

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



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(代表)
 ホームページ <http://www.city.toshima.lg.jp/>
 令和元年(2019年)9月11日発行(毎月1・11・21日発行)

豊島区「ホストタウン」交流事業 ～セントルシアを知るセミナー&料理教室!～

10月12日(土) 午前10時～午後2時 みらい館大明

区は、東京2020大会へ向けてセントルシアのホストタウンになります。区内在住のセントルシア人青木マーガレットさんを講師に、国や文化を理解するセミナーとセントルシア料理の料理教室と懇親会を開催します!

◇10時からセミナー、11時からセントルシアの郷土料理教室◇20名◇500円◇エプロン、ハンドタオル持参 6か月以上～未就学児。要予約。

☎電話かEメールで9月27日までに「オリンピック・パラリンピック連携推進グループ ☎4566-2761、MA0014606@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。



9月15日(日)は マイナンバー関連業務の 取扱いができません

全国的なシステムのメンテナンス作業のため、マイナンバー関連業務の取扱いができません※詳細は区ホームページ参照。

☎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】

「池袋地区駐車地域ルール要綱(案)」について

当地区の駐車需要の実態を反映し、附置義務駐車施設整備の基準を有した地域のルール要綱をまとめました。この要綱(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…要綱案の全文は、9月17日～10月11日の間、都市計画課、区民事務所、行政情報コーナー、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郵便番号・住所③氏名または団体名(代表者名・担当者)を記入し、郵送かファクスかEメールで10月11日(消印有効)までに「都市計画課交通政策グループ ☎3980-5135、MA0022603@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。

●説明会を開催します…①9月19日(木) 午前10時～11時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)、②9月25日(水) 午後7時～8時30分 区役所

本庁舎5階507会議室◇いずれも同内容 当日直接会場へ。

☎担当グループ ☎4566-2635

税・国保・年金

年金生活者支援給付金のご案内 (令和元年10月開始)

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。給付金を受け取るには、年金生活者支援給付金請求書の提出が必要です。平成31年4月以降に初めて年金を請求する方は原則、各年金請求書と同時に、年金生活者支援給付金請求書を提出してください。既に年金を受給している方で年金生活者支援給付金の対象となる方は、9月より順次、日本年金機構から年金生活者支援給付金請求書が送付されますので、必要事項を記入し返送してください。詳細は問い合わせください。

☎給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092、池袋年金事務所 ☎3988-6011、国民年金グループ ☎3981-1952

福祉

介護保険には高額介護サービス費の支給制度があります

同月内に利用したサービスの自己負担(1割、2割または3割)の合計額(同一世帯内に複数の利用者がいる場合には世帯合計額)が、自己負担上限額を超えた時は、超えた分が支給されます。また、年間の自己負担の合計額(平成30年8月～令和元年7月サービス利用分)にも上限額が設けられています。該当者にはお知らせを送付します。

☎介護保険課給付グループ ☎3981-1387

子育て・教育

0歳児講座～あそびで育つ 赤ちゃんのからだ～

10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◇理学療法士による、寝返り、お座り、ずりばい、ハイハイなど赤ちゃんの発達についてのお話。講師…中原規予氏◇生後2～7か月児と母親◇20組
 ☎9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。

「ノーバディーズ・パーフェクト」 ～完璧な親なんていない～(全6回)

11月13日～12月18日 水曜日 午前10時～正午 東部子ども家庭支援センター◇子育ての悩みなどを話し合い、自分に合った子育て方法を学ぶカナダ生まれのプログラム◇区内在住の0～2歳未満の第一子を育てている母親で全回参加できる方◇10名 限10名。5か月以上2歳未満児。

☎9月19日午前10時～10月4日の間に、当センター ☎5980-5275へ。直接窓口申込みも可※応募者多数の場合は抽選。結果は応募者全員に10月11日までに電話連絡。

くらし等

44歳以下の就職を応援! 若年者就職面接会

10月18日(金) 午後1～4時(午後3時30分受付終了) としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇池袋近辺の約15社の採用担当者と直接面談・相談ができる面接会。詳細はハローワーク池袋のホームページ参照◇44歳以下で求職中の方◇応募する会社数の履歴書(職務経歴書)、紹介状、筆記用具を持参。

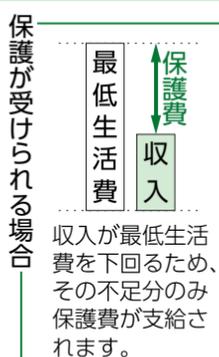
☎ハローワーク池袋職業相談第一部 ☎5911-8609(音声案内41#)

生活に困ったときは相談してください

生活が困難になった時の最後のよりどころとして、生活保護制度があります※相談内容は、守秘義務により堅く守られます。

●こんなときに受けられます…収入が無いかあっても少なく、生活に事欠くような状態に陥った場合、その困窮の程度に応じて、最低限度の生活を保障します。

●保護費の額…「最低生活費」と保護を受けようとする方(世帯)の「収入」を比べ、「収入」が下回る場合はその不足分を支給します(右図参照)。ただし、資産・能力などすべての活用が要件であり、民法上の扶養義務者の扶養は、生活保護に優先します※「収入」=世帯のすべての収入(給料、手当、賞与、内職収入、営業収入、仕送り、年金、保険金、



臨時収入など)。なお、働いて得た収入は一定の控除額が認められます。

●相談機関…①生活福祉課(区役所東池袋分庁舎)…担当地区/駒込、巣鴨、西巣鴨、北大塚、南大塚、上池袋、東池袋、南池袋、池袋1・2・4丁目、雑司が谷、高田、池袋本町、西池袋1・3丁目、目白1・2丁目、住まいのない方、②西部生活福祉課…担当地区/西池袋2・4・5丁目、目白3～5丁目、長崎、高松、池袋3丁目、南長崎、千早、千川、要町、③民生委員…地域の方々の実情を把握し、一人暮らしの高齢者や生活が困難な家庭などの相談に応じます。また、関係機関と連携し、生活を支援します、④くらし・しごと相談支援センター…専門の支援員が自立に向けた支援をします(生活保護受給者を除く)。

☎①生活福祉課相談グループ ☎3981-1842、②西部生活福祉課相談グループ ☎5917-5762、③福祉総務課民生・児童委員グループ ☎3981-1722、④くらし・しごと相談支援センター ☎4566-2454

まちづくり

東長崎駅北口周辺地区「まちづくりビジョン」の策定について

長崎地区にふさわしいまちの実現に向けて、「豊島区都市づくりビジョン」に基づく「補助172号線沿道長崎地区まちづくり方針」を一部改定しました。この改定を受け、「まちづくりビジョン」を策定予定です。策定(案)について、区民の皆さんのご意見をお聴きします。

●説明会・パネル展示を実施します…説明会／①9月20日(金) 午後7時から、②9月22日(日) 午前10時から、パネル展示／①9月20日(金) 午前10時～午後5時、②9月22日(日) 午後1～5時、③9月23日(祝) 午前10時～午後5時 いずれも長崎第四区民集会室

●閲覧できます…策定案は9月17日～10月16日の間、地域まちづくり課、西区区民事務所、区民ひろば千早、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10月16日(必着)までに「沿道推進グループ」☎3980-5135、✉A0022706@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。 固当グループ☎3981-3449

高齢者向け優良賃貸住宅の入居待機者募集

◇物件概要…こもれび千早(千早2-26-14)間取り／1K、1DK、家賃／78,700～116,400円(家賃助成制度あり)、共益費、サービス費、敷金別📠9月11日～9月24日の間に電話で「いちごの会 岡野☎3252-1115(平日午前10時～午後5時)」へ。 固住宅課施策推進グループ☎3981-2655

東京都耐震キャンペーン

①建物の耐震改修工法等の展示会…

第1回／9月28日(土)～30日(月) 午前10時～午後6時(最終日のみ午後4時30分まで) 新宿駅西口広場イベントコーナー、第2回／11月3日(祝)～5日(祝) 午前10時～午後5時 有楽町駅前広場📠当日直接会場へ。

②耐震フォーラム「あなたを、家族を、まちを守るためにできること」…10月25日(金) 午後1時～4時30分 都議会議事堂1階都民ホール(新宿区西新宿2-8-1)◇250名📠電話かファクスで「当キャンペーン事務局☎6261-3621、📠6303-0886」へ※先着順。

固いずれも東京都都市整備局市街地建築部建築企画課☎5388-3362

環境・清掃

リサイクルフリーマーケット 出店者募集(えんがわ市)

10月13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。 固当事務局 橋原☎5951-1508(午後1～5時)

健康

運動実践プログラム「ピラティス」

10月17日(木) 午後7～8時 雑司が谷体育館◇体幹部にアプローチして身体のゆがみを整える◇20名◇タオル、飲料水持参。 📠電話で保健事業グループ☎3987-4660へ※先着順。 

骨太教室(骨粗しょう症予防教室)

①10月21日(月) 午後1時30分から、

2時から、2時30分から(各回1時間程度)、②25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骨粗しょう症予防の食事の話、希望者はインボディの測定、②保健師による日常生活の運動指導員による骨を丈夫にする方で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◇①各回10名、②30名📠②のみ。2か月以上2歳未満児。6名。先着順。 📠電話で当相談所☎3957-1191へ※先着順。

豊島区もの忘れ相談事業区民公開講座「認知症の理解と対応」

10月26日(土) 午後2～4時 豊島区医師会館4階講堂(西池袋3-22-16)◇認知症をわかりやすく解説。講師…東京都立松沢病院院長／齋藤正彦氏◇区内在住、在勤の方◇100名📠電話かファクスで10月18日まで「豊島区医師会事務局☎3986-2321、📠3984-5921)へ※先着順。 固介護予防・認知症対策グループ☎4566-2433

募集

「区民で祝う区民センター(仮)」出演団体および企画募集

令和2年1月11日(土)、12日(日) としま区民センター多目的ホール◇令和2年1月15日の当センターの多目的ホール、小ホールの貸出開始に先立ち行うオープニングイベントの出演団体や企画を募集◇「祝う」をテーマとした作品で出演する区民の文化団体。詳細はとしま未来文化財団ホームページ📠https://www.toshima-mirai.or.jp/参照。

固あうるすぽっと☎5391-0751

傍聴できます

第185回豊島区都市計画審議会

9月13日(金) 午後5時から 区役所本庁舎9階第一委員会室📠当日直

接会場へ。

固都市計画グループ☎4566-2632

第2回豊島区障害者・障害福祉・障害児福祉計画推進会議

9月26日(木) 午後6時30分～8時30分 区役所本庁舎8階807・808会議室 📠電話かファクスかEメールで「障害福祉課管理・政策推進グループ☎3981-1766、📠3981-4303、✉A0015600@city.toshima.lg.jp)へ。

イベント

第21回ふれあい文化祭

9月21日(土) 午前10時30分～午後3時 としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇豊島区身体障害者福祉協会会員が制作した書、絵画、写真や、書家／金澤翔子氏の作品も展示。舞踊劇や、箏と尺八の合奏などもあり📠当日直接会場へ。 固当協会☎5996-0706

東京音楽大学 学内オーディション合格者によるソロ・室内楽定期演奏会

9月22日(日) 午後1時開演(午後0時30分開場) 当大学100周年記念ホール(南池袋3-4-5)◇出演…学内オーディション合格者📠全席自由。当日直接会場へ。 固当大学演奏課☎6455-2757

池袋図書館 めいぐるみおとまり会

9月28日(土) 午後2時30分～3時30分、29日(日) 午後1～6時 池袋図書館◇28日…おはなし会に参加後、めいぐるみをお預かり、29日…めいぐるみをお迎え。おとまりの様子の写真をプレゼント◇小学生◇20名 📠9月11日午前10時から直接当館窓口へ。電話かファクスで「当館☎3985-7981、📠3985-7486)へ申込みも可※先着順。

江戸3大闇魔像や四谷怪談のお岩さんのお寺がある、西巣鴨エリアを歩こう！

10月12日(土) 午前10時～正午 都営三田線西巣鴨駅改札前集合、庚申塚付近解散◇ボランティアガイドの案内で善養寺、妙行寺、明治女学校跡などを散策◇20名◇300円📠往復はがき(4面記入参照。参加人数も記入)で「〒170-0003 駒込2-2-2 駒込地域文化創造館内としま案内人 駒込・巣鴨ツアー申込み係)へ。ホームページ📠http://toshima-guide.comから申込みも可※先着順。 固当係 中川☎090-4414-7018

ハーバリウム「植物標本」づくり

10月19日(土)、20日(日) ①午前10時30分から、②正午から、③午後1時30分から、④午後3時から※小雨実施、荒天中止 目白庭園芝生広場◇好きなドライフラワーで自分だけのハーバリウム作り◇小学生以下は保護者同伴◇各回6名◇1セット1,500円📠往復はがきかファクスかEメールで「としま若者応援ネットワーク📠5977-0105、✉office@toshima-wakamono.info)へ※先着順。 📠5996-4886、✉info-mejiro-garden@seibu-la.co.jp)へ。直接窓口申込みも可。電話申込み不可※先着順。 固当園管理事務所☎5996-4810

日本舞踊 華麗なる彩り

10月26日(土) 午後3時開演 芸術文化劇場(東京建物 Brillia HALL)◇副都心・池袋の賑わいと、駒込・巣鴨のごこが懐かしい情緒に溢れた豊島区を描いた新作、格式ある祝儀曲、庶民文化の多彩な情景を描いた作品を上演。出演…としま区日本舞踊家集団、日本舞踊ワークショップ参加の子どもたち。演目…長唄「鶴亀」、

長唄「踊り踊りて東海道―江戸から京へ―」、創作清元「豊島巡名所踊絵」◇未就学児入場不可◇S席5,000円、A席3,000円、小学生料金あり📠電話でとしまチケットセンター☎5391-0516へ。 固としま未来文化財団☎3590-7118

地方との共生 実現のステージへ

～豊島区・秩父市版生涯活躍のまちづくり～

固観光交流グループ☎3981-1316

区と秩父市との間で、区民のライフスタイルの選択肢拡大を図り、豊かな生活を実現できるまちづくりを進めつつ、人口を奪い合わない移住・交流促進事業を推進することで、両区市の活性化につなげる取組みが進んでいます。

高野区長と秩父市の久喜市長が、昨年9月に合同記者会見で発表した全国的モデルとなるような移住・二地域居住のあり方は、両区市で調整が進められ、いよいよ実現の段階です。

健康でアクティブな高齢者が、将来、介護が必要になった時には継続的なケアが受けられる、安心な「生涯活躍のまち」を秩父市と区が連携して実現する、はじめの一歩が、西武秩父駅から徒歩圏内の市有地を活用した公民連携事業「花の木プロジェクト」です。

アクティブシニアを対象としたサービス付き高齢者向け住宅「ゆいま～る花の木」木造2階建20戸を運営するのは、全国で様々な実績を持つ民間事

話でとしまチケットセンター☎5391-0516へ。

固としま未来文化財団☎3590-7118

講演・講習

池袋図書館終活講座第1回「エンディングノートの書き方・継続について」

9月23日(月) 午後2時30分～3時30分 池袋第三区民集会室◇講師…東京都行政書士会豊島支部副支部長／島崎拓哉氏◇20名 📠9月11日午前10時から直接当館窓口へ。電話かファクスで「当館☎3985-7981、📠3985-7486)も可※先着順。

発達障害・ひきこもり当事者の話を聞く会

9月29日(日) 午後1時30分～4時30分 雑司が谷地域文化創造館◇当事者の話を聞き、生きにくさを抱えている方への理解を深める。講師…坂本凌雲氏、稲垣早苗氏、田中望氏◇30名◇500円📠ファクスかEメールで「としま若者応援ネットワーク📠5977-0105、✉office@toshima-wakamono.info)へ※先着順。 固当団体☎5977-0105

出前寄席「詐欺の電話にやもう出んわ」

10月1日(火) 午後1時30分～2時10分 区民ひろば高南第一◇落語であなたの財産を狙う詐欺の手口と対策を楽しく伝える📠当日直接会場へ。 固消費生活グループ☎4566-2416

書評講座・ポップで表現！～芸術の秋を感じる本(全2回)～

10月5・19日 土曜日 午後2～4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する。講師…書評家／佐藤壮広氏◇20名◇1,000円(高校生以下500円) 📠9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。直接窓口申込みも可※先着順。

【第3回としまビジネスセミナー】飲食店経営者のための集客アップセミナー

10月7日(月) 午後2～4時(午後1時30分開場) 区役所本庁舎5階509・510会議室◇新規客を増やす5ステップ!潜在顧客にアピールして新規来店を促し、リピートにつなげる販促・接客について◇飲食で起業を考えている方、飲食事業を営んでいる方◇30名程度📠当セミナーホームページ📠https://krs.bz/jfc_seminar/m/ikebukuro0110insyokutenkeieisyakaから申込み※先着順。 固日本政策金融公庫池袋支店 東・鶴岡☎3983-2132

みらい館大明

①「これだけは覚えてたいワード2日間」…10月12・19日 土曜日 午前10時～午後5時(19日は午後1時から)◇12日…基礎編／チラシ作成、19日…応用編／文書に写真や表の挿入。講師…パソコンインストラクター／石井 由香里氏◇文字入力できる方◇8名◇5,500円、②「初めての文字入力講座(パソコン体験)」…10月17日(木) 午後1～5時◇マウスの操作や文字入力など。講師…パソコンインストラクター／石井 由香里氏◇8名◇3,000円、③「みんなで楽しむ!お気楽マジック」(全6回)…

毎月第4日曜日(初回10月27日) 午後3時～4時30分◇プロからマジックの基本テクニックと見せ方を学ぶ。講師…プロマジシャン／宮崎 岳氏◇小学生以上◇10名◇5,500円 📠電話かEメールで「当館☎3986-7186、✉miraikan_taimai@yahoo.co.jp)へ。直接窓口申込みも可※先着順。

第4回認知症サポーター養成講座

10月17日(木) 午後2時～3時30分 男女平等推進センター◇認知症を正しく理解し、当事者や家族を見守り、支援する応援者を養成。認知症の基本知識を学び、自分にできることを考える◇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。

スポーツ

親子ふれあい体操教室(全9回)

9月20・27日、10月11・18・25日、11月8・15・22日、12月6日 金曜日 くまコース(3～4歳)…午前9時35分～10時20分、うさぎコース(2～3歳)…午前10時25分～11時05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。詳細は問い合わせください◇10か月～4歳児と保護者。区内在住、在勤の方優先◇各50組◇1回500円(一括払い4,000円) 📠チラシ裏面の申込書(区ホームページからダウンロードも可)をファクスかEメールで「(特非)地域総合型稚美スポーツクラブ📠3972-1876、✉shiiinomi.oyako@gmail.com)へ※先着順。 固当クラブ 有里☎080-2597-4650

新規教室開設に伴うヨガ無料体験会

10月1～29日 火曜日 午前9時30分～10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※無料体験会への参加は1回のみ。11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◇各20名◇運動しやすい服装で参加。 📠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。

豊島区プレミアム付商品券購入引換券の送付を開始します

●9月中の引換券の送付

対象要件	今年度区民税が課されていない方 8月下旬ごろまでに「豊島区プレミアム付商品券購入引換券交付申請書」を提出した方	子育て世帯主の方 平成28年4月2日から令和元年7月31日までに生まれた子が属する世帯の世帯主
引換券送付予定時期	9月下旬ごろ	9月中旬ごろ

●次回以降の引換券の送付

対象要件	今年度区民税が課されていない方 「豊島区プレミアム付商品券購入引換券交付申請書」を提出した方(※)	子育て世帯主の方 令和元年8月1日から9月30日までに生まれた子が属する世帯の世帯主
引換券送付予定時期	上記「申請書」提出からおおよそ1か月半後	11月中旬ごろ

(※)「豊島区プレミアム付商品券購入引換券交付申請書」は対象となる見込みのある方に9月下旬までに順次お送りしています。お手元に届いていない方は今しばらくお待ちください。

●「豊島区プレミアム付商品券」の販売

- 販売所…区内郵便局34か所と区役所本庁舎2階(10～12月の土・日曜日のみ)で販売
- 販売期間…10月1日～令和2年2月29日
- 必要なもの…「豊島区プレミアム付商品券購入引換券」、現金、身分証明書(個人番号カード、運転免許証、日本国旅券(パスポート)、在留カー

●区役所本庁舎・店舗の自転車駐輪場(駐車場を除く)は、3時間無料です。3時間を超えると原則有料です。 固庁舎運営グループ☎4566-2731

スポーツ



ピラティス無料体験会

10月1～29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※無料体験会への参加は1回のみ。11月からの有料講習の詳細は問い合わせて下さい◇16歳以上◇各10名◇運動のできる服装で参加。
 申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。

区民歩こう会「東京の公園を散策」

10月6日(日) 午前9時50分 京王線柴崎駅前広場集合◇柴崎駅から神代植物公園まで(約6km)◇300円
 申当日集合場所で受付。
 問豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

超初心者水泳教室(全4回)

10月8～29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(入会費)はがきで10月1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。
 問当事務局 佐藤☎3943-6397



休館



郷土資料館

9月15日(日)～30日(月)◇展示替えによる臨時休館。
 問当館☎3980-2351

社会福祉協議会



第73回赤い羽根共同募金運動に伴う街頭募金

10月2日(水) 午前10時から 池袋駅周辺、10月8日(火) 午後2時から 巣鴨駅周辺◇10月1日から赤い羽根共同募金運動が始まります。寄付は地域福祉の推進に活用されます。
 問社会福祉協議会総務課☎3981-2930

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。

10月14日 体育の日 特別イベントへ行こう!

詳細や雨天時の開催は各施設に問い合わせてください

豊島体育館 ☎3973-1701

◆明豊中学校と合同イベント 午前9時30分～午後4時◇キンボール、車いすツインバスケット、ミニバスケット、卓球、ティーボールほか◇小学生以上◇200円◇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

◆体育の日特別イベント ①体力測定会 午前10時～正午、②成果発表会 午後2～3時◇キッズダンスなど、③プール無料開放 午前10時～午後8時20分(いずれも当日直接会場へ)。

◆特別講演会 10月23日(水) 午後6時から◇「スポーツのちから」。講師…元バレーボールオリンピック代表/大山加奈氏。詳細は問い合わせてください。

総合体育場 ☎3971-0094

◆無料開放 ①ソフトテニス、②硬式テニス、③和弓、④アーチェリー、⑤卓球 ①③は午前9時30分～午後1時、②④⑤は午後1時30分～5時◇小学生以上(小学生は親子で参加)◇③④は道具貸出し無料、①②⑤はラケット、ボール、シューズ持参
 当日直接会場へ。

西巣鴨体育場 ☎3949-4440

◆アーチェリー無料開放 午前の部…午前10時～正午、午後の部…午後1～5時◇小学生以上(小学生は親子で参加)◇弓具の貸出し

無料(当日直接会場へ)。

池袋スポーツセンター ☎5974-7262

①スタジオプログラム無料体験 はじめてエアロ、シェイプ30、ポールストレッチ、はじめてピラティス、美脚エクササイズ、ヨガ、FATBURN EXTREME、ストレッチ、ZUMBA、②アクアプログラム無料体験…かんたんアクアビクス

①②とも◇16歳以上◇別途施設使用料あり(当日開始1時間前から整理券配布)。

③武道場無料体験会

空手…午前9時から、なぎなた…午前11時から、フィットネス空手…午後1時30分から、合気道…午後3時から◇各30名◇運動しやすい服装で参加(当日先着順受付)。

南長崎スポーツセンター☎5988-9270

◆グランドゴルフ無料体験 午前10時～午後5時◇貸出用クラブあり(本数制限あり)当日直接会場へ。

◆無料開放 ①トレーニング室、②プール◇①高校生以上、②3歳以上(いずれも当日直接会場へ)。

巣鴨体育館 ☎3918-7101

◆成人特別スイムレッスン開催 午前10時10分～11時、午前11時10分～正午◇4種目から好きな泳法を選び、無料で受講可◇高校生以上◇各30名(9月16日午前10時から電話か窓口で申込み※先着順)。

10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]	3・17・31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]	10・24日(水) 午前9～10時	8・29日(火) 午前9～10時
	母親学級 [予約制]	19日(土) 午後0時30分～3時30分	
おとなの健康	パパ・ママ準備教室 [予約制]	20日(日) ①午前9時～11時45分 ②午後0時30分～3時15分	
	健康(保健・栄養)相談 [予約制]		16日(水) 午後1時15分～3時
	食事(栄養)相談 [予約制]		10日(水) 午前9時30分～11時
のこころの健康	HIV(エイズ)検査 [予約制] ※結果は検査の1週間後	21日(月) 午後1時30分～2時30分	
	こころの相談 [予約制]	17日(水) 午後2～4時	
その他	家族相談 [予約制]	1日(火) 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	7日(月) 午後3時30分～4時 25日(金) 午前10時～10時30分 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	

10月 母子健康相談

15日(火) 区民ひろば南大塚 午前10時～10時30分 問池袋保健所☎3987-4174	16日(水) 区民ひろば要 午前10時～10時30分 28日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分～2時30分 問長崎健康相談所☎3957-1191
--	--

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

会員募集中

シルバー人材センターでは新たな会員を大募集中です!
 特に、今秋11月からは、池袋駅周辺で60歳以上の女性会員を中心とした元気で明るい高齢者による楽しい街の美化活動をスタートする予定です!
 皆さんもシルバーへ入会し、参加しませんか?
 参加を希望される方や、お問い合わせは下記の連絡先まで!!

予定の美化活動は水曜日と土日祝日お昼から3時間予定 毎回1グループ3名で5グループで活動(ユニホームあり)

入会説明会 (TEL申込み)	入会の要件
<ul style="list-style-type: none"> ● 9月19日(木)9時30分～ ● 10月18日(金)9時30分～ この他にも必要に応じて開催する予定です。	<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

センターの仕事の例
 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

まずはセンターへお電話ください!

豊島区 シルバー 検索