

6月15日(土)・16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。
問住民記録グループ☎3981-4782

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/>
令和元年(2019年)6月11日発行(毎月1・11・21日発行)



TOSHIMA CITY
2019年
「東アジア文化都市」
開催中

東アジア文化都市2019豊島



①マンガ・アニメ部門スペシャル事業

「としマンガとしアニメキャラバン VOL.2」

6月22日(土)・23日(日) 午前10時～午後5時 巣鴨郵便局3階特設会場(巣鴨4-26-1)◇日本・中国・韓国のアニメーション作家によるトーク・パフォーマンスと映像上映、名作漫画の鑑賞、体験型ワークショップなど。「アニメの原点、驚き盤を作ろう」、「4コママンガ描きこみクイズ」などをテーマに子どもからおとなまで幅広く楽しめます。詳細はホームページ[HP](https://culturecity-toshima.com)<https://culturecity-toshima.com>参照。

②「にゅ～盆踊り」盆踊りリーダー「しゃ～隊」大募集!

7月29日(月)・31日(水)、8月1日(休)～4日(日) 各日で異なる 区内7か所(地域文化創造館く5館)、東京芸術劇場、あうるすぽっと)◇毎年恒例の盆踊り大会を一緒に盛り上げる盆踊りリーダーを募集◇ワークショップ(期間中いずれか1日)と本番(8月12日)に参加できる方◇各会場30名◇一般1,000円、区民割引500円、65歳以上・小学生以下無料。

③芸術文化劇場(東京建物 Brillia HALL)でコンドルズとダンサーデビュー!100名大募集!

9月8・22日、10月20・27日、11月17日 日曜日 区内各所◇ワークショップに参加して、芸術文化劇場(東京建物 Brillia HALL)オープンを祝うダンス公演(11月20～23日のうち2回)に出演してみませんか? ◇100名◇1,000円※詳細はあうるすぽっとホームページ参照。

☎①は当日直接会場へ。②は6月15日～7月12日、③は6月15日～8月4日の間に電話かホームページ「としまチケットセンター」☎5391-0516(休館日を除く。午前10時～午後7時、7月からは午後5時まで)、[HP](https://www.owlspot.jp/)<https://www.owlspot.jp/>から申込み※②は先着順、③は応募者多数の場合は抽選。
☎①東アジア文化都市2019豊島実行委員会事務局☎4566-2841、②③あうるすぽっと☎5391-0751

税・国保・年金



平成31年度国民健康保険料 納入通知書を送付します

改元がありました。平成31年(2019年)4月分から令和2年(2020年)3月分まで「平成31年度国民健康保険料」として通知します。平成30年分の総所得金額等をもとに国民健康保険料を決定します。6月期から翌年3月期までの年10回で納めていただきます。口座振替利用者以外の方には全月期分および6・7・8月期分の納付書を同封します。期限内納付をお願いします。9・10・11月期分は9月上旬、12・1・2・3月期分は12月上旬に送付予定です※納付は口座振替が原則です。この機会にぜひ申し込んでください。

◇保険料決定の注意点…①平成31年1月2日以降に他の区市町村から転入された方、②総所得金額等が未決定の方/いずれも今回は均等割額だけで計算した保険料で通知します。総所得金額等がわかり次第、保険料が変更となる方には、変更通知を送

付します。③保険料決定前に国民健康保険をやめた方(社会保険などに加入・豊島区外へ転出・死亡など)/国民健康保険をやめた月の前月分までの保険料を通知します。世帯の一部の方が国民健康保険をやめた場合は、その方の加入期間の保険料を含めて10回に分けて通知します。

●国民健康保険料の年金からの天引き(特別徴収)について…特別徴収の対象になった場合、世帯主の年金から世帯全員の保険料を徴収します。

◇対象世帯…次の①～④すべてを満たす世帯。①世帯主が国民健康保険加入者で65歳以上75歳未満、②国民健康保険の加入者全員が65歳以上、③介護保険料を年金から徴収されている、④介護保険料と国民健康保険料の合計が年金受給額の1/2を超えない※①～④に該当する世帯でも、次の(ア)または(イ)に該当する場合は特別徴収の対象外です。(ア)保険料を口座振替により納付している、(イ)平成31年度中に世帯主が75歳になる。

◇年金からの天引き(特別徴収)の注意点

●平成30年度から特別徴収になっている世帯…4・6・8月期は、2月

期と同額を徴収します。今回お知らせする年額保険料から4・6・8月期分を徴収した残りを10・12・2月期で調整します。

●平成31年度から新たに特別徴収の対象になる世帯…10・12・2月期が特別徴収になります。6～9月期は納付書でお支払いください※口座振替の申請や平成31年度の年間保険料を一括納付した場合は、特別徴収が止まります。詳細は問い合わせください。

☎保険料の決定、特別徴収に関すること…資格・保険料グループ☎4566-2377、口座振替の申込みに関すること…口座担当☎3981-1468

国民年金保険料の納め忘れに 注意しましょう

国民年金保険料を納め忘れると、将来の老齢基礎年金の受給額が少なくなる、年金が受けられない場合もあります。国民年金には思わぬ事故や病気により障害が残ったときや、亡くなったときに、障害年金・遺族年金が支給される制度があります。しかし、保険料をきちんと納めていないと、これらの年金も受けられな

い場合があります。保険料の納付期限は翌月末日です。2年経過すると時効により納められなくなりますので注意してください。

☎池袋年金事務所☎3988-6011

5月28日、高野区長、磯議長がアメリカ合衆国の核実験に抗議しました

アメリカ合衆国が臨界前核実験を本年2月13日、ネバダ州の核実験場で行っていたことに対し、区長は「誠に遺憾であり、強い憤りの念を禁じ得ない」として、トランプ大統領に厳重に抗議しました。

議長は、核実験に断固抗議するとともに、全世界の核兵器廃絶に向け、率先して取組むよう要請しました。

☎総務課総務グループ☎3981-4451、議会総務課議事グループ☎3981-1453

区議会選出の監査委員が決まりました



監査委員

星 京子

区議会の議長・副議長が決まりました

副議長、都市整備委員会委員長、公共施設・公共用地有効活用対策調査特別委員会委員長、防災対策調査特別委員会委員長、総務委員会副委員長などを歴任、5期



副議長

島村 高彦
(公明党豊島区議団)

議長、総務委員会委員長、議会運営委員会委員長、豊島副都心開発調査特別委員会委員長、都市整備委員会副委員長などを歴任、4期



議長

磯 一昭
(自由民主党豊島区議団)

後期高齢者医療



後期高齢者医療保険料の催告書 を6月中旬に発送します

◇対象…3月期までの保険料に未納がある方◇**納付方法**…催告書で7月1日までに、金融機関、コンビニエンスストア、区役所、東・西区民事務所窓口で支払ってください。期限内納付が困難な場合は相談してください。☎整理収納グループ☎3981-1459

福祉



一人暮らしの高齢者への熱中症 予防訪問を行なっています

全国的に猛暑が続き、多くの方が熱中症で緊急搬送されています。暑さに慣れていない時期は特に注意が必要です。民生委員や高齢者総合相談センター職員、見守り支援事業担当が対象者の自宅を訪問し、熱中症予防のリーフレットとグッズ(涼感タオル)を配付します◇**対象**…75歳以上の一人暮らし高齢者(介護サービス利用者や施設などの入所者を除く)◇**訪問時期**…8月末まで。☎高齢者事業グループ☎4566-2432

子育て・教育



パパの応援講座

7月6日(日) 午前10時～正午 東部子ども家庭支援センター◇子どもとの遊び方の紹介やお父さん同士の交流会。講師…駿河台大学非常勤講師/小田俊一氏◇1歳6か月までの子どもと父親と家族※子ども1名につき1回参加可◇15組
☎6月20日正午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SOSに気づくためのポイント」

7月8日(月) 午後2時～3時30分 区役所本庁舎5階507～510会議室◇講師…子どもの虹情報研修センター長/川崎 二三彦氏🏠1歳以上未就学児。10名。6月17～27日に電話か窓口で要予約。先着順📅当日直接会場へ。☎東部子ども家庭支援センター☎5980-5275

公開講座 「思春期の子どもの世界第16回」

7月13日(土) 午後2～4時 立教大学池袋キャンパス セントポールズ会館(西池袋3-34-1)◇思春期を迎えた子どもの接し方を学び、親子関係を見直し気づきを得る◇60名📞電話かEメールで「立教大学校友会レディスクラブカウンセリング研究会☎3806-7863、📧rkkkouza@yahoo.co.jp」へ※先着順。

まちづくり



空き家で地域貢献活動を 希望する団体を募集しています

「地域貢献型空き家活用事業」の空き家提供オーナーが登録されました。地域貢献活動を希望するNPO法人や社会福祉法人などの団体を募集しています。詳細は問い合わせください◇**所在地**…西部地域◇**構造**…木造2階建て(昭和55年築)、88.02㎡(1階/43.47㎡、2階/44.55㎡)◇**登録要件**…3年以上活動している団体であること、10年以上地域貢献のために活動できる見込みがあることなど。📞電話でマンショングループ☎3981-1385へ。

くらし等



通知カードの受け取りはお早めに！

通知カードの窓口交付は、通知カードが区に戻った日から6か月経過後の月末で順次終了します。受け取っていない方は、早めに総合窓口課へお越しください。📍豊島区マイナンバーコールセンター☎3981-1122

とげぬき地蔵尊遺言相続セミナー

6月24日(月) ①セミナー…正午～午後1時、②法律相談…午後1～4時 とげぬき地蔵尊高岩寺生活館相談室(巢鴨3-35-2)◇弁護士による、高齢者の遺言、相続などのセミナー、法律相談◇区内在住、在勤、在学の方◇②12名程度
📞①は当日直接会場へ、②は電話で第二東京弁護士会☎3581-2250へ※先着順。

環境・清掃



リサイクルフリーマーケット 出店者募集

7月14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2㎡×2㎡)◇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



としま健康チャレンジ！



①**インボディ測定会に参加しよう！**…6月28日(金) 午後2～7時 池袋保健所◇体内の筋肉量や脂肪量を部位別に測定◇200名、②**～専門医からのアドバイス～長引く空せきで困っていませんか？**…7月4日(木) 午後2時～3時30分 池袋保健所◇夜中や明け方のせき、冷気などのちよっとした刺激でせき込むなど、長引く空せきの治療や対処法を学ぶ。講師…みやけ医院院長/三宅修司氏◇30名、③**運動実践プログラム「3 B体操教室」**…7月11日(木) 午後2時～3時30分 上池袋コミュニティセンター◇ボール・ベル・ベルターの3つの用具を使って気軽にできる運動講座。講師…日本3 B体操協会公認指導者/西岡 希光子氏◇40名◇タオル、飲料水持参📞①は当日直接会場へ、②は電話で公害保健グループ☎3987-4220へ※先着順、③は電話で保健事業グループ☎3987-4660へ※先着順。
📍①③保健事業グループ☎3987-4660、②公害保健グループ☎3987-4220

豊島区医師会区民公開講座 「難聴と認知症は関係があります！よく知って対処すれば怖くありません」



7月20日(土) 午後2～4時 豊島区医師会館(西池袋3-22-16)◇①講演。講師…慶応義塾大学医学部耳鼻咽喉科学教授/小川 郁氏、②難聴なんでも質問箱…豊島区耳鼻咽喉科医会/猪狩和子氏(下記ファクスで事前質問を受付)、③区の補聴器助成について◇100名
📞電話かファクスで7月12日までに「豊島区医師会☎3986-2321、📧3984-5921」へ※先着順。

農家民泊・田舎の自然を満喫しよう！(栃木県那珂川町)

8月3日(土)・4日(日) 午前10時10分 JR東北本線水戸駅集合(1泊2日)◇農家民泊、鮎のつかみ取り、小砂焼やそば打ち体験、やな(鮎漁)見学など◇区内在住の子どもと保護者◇10家族30名程度◇おとな10,000円、小学生以下5,000円(交通費別)
📞往復はがきで6月28日(必着)までに「〒324-0617 栃木県那須郡那珂川町北向田179-1 那珂川町観光協会」へ※応募者多数の場合は抽選。
📍当町観光協会☎0287-92-5757

豊島どりの会 「自然教室(樹木観察会)」

6月28日(日) 午前9時30分 池袋駅西口メトロポリタンプラザ地下1階集合。正午現地解散。雨天中止◇文京区「六義園」で大名の回遊式庭園と初夏の植物観察◇20名◇300円(別途交通費、入園料など)
📞電話かファクスで6月20日までに「当会☎📧3982-5569」へ※先着順。

池袋図書館 よんでみよう！ やってみよう！かがくのほん！ 「しおのひみつをさぐる」

6月29日(土) 午後2時30分～3時30分 池袋第三区民集会所◇かがくえほんの実験に挑戦してみよう！身近な「塩」の秘密を探ります◇幼児～小学生(未就学児は保護者同伴)◇20名📞当日先着順受付。
📍当館☎3985-7981

東京音楽大学シンフォニック ウインド アンサンブル

7月11日(木) 午後6時30分開演(午後6時開場) 東京芸術劇場コンサートホール◇指揮…汐澤安彦、津堅直弘、ユーフォニアム…外園 祥一郎、曲目…F.v.スッパ(三戸知章編曲)/喜歌劇「軽騎兵」序曲ほか◇1,500円※全席指定📞前売り…東京芸術劇場ボックスオフィス☎0570-010-296、チケットぴあ☎0570-02-9999、当大学中目黒・代官山キャンパス内カワイイ売店(店頭販売のみ)、団体割引…当大学演奏課📧ensouka@tokyo-ondai.ac.jp
📍当大学演奏課☎6455-2757

親子で盆石体験♪ 石と砂で絵を描いてみよう

7月20日(土) 午前10時30分～11時30分 赤烏庵(目白庭園内)◇400年の伝統を持つ石州流八世家元を講師

に、石と砂でお盆の上に絵を描く日本の伝統芸術を体験◇小学4年生以上の子どもの保護者◇5組📞往復はがきかファクスかEメール(4面記入例参照。ファクス番号も記入)で「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園、📧5996-4886、📧info-mejiro-garden@seibu-la.co.jp」へ。当園管理事務所まで直接申込み可。電話申込み不可※先着順。
📍当園☎5996-4810

農家民泊・田舎の自然を満喫しよう！(栃木県那珂川町)

8月3日(土)・4日(日) 午前10時10分 JR東北本線水戸駅集合(1泊2日)◇農家民泊、鮎のつかみ取り、小砂焼やそば打ち体験、やな(鮎漁)見学など◇区内在住の子どもと保護者◇10家族30名程度◇おとな10,000円、小学生以下5,000円(交通費別)
📞往復はがきで6月28日(必着)までに「〒324-0617 栃木県那須郡那珂川町北向田179-1 那珂川町観光協会」へ※応募者多数の場合は抽選。
📍当町観光協会☎0287-92-5757

あなたの大丈夫が一番あぶない！ Part 4

6月14日(金) 午前10時～正午 としま南池袋ミーティングルーム◇「新しいだましの手口教えます」講師…全国消費生活相談員協会/鈴木春代氏、「食の安全～輸入小麦～」講師…農産連食品分析センター所長/八田純人氏◇区内在住、在勤、在学の方、消費者団体関係者◇40名📞当日先着順受付。
📍消費生活グループ☎4566-2416

起業に役立つセミナー「個人法人の違いと開業のための準備」

6月18日(火) 午後2時～4時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇

起業に詳しい税理士を講師に招き、開業時の心構えや基本的な知識などをわかりやすく解説◇起業を考えている方、創業して間もない方◇40名📞電話で東京商工会議所豊島支部☎5951-1100へ※先着順。

第1回ビジネスサポ勉強会 「食に関わる人集まれ！今から始める消費税改正への準備」

6月20日(休) 午後6～8時(午後5時30分開場) 区役所本庁舎5階510会議室◇軽減税率制度、利用できる補助金のこと、事業に直接関係することを学ぶ◇食に関する事業者、食に関する起業を検討している方など。区内在住、在勤、在学の方、区内事業者優先◇20名
📞電話かファクスかEメール(4面記入例参照。事業所名、業種、所在地、メールアドレスを記載)で「商工グループ☎4566-2742、📧5992-7088、📧A0029099@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

ああそうなんだ倶楽部・街歩き「隅田川テラスを巡り夜景を楽しむ夕涼みウォーキング」

6月22日(土) 午後7時～8時30分 J R総武線両国駅西口改札口前集合、東京メトロ銀座線浅草駅付近解散◇隅田川テラス～隅田公園～浅草神社～浅草寺など◇30名◇200円
📞電話かファクスかEメールで6月20日までに「当倶楽部 西川☎📧3959-3064、📧esjcr2525@yahoo.co.jp」へ※先着順。

フレイルサポーター養成講座 事前説明会

6月28日(金) ①午後2～3時、②午後6～7時(同一内容で実施) としま南池袋ミーティングルーム◇今年度から区では、東京大学が開発したフレイルの兆候をチェックするプログラムを導入し、フレイルサポーターを養成します。フレイルサポ-

ーターについて詳しく説明し、質問を受け付けます。
📞電話かEメール(4面記入例参照。希望時間も記入)で「介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434、📧A0029294@city.toshima.lg.jp」へ。電子申請(右記2次元コード参照)から申込み可。

健康マージャン入門講座

7月3・10・17・24日 水曜日 午後1～3時 巢鴨地域文化創造館◇マージャン未経験の方が女流プロに学ぶ、ゼロから覚えられる講座。講師…大崎初音氏◇区内在住、在勤でマージャン未経験者◇30名◇1回1,000円◇筆記用具
📞電話で7月1日までに健康麻将全国会豊島支部担当 青沼☎070-6454-8141へ※先着順。

みらい館大光明

①「初めての文字入力講座(パソコン体験)」…7月10日(休) 午後1～5時◇マウスの操作や文字入力など◇8名◇3,000円
②「これだけは覚えたいワード2日間(全2回)」…7月18・25日 木曜日 午前10時～午後5時(25日は午後1時から)◇18日…基礎編(チラシ作成)、25日…応用編(文書に写真や表の挿入)◇文字入力できる方◇8名◇5,500円

いずれも講師…パソコンインストラクター/石井 由香里氏
📞電話かEメールで「みらい館大光明☎3986-7186、📧miraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接当館窓口申込みも可※先着順。

書評講座・ポップで表現！私に響いたこの1冊～ズッとした本～(全2回)

7月13・20日 土曜日 午後3～5時 中央図書館◇あなたの心に響く1冊を書評とポップ作品で紹介し

ましよう。7月27日～8月22日の間展示。講師…書評家/佐藤壮広氏◇20名◇1,000円(高校生以下500円)
📞6月11日午前10時から電話かファクスかEメール(4面記入例参照。ファクス番号、メールアドレスも記入)で「図書館課企画調整グループ☎3983-7861、📧3983-9904、📧A0027900@city.toshima.lg.jp」へ。直接当館窓口申込みも可※先着順。

豊島区マンション管理士会 セミナー

7月13日(土) 午後5時30分～9時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇「分譲マンション管理の業務委託と自主管理の問題点と対応」「分譲マンション管理に関する補助金制度の概要と活用方法」ほか個別相談、グループ討議あり◇区内分譲マンションの管理組合役員・区分所有者など◇30名📞ファクスで(一社)豊島区マンション管理士会📧6912-7713へ※先着順。
📍当会☎6912-7713(担当携帯☎090-3226-4393)

音訳ボランティア養成講習会

説明会・選考会…7月17日(火) 午前10時～午後2時、講習会…初級/9月4日～11月20日 水曜日(全12回)、中級/12月11日(火)・12日(休)、令和2年1月8日～2月12日 水曜日(全8回) いずれも午前10時～正午 中央図書館◇視覚障害者の方のための音訳(朗読)奉仕活動に参加できる方を募集◇次のすべてに該当する方。①パソコンの基本操作ができ、全出席できる方、②講習終了後、音訳ボランティアとして「ひかり文庫朗読会」に加入できる方◇10名程度
📞電話で7月1日までに点字図書館グループ☎3983-7864(午前10時～午後6時)へ。

熱中症を予防しよう～夜間も冷房を上手に使いましょう～ 豊島区保健所健康推進課保健指導グループ☎3987-4174 長崎健康相談所保健指導グループ ☎3957-1191

気温や湿度が高い梅雨明けや夏は、昼夜問わず、熱中症が起こりやすくなります。救急搬送は、6月頃から増え始め7～8月は最も多くなります。正しい知識を持ち、暑さに備えたからだづくりをし、予防に努めましょう。
●**熱中症とは**
高温・多湿の環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温を調節する機能がうまく働かず、体の中に熱がたまって起こる体の不調のことです。
●症状…めまい、吐き気、発熱、意識がもうろうとするなど。
●起こりやすい場所…炎天下の野外、気温の高い室内・車内など。
●**こんな日は要注意**
●気温の高い日…25度以上の暑いとき。30度を超えると熱中症による死亡者が増えます。
●湿度の高いとき…25度以下でも湿度が80%以上ある時は汗が蒸発しにくいいため熱中症の危険性が高まります。
●風の弱い日、急に暑くなった日、熱帯夜の翌日なども注意が必要です。

●**こんな方は要注意**
●高齢者…熱中症で救急搬送される方の約半数は65歳以上で、そのうちの7割が75歳以上の後期高齢者です(東京消防庁ホームページより)。高齢者は体内の水分量が少ないため脱水症状になりやすく「汗をかきにくい」「暑さを感じにくい」など体温を下げる体の反応が弱いため、自覚がないのに熱中症になる危険があります。
●乳幼児…体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすくなります。背が低いことから、地面の照り返しによる高い温度にさらされるため注意が必要です。また、車内は思いのほか高温になります。子どもだけを置いて離れるのは絶対にやめましょう。
●下痢や二日酔いなどで脱水状態の方。
●睡眠不足や過労などで体調不良の方。
●運動不足や肥満の方。
●心肺機能が腎機能の低下など持病のある方。
●**熱中症を防ぐポイント**
予防の基本は「**脱水予防**」と「**体温上昇を抑える**」ことです。日中ばかりでなく、熱帯夜の場合、夜間

も室温が低下しません。就寝中も**扇風機とエアコンの併用で室内を28度以下に保ち**、夜間の熱中症を予防しましょう。①炎天下や暑い場所での長時間の作業や運動を避ける、②帽子や日傘を使う、③首の周りに冷たいタオルを巻く、④水分や塩分をこまめに補給する(のどが渇く前に水分を補給する)、⑤栄養や睡眠を十分にとる、⑥体調が万全でない時は無理をしない、⑦集団でスポーツや活動をする時は声を掛け合い、休憩をとる。

●**熱中症になったら**
①涼しい場所で休む、②衣服をゆるめ体を冷やす(首、腋の下、太腿の付け根を集中的に冷やすと効果的です)、③水分塩分を補給する、④体温をはかる。
●**自力で水分がとれない、意識がはっきりしない状態のときは、病院へ受診させましょう。**
◇熱中症に関する情報は、環境省熱中症予防情報ホームページ📞http://www.wbgt.env.go.jpをご覧ください。



講演・講習



「外国人おもてなし 語学ボランティア」育成講座

8月7日(水) 午後1時～4時30分
南大塚地域文化創造館◇外国人へのおもてなしの心を学ぶ。詳細は区ホームページ参照◇都内在住、在勤、在学の15歳以上(中学生を除く)で、英語による簡単な日常会話ができる方◇60名(定)6か月以上未就学児(注)往復はがき(右部記入例参照。氏名のローマ字表記、性別、職業、保育希

望の場合は子どもの年齢、人数も記入)で6月25日(必着)までに文化観光課「外国人おもてなし語学ボランティア育成講座係」へ※応募者多数の場合は抽選。
☎観光交流グループ☎3981-1316

スポーツ



区民歩こう会「東京の公園を散策」

7月7日(日) 午前9時50分集合、10時出発 JR中央線武蔵境駅北口駅前広場◇武蔵境駅から東小金井駅へ(約7.5km)◇300円◇弁当・水筒・

雨具を持参。
☎当会 吉越☎3986-8620

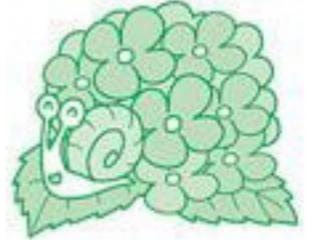
職員採用



資格など詳細は区ホームページか各課窓口で募集要項などを確認してください。

南池袋斎場(非常勤職員)

施設の維持管理や運営に関する事務補助◇任期…7月15日～令和2年3月31日(注)6月28日までに履歴書(写真貼付)を区民活動推進課管理グループへ簡易書留で郵送か持参。
☎当グループ☎4566-2311



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。

※申込み方法は各記事参照。

7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)	4・18日(水) 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)	11・25日(水) 午前9～10時	9・23日(水) 午前9～10時
	母親学級(予約制)	12・19・26日(金) 午後0時40分～3時30分	3・10・17日(水) 午後0時40分～3時30分
	パパ・ママ準備教室(予約制)	13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) ※対象…令和元年度(2019年度)20～40歳未満の男性	12日(金) 午前8時50分～9時	
	女性の骨太健診(予約制) ※対象…令和元年度(2019年度)20～40歳未満の女性	3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)	12日(金) 午後1時～2時30分	17日(水) 午後1時15分～3時
	食事(栄養)相談(予約制)		11日(水) 午前9時30分～11時
	女性の専門相談(予約制)	3日(水) 午後1時5分～2時45分	
	HIV(エイズ)検査(予約制) ※結果は検査の1週間後	1日(月) 午後1時30分～2時30分	
のこころ	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	12日(金) 午前10時～10時30分	
	こころの相談(予約制)	10日(水) 午後2～4時	
	家族相談(予約制)	8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 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	10日(水) 午前10時～10時30分 23日(火) 午後3時30分～4時 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)。 ☎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)	25日(水) 午後1時30分～4時 ☎生活衛生グループ☎3987-4175	

7月 母子健康相談

5日(金) 区民ひろば駒込	午後1時30分～2時	17日(水) 区民ひろば要	午前10時～10時30分
16日(火) 区民ひろば西池袋	午前10時～10時30分	22日(月) 長崎健康相談所	午後1時30分～2時30分
☎池袋保健所☎3987-4174		☎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

◆火曜日の教室(7月分) ①健康気功(全5回)…午前11時～午後0時15分◇5,000円、②ストレッチヨガ(全5回)…午後3時15分～4時30分◇5,000円、③ナイトリラックスヨガ(全5回)…午後7時30分～8時45分◇5,000円、④キッズジャズダンス(全5回)…午後6～7時◇5,000円◇①④1回1,300円で参加可。

雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆7～9月コース型教室 月曜日(全11回)①やさしい整体ヨガ…午前9時40分～10時40分◇13,060円、②美・ウォークエクササイズ…午後0時20分～1時20分◇13,060円、③肩こり腰痛ケア体操…午後1時30分～2時15分◇8,310円、④骨盤からダイエット…午後3時20分～4時20分◇13,060円、⑤ストレッチ…午後2時25分～3時10分◇8,310円、⑥幼児水泳教室(年中～年長)…午後2時55分～3時45分◇13,060円、水・木曜日(各13回)⑦脂肪スッキリ(水中)…午後1時40分～2時40分◇各9,820円、金曜日(全12回)⑧リズムエクササイズ…午後0時20分～1時20分◇14,250円、⑨ピラティス…午後1時30分～2時30分◇14,250円、土

曜日(全13回)⑩アクアビクス…午後1時15分～2時15分◇12,630円

池袋スポーツセンター ☎5974-7262

◆7月開始(3か月教室)のご案内 ●産後のママ対象…骨盤矯正ピラティス、ママボディメイク、●幼児対象…水遊び教室、水泳教室、ダンス教室、体操教室、●小学生対象…水泳教室(初心者～初級者、中級者)、ダンス教室、体操教室、●シニア(65歳以上)対象…シニア体操、シニア体操プラス、●16歳以上対象…アクアビクス、水中トレーニング、ジェンヌヨガ、かんたん椅子ヨガ、宝塚ミュージカルダンス、ピラティス、太極拳(24式・48式)、シェイプアップ、健康づくり、水泳教室(泳力別多種、リズム&スイム)☎往復はがきで6月20日(必着)までに「〒170-0012 上池袋2-5-1 池袋スポーツセンター」へ※当施設へ直接申込み可。

巣鴨体育館 ☎3918-7101

◆フリーパス会員受付中! 有料レッスンも無料で参加可◇高校生以上◇区内在住の方3,500円(毎月1日から月末まで。月の途中からでも同様)☎印鑑・本人確認用証明書・写真(スナップ写真可)を持参の上、直接当館窓口へ。

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

公園・アートトイレ清掃で活躍中!

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1,517名の方が入会されています(平成31年4月末日現在)

説明会開催中(要申込み)	入会要件
<ul style="list-style-type: none"> ● 6月14日(金) 9時30分～ ● 7月19日(金) 9時30分～ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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

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

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

まずは入会説明会にお申込みください!

www.toshima-sjc.org

豊島区 シルバー 検索