長 974,800円 副区長 828,600円 議長 888,300円	194,960円 165,720円 —	1,169,760円 994,320円 888,300円	3.95月分 3.85月分 3.90月分
報酬	副議長 778,200円 議員 602,100円	— —	778,200円 602,100円	3.90月分 3.90月分

◆職員の平均年齢、平均給料月額および平均給与月額(令和3年4月1日現在)

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
一般行政職	41.8歳	305,500円	415,200円
技能労務職	55.0歳	297,900円	405,800円
教育職(幼稚園)	37.1歳	291,900円	397,130円

(注)1. 「平均給料月額」とは、各職種ごとの職員の基本給の平均額です。
2. 「平均給与月額」とは、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. 令和3年特別区人事委員会勧告に基づく給与改定前の月額です。

◆職員の初任給月額

(令和3年4月1日現在)	(令和3年4月1日現在)
一般行政職 Ⅰ類 183,700円 Ⅲ類 147,100円	支給割合 2.55月分(1.40月分) 2.05月分(1.0月分)

◆退職手当

(令和3年4月1日現在)	(令和3年4月1日現在)
自己都合 勤続20年 18.00月分 勤続25年 28.00月分 勤続35年 39.75月分 最高限度額 39.75月分	勤奨・定年 24.55月分 32.95月分 47.70月分 47.70月分

◆その他の手当

区分	内容および支給単価	国の制度との異同	支給実績 年額	月額
扶養手当	配偶者 6,000円 子 9,000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	異なる	114,563千円	193,192円
住居手当	借家(間)居住(注1) 27,000円(最高) 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)	異なる	78,362千円	186,133円
通勤手当	支給限度額 55,000円	同じ	300,731千円	166,795円

(注)1. 月額27,000円以上の家賃を支払っている職員が対象となります。
2. 令和3年特別区人事委員会勧告に基づく給与改定前の状況です。

◆特別職の報酬等

区分	給料・報酬月額	地域手当	月額計	期末手当(支給割合)
給料	区長 974,800円 副区長 828,600円 議長 888,300円	194,960円 165,720円 —	1,169,760円 994,320円 888,300円	3.95月分 3.85月分 3.90月分
報酬	副議長 778,200円 議員 602,100円	— —	778,200円 602,100円	3.90月分 3.90月分

健康

小児がん・AYA世代 がん患者支援チャリティートーク&ライブ

12月5日(日) 午後1～4時 GL OBAL RING THEATRE (池袋西口公園内) ※雨天中止の場合あり◇音楽を通して小児がん・AYA世代のがんを知ってもらおう。オンラインでも配信◇会場250名(調整あり)📍申込み方法などの詳細は公式ホームページ📍https://oncolo.jp/rgp2021.5min/参照が問い合わせしてください※先着順。
📍Remember Girl's Power!! Spin Out Program 運営事務局☎5829-4173

第2回息苦しさを和らげる呼吸トレーニング

12月16日(水) 午後2時～3時30分
池袋保健所◇気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)による息苦しさを和らげる呼吸法や体操を学ぶ。講師…東京医科大学病院理学療法士／直井祐祐氏ほか1名◇気管支ぜん息やCOPDで療養中の方◇30名
☎電話かファクスで「公書保健グループ☎3987-4220、📠3987-4110」へ※先着順。

豊島区が対策推進特別講演会・がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート

12月20日(月) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場) 南大塚ホール◇第1部…講演会「ライフステージに応じてがんと向き合う」。講師…米田光宏氏、渥美隆之氏。第2部…「がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート2021」◇133名
☎電話で12月10日までに認定NPO法人がんサポートコミュニティー☎6809-1825へ※先着順。

健康

小児がん・AYA世代 がん患者支援チャリティートーク&ライブ

12月5日(日) 午後1～4時 GL OBAL RING THEATRE (池袋西口公園内) ※雨天中止の場合あり◇音楽を通して小児がん・AYA世代のがんを知ってもらおう。オンラインでも配信◇会場250名(調整あり)📍申込み方法などの詳細は公式ホームページ📍https://oncolo.jp/rgp2021.5min/参照が問い合わせしてください※先着順。
📍Remember Girl's Power!! Spin Out Program 運営事務局☎5829-4173

第2回息苦しさを和らげる呼吸トレーニング

12月16日(水) 午後2時～3時30分
池袋保健所◇気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)による息苦しさを和らげる呼吸法や体操を学ぶ。講師…東京医科大学病院理学療法士／直井祐祐氏ほか1名◇気管支ぜん息やCOPDで療養中の方◇30名
☎電話かファクスで「公書保健グループ☎3987-4220、📠3987-4110」へ※先着順。

豊島区が対策推進特別講演会・がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート

12月20日(月) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場) 南大塚ホール◇第1部…講演会「ライフステージに応じてがんと向き合う」。講師…米田光宏氏、渥美隆之氏。第2部…「がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート2021」◇133名
☎電話で12月10日までに認定NPO法人がんサポートコミュニティー☎6809-1825へ※先着順。

健康

小児がん・AYA世代 がん患者支援チャリティートーク&ライブ

12月5日(日) 午後1～4時 GL OBAL RING THEATRE (池袋西口公園内) ※雨天中止の場合あり◇音楽を通して小児がん・AYA世代のがんを知ってもらおう。オンラインでも配信◇会場250名(調整あり)📍申込み方法などの詳細は公式ホームページ📍https://oncolo.jp/rgp2021.5min/参照が問い合わせしてください※先着順。
📍Remember Girl's Power!! Spin Out Program 運営事務局☎5829-4173

第2回息苦しさを和らげる呼吸トレーニング

12月16日(水) 午後2時～3時30分
池袋保健所◇気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)による息苦しさを和らげる呼吸法や体操を学ぶ。講師…東京医科大学病院理学療法士／直井祐祐氏ほか1名◇気管支ぜん息やCOPDで療養中の方◇30名
☎電話かファクスで「公書保健グループ☎3987-4220、📠3987-4110」へ※先着順。

豊島区が対策推進特別講演会・がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート

12月20日(月) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場) 南大塚ホール◇第1部…講演会「ライフステージに応じてがんと向き合う」。講師…米田光宏氏、渥美隆之氏。第2部…「がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート2021」◇133名
☎電話で12月10日までに認定NPO法人がんサポートコミュニティー☎6809-1825へ※先着順。

健康

小児がん・AYA世代 がん患者支援チャリティートーク&ライブ

12月5日(日) 午後1～4時 GL OBAL RING THEATRE (池袋西口公園内) ※雨天中止の場合あり◇音楽を通して小児がん・AYA世代のがんを知ってもらおう。オンラインでも配信◇会場250名(調整あり)📍申込み方法などの詳細は公式ホームページ📍https://oncolo.jp/rgp2021.5min/参照が問い合わせしてください※先着順。
📍Remember Girl's Power!! Spin Out Program 運営事務局☎5829-4173

第2回息苦しさを和らげる呼吸トレーニング

12月16日(水) 午後2時～3時30分
池袋保健所◇気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)による息苦しさを和らげる呼吸法や体操を学ぶ。講師…東京医科大学病院理学療法士／直井祐祐氏ほか1名◇気管支ぜん息やCOPDで療養中の方◇30名
☎電話かファクスで「公書保健グループ☎3987-4220、📠3987-4110」へ※先着順。

豊島区が対策推進特別講演会・がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート

12月20日(月) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場) 南大塚ホール◇第1部…講演会「ライフステージに応じてがんと向き合う」。講師…米田光宏氏、渥美隆之氏。第2部…「がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート2021」◇133名
☎電話で12月10日までに認定NPO法人がんサポートコミュニティー☎6809-1825へ※先着順。

健康

小児がん・AYA世代 がん患者支援チャリティートーク&ライブ

12月5日(日) 午後1～4時 GL OBAL RING THEATRE (池袋西口公園内) ※雨天中止の場合あり◇音楽を通して小児がん・AYA世代のがんを知ってもらおう。オンラインでも配信◇会場250名(調整あり)📍申込み方法などの詳細は公式ホームページ📍https://oncolo.jp/rgp2021.5min/参照が問い合わせしてください※先着順。
📍Remember Girl's Power!! Spin Out Program 運営事務局☎5829-4173

第2回息苦しさを和らげる呼吸トレーニング

12月16日(水) 午後2時～3時30分
池袋保健所◇気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)による息苦しさを和らげる呼吸法や体操を学ぶ。講師…東京医科大学病院理学療法士／直井祐祐氏ほか1名◇気管支ぜん息やCOPDで療養中の方◇30名
☎電話かファクスで「公書保健グループ☎3987-4220、📠3987-4110」へ※先着順。

豊島区が対策推進特別講演会・がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート

12月20日(月) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場) 南大塚ホール◇第1部…講演会「ライフステージに応じてがんと向き合う」。講師…米田光宏氏、渥美隆之氏。第2部…「がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート2021」◇133名
☎電話で12月10日までに認定NPO法人がんサポートコミュニティー☎6809-1825へ※先着順。

健康

小児がん・AYA世代 がん患者支援チャリティートーク&ライブ

12月5日(日) 午後1～4時 GL OBAL RING THEATRE (池袋西口公園内) ※雨天中止の場合あり◇音楽を通して小児がん・AYA世代のがんを知ってもらおう。オンラインでも配信◇会場250名(調整あり)📍申込み方法などの詳細は公式ホームページ📍https://oncolo.jp/rgp2021.5min/参照が問い合わせしてください※先着順。
📍Remember Girl's Power!! Spin Out Program 運営事務局☎5829-4173

第2回息苦しさを和らげる呼吸トレーニング

12月16日(水) 午後2時～3時30分
池袋保健所◇気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)による息苦しさを和らげる呼吸法や体操を学ぶ。講師…東京医科大学病院理学療法士／直井祐祐氏ほか1名◇気管支ぜん息やCOPDで療養中の方◇30名
☎電話かファクスで「公書保健グループ☎3987-4220、📠3987-4110」へ※先着順。

豊島区が対策推進特別講演会・がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート

12月20日(月) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場) 南大塚ホール◇第1部…講演会「ライフステージに応じてがんと向き合う」。講師…米田光宏氏、渥美隆之氏。第2部…「がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート2021」◇133名
☎電話で12月10日までに認定NPO法人がんサポートコミュニティー☎6809-1825へ※先着順。

健康

小児がん・AYA世代 がん患者支援チャリティートーク&ライブ

12月5日(日) 午後1～4時 GL OBAL RING THEATRE (池袋西口公園内) ※雨天中止の場合あり◇音楽を通して小児がん・AYA世代のがんを知ってもらおう。オンラインでも配信◇会場250名(調整あり)📍申込み方法などの詳細は公式ホームページ📍https://oncolo.jp/rgp2021.5min/参照が問い合わせしてください※先着順。
📍Remember Girl's Power!! Spin Out Program 運営事務局☎5829-4173

第2回息苦しさを和らげる呼吸トレーニング

12月16日(水) 午後2時～3時30分
池袋保健所◇気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)による息苦しさを和らげる呼吸法や体操を学ぶ。講師…東京医科大学病院理学療法士／直井祐祐氏ほか1名◇気管支ぜん息やCOPDで療養中の方◇30名
☎電話かファクスで「公書保健グループ☎3987-4220、📠3987-4110」へ※先着順。

豊島区が対策推進特別講演会・がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート

12月20日(月) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場) 南大塚ホール◇第1部…講演会「ライフステージに応じてがんと向き合う」。講師…米田光宏氏、渥美隆之氏。第2部…「がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート2021」◇133名
☎電話で12月10日までに認定NPO法人がんサポートコミュニティー☎6809-1825へ※先着順。

健康

小児がん・AYA世代 がん患者支援チャリティートーク&ライブ

12月5日(日) 午後1～4時 GL OBAL RING THEATRE (池袋西口公園内) ※雨天中止の場合あり◇音楽を通して小児がん・AYA世代のがんを知ってもらおう。オンラインでも配信◇会場250名(調整あり)📍申込み方法などの詳細は公式ホームページ📍https://oncolo.jp/rgp2021.5min/参照が問い合わせしてください※先着順。
📍Remember Girl's Power!! Spin Out Program 運営事務局☎5829-4173

第2回息苦しさを和らげる呼吸トレーニング

12月16日(水) 午後2時～3時30分
池袋保健所◇気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)による息苦しさを和らげる呼吸法や体操を学ぶ。講師…東京医科大学病院理学療法士／直井祐祐氏ほか1名◇気管支ぜん息やCOPDで療養中の方◇30名
☎電話かファクスで「公書保健グループ☎3987-4220、📠3987-4110」へ※先着順。

豊島区が対策推進特別講演会・がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート

12月20日(月) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場) 南大塚ホール◇第1部…講演会「ライフステージに応じてがんと向き合う」。講師…米田光宏氏、渥美隆之氏。第2部…「がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート2021」◇133名
☎電話で12月10日までに認定NPO法人がんサポートコミュニティー☎6809-1825へ※先着順。

健康

小児がん・AYA世代 がん患者支援チャリティートーク&ライブ

12月5日(日) 午後1～4時 GL OBAL RING THEATRE (池袋西口公園内) ※雨天中止の場合あり◇音楽を通して小児がん・AYA世代のがんを知ってもらおう。オンラインでも配信◇会場250名(調整あり)📍申込み方法などの詳細は公式ホームページ📍https://oncolo.jp/rgp2021.5min/参照が問い合わせしてください※先着順。
📍Remember Girl's Power!! Spin Out Program 運営事務局☎5829-4173

第2回息苦しさを和らげる呼吸トレーニング

12月16日(水) 午後2時～3時30分
池袋保健所◇気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)による息苦しさを和らげる呼吸法や体操を学ぶ。講師…東京医科大学病院理学療法士／直井祐祐氏ほか1名◇気管支ぜん息やCOPDで療養中の方◇30名
☎電話かファクスで「公書保健グループ☎3987-4220、📠3987-4110」へ※先着順。

豊島区が対策推進特別講演会・がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート

12月20日(月) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場) 南大塚ホール◇第1部…講演会「ライフステージに応じてがんと向き合う」。講師…米田光宏氏、渥美隆之氏。第2部…「がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート2021」◇133名
☎電話で12月10日までに認定NPO法人がんサポートコミュニティー☎6809-1825へ※先着順。

健康

小児がん・AYA世代 がん患者支援チャリティートーク&ライブ

12月5日(日) 午後1～4時 GL OBAL RING THEATRE (池袋西口公園内) ※雨天中止の場合あり◇音楽を通して小児がん・AYA世代のがんを知ってもらおう。オンラインでも配信◇会場250名(調整あり)📍申込み方法などの詳細は公式ホームページ📍https://oncolo.jp/rgp2021.5min/参照が問い合わせしてください※先着順。
📍Remember Girl's Power!! Spin Out Program 運営事務局☎5829-4173

第2回息苦しさを和らげる呼吸トレーニング

12月16日(水) 午後2時～3時30分
池袋保健所◇気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)による息苦しさを和らげる呼吸法や体操を学ぶ。講師…東京医科大学病院理学療法士／直井祐祐氏ほか1名◇気管支ぜん息やCOPDで療養中の方◇30名
☎電話かファクスで「公書保健グループ☎3987-4220、📠3987-4110」へ※先着順。

豊島区が対策推進特別講演会・がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート

12月20日(月) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場) 南大塚ホール◇第1部…講演会「ライフステージに応じてがんと向き合う」。講師…米田光宏氏、渥美隆之氏。第2部…「がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート2021」◇133名
☎電話で12月10日までに認定NPO法人がんサポートコミュニティー☎6809-1825へ※先着順。

健康

小児がん・AYA世代 がん患者支援チャリティートーク&ライブ

12月5日(日) 午後1～4時 GL OBAL RING THEATRE (池袋西口公園内) ※雨天中止の場合あり◇音楽を通して小児がん・AYA世代のがんを知ってもらおう。オンラインでも配信◇会場250名(調整あり)📍申込み方法などの詳細は公式ホームページ📍https://oncolo.jp/rgp2021.5min/参照が問い合わせしてください※先着順。
📍Remember Girl's Power!! Spin Out Program 運営事務局☎5829-4173

第2回息苦しさを和らげる呼吸トレーニング

12月16日(水) 午後2時～3時30分
池袋保健所◇気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)による息苦しさを和らげる呼吸法や体操を学ぶ。講師…東京医科大学病院理学療法士／直井祐祐氏ほか1名◇気管支ぜん息やCOPDで療養中の方◇30名
☎電話かファクスで「公書保健グループ☎3987-4220、📠3987-4110」へ※先着順。

豊島区が対策推進特別講演会・がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート

12月20日(月) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場) 南大塚ホール◇第1部…講演会「ライフステージに応じてがんと向き合う」。講師…米田光宏氏、渥美隆之氏。第2部…「がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート2021」◇133名
☎電話で12月10日までに認定NPO法人がんサポートコミュニティー☎6809-1825へ※先着順。

健康

小児がん・AYA世代 がん患者支援チャリティートーク&ライブ

12月5日(日) 午後1～4時 GL OBAL RING THEATRE (池袋西口公園内) ※雨天中止の場合あり◇音楽を通して小児がん・AYA世代のがんを知ってもらおう。オンラインでも配信◇会場250名(調整あり)📍申込み方法などの詳細は公式ホームページ📍https://oncolo.jp/rgp2021.5min/参照が問い合わせしてください※先着順。
📍Remember Girl's Power!! Spin Out Program 運営事務局☎5829-4173

第2回息苦しさを和らげる呼吸トレーニング

12月16日(水) 午後2時～3時30分
池袋保健所◇気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)による息苦しさを和らげる呼吸法や体操を学ぶ。講師…東京医科大学病院理学療法士／直井祐祐氏ほか1名◇気管支ぜん息やCOPDで療養中の方◇30名
☎電話かファクスで「公書保健グループ☎3987-4220、📠3987-4110」へ※先着順。

豊島区が対策推進特別講演会・がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート

12月20日(月) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場) 南大塚ホール◇第1部…講演会「ライフステージに応じてがんと向き合う」。講師…米田光宏氏、渥美隆之氏。第2部…「がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート2021」◇133名
☎電話で12月10日までに認定NPO法人がんサポートコミュニティー☎6809-1825へ※先着順。

健康

小児がん・AYA世代 がん患者支援チャリティートーク&ライブ

12月5日(日) 午後1～4時 GL OBAL RING THEATRE (池袋西口公園内) ※雨天中止の場合あり◇音楽を通して小児がん・AYA世代のがんを知ってもらおう。オンラインでも配信◇会場250名(調整あり)📍申込み方法などの詳細は公式ホームページ📍https://oncolo.jp/rgp2021.5min/参照が問い合わせしてください※先着順。
📍Remember Girl's Power!! Spin Out Program 運営事務局☎5829-4173

第2回息苦しさを和らげる呼吸トレーニング

12月16日(水) 午後2時～3時30分
池袋保健所◇気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)による息苦しさを和らげる呼吸法や体操を学ぶ。講師…東京医科大学病院理学療法士／直井祐祐氏ほか1名◇気管支ぜん息やCOPDで療養中の方◇30名
☎電話かファクスで「公書保健グループ☎3987-4220、📠3987-4110」へ※先着順。

豊島区が対策推進特別講演会・がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート

12月20日(月) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場) 南大塚ホール◇第1部…講演会「ライフステージに応じてがんと向き合う」。講師…米田光宏氏、渥美隆之氏。第2部…「がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート2021」◇133名
☎電話で12月10日までに認定NPO法人がんサポートコミュニティー☎6809-1825へ※先着順。

健康

小児がん・AYA世代 がん患者支援チャリティートーク&ライブ

12月5日(日) 午後1～4時 GL OBAL RING THEATRE (池袋西口公園内) ※雨天中止の場合あり◇音楽を通して小児がん・AYA世代のがんを知ってもらおう。オンラインでも配信◇会場250名(調整あり)📍申込み方法などの詳細は公式ホームページ📍https://oncolo.jp/rgp2021.5min/参照が問い合わせしてください※先着順。
📍Remember Girl's Power!! Spin Out Program 運営事務局☎5829-4173

第2回息苦しさを和らげる呼吸トレーニング

12月16日(水) 午後2時～3時30分
池袋保健所◇気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)による息苦しさを和らげる呼吸法や体操を学ぶ。講師…東京医科大学病院理学療法士／直井祐祐氏ほか1名◇気管支ぜん息やCOPDで療養中の方◇30名
☎電話かファクスで「公書保健グループ☎3987-4220、📠3987-4110」へ※先着順。

豊島区が対策推進特別講演会・がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート

12月20日(月) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場) 南大塚ホール◇第1部…講演会「ライフステージに応じてがんと向き合う」。講師…米田光宏氏、渥美隆之氏。第2部…「がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート2021」◇133名
☎電話で12月10日までに認定NPO法人がんサポートコミュニティー☎6809-1825へ※先着順。

健康

小児がん・AYA世代 がん患者支援チャリティートーク&ライブ

12月5日(日) 午後1～4時 GL OBAL RING THEATRE (池袋西口公園内) ※雨天中止の場合あり◇音楽を通して小児がん・AYA世代のがんを知ってもらおう。オンラインでも配信◇会場250名(調整あり)📍申込み方法などの詳細は公式ホームページ📍https://oncolo.jp/rgp2021.5min/参照が問い合わせしてください※先着順。
📍Remember Girl's Power!! Spin Out Program 運営事務局☎5829-4173

第2回息苦しさを和らげる呼吸トレーニング

12月16日(水) 午後2時～3時30分
池袋保健所◇気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)による息苦しさを和らげる呼吸法や体操を学ぶ。講師…東京医科大学病院理学療法士／直井祐祐氏ほか1名◇気管支ぜん息やCOPDで療養中の方◇30名
☎電話かファクスで「公書保健グループ☎3987-4220、📠3987-4110」へ※先着順。

豊島区が対策推進特別講演会・がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート

12月20日(月) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場) 南大塚ホール◇第1部…講演会「ライフステージに応じてがんと向き合う」。講師…米田光宏氏、渥美隆之氏。第2部…「がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート2021」◇133名
☎電話で12月10日までに認定NPO法人がんサポートコミュニティー☎6809-1825へ※先着順。

健康

小児がん・AYA世代 がん患者支援チャリティートーク&ライブ

12月5日(日) 午後1～4時 GL OBAL RING THEATRE (池袋西口公園内) ※雨天中止の場合あり◇音楽を通して小児がん・AYA世代のがんを知ってもらおう。オンラインでも配信◇会場250名(調整あり)📍申込み方法などの詳細は公式ホームページ📍https://oncolo.jp/rgp2021.5min/参照が問い合わせしてください※先着順。
📍Remember Girl's Power!! Spin Out Program 運営事務局☎5829-4173

第2回息苦しさを和らげる呼吸トレーニング

12月16日(水) 午後2時～3時30分
池袋保健所◇気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)による息苦しさを和らげる呼吸法や体操を学ぶ。講師…東京医科大学病院理学療法士／直井祐祐氏ほか1名◇気管支ぜん息やCOPDで療養中の方◇30名
☎電話かファクスで「公書保健グループ☎3987-4220、📠3987-4110」へ※先着順。

豊島区が対策推進特別講演会・がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート

12月20日(月) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場) 南大塚ホール◇第1部…講演会「ライフステージに応じてがんと向き合う」。講師…米田光宏氏、渥美隆之氏。第2部…「がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート2021」◇133名
☎電話で12月10日までに認定NPO法人がんサポートコミュニティー☎6809-1825へ※先着順。

健康

小児がん・AYA世代 がん患者支援チャリティートーク&ライブ

12月5日(日) 午後1～4時 GL OBAL RING THEATRE (池袋西口公園内) ※雨天中止の場合あり◇音楽を通して小児がん・AYA世代のがんを知ってもらおう。オンラインでも配信◇会場250名(調整あり)📍申込み方法などの詳細は公式ホームページ📍https://oncolo.jp/rgp2021.5min/参照が問い合わせしてください※先着順。
📍Remember Girl's Power!! Spin Out Program 運営事務局☎5829-4173

第2回息苦しさを和らげる呼吸トレーニング

12月16日(水) 午後2時～3時30分
池袋保健所◇気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)による息苦しさを和らげる呼吸法や体操を学ぶ。講師…東京医科大学病院理学療法士／直井祐祐氏ほか1名◇気管支ぜん息やCOPDで療養中の方◇30名
☎電話かファクスで「公書保健グループ☎3987-4220、📠3987-4110」へ※先着順。

豊島区が対策推進特別講演会・がん体験者が歌う合唱団いきのちからコンサート

1



第3期「元気向上プログラム」参加者募集！

①高齢者マシントレーニング(全2回) ◇筋力・筋持久力・柔軟性を高める効果を持つマシンを体験

実施日	曜日	時間	会場	定員	費用
令和4年1月18・25日	火	午後2時15分～3時45分	池袋スポーツセンター	15名	600円

②筋力アップ教室(全4回) ◇椅子に座った状態を基本に、簡単な用具を使用して足腰の筋力アップ

実施日	曜日	時間	会場	定員	費用
令和4年1月14日～2月4日	金	午後2時～3時30分	池袋スポーツセンター	25名	1,200円
令和4年1月17日～2月7日	月		菊かおる園	12名	

◇区内在住の65歳以上の方

■はがき(下記記入例参照。希望会場も記入)で12月15日(必着)までに介護予防・認知症対策グループへ※応募者多数の場合は抽選。締め切り後、2週間以内にのご案内を発送。重複申込み不可。

■問当グループ☎4566-2434

職員採用



資格など詳細は区ホームページが各課窓口で募集要項などを確認してください。

学校栄養士(会計年度任用職員)

学校給食献立作成、栄養管理、衛生管理および作業管理など。

◇任期…令和4年4月1日～令和5年3月31日■申込書、栄養士免許証、作文(テーマ「学校給食における栄養士の役割について」)を一次募集の場合は12月15日、二次募集の場合は令和4年2月2日(いずれも必着)までに学務課保健給食グループへ郵送か持参。

■問当グループ☎3981-1176

公害保健非常勤職員(会計年度任用職員)

公害健康被害被認定者など(ぜん息やCOPD患者)の健康相談、家庭訪問、療養指導など。

◇任期…令和4年4月1日～令和5年3月31日■申込書(地域保健課で配布。区ホームページからダウンロード可)を令和4年2月10日(必着)までに「〒170-0013 東池袋4-42-16 地域保健課公害保健グループ」へ簡易書留で郵送か持参。

■問当グループ☎3987-4220

官公署だより

●豊島都税事務所

「12月は固定資産税・都市計画税第3期分の納期です(23区内)」

12月27日(月)までに、お手元の納付書裏面に記載されている金融機関、コンビニエンスストアなどで納めてください。納税には、安心で便利な口座振替をご利用ください。パソコン・スマートフォンなどからクレジットカードでの納付、さらにスマートフォン決済アプリでも納付できます。

なお、新型コロナウイルス感染症の影響により納税が困難な方は、申請により納税が猶予される制度がありますので問い合わせてください。

■問当事務所☎3981-1211(代表)

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。

■国に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

冬季も食中毒予防を徹底しよう！

冬は夏に比べてウイルス性の食中毒の集団感染が多くなります。特に高齢者や乳幼児は重症化しやすいので、注意が必要です。年間の原因別食中毒発生病件数で、上位3位の原因物質の特徴と予防法を確認しましょう。

1位. ノロウイルス／ウイルス(大きさ1万分の1mm)

乾燥にも強いノロウイルスは食品を介して口から感染し、腸管で増殖します。

●主な症状…おう吐、下痢、腹痛、微熱など

【予防のポイント】

- ① 症状があるときは食品を直接取り扱う作業を避ける。
- ② トイレの後、調理前の手指は、せっけんでよく洗う。
- ③ 加熱して食べる食材は中心部までしっかり火を通す。
- ④ 調理器具(菜箸、ボウル、ザル)は加熱前後で使い分ける。
- ⑤ 二次感染防止のため、患者のおう吐物を処理する際は換気をし、マスク、手袋をして直接触れないようにする。

※ノロウイルスの消毒は塩素系漂白剤が有効だが、アルコールは効果がない。

2位. カンピロバクター／細菌(大きさ1千分の1mm)

家畜の腸内に潜伏し、加熱不十分な鳥肉による食中毒も発生しています。生焼け肉や生肉を扱った後、手指の洗浄不足、調理器具混用などにより生野菜に付いたりします。

●主な症状…おう吐、下痢、腹痛、発熱、頭痛など。感染して数週間後に手足の麻痺、顔面神経麻痺、呼吸困難などを起こす「ギラン・バレー症候群」を発症することもあります。

【予防のポイント】

- ① 生肉を扱った後の手指や調理器具はよく洗浄・消毒をする。
- ② 加熱を要する食肉は中心部まで十分に(75℃ 1分間以上)加熱する。

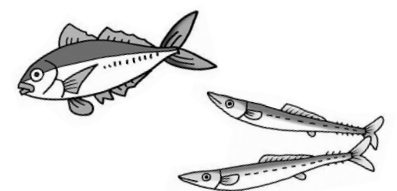
3位. アニサキス／寄生虫(大きさ1～2cm)

海の魚類(サバ、アジ、サンマ、タラ、イカなど150種以上)に付いている寄生虫(糸のような線虫)で肉眼でも見えます。酢やワサビをかけても死滅しません。

●主な症状…胃にたどり着くと、激しい腹痛や吐き気を起こします。

【予防のポイント】

- ① 生魚を刺身にする時は速やかに内臓を取り除くか、一度冷凍にする。
- ② 肉眼で見える場合はアニサキス幼虫もよく見て取り除く。



■問食品衛生グループ☎3987-4177



令和3年11月1日現在
※()は前月比

人口総数	うち外国人数	世帯数
284,134 (-565)	24,488 (-206)	176,957 (-489)
男 142,347 女 141,787		

広告

広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

広告

弁護士による無料相談会

◆ 相続・離婚についての実績多数 ◆

2021/12/15(水) 13:00～17:00 (予約不要)
2022/ 1/19(水) 13:00～17:00 (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。

2021/12/8(水) 17:00～19:00 (事前予約制)
2022/1/12(水) 17:00～19:00 (事前予約制)

■開催場所
金剛院 赤門テラス なゆた
▼アクセス
【豊島区長崎 1-9-2 金剛院 / 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。

【しいなまち みとら ☎03-6908-3988】

2021/12/22(水) 18:00～20:00 (予約不要)
2022/ 1/26(水) 18:00～20:00 (予約不要)

■開催場所
喫茶店チャミー
▼アクセス
【練馬区桜台 1-29-20 / 新桜台駅 1 出口 徒歩 1 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 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)
豊島区西池袋 1-7-10 ビルド T9ビル 6 階
TEL 03-6912-8801
(営業時間: 平日 9:30～20:00)

突然、親族に訴えられた！？

相続問題 紛争解決

NHKあさいち出演
弁護士歴22年

この広告をご覧になった方は
1時間10,000円の相談料が**無料**
第一東京弁護士会25846
弁護士 小堀 球 美 子
〒170-0005
豊島区南大塚3-3-1 新大塚ビル3階

平日9:00～18:00
☎03-5956-2366

最短**1ヶ月**より

YAMAHA
Make Waves

「定額プラン」に人気の管楽器
6モデルが登場!!

ヤマハ
楽器・防音室
レンタル

0120-381-808 「音レント」で検索

株式会社ヤマハミュージックジャパン レンタル・リース課 〒108-8568 東京都港区高輪2-17-11