

# としま

令和5年 3/21 No.2012

## Tokyo Music Evening Yube

①千住真理子ヴァイオリン・リサイタル…4月12日(水) 午後7時開演、②「豊島区吹奏楽団野外コンサート～春のとしかんフェス～」…4月23日(日) 午後2時30分開演、③東京混声合唱団「東混 季節の中で」…4月26日(水) 午後7時開演  
いずれも GLOBAL RING THEATRE (池袋西口公園内) ①は3月30日、②は4月9日、③は4月13日のいずれも午前10時から2次元コードで申込み。  
問観光企画グループ ☎3981-4623



### 春を満喫♪桜まつり

3～4月にかけて、駒込をはじめとした区内全域で桜の開花を祝う桜祭りを開催します。

- 第24回染井よしの桜まつり…3月25日(土) 午前10時～午後5時 染井よしの桜の里公園
- ふるさと千川 千川堤桜まつり…3月26日(日) 午前10時～午後2時 ふるさと千川(旧千川小学校)
- 第21回染井よしの桜祭り…4月2日(日) 午前10時～午後4時 染井吉野桜記念公園
- 春の校庭開放…4月2日(日) 午前11時～午後4時 みらい館大明グラウンド ④当日直接会場へ。  
問観光交流グループ ☎3981-1316

### 3月27日はさくらの日「さくらウィーク」

3月27日(月)～4月2日(日) 午前9時～午後8時(土・日曜日は午後6時まで) 駒込図書館◇日本さくらの会が制定したさくらの日を記念し、本の貸出をした方に駒込やさくらにゆかりのあるモチーフのプレゼントを配布します。

### 「さくらポストカードイラストコンテスト2023」

◇募集期間…5月10日(水)まで◇桜を描いたはがきサイズの作品を募集。グランプリ受賞作品は、次年度さくらウィークのプレゼントデザインに起用します。応募作品は5月27日(土)～7月3日(月)まで駒込図書館で展示◇小学生以上④作品を「〒170-0003 駒込2-2-2 駒込図書館」へ郵送か持参。詳細は問い合わせください。  
問当館 ☎3940-5751



昨年度グランプリ作品

### 「2023年トルコ・シリア地震救援金」を募集します

2月6日現地時間午前4時17分に発生したトルコ南東部のシリアとの国境付近を震源とする地震とその余震により、トルコ南東部およびシリア北西部において多数の死傷者が報告されています。本大規模地震への救援活動・復興支援などのため、救援金を受け付けています。なお、集まった救援金は、大使館を通じ、被災地へ届ける予定です。

- ◇受付期間(午前8時30分～午後5時)…5月31日(水)まで
- ◇受付方法…募金箱/区役所本庁舎1階総合案内(祝日、臨時閉庁日は除く)、5階総務課および東・西区民事務所(平日のみ)  
問総務課総務グループ ☎3981-4451

年齢医療制度との選択が可能)◇保険証…75歳の誕生日の前月に簡易書留で郵送◇保険料…被保険者が均等に負担する均等割額と、所得に応じて負担する所得割額の合計額(個人単位)◇納付方法…特別徴収(年金からの引き落とし)と普通徴収(納付書、口座振替)があります。特別徴収は介護保険料が引かれている年金額が18万円以上で、介護保険料との合算額が1回あたりに受け取る年金額の2分の1以下の方が対象です。年度途中でほかの区市町村から転入した方や新たに後期高齢者医療制度の対象となった方は、一定期間は普通徴収になります※国民健康保険料で口座振替を利用していた方も、新たに口座振替の申込みが必要です◇納付相談…期限内納付が難しい場合は、早めに相談してください。  
問後期高齢者医療グループ ☎3981-1332、納付相談…整理収納グループ ☎3981-1459

5月7日までに延長されました。詳細は問い合わせください。

- 問①国民健康保険課給付グループ ☎3981-1296、②東京都後期高齢者医療広域連合お問い合わせセンター ☎0570-086-519

### 子育て・教育



#### 子ども医療費助成制度の変更点のご案内(食事負担金)

令和5年4月1日診療分より、入院時の食事負担金は㊶・㊷・㊸医療証をお持ちの方全て助成対象となります※現金給付申請が必要です。  
問児童給付グループ ☎3981-1417

#### 令和4年度としま子ども会議を実施しました

小学4年生～高校2年生までの約20名の子どもたちが参加し、12月には区役所本会議場で意見発表会を実施しました。令和4年度の活動について報告書は2次元コード参照。  
問地域支援第2グループ ☎3981-2187



### 後期高齢者医療



#### 令和5年度後期高齢者医療保険料(仮算定)のお知らせ

- 普通徴収(納付書・口座振替)の方…4月中旬に「令和5年度後期高齢者医療保険料額通知書(仮算定)」を送付します。前年の所得が確定するまでの間、令和4年度の年間保険料額を12等分して仮算定額(4～6月期分)とします。口座振替以外の方には納付書を同封します。
- 特別徴収(年金からの引き落とし)の方…令和4年7月以降に送付した「後期高齢者医療保険料額決定(変更)通知書」の「翌年度特別徴収仮徴収額」欄に記載された額を、4・6・8月に年金から引き落とします。令和

5年4月から特別徴収が開始になる方は、4月上旬に送付する「特別徴収開始のお知らせ」に記載された額を年金から引き落とします。

- 年間保険料額は、令和4年の所得に基づいて7月に計算し、改めて通知します。  
問後期高齢者医療グループ ☎3981-1937

#### 75歳の誕生日から後期高齢者医療制度に替わります

今まで加入していた健康保険から自動的に切り替わるため、加入手続きは不要です。

- ◇対象…①75歳以上の方(誕生日から)、②65歳以上の一定の障害がある方で、申請に基づき広域連合の認定を受けた方(認定を受けた日から※国民健康保険などの方は、後期高

### 税・国保・年金



#### 新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金

傷病手当金(①国民健康保険②後期高齢者医療保険)の適用期間が、

### マスクの着用について

これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが、3月13日からマスクの着用は個人の判断が基本となります。区職員につきましては、区民の皆様などの感染不安に配慮するため、窓口・訪問・相談など、皆様と直接対応する場面においては、マスクを着用し対応します。

国リーフレット▶



### 新型コロナウイルスワクチンの相談

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  
(午前9時～午後6時 土・日曜日、祝日も開設)



### 感染による発熱の相談(24時間対応)

【症状相談など】 東京都発熱相談センター (看護師・保健師が対応)	☎6258-5780 5320-4592 5320-4551 5320-4411	【医療機関案内】 医療機関案内専用ダイヤル (一般オペレーターが対応)	☎5320-4327 5320-5971 5320-7030
---	---	---	--------------------------------------



▲陽性者の療養の流れなど

## 子育て・教育

### 離乳食講習会(長崎健康相談所)

4月11日(火) 午後1時15分～2時45分(受付は開始15分前から)◇初期食、中期食、後期食以降の3グループに分かれて、口の機能の発達に合わせた離乳食の進め方、調理のポイント、むし歯予防を学ぶ(実演あり、試食なし)◇離乳食の開始(5か月頃)からおおむね1歳児の保護者◇35組  
固3月23日から電話かファクスで当相談所☎3957-1191、固3958-2188へ※先着順。

### 離乳食講習会(池袋保健所)

4月13日(木) ①午後1時15分～2時、②午後2時30分～3時15分※いずれも同内容◇中期、後期以降の2グループに分かれて、口の機能の発達に合わせた離乳食の進め方、調理のポイント(実演あり、試食なし)、むし歯予防を学ぶ◇おおむね7か月から1歳児の保護者◇各回中期7組、後期以降10組  
固3月23日から予約専用☎3987-4244へ※池袋保健所管内の方優先で先着順。  
固栄養グループ☎3987-4361

## 暮らし等

### 飼い犬に狂犬病予防注射をしましょう

生後91日以上の犬を飼っている方は、保健所への犬の登録と毎年4～6月に狂犬病予防注射を受けさせ、狂犬病予防注射済票の交付を受けることが法律で義務づけられています。令和5年度の豊島区狂犬病予防定期集合注射は4月1～7日です。◇**予防注射を受けるときの注意点**…登録済みの方には、案内と申請書を交付しています。予防票に記入のうえ来場してください。会場など詳細は案内を確認してください。◇**期間中に予防注射が困難な場合・会場以外の動物病院で注射をした場合**…動物病院で注射を済ませた後、狂犬病予防注射済証(原本)を池袋保健所に持参し、狂犬病予防注射

済票の交付を受けてください(手数料550円)。  
固生活衛生グループ☎3987-4175

## 環境・清掃

### リサイクルフリーマーケット 出店者募集

4月9日(日) 午前10時30分～午後2時 池袋第二公園※駐車場なし、雨天中止◇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◇**募集数**…20店舗(1店舗面積2m×2m)◇1,000円固ファクスかEメールで「みんなのえんが池袋事務局固6709-4731、固en@toshimanpo.org」へ※1名(1グループ)1通のみ。先着順。  
固当事務局 幅上☎6912-6245(午後1～5時)

## イベント

### イケ・サンパーク ファーマーズマーケット

毎週土・日曜日 午前10時～午後4時 としまどりの防災公園(IKE・SUNPARK)◇旬な農産物を生産者が直接販売。区内の名品や交流都市の逸品、パンやハンバーガーなどその場で食べられる商品も販売。  
固当事務局☎6914-1782

### ギャラリートーク

4月15日(土) 午後2時～2時30分 雑司が谷日宣教師館◇学芸員が当館の見どころと企画展を解説固当日直接会場へ。  
固当館☎3985-4081

### エポック10アンコールシネマ ①「靴ひも」②「六月燈の三姉妹」

4月26日(水) ①午前10時～正午、②午後2～4時 男女平等推進センター◇①家族を捨てた父と障害を持つ息子の新たな関係を築く物語、②新しい家族の形を描いた作品◇各回26名固4月18日までに要予約。6か月以上未就学児。定員あり。先着順。

固3月28日から電話かファクスかEメールで「当センター☎5952-9501、固5391-1015、固A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

## 講演・講習

### みらい館大明

①**スマホ講座入門編(全3回)**…4月13～27日 木曜日 午後1時30分～4時◇基本操作(設定、電話帳、写真、地図、インターネットなど)を学ぶ。個別質問時間あり。講師…パソコンインストラクター/塩野悦子氏◇スマホで文字入力できる方◇10名◇6,000円◇スマートフォン持参  
②**男の料理教室(全6回)**…4月12日～9月13日 毎月第2水曜日 午前10時30分～午後0時30分◇魚おろしなど、基礎から季節の家庭料理や海外料理のアレンジを学ぶ。講師…料理研究家/長尾睦子氏◇9名◇11,000円  
固3月23日から電話かEメールで「当館☎3986-7186、固miraikan\_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込み可※先着順。

### 豊島区シルバー人材センター

①**入会説明会**…4月14日(金) 午前9時30分から、午後2時から(女性向け) 帝京平成大学池袋キャンパス内集会室(東池袋2-51-4)◇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◇年度会費2,000円、  
②**パソコン&iPad&スマホ教室**…**①無料パソコン体験教室**／4月13日(水) 午後0時45分～2時15分、**②パソコン入門(全4回)**／4月3～24日 月曜日 午前10時～11時30分◇5,900円、**③初級ワード(全4回)**／4月1～22日 土曜日 午後0時45分～2時15分、**④初級エクセル(全4回)**／4月5～26日 水曜日 午後3時～4時30分◇**⑤@6,000円、⑥ワード基礎(全4回)**／4月7～28日 金曜日 午後0時45分～2時15分、**⑦エクセル基礎(全4回)**／4月1～22日 土曜日 午後3時～4時30分◇**⑧①②⑥6,900円、⑨パワーポイント入門**

### 区民グラウンド・ゴルフ 初心者教室

4月6日(水)※雨天時4月20日(水) 午後2～4時 総合体育場◇区内在住、在勤、在学の方◇200円◇運動できる服装、靴で参加。用具の貸出あり固電話で4月2日までに豊島区グラウンド・ゴルフ協会 寺田☎3953-5613へ。  
固スポーツ推進グループ☎4566-2764

### 親子ふれあい体操教室

4月7・28日、5月12～26日、6月9～23日、7月7・14日 金曜日 くらまコース(3～4歳)…午前9時40分～10時20分、うさぎコース(2～3歳)…午前10時25分～11時5分、ひよこコース(10か月～2歳)…午前11

時10分～11時50分 豊島体育館◇1回参加も可◇10か月～4歳児と保護者。区内在住、在勤の方優先◇各40組◇1回500円◇室内履き、飲み物、タオル、運動のできる服装固ファクスで「(特非)地域総合型稚的美スポーツクラブ固3972-1876」へ。2次元コードから申込み可※先着順。  
固当クラブ 有里☎080-2597-4650、固s\_hiinomi.oyako@gmail.com

### ボルダリング初心者講習会

4月9日(日) 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…④午後4時から。各回15分前までに受付 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇ルールやマナー、安全に関する注意点を学ぶ◇①～③小学2年生～15歳(親子参加可)、④16歳以上の方◇各回10名◇運動のできる服装、室内履き持参◇1,000円固3月23日から2次元コードで申込み※先着順。  
固当館☎3980-3131(午前10時～午後8時)

## スポーツ

### ラジオ体操講習会

3月27日(月) 午後1時30分～3時 区民ひろば南大塚◇ラジオ体操第一、第二、みんなの体操◇運動のできる服装、室内履き持参固当日直接会場へ。  
固豊島区ラジオ体操連盟 中谷☎3946-0772

### 区民グラウンド・ゴルフ 初心者教室

4月6日(水)※雨天時4月20日(水) 午後2～4時 総合体育場◇区内在住、在勤、在学の方◇200円◇運動できる服装、靴で参加。用具の貸出あり固電話で4月2日までに豊島区グラウンド・ゴルフ協会 寺田☎3953-5613へ。  
固スポーツ推進グループ☎4566-2764

### 親子ふれあい体操教室

4月7・28日、5月12～26日、6月9～23日、7月7・14日 金曜日 くらまコース(3～4歳)…午前9時40分～10時20分、うさぎコース(2～3歳)…午前10時25分～11時5分、ひよこコース(10か月～2歳)…午前11

時10分～11時50分 豊島体育館◇1回参加も可◇10か月～4歳児と保護者。区内在住、在勤の方優先◇各40組◇1回500円◇室内履き、飲み物、タオル、運動のできる服装固ファクスで「(特非)地域総合型稚的美スポーツクラブ固3972-1876」へ。2次元コードから申込み可※先着順。  
固当クラブ 有里☎080-2597-4650、固s\_hiinomi.oyako@gmail.com

### ボルダリング初心者講習会

4月9日(日) 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…④午後4時から。各回15分前までに受付 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇ルールやマナー、安全に関する注意点を学ぶ◇①～③小学2年生～15歳(親子参加可)、④16歳以上の方◇各回10名◇運動のできる服装、室内履き持参◇1,000円固3月23日から2次元コードで申込み※先着順。  
固当館☎3980-3131(午前10時～午後8時)

## スポーツ

### ラジオ体操講習会

3月27日(月) 午後1時30分～3時 区民ひろば南大塚◇ラジオ体操第一、第二、みんなの体操◇運動のできる服装、室内履き持参固当日直接会場へ。  
固豊島区ラジオ体操連盟 中谷☎3946-0772

### 区民グラウンド・ゴルフ 初心者教室

4月6日(水)※雨天時4月20日(水) 午後2～4時 総合体育場◇区内在住、在勤、在学の方◇200円◇運動できる服装、靴で参加。用具の貸出あり固電話で4月2日までに豊島区グラウンド・ゴルフ協会 寺田☎3953-5613へ。  
固スポーツ推進グループ☎4566-2764

### 親子ふれあい体操教室

4月7・28日、5月12～26日、6月9～23日、7月7・14日 金曜日 くらまコース(3～4歳)…午前9時40分～10時20分、うさぎコース(2～3歳)…午前10時25分～11時5分、ひよこコース(10か月～2歳)…午前11

時10分～11時50分 豊島体育館◇1回参加も可◇10か月～4歳児と保護者。区内在住、在勤の方優先◇各40組◇1回500円◇室内履き、飲み物、タオル、運動のできる服装固ファクスで「(特非)地域総合型稚的美スポーツクラブ固3972-1876」へ。2次元コードから申込み可※先着順。  
固当クラブ 有里☎080-2597-4650、固s\_hiinomi.oyako@gmail.com

### 豊島区民釣り教室

4月30日(日)※小雨決行 午前8時30分 JR市ヶ谷駅改札出口前集合 新宿区市ヶ谷フィッシュセンター◇区内在住、在勤の方とその家族◇50名◇3,000円、小学生2,000円(保険料、貸竿、エサ、仕掛け代)  
固電話で3月23日～4月15日の間に豊島区釣友連合会事務局 今成☎090-3229-1079へ※先着順。

### 都民体育大会予選会 兼区民生涯水泳大会

5月28日(日) 午前10時開始 2部制(女子の部、男子の部) 南長崎スポーツセンター◇**種目**…個人/自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、個人メドレー※1人2種目まで、リレー種目◇区内在住、在勤、在学、在クラブの小学生以上の方◇300名◇個人種目…1種目600円、リレー種目…1種目2,000円※小・中学生はそれぞれ半額、別途保険料100円  
固申込用紙(豊島区水泳連盟ホームページ)固http://toshimasuiren.web.fc2.com/からダウンロード)をEメールで4月16日までに当連盟固toshimasuiren.taikai@gmail.comへ※先着順。  
固当連盟 佐藤☎3943-6397

### 区民フナ釣り大会

4月16日(日)※雨天決行 午前5時30分 豊島区立芸術文化劇場(東京建物 Brillia HALL)集合。茨城県稲敷市周辺◇マブナ・ヘラブナの生魚の総重量で競う(竿などの制限あり)◇区内在住、在勤の方と家族◇100名◇5,500円(女性と高校生までの方は4,000円)◇竿(4.5m前後※希望者には貸竿あり)、仕掛け、えさ、弁当、水筒、雨具など持参。  
固電話で3月23日～4月6日の間に豊島区釣友連合会事務局 今成☎090-3229-1079へ※先着順。

### 豊島区水泳連盟の水泳教室

●**巣鴨体育館**…月・水・金曜日/午前10時から、水曜日/午後7時から、  
●**雑司が谷体育館**…火曜日/午前10時から、正午から、木曜日/午後6

## 令和4年度 豊島区教育委員会 児童・生徒等表彰 受賞者

〈地域活動〉	学校名	学年	対象者名		
清和小	清和小	6年	下村 そら		
		6年	中島 颯太		
		6年	山内 菜帆		
		6年	石橋 侑弥		
		6年	齊藤 和樹		
		6年	谷 悠生		
西巢鴨小	西巢鴨小	6年	宮崎 真緒		
		6年	杉田 ウィアフェ大也		
		6年	伊藤 与一		
		6年	春川 瑞季		
		6年	関口 茉優		
		6年	川屋 颯介		
池袋第一小	池袋第一小	6年	掛井 萌結		
		6年	竹田 裕紀		
		6年	高橋 陽太		
		3年	五十嵐 結		
		3年	横井 洋大		
		3年	天川 采美		
池袋本町小	池袋本町小	6年	伊藤 与一		
		6年	春川 瑞季		
		6年	関口 茉優		
		6年	川屋 颯介		
		6年	掛井 萌結		
		6年	竹田 裕紀		
南池袋小	南池袋小	6年	高橋 陽太		
		3年	五十嵐 結		
		3年	横井 洋大		
		3年	天川 采美		
		3年	勝部 隆一朗		
		2年	岩波 和穂		
目白小	目白小	5年	林 希龍		
		4年	小住 悠太		
		3年	島本 金太郎		
		3年	市川 烈		
		3年	貝瀬 結香		
		3年	末岡 美嘉アナソリア		
〈芸術・文化〉	学校名	学年	対象者名		
				2年	勝部 隆一朗
				2年	岩波 和穂
				6年	小坂 拓磨
				4年	鍛治倉 夕那
				5年	長崎 大晴
〈運動競技〉	学校名	学年	対象者名		
				2年	勝部 隆一朗
				2年	岩波 和穂
				6年	小坂 拓磨
				4年	鍛治倉 夕那
				5年	長崎 大晴

時30分から、●**南長崎スポーツセンター**…水曜日/午前9時15分から◇いずれも1回2時間。初心者から上級者まで各コースあり◇区内在住、在勤、在学の18歳以上◇コースにより30～50名◇月4回4,000円※無料体験あり。別途保険料など負担あり。随時入会可。詳細は2次元コード参照。  
固電話で当連盟事務局 鈴木☎080-5720-5377へ。

## 官公署だより

### ●東京労働局 「家内労働の委託状況届は4月30日までに」

家内労働者へ仕事(内職など)を委託している委託者の方は、毎年4月1日現在の家内労働者数について、「委託状況届」を労働基準監督署に提出することが義務付けられています。忘れずに提出してください。  
固当局労働基準部賃金課家内労働係☎3512-1614

### ●豊島都税事務所 「4月から固定資産税における土地・家屋の価格などがご覧になれます(23区内)」

◇**対象**…令和5年1月1日現在、23区内に土地・家屋を所有する納税者◇**内容**…所有資産が所在する区で課税されている土地・家屋の価格など◇**期間**…4月3日(月)～6月30日(金)(平日午前8時30分～午後5時)◇**場所**…土地・家屋が所在する区にある都税事務所。納税通知書は6月1日に

区立小・中学校の児童・生徒の持続的な努力や功績、他の児童・生徒の模範となる行いに対して、その功績を広く表彰するために、教育委員会から表彰状を贈る「児童・生徒等表彰」を実施しています。各小・中学校や関係機関からの推薦に基づき、厳正な審査のうえ、表彰者を決定し、3月3日に区役所本庁舎で表彰式を行いました。功績・業績などの詳細は区ホームページ参照。  
固指導課庶務・事業グループ☎3981-1145 (敬称略)

発送予定です。詳細は主税局ホームページ参照が問い合わせてください。  
固当事務所☎3981-1211(代表)

### ●東京都 「東京おこめクーポン事業」

都は、物価高の影響を受けやすい低所得世帯の生活を支援するため、国産の米や野菜などの食品と引き換えられるクーポンを対象世帯に交付し、申込みをした世帯へ食品を配送します。  
◇**対象世帯**…①令和4年度住民税非課税世帯/世帯全員の令和4年度住民税均等割が非課税である世帯、②家族急変世帯/令和4年1月以降12月までに予期せず収入が減少し、世帯員全員の年間収入見込額または年間所得見込額が住民税非課税相当となった世帯※令和4年度住民税均等割が課税されている者の扶養親族等のみで構成される世帯は除く固クーポン券(4月末までに東京都から対象世帯へ順次送付)同封の申込みはがきかクーポン券記載の専用サイトから申込み。  
固当事業コールセンター☎5249-3553、東京都福祉保健局生活福祉部計画課☎5320-4067

## 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	固に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。
③氏名(ふりがな)	
④年齢	
⑤電話番号	
⑥その他必要事項	

## 4月から高齢者事業の助成が変わります

### 出張理美容サービス助成

◇**対象**…65歳以上で要介護3以上の在宅高齢者の方。また、理美容券を受給されている高齢者は、年間支給枚数が令和5年8月の更新時より、6枚から12枚へ変更となります◇**負担額**…介護保険料所得段階1～3の方は無料、4以上の方は1回1,400円◇**相談・申請場所**…高齢者総合相談センター

### 高齢者紙おむつ等支給・購入費等助成

①**高齢者紙おむつ等支給事業**…指定カタログ商品の中から月7,000円相当まで(令和5年3月までは6,000円)の紙おむつなどを申請月から支給◇**対象**…65歳以上で要支援、要介護認定を受けていて寝たきりまたは失禁状態にある在宅高齢者で、介護保険料所得段階が第1～5段階の方。  
②**高齢者おむつ購入費等助成事業**…入院中のおむつ購入費等の一部を申請月から助成。最大月7,000円(令和5年3月までは6,000円)◇**対象**…失禁のある65歳以上で、医療機関(介護保険施設は除く)に入院中の介護保険料所得段階が第1～8の方。  
いずれも生活保護制度の扶助を受けている方は対象外※①②は同月内の併用不可。  
◇**相談・申請場所**…高齢者総合相談センター

### 補聴器購入費助成

◇**助成額**…本人の住民税が非課税(介護保険料所得段階1～5)の方は5万円を上限に、本人の住民税が課税(介護保険料所得段階6～16)の方は2万円を上限に助成します。1名1回限り※購入前要申請◇**相談・申請場所**…高齢者総合相談センター

### 高齢者事業グループ☎4566-2432

### トキワ荘通り昭和レトロ館 多目的室1・2の貸出申込み受付中 (区外の方は4月1日から受付開始)

令和5年7月利用分から  
◇昭和の歴史・文化を次世代に継承する目的、地域文化の発展・活性化に寄与する目的の場合に利用可能。詳細は2次元コード参照か問い合わせてください。  
☎当館☎3565  
- 6991(午前10時～午後6時<月曜休館>)



### ひきこもり相談窓口だよ

第7回

●Gさん(60代)の場合  
一人暮らしの30代の子は、会社を退職後、ひきこもり状態になり、適応障害のために受診していた病院にも最近では行かなくなりました。月数回、新幹線で子の家に通い、身の回りの

世話をすることに疲れ、今後どうしたらいいかわからずいたときに、区ホームページを見て窓口へ相談しました。相談員の方が必要な機関との調整をしてくれて、様々な支援を受けられるようになりました。服薬も再開でき、子は以前よりも話すようになりました。

あなたらしい生き方を応援します。

●豊島区ひきこもり相談窓口

☎4566-2427(平日午前8時30分～午後4時30分)



豊島区ひきこもり情報サイト

### 保険料の納め忘れはありませんか？ 3月31日が納期限です

3月期分の国民健康保険料、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。

### 空間(大気)放射線量測定【定点測定】結果

区内3か所の定点測定施設での、空間(大気)放射線量測定の結果、区の目標値である0.23マイクロシーベルト/時間未満の値でした。

※詳細は区ホームページ参照。

☎公害対策グループ☎3981-2405

測定日	仰高小学校	朋有小学校	要町保育園
2月3日	0.06	0.06	0.08

※測定結果は校庭等の地上1mのもの。それ以外の結果はホームページをご覧ください。  
※単位はマイクロシーベルト/時間。

### おいしく食べて免疫力アップ!

すりおろしたれんこんにはムチンという粘り気成分があります。タンパク質の吸収を助けて疲労回復に役立つとともに、食物繊維が豊富です。発酵食品の味噌と一緒に食べることで腸内環境を整えます。

- 【れんこん餅】(2人分)**
- れんこん 300g
  - 塩 少々
  - 片栗粉 大さじ2杯
  - サラダ油 適量
  - みりん 大さじ1杯
  - 味噌(八丁味噌) 大さじ1杯
  - 砂糖 大さじ1杯
  - 水 適量
  - いりごま 適量



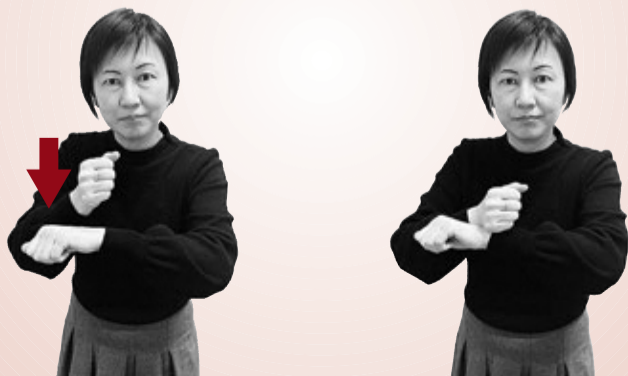
- れんこんはよく洗い、皮のまますりおろす。
- ①に塩少々と片栗粉を混ぜ、小判型の餅を成形する。
- サラダ油を敷いたフライパンに、れんこん餅を並べ、両面をこんがり焼く。
- 別鍋で、みりん、味噌、砂糖、水を入れて味噌だれを作る。れんこん餅にとろりとかけたらごまをふりかけて、できあがり。

### 手話を使ってみましょう

☎管理・政策推進グループ☎3981-1766

#### 「お疲れ様です」

縦にしたこぶしで、逆側の手首の甲側を2回叩きます。



### 公益財団法人としま未来文化財団 <https://www.toshima-mirai.or.jp>

◆0.1.2.のおもちゃ箱「歌とピアノで感じる絵本」…5月2日(火)午前10時から、午前11時30分からとしま区民センター◇出演…鶴木絵里、中川賢◇2歳以下(推奨月齢24~36か月)の子どもとその保護者◇各回30組◇1,500円(申)3月25日から電話でとしまチケットセンター☎0570-056-777へ。当財団ホームページから申込みも可※先着順。

◆こども日本舞踊教室小学生参加者募集(全10回予定)…稽古/6月4日~8月13日 主に日曜日 としま区民センターほか、本番/8月18日(金) 南大塚ホール◇16名◇3,500円(申)4月21日午前10時から当財団ホームページから申込み※応募者多数の場合は抽選。

◆第36回池袋いけいけ人形劇まつり in 大塚…5月4日(祝) 午前10時~午後4時 南大塚地域文化創造館・南大塚ホール◇前売/おとな800円、3歳~小学生400円※3歳未満無料。席が必要な場合は有料(申)電話でとしまチケットセンター☎0570-056-777へ。当財団ホームページから申込みも可。

◆かるがも茶席…4月13日~令和6年3月14日 第2木曜日(8・10・12・1月を除く)※各日4回開催 赤烏庵(目白庭園)◇各1,000円(申)当日先着順受付。

いずれも詳細は当財団ホームページ参照。

☎事業企画グループ☎3590-7118(平日午前10時~午後5時)

#### ◆地域文化創造館

●南大塚 第114回南大塚ホール落語会…5月18日(木) 午後6時30分開演◇出演…柳家さん枝、ひろき、古今亭圓菊、柳亭若ほか◇前売2,000円、当日2,200円◇150名(申)当館窓口でチケット発売中。としまチケットセンター☎0570-056-777、ホームページから申込みも可。

#### ◆文化カレッジ受講生募集

●巣鴨 ①【201】伝統芸能「平曲=平家琵琶」を聴いてみよう!…5月20・27日 土曜日 午後2~4時◇30名◇1,200円◇5月2日(必着)、②【203】クラフトバンドで大人おしゃれバックを作ろう…6月2~23日 金曜日 午後2~4時◇20名◇5,000円◇5月10日(必着)

●南大塚 ③【502】いろいろ知りたい!ドローン講座…5月20・27日 土曜日 午後2~4時◇20名◇1,400円◇4月1日受付開始。5月10日(必着)

●雑司が谷 ④【302】ちとせ橋コミュニティ塾…6月7日~12月20日 水曜日 午後2~4時◇48名※原則、全講座出席可能な方◇15,000円◇5月11日(必着)

●千早 ⑤【401】ボンジュール!ゼロからはじめるフランス語会話…5月10日~6月7日 水曜日 午前10時~正午◇15名◇2,700円◇4月20日(必着)、⑥【402】はじめてさんのくるくるペーパークイリング…5月12~26日 金曜日 午後2~4時◇10名◇3,500円◇4月20日(必着)、⑦【403】やさしい!たのしい!ギター入門…5月6~20日、6月3・10・24日 土曜日 午後2~4時◇12名◇3,200円◇クラシック・フォーク・ミニギター持参◇4月20日(必着)

いずれも区内在住、在勤、在学の18歳以上(申)往復はがき(3面記入例参照。講座名・番号も記入)で当館へ。返信用はがき持参で直接各館窓口申込みも可。当財団ホームページからも申込みも可。詳細は各館へ問合せ。

☎巣鴨☎3576-2637(〒170-0002 巣鴨4-15-11)、南大塚☎3946-4301(〒170-0005 南大塚2-36-1)、雑司が谷☎3590-1253(〒171-0032 雑司が谷3-1-7)、千早☎3974-1335(〒171-0044 千早2-35-12)