

コンビニ交付サービスを一時休止します
 4月23日(火)、25日(木)、29日(祝)、30日(祝)◇改元に伴うメンテナンスのため、コンビニ交付サービスを終日休止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。
 問証明グループ ☎3981-4766



TOSHIMA CITY
 2019年
 「東アジア文化都市」
 開催中

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
 ホームページ <http://www.city.toshima.lg.jp/>
 平成31年(2019年)4月11日発行(毎月1・11・21日発行)

鈴木信太郎記念館 展示替えのお知らせ

問当館 ☎5950-1737

5月7日(火)から(月曜日、第3日曜日、祝日をのぞく)
 午前9時～午後4時30分※4月21日(日)～5月6日(振休)は臨時休館



▲マネの描いた「半獣神の午後」初版挿絵

◇稀覯本の蒐集家としても知られるフランス文学者・鈴木信太郎。常設展示内「信太郎の愛蔵書」コーナーでは新たにマラルメ作『半獣神の午後』に関する展示を実施。原典初版本(複製1876年)のほか、信太郎訳の限定豪華本などもあり。

関連講演「マラルメ『半獣神の午後』への招待」

5月18日(土) 午後2～4時 南大塚地域文化創造館◇講師…早稲田大学教授／川瀬武夫氏◇60名申請は往復はがきで4月23日(必着)までに「〒170-0013 東池袋5-52-3 鈴木信太郎記念館講演会申込」へ※応募者多数の場合は抽選。はがき1枚につき1名のみ。
 問当館 ☎5950-1737

4月20日(土)・21日(日)・27日(土)・28日(日)はマイナンバーカード関連業務の取扱いができません

◇システムメンテナンス作業のため窓口は開庁していません。詳細は区ホームページ参照。
 問住民記録グループ ☎3981-4782

パブリックコメント

【ご意見募集中】

「豊島区自転車の安全利用に関する条例」の一部改正(案)

自転車事故を起こした際の被害者救済や加害者の経済的負担の軽減を図るため、自転車損害保険などへの加入の義務付けを検討しています。改正(案)について、パブリックコメント(意見公募手続)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、4月15日～5月15日の間、土木管理課、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5月15日(必着)までに「土木管理課自転車・安全施策グループ ☎3981-4844、EMA0023206@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。提出書類は返却不可。
 問当グループ ☎3981-4856
【結果の公表】

豊島区保育の質ガイドライン(素案)

ガイドライン(素案)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、区民の皆さんにご意見をお聴きしました。

●閲覧できます…ガイドラインの全文とお寄せいただいたご意見および区の考え方は、5月11日まで、保育課、区立保育園、行政情報コーナー、図書館、区民ひろば、区民事務所、区ホームページで閲覧できます。
 問当課総務総括グループ ☎3981-2019

税・国保・年金

20歳以上の学生の方へ、平成31年度「学生納付特例」の申請を受け付けています

学生の方も20歳から国民年金に加入し、保険料を納めなければなりません。ただし、本人の所得が一定額以下の場合、納付が猶予される「学生納付特例制度」(一部対象外の学校あり)があります。希望する方は、マイナンバーの分かるもの、年金手帳と有効期限内の学生証を持参のうえ、申請してください。もしものときでも、障害基礎年金を受けられるようにするためにも、平成31年度の申請は5月末までに行なってください。卒業後も納付が難しい方は、納付猶予や免除の制度がありますので、窓口で相談してください。
 問国民年金グループ ☎3981-1954

くらし等

土砂災害警戒区域21か所が指定されました

3月15日、東京都は土砂災害警戒区域21か所(特別警戒区域10か所)を指定しました。該当地域は、都ホームページ <http://www2.sabompa.jp/tokyo/index.php> から土砂災害警戒区域等マップで参照可。

町丁目	警戒区域	特別警戒区域
駒込	一丁目	4か所
	二丁目	2か所
	七丁目	1か所
南池袋	四丁目	1か所
南大塚	一丁目	3か所
目白	一丁目	3か所
高田	二丁目	4か所
雑司が谷	一丁目	3か所
豊島区計		21か所

なお、土砂災害警戒区域では、宅地建物取引における措置があり、特別警戒区域では、さらに特定の開発行為に対する許可制、建築物の構造の規制、建築物の移転などの勧告の可能性がります。詳細は問い合わせてください。
 問東京都建設局河川部計画課土砂災害対策担当 ☎5320-5394

後期高齢者医療制度の保険料について

問後期高齢者医療グループ ☎3981-1937

保険料額は、被保険者が均等に負担する「均等割額」と被保険者の前年の所得に応じて負担する「所得割額」の合計で、一人ひとりにかかります。

●保険料の計算方法

平成30・31年度保険料額(年額)

保険料額(年額)	100円未満切捨て(限度額62万円)
II	
均等割額	被保険者1人当たり43,300円
+	
所得割額	賦課のもととなる所得金額×所得割率8.80%

※賦課のもととなる所得金額とは、前年の総所得金額及び山林所得金額並びに株式・長期(短期)譲渡所得金額等の合計から基礎控除額33万円を控除した金額です。(ただし、雑損失の繰越控除額は控除しません)

●軽減措置について

◇均等割額の軽減…同じ世帯の後期高齢者医療制度の被保険者全員と世帯主の「総所得金額等を合計した額」をもとに均等割額を軽減します。

総所得金額等の合計額が下記に該当する世帯	軽減割合
33万円以下で被保険者全員が年金収入80万円以下(その他の所得がない)	8割
33万円以下で、8割軽減の基準に該当しない	8.5割
33万円+(28万円×被保険者の数)以下	5割
33万円+(51万円×被保険者の数)以下	2割

※65歳以上(平成31年1月1日時点)の方の公的年金所得については、その所得からさらに15万円(高齢者特別控除額)を差し引いた額で判定します。
 ※世帯主が被保険者でない場合でも、世帯主の所得は軽減を判定する対象となります。

◇所得割額の軽減…被保険者本人の「賦課のもととなる所得金額」をもとに所得割額が軽減されます。

所得割額の軽減	賦課のもととなる所得金額	軽減割合
①	15万円以下	50%
②	20万円以下	25%

◇被扶養者だった方の軽減…後期高齢者医療制度の対象となった日の前日まで会社の健康保険など(国保・国保組合は除く)に加入している方の被扶養者だった方は、均等割額が加入から2年を経過する月まで5割軽減となり所得割額はかかりません。

●年間保険料額の通知について
 「後期高齢者医療保険料額決定(変更)通知書(本算定)」は、7月中旬に発送します。

監査委員(識見を有する者)が決まりました
 監査委員(識見を有する者)の任を有する者)の任期満了に伴い、区議会の同意を得て、永田謙介(ながたけんすけ)氏が、4月1日付で選任されました(再任)。



【経歴】…昭和55年豊島区に入区。平成21年清掃環境部長、平成23年区民部長、平成25年総務部長を経て、平成27年より豊島区常勤監査委員。

くらし等 ㊦

とげぬき地蔵尊無料法律相談会

4月～平成32年3月 毎月第3火曜日 午後1～4時 とげぬき地蔵尊高岩寺生活館1階(兼第3-35-2)◇弁護士による相続、遺言などの法律相談◇区民の方◇各日6名 📞電話で第二東京弁護士会☎3581-2250へ※先着順。

立教大学法学部学生による法律相談室

4月20日～6月22日 土曜日(祝日を除く) 午後1時30分～3時 立教大学池袋キャンパス5号館(西池袋3-34-1)◇弁護士の指導のもと、法学部学生による民法および借地借家法関係の相談。相談と回答のため、2回来校が必要📞電話で4月13日～6月18日(日曜日、祝日、4月29日～5月6日を除く)の間に当大学学生法律相談室☎3985-2914(午後0時30分～2時30分)へ。 📞広聴・相談グループ☎3981-4164

まちづくり ㊦

住み替え家賃助成制度

区内の民間賃貸住宅に引き続き2年以上住んでいる高齢者世帯、障害者世帯、18歳未満の子どもを養育している方および低所得者の方が、取り壊しなどにより現在の住宅での居住が困難となり転居をする場合、転居後の家賃の一部を助成します(転居前申請)◇**助成期間**…5年間※高齢者および障害者世帯は7年間 📞住宅課相談グループ☎3981-2683

子育てファミリー世帯への家賃助成制度

区内の民間賃貸住宅に転居、転入した場合に、一定の要件を満たす子育てファミリー世帯に対し、転居後の家賃の一部を一定期間助成します※平成31年度より助成金額の上限額が変更になりました。

詳しくは問い合わせください。 📞住宅課相談グループ☎3981-2683

「豊島区声の広報」のデジCD版を作成します

カセットテープ版のほかに、新しく「デジCD版」の声の広報を作成します。デジCDは、プレクストークなどの専用機で再生します。一般のCDプレイヤーで聞くことはできません。デジCDは、目次や小見出しごとに階層付けてあるので、聞きたい記事に早く飛ばすことができます。なお、内容はカセットテープ版と同一です。配布を希望する方は、広報課広報グループへ問い合わせください。 📞当グループ☎4566-2532

環境・清掃 ㊦

ゴールデンウィーク期間のごみ収集・資源回収について

大型連休期間中(4月27日～5月6日)も通常どおり、ごみ収集・資源回収を行ないます※日曜日の回収はなし。 📞ごみ減量推進課計画調整グループ3981-1320

リサイクルフリーマーケット 出店者募集(えんがわ市)

5月12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◇20店舗(1店舗面積2m×2m)◇1,000円📞ファクスかEメールで「みんなのえんがわ池袋事務局📠5951-1508、📧engawa@toshima-npo.org」へ。1名(1グループ)1通のみ※先着順。 📞当事務局 榎原☎5951-1508(午後1～5時)

健康 ㊦

インボディ測定会に参加しよう!

4月20日(土) 午前10時～午後4時 池袋保健所◇体内の筋肉量や脂肪量を部位別に測定◇400名📞当日直接会場へ。 📞保健事業グループ☎3987-4660

ウォーキングを習慣化しよう!脳トレウォーキング@高田(全12回)

5月10日～7月26日 金曜日 午前10時45分～12時15分 高田介護予防センター◇東京都老人総合研究所の研究成果をもとに作成し、ウォーキングを習慣化し認知機能の低下を遅らせることを目指すプログラムです。ウォーキングの習慣化の知識や方法を学び、グループワークや町歩きを体験。終了後も、グループの仲間と活動を継続することを目指します◇区内在住の65歳以上の方◇20名 📞電話で当センター☎3590-8116へ※先着順。

骨太教室(骨粗しょう症予防教室)(全2日)

①5月20日(月) 午後1時30分から、午後2時から、午後2時30分から(各1時間程度)、②5月24日(金) 午後2時～3時30分 長崎健康相談所◇①骨密度測定と栄養士による食事の話、②保健師による日常生活の話、運動指導員による骨を丈夫にする運動◇65歳未満で両日参加でき、医師に運動の制限をされていない方※幼児以下の子どもがいる方優先◇30名(①は各回10名)📞6名(24日のみ)。2か月～2歳。先着順。 📞電話で当相談所☎3957-1191へ※先着順。

春のフルーツデビューフェア

5月4日(祝)、6日(振休) ①午前11時から、②正午から、③午後2時から、④午後3時から、⑤午後4時から、⑥午後5時から(各回45分) ミヤザワフルーツ アトリエ東京(南池袋2-24-1)八大ビル6階◇手ぶらで参加できる音楽未経験者も歓迎のフルーツ体験会。フルーツの組み立て方や吹き方を、専門講師やスタッフが指導◇フルーツ未経験者◇各回4名◇1,080円 📞電話かEメールで「当施設☎5927-1811、📧info@miyazawa-flute.co.jp」へ。当施設窓口で申し込みも可※先着順。

イベント ㊦

芝生で朝ヨガ

4月21日(日) 午前10～11時(午前9時45分受付開始)※雨天中止。目白庭園ホームページ参照 当園芝生広場◇10名◇800円(ヨガマットレンタルの方は900円※先着5名)◇ヨガマットなどの敷物、汗拭きタオル、飲み物持参。動きやすい服装で参加(更衣スペースなし) 📞当日先着順受付。 📞当園管理事務所☎5996-4810

市区町村交流つじハイキング

5月2日(祝) 午前9時～午後3時(スタート受付は午前10時まで) 東武越生線越生駅東口広場集合◇交流都市の越生町主催のハイキング大会。豊島区と同じくつじを市町村の花と指定している埼玉県の自治体住民の皆さんと交流を深めましょう。事前申込み者には特典あり◇300円(別途交通費) 📞4月20日までに電話かファクスで「当町観光協会☎049-292-1451、当町総務課自治振興担当📠049-292-5400」へ。当町ホームページ📞http://www.town.ogose.saitama.jp/から電子申請も可。 📞担当☎049-292-3121(内線215)

東アジア文化都市パートナーシップ事業 東アジアのdaidokoro(節句で楽しむ日・中・韓の食文化)「端午の節句」

5月3日(祝) 午後6～8時 WA CCA 池袋5階もうひとつのdaido

koro(東池袋1-8-1)◇日中韓の節句料理を楽しみながら食文化を通して交流◇45名◇3,000円📞申込みサイト📞http://ptix.at/n92jbbから申込み※先着順。 📞もうひとつのdaidokoro☎6914-0588

豊島区吹奏楽団 第43回定期演奏会

5月5日(祝) 午後2時開演(午後1時開場) 文京シビックホール(春日1-16-21)◇第1部「海」…「パイレーツ・オブ・カリビアン」、海を越える握手」、第2部「水」…「シンフォニエッタ～水都のスケッチ～」、「ローマの噴水」。シルバー招待あり◇3歳以上の方。シルバー招待は区内在住の60歳以上の方◇1,800名。シルバー招待は50組100名◇一般1,200円、中学生以下700円(前売は各200円割引)※全席指定。シルバー招待は無料。 📞電話で当楽団 村川☎090-5508-7444(平日午前10時～午後6時)へ。シルバー招待は往復はがき(3面記入例参照)で4月19日(消印有効)までに「〒171-0041 豊島区千川2-6-15-102 豊島区吹奏楽団演奏会事務局」へ※いずれも先着順。

和菓子で季節の花づくり

5月23日(木) 午前10時～11時30分 赤鳥庵(目白庭園内)◇季節の花や鳥をモチーフとした和菓子を作る(お持ち帰り可)。講師のつくった和菓子のお土産付き◇16名(最少催行人数6名)◇3,200円(キャンセルは2日前まで。以降はキャンセル料

2,000円)📞往復はがきかファクスかEメール(下部記入例参照。ファクス番号も記入)で5月13日(必着)までに「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園、📠5996-4886、📧info-mejiro-garden@seibu-la.co.jp」へ。当園管理事務所で直接申込みも可。電話申込み不可※先着順。 📞当事務所☎5996-4810

遊ぶ演劇「こどもワークショップ」

5月26日(日) ①正午～午後2時、②午後3～5時 あうるすぽっと◇チャイルドインプレイを主宰するスズキ拓朗さんと、演劇で遊ぶワークショップを開催。「とりあえずやってみる」をキーワードに、表現するドキドキとワクワクを体験しよう◇①小学3～6年生、②中学生～高校生◇各25名◇500円📞当施設ホームページ申込みフォーム📞https://www.owlspot.jp/から申込み。 📞当施設☎5391-0751

講演・講習 ㊦

学習院大学 日本語教室春学期(全10回)

5月7日～7月9日 火曜日 午後3～4時 当大学西2号館4階405教室(目白1-5-1)◇参加者の興味があるテーマをもとに、日本語で交流します◇20名◇500円 📞Eメールで5月5日までに「当大学日本語教室 高野📧nihongo.gaku.syuin.uni@gmail.com」へ※先着順。

エポック10エンパワメント講座2019 自分らしい新しいリーダーシップ

5月9～23日 木曜日 9・16日…午後2～4時、23日…午後7～9時 男女平等推進センター、としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇女性リーダーが増えない原因を学び、自分らしい新しいリーダーシップやリーダーとして活躍する方法を学ぶ◇各30名(3日目は50名)📞6か月以上未就学児。定員あり。 📞電話かファクスかEメールで「当センター☎5952-9501、📠5391-1015、📠A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

東アジア文化都市パートナーシップ事業 みらい館大目

①「中国語入門編」(全7回)…5月8

日～6月19日 水曜日 午後7時～8時30分◇初心者向けに発音から日常会話まで。餃子づくり体験の回あり。講師…中国文化コーディネーター/ウーピン氏◇15名◇4,000円 ②「皮から作る餃子づくり体験」…6月12日(水) 午後7時～8時45分◇日本語サークルに通う中国の方や中国語サークルメンバーと一緒に調理し試食します◇10名◇1,000円◇手ぬぐい、エプロン持参。 📞いずれも電話かEメールで「当館☎3986-7186、📧miraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

みらい館大目

①「カリグラフィー講座」…5月10日、7月12日 金曜日 午後1～3時◇美しい、オリジナルのカリグラフィー文字を使った作品づくりに挑戦。講師…カリグラフィーネットワーク会員/牧 幸子氏。1回だけの参加も可◇15名◇1回1,000円

②「パソコン講座「仕事に役立てよう土曜エクセル2日間講座」…5月18日、25日 土曜日 午前10時～午後5時◇エクセル2013使用。1日目/基礎編。入力ポイントや、きれいな表作成。2日目/計算式の入力方法、印刷のポイント、グラフ作成など。講師…石井 由香里氏◇パソコン経験者◇8名◇6,000円 📞いずれも電話かEメールで「当館☎3986-7186、📧miraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

中央図書館 古典文学講座 「源氏物語と仏教～生と死、祈りと救い～」(全8回)

5月16日、6月20日、7月18日、9月19日、10月17日、11月21日、1月16日、2月20日 木曜日 午前9時30分～11時30分◇当館ほか 大正大学名誉教授/大場 朗氏を講師に、源氏物語の中で仏教の思想・信仰が深く関わる感動の名場面を味読する。テキストは当日配付◇区立図書館の利用カードの登録がある方◇35名◇500円📞4月25日(消印有効)までに往復はがき(下部記入例参照。図書館利用カードの番号<10桁の数字>、ファクス番号、Eメールアドレスも記入)で〒170-8442 東池袋4-5-2 ライズアリーナビル5階中央図書館企画調整グループ)へ※応募

者多数の場合は抽選。 📞当グループ☎3983-7861

ジュニアリーダー講習会 「キャンプやまつりで力をつける!リーダーカアップ大作戦」

5月19日(日)…開講式、6月16日(日)…アウトドア基本ワザ、7月14日(日)…防災ピクニック、8月8日(休)…キャンプ説明会、8月19日(月)～21日(水)…キャンプ本番、9月8日(日)…キャンプふりかえり、10月6日(日)…遠足、11月10日(日)…クリスマスまつり準備、12月8日(日)…クリスマスまつり、1月19日(日)…閉講式◇昨年の活動の様子など詳細は区ホームページ参照◇集団行動ができる区内在住、在勤の小学4年生～中学生で全回出席可能な方◇30名◇18,000円 📞電話かEメール(下部記入例参照。学校名、学年も記入)で5月10日までに「生涯学習振興グループ☎4566-2762、📠A0014606@city.toshima.lg.jp」へ※学年別先着順。

認知症サポーター養成講座

5月21日(火) 午前10時～11時30分 男女平等推進センター(エポック10)◇認知症サポーターは認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。認知症に関する基礎知識を学び、自分に何ができるのか一緒に考えてみませんか?◇区内在住、在勤、在学の方◇30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。

東京第一友の会 「生活基礎講習」(全4回)

5月24・31日、6月14・21日 金曜日 午前10時～正午 当会友の家(西池袋2-20-11)◇気持ちのよい暮らし方をテーマに、これだけは身につけたたい生活の基礎を伝える講習◇18歳以上の方◇30名◇7,500円(※1歳～未就学児。1回500円)📞電話かファクスかEメールで5月15日までに「東京第一友の会講習会係 高橋☎3971-9602(木曜日を除く)平日午前10時～午後3時30分、📠3971-6495、📧dai1tomo.kousyukai@gmail.com」へ※先着順。

スポーツ ㊦

区民さこう会「横浜の公園を散策」

5月5日(祝) 午前9時50分集合 J R根岸線石川町駅改札口前広場◇元町公園～港の見える丘公園～山下公園～氷川丸～開港資料館(200円)～赤レンガパーク～桜木町駅まで(約6.5km)◇300円◇弁当、水筒、雨具など持参📞当日集合場所で受付。 📞豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

超初心者水泳教室(全4回)

5月7～28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(最少催行人数5名)◇4,000円📞はがきで4月30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。

ピラティス無料体験会

5月7～28日 火曜日 午前10時30分～11時15分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇初心者の方でも安心して参加できる講習会※期間中1名2回まで参加可。6月からの有料講習の詳細は問い合わせください◇16歳以上◇20名◇運動のできる服装で参加。 📞各回前日までに電話で当館☎3980-3131(午前10時～午後8時)へ。直接窓口申込みも可※先着順。

区民グラウンド・ゴルフ 初心者教室

5月9日(木)※予備日30日(休) 午後2～4時 総合体育館◇区内在住、在勤の方◇200円◇運動できる服装、靴で参加。用具の貸出しあり。 📞電話で5月2日までに豊島区グラウンド・ゴルフ協会 野口☎3918-4968へ。

区民大タナゴ釣大会

5月19日(日) 午前5時45分 旧豊島公会堂前集合、茨城県稲敷市周辺◇大タナゴの生魚の総重量(竿などの制限あり)◇区内在住、在勤の方とその家族◇100名◇5,500円(女性と高校生以下の方は3,500円)◇竿(3.0m前後)、仕掛け、えさ、弁当、水筒、雨具など(希望者には貸貸あり) 📞電話で5月8日までに豊島区釣友連合会事務局 今成☎090-3229-1079へ※先着順。

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。

学芸研究員(非常勤職員)募集

歴史・民俗・文化資料の収集、整理(データベース化作業を含む)、保管、展示、調査研究、教育普及など◇**任期**…6月1日～平成32年3月31日📞申込書(文化デザイン課で配布。区ホームページからダウンロードも可)などを4月18日(必着)までに簡易書留で当課施策調整グループへ郵送か持参(午前9時～午後5時)。 📞当グループ☎3981-1476

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	※申込み方法は 各記事参照。
③ 氏名(ふりがな)	
④ 年齢	
⑤ 電話番号	
⑥ その他必要事項	

休館



雑司が谷旧宣教師館

4月29日(祝)～5月6日(振休)◇館内整理による臨時休館
 問当館☎3985-4081

図書館 特別整理等による休館

◇千早…5月7日(火)～11日(土)、駒込…5月13日(月)・14日(火)、上池袋…5月20日(月)・21日(火)、巢鴨…6月3日(月)～7日(金)、池袋…6月10日(月)・11日(火)、目白…6月17日(月)・18日(火)、

中央・雑司が谷図書貸出コーナー…

6月24日(月)～30日(日)
 問中央図書館☎3983-7861

区民ひろばさくら第一

◇休館期間…5月1日～平成32年5月31日(予定)※4月29・30日も祝日のため休館。貸出しは4月28日から休止◇大規模改修工事に伴い施設を休館および時間外貸出しを休止します(南長崎第二区民集会室を含む)
 問地域区民ひろば課管理グループ☎3981-1479



社会福祉協議会



在宅福祉サービス協力会員説明会

4月25日(木) 午前10時～11時30分
 区役所東池袋分庁舎◇高齢や障がいなどにより、日常生活でお困りの方に、お手伝いして下さる協力会員(有償ボランティア)を募集。①リボンサービス(家事援助や付き添い支援)、②困りごと援助サービス(電球

交換などの30分程度で終了する簡易作業)、③ハンディキャブ(リフト付き自動車の運行)の概要説明。希望者は説明会終了後、会員登録可◇健康で福祉に関心のある方や空いた時間を使って活動してみたい方など。経験や資格は不問。

☎電話で地域福祉推進課リボンサービス☎3981-9250へ。



5月 保健所カレンダー

予約制等の事業は随時受け付けているため、定員に達していることがありますのでご了承ください。

	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)	9・23日(木) 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)	16・30日(木) 午前9～10時	14・28日(火) 午前9～10時
	母親学級(予約制)	10・17・24日(金) 午後0時40分～3時30分	8・15・22日(木) 午後0時40分～3時30分
	パパ・ママ準備教室(予約制)	11日(土) ①午前9時20分～11時30分 ②午後1時20分～4時	
おとなの健康	生活習慣病予防健診(男性)(予約制) ※対象…平成31年度20～40歳未満の男性	17日(金) 午前8時50分～9時	
	女性の骨太健診(予約制) ※対象…平成31年度20～40歳未満の女性	15日(木) 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)	17日(金) 午後1時15分～2時30分	22日(木) 午後1時30分～3時
	食事(栄養)相談(予約制)		16日(木) 午前9時30分～11時
	女性の専門相談(予約制)	15日(木) 午後1時15分～2時30分	
	HIV(エイズ)検査(予約制) ※結果は検査の1週間後	13日(月) 午後1時30分～2時30分	
このころ	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	17日(金) 午前10時～10時30分	
	こころの相談(予約制)	8日(木) 午後2～4時	
その他	家族相談(予約制)	13日(月) 午後2～4時	
	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 面接相談は要予約 問公害保健グループ☎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	13日(月) 午後3時30分～4時 30日(木) 午前10時～10時30分 場所…池袋保健所3階講堂 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)。 問生活衛生グループ☎3987-4175	
	飼い犬・飼い猫のしつけ相談(予約制)	23日(木) 午後1時30分～4時 問生活衛生グループ☎3987-4175	

5月 母子健康相談

10日(金) 区民ひろば駒込	午後1時30分～2時	22日(木) 区民ひろば要	午前10時～10時30分
21日(火) 区民ひろば西池袋	午前10時～10時30分	27日(月) 長崎健康相談所	午後1時30分～2時30分
問池袋保健所☎3987-4174		問長崎健康相談所☎3957-1191	

体育施設 へ行こう

○申込みは、前日までに各施設へ
 ○詳細は直接施設へ問い合わせてください

豊島体育館 ☎3973-1701

◆バスケットボール個人公開
 ①シニア(45歳から)バスケットボール…第1・3・5土曜日、②車いすバスケットボール…第2・4週土曜日※だれでも参加可
 いずれも午後3時30分～6時◇1回400円

雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆5～6月コース型教室 ①幼児水泳教室(年中～年長)…月曜日 午後3時45分～5時◇6回◇7,770円、水～金曜日 午後3時40分～4時30分◇各7回◇各9,070円

◆月曜日(全6回)②ボディバランス…午後6時30分～7時30分◇6,480円、③はじめての水泳…午後7時～8時30分◇11,010円、水曜日(全8回)④ヨガ…午前11時～正午◇10,360円、木曜日(全8回)⑤ZUMBA GOLD45・ストレッチ15リズムエクササイズ…午後0時20分～1時20分◇10,360円、金曜日(全8回)⑥フラダンス…午前11時～正午◇10,360円、⑦水中運動(ゆったりした強度)…午後1時30分～2時15分◇6,910円、⑧キッズダンス(年長～小学6年生)…午後4時15分～5時15分◇10,360円、土曜日(全7回)⑨アクアビクス…午後1時15分～2時15分◇7,560円

池袋スポーツセンター ☎5974-7262

◆ゴールドエンウィークススペシャルプログラム
 ●スタジオプログラム ①FATBURN EXTREME…4月27日(土)、

②FIGHT DO…4月28日(日)、5月5日(祝)、③アニソンフィットネス…4月29日(祝)、④オリジナルエアロ、オリジナルステップ、アンチエイジングヨガ…4月30日(祝)、⑤ポルドブラ、オリジナルエアロ60、オリジナルステップ45、メガダンス…5月1日(祝)、⑥ジャズダンスベーシック、イシュタヨガ…5月2日(祝)、⑦宝塚ダンス、Strong by ZUMBA、ZUMBA…5月3日(祝)、⑧K-pop ダンス…5月4日(祝)、⑨美脚エクササイズ…5月6日(振休)

●プール アクアビクス…4月27日(土)、5月1日(祝)・3日(祝)・4日(祝)、かんたんアクアビクス…4月29日(祝)・5月2日(祝)・6日(振休)、水中歩行…4月30日(祝)・5月3日(祝)ほか

いずれも◇整理券当日配布◇100～200円(別途施設使用料)問当日直接当館へ。

巢鴨体育館 ☎3918-7101

◆スタジオプログラムで新元号と同時に新たな挑戦をしてみましょう

ヨガ、ピラティス、エアロビクス・太極拳、フラダンス、背骨コンディショニング、ボクシングエクササイズ、バラエティーストレッチ、はじめてバレエ、はじめてのJAZZ ダンスなど◇会員登録なしで都度利用可◇600円※フリーパス会員は無料◇詳細は当館ホームページ参照か問い合わせください。

広告

広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

広告

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(年中無休)

豊島区で過ごす充実のセカンドライフを応援します

シルバー人材センターに入会すると

元気になる! 仲間ができて楽しい!

豊島区で1,505名の方が入会されています(平成31年3月末日現在)

うれしい年金以外の収入も!

会員募集集中

仕事をはじめたら、膝の痛みもなくなりましたよ。

会員からの声

家庭の事情で早期退職した後すぐ入会しました。地域の皆さんと一緒に仕事が出来て、また社会貢献ができる毎日が楽しいです。

まずは**入会説明会**にお申込みください!

www.toshima-sjc.org

説明会開催中(要申込み)

- 5月17日(金) 9時30分～
- 6月14日(金) 9時30分～

入会要件

- 区内在住、おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方
- センターの理念に賛同いただける方

公益社団法人 豊島区シルバー人材センター

03-3982-9533
 平日8時30分～17時
 〒170-0013 豊島区東池袋2-55-6

仕事の一例

ビル・マンション清掃、家事援助サービス、公園清掃、施設管理、自転車整理、児童通学案内、植木など

豊島区 シルバー 検索