

個人番号カードの電子証明書の更新について

更新対象者には、地方公共団体情報システム機構から有効期限通知書が郵送されます。電子証明書の有効期限が過ぎると、e-Taxなどの電子申請や証明書のコンビニ交付などに使えなくなります。有効期限の3か月前から更新手続きが可能です。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)12月11日発行(毎月1・11・21日発行)

としまフェスタ～区民が祝う区民センター～

令和2年1月11日(土)、12日(日) としま区民センター

◇フルオープンを祝して、当センター全体で多彩なイベントを開催。多目的ホールでは「祝う」をテーマに、区民文化芸術団体による合唱やダンスなどを上演。小ホールではワークショップ「ダンス保育園」、和室では「大人の書初め」、ほかに「親子でクッキングワークショップ」などを実施。詳細はあうるすぽっとホームページ [HP](https://www.owlspot.jp/) <https://www.owlspot.jp/>参照。
■当日直接会場へ※ワークショップは当ホームページ申込みフォームから事前申込み。
■あうるすぽっと ☎5391-0751



学校初等科を修了したが、高等学校の入学資格のない方、②現行制度での義務教育が未修了で、学齢相当年齢を超過した方(①に準ずる方)◇若干名■出願書類を令和2年1月24日(消印有効)までに当校(千代田区一ツ橋2-6-14)へ郵送か持参。
■当校 ☎3265-5961

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2年1月からも受給できる方の医療証は、12月19日に発送予定です。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」をご覧ください。なお、以前ひとり親家庭等医療費助成を受けていた方で、平成29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、平成30年中の所得が制限内の場合(下表参照)は、令和2年1月から再び対象となります。1月1日から受給するためには、令和元年12月中旬に申請が必要です。

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8万円を加算しています。扶養義務者とは、同居の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。対象者の平成30年中の所得が上記の所得制限額以下の場合に対象となります。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当グループに問い合わせてください。

■児童給付グループ ☎3981-1417

パブリックコメント

【ご意見募集中】

「(仮称)豊島区子ども・若者総合計画」(素案)

区の子ども・子育てや若者施策に関する総合的な計画であり、5年間の計画・重点施策を示すものです。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…計画案は、12月17日～令和2年1月7日の間、子ども若者課窓口、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1月7日(必着)までに「子ども若者課計画グループ」☎3980-5042、MA0017309@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。■当グループ ☎4566-2471

【結果の公表】

豊島区マンション管理推進条例の一部を改正する条例(素案)

条例の一部改正にあたり、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した。

●閲覧できます…条例の全文といただいたご意見および区の考え方は、1月10日まで、住宅課、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。■マンショングループ ☎3981-1385

税・国保・年金

口座振替済のお知らせを
発送します

平成31年1月～令和元年12月に口座から引き落としした国民健康保険料の内訳を、12月19日に圧着はがきで世帯主宛に発送します。納付書や年金天引きで支払った分および引き落とし後の還付金額は含まれておりませんので、ご注意ください。

■資格・保険料グループ ☎4566-2377

福祉

認知症介護者サポート・ステップアップ講座～介護者支援活動に結びつけよう～

令和2年1月15日(水) 午後1時～3時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇認知症の方を介護している家族の悩みをきくための講座。講師…NPO 法人パートナーシップアンドリスニングアソシエーション副代表/小谷津 光子氏◇認知症サポーター養成講座受講済みの方◇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または、Eメールで豊島区認知症「介護者の会」サポーター連絡会 tsmkaigo@gmail.comへ ※先着順。

子育て・教育

千代田区立神田一橋中学校「通信教育課程」生徒募集

◇都内在住か在勤で、次のいずれかに該当する方。①尋常小学校か国民

年末・年始の資源回収とごみ収集のお知らせ

■ごみ減量推進課 ☎3981-1142、豊島清掃事務所 ☎3984-9681

年末・年始の資源回収・ごみ収集日は別表のほか、区ホームページからダウンロードもできます。

●資源回収・ごみ収集

◇休止期間…12月31日(火)～令和2年1月3日(金)

◇注意…収集最終日为了避免早めに出してください。必ず朝8時まで(※池袋駅周辺繁華街地域は午前7時30分まで)に出してください。火・金曜日に可燃ごみを回収している地域は臨時に1月5日(日)に可燃ごみの回収を行います。

◇スプレー缶、カセットボンベ、ライターなど…なるべく使い切り、ほかのごみとは袋を分けて「スプレー缶」などわかるように大きく書いて「金属・陶器・ガラスごみ」の日に出してください。

●粗大ごみ

◇粗大ごみ受付センター…①電話 ☎5296-7000(午前8時～午後7時。日曜日、12月29日～1月3日を除く) ※休日明けや午前中は電話が繋がりにくく、年末年始は大変混み合うので早めに申し込んでください。②ホームページ [HP](http://so.dai.tokyokankyo.or.jp/) <http://so.dai.tokyokankyo.or.jp/>(24時間対応。12月29日～1月3日を除く)。

●家電(テレビ・エアコン・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機)

不用になった上記の家電製品は、購入した小売店が買い替えをする小売店に直接問い合わせてください。小売店が不明な場合は電話で家電リサイクル受付センター ☎5296-7200(午前8時～午後5時。12月29日～1月3日を除く)へ。

◎燃やすごみ

収集曜日	12月の最終日	1月の開始日
月・木地区	30日(月)	6日(月)
火・金地区	27日(金)	5日(日)
水・土地区	28日(土)	4日(土)

◎金属・陶器・ガラスごみ

収集曜日	12月の最終日	1月の開始日
第1・3月曜地区	16日(月)	6日(月)
第2・4月曜地区	23日(月)	13日(月)
第1・3火曜地区	17日(火)	7日(火)
第2・4火曜地区	24日(火)	14日(火)
第1・3水曜地区	18日(水)	15日(水)
第2・4水曜地区	25日(水)	8日(水)
第1・3木曜地区	19日(木)	16日(木)
第2・4木曜地区	26日(木)	9日(木)
第1・3金曜地区	20日(金)	17日(金)
第2・4金曜地区	27日(金)	10日(金)
第1・3土曜地区	21日(土)	4日(土)
第2・4土曜地区	28日(土)	11日(土)

◎資源回収

(びん・かん・ペットボトル類)

回収曜日	12月の最終日	1月の開始日
月曜地区	30日(月)	6日(月)
火曜地区	24日(火)	7日(火)
水曜地区	25日(水)	8日(水)
木曜地区	26日(木)	9日(木)
金曜地区	27日(金)	10日(金)
土曜地区	28日(土)	4日(土)

◎資源回収(紙・布類)

回収曜日	12月の最終日	1月の開始日
月曜地区	30日(月)	6日(月)
火曜地区	24日(火)	7日(火)
水曜地区	25日(水)	8日(水)
木曜地区	26日(木)	9日(木)
金曜地区	27日(金)	10日(金)
土曜地区	28日(土)	4日(土)

まちづくり



「東京における都市計画道路の在り方に関する基本方針」の策定

都と特別区および26市2町は、優先整備路線などを除く未着手の都市計画道路について、協働で調査検討を進め、都市計画道路の見直しに関する検証手法や個々の路線の計画変更などの対応方針を示した基本方針を取りまとめました。基本方針は東京都都市整備局ホームページ[🏠]http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/参照か、都民情報ルーム(都庁第一本庁舎3階)および区ホームページ、都市計画課で閲覧できます。🏠都市計画グループ☎4566 - 2632

健康



なくそう！望まない受動喫煙

令和2年4月1日より、改正健康増進法・東京都受動喫煙防止条例が全面施行され、屋内施設の管理権原者などは、施設類型に応じ、全面禁煙化などに取り組むことが義務づけられます。詳細は東京都福祉保健局ホームページ参照か、都コールセンタ

☎0570 - 069 - 690に問い合わせてください。なお、区では既に全域で路上喫煙を禁止しています。

🏠がん対策・健康計画グループ☎3987 - 4243

落語会「笑いと健康 ～三遊亭白鳥の健康落語～」



令和2年1月21日(火) 午後2時～3時30分 としま区民センター◇出演…三遊亭白鳥◇160名 📞電話で保健事業グループ☎3987 - 4660へ※先着順。

募集



第5期豊島区リサイクル・清掃審議会委員

一般廃棄物などの減量推進、適正処理、清掃事業の効率的な運営について審議◇**対象**…平成31年4月1日現在、区内在住の20歳以上で、2～3か月に1回開催の審議会(平日昼間に開催予定)に出席可能な方◇**任期**…委嘱日から2年◇**報酬**…1回13,700円◇**人数**…3名程度◇**選考**…書類選考(400字程度の作文あり)📞所定の申込書(ごみ減量推進課で配布。区ホームページからダウンロードも可)を郵送かEメールで12月30

日(必着)までに当課計画調整グループ📧A0014801@city.toshima.lg.jpへ。直接当グループ窓口へ持参も可。🏠当グループ☎3981 - 1320

令和2年度豊島区日曜教室(つばさ CLUB)受講生

日曜日(月1～2回程度)◇区内在住、在勤で18歳以上の中軽度知的障害の方(愛の手帳3・4度かつ障害福祉サービス非該当～2)◇年間6,000円ほか📞電話で受講申込書を請求し、令和2年1月10日までに生涯学習振興グループへ提出。🏠当グループ☎4566 - 2762

イベント

図書館から「本の福袋」のご案内

中央…子ども向け／令和2年1月25日(土)～2月14日(金)、**駒込**…12月20日(金)～1月23日(休)、**巢鴨**…子ども向け／12月15日(日)～28日(土)、**上池袋**…1月14日(火)～23日(休)、**池袋**…12月28日(土)～1月23日(休)、**目白**…12月20日(金)～1月23日(休)、**千早**…1月14日(火)～31日(金) いずれも各図書館の開館時間◇どんな本が入っているのかは、開けてからのお楽しみ。予定個数が貸出になった時点で終了※中央と巢

鴨以外は子ども向けと一般向けを実施。🏠各館 中央☎3983 - 7861、駒込☎3940 - 5751、巢鴨☎3910 - 3608、上池袋☎3940 - 1779、池袋☎3985 - 7981、目白☎3950 - 7121、千早☎3955 - 8361

目白庭園(赤烏庵)

①**大人の心を癒す「絵本広場」**…12月18日、令和2年1月15日 水曜日 午前10時30分～正午(午前10時15分受付開始)◇こどものための文学雑誌「赤い鳥」創刊の地「赤烏庵」で絵本とおしゃべりを楽しむ◇各回30名◇300円、②**びよびよ絵本広場**…12月19日、1月16日 木曜日 午前11時～正午(午前10時45分受付開始)◇絵本の読み聞かせや手遊び◇未就学児と保護者、読み聞かせに興味のある方◇各回50名

📞いずれも当日先着順受付。🏠園管理事務所☎5996 - 4810

としま映像教育プロジェクト 完成作品公開上映会

12月21日(土) 午後2時～3時30分 大正大学プレゼンテーションカフェ(西巢鴨3 - 20 - 1)◇区内の小中高生が制作した短編映像を公開上映📞当日直接会場へ。🏠文化デザイン課施設調整グループ☎3981 - 1476

としま案内人雑司ヶ谷イベント「新春雑司が谷七福神めぐり」

令和2年1月12日(日)・13日(祝) 午前10時～正午◇「雑司が谷七福神」と重要文化財「雑司ヶ谷鬼子母神堂」、大鳥神社の「茅の輪くぐり」仙行寺の「池袋大仏」などを案内◇各回35名◇ご朱印用色紙(500円)は当日希望者に販売📞往復はがき(4面記入例参照。参加者全員の氏名と参加希望日〈あれば第2希望日〉も記入)で12月23日(消印有効)までに「〒171 - 0032 雑司が谷3 - 19 - 5 雑司が谷案内処」へ※先着順。🏠当案内処☎6912 - 5026

新春初夢ツアー 一富士・二鷹・三茄子

令和2年1月17日(金)・18日(土) 午前10時～正午 J R 駒込駅北口染井吉野桜記念公園集合◇江戸時代から縁起のいい場所として人気の駒込を、地元ボランティアガイドが案内◇各日20名◇300円📞往復はがき(4面記入例参照。希望日、参加人数、全員の氏名も記入)で1月6日(必着)までに「〒170 - 0003 駒込2 - 2 - 2 駒込地域文化創造館 としま案内人駒込・巢鴨ツアー係」へ。ホームページ[🏠]http://toshima-guide.com/から申込みも可※先着順。🏠当係 五十嵐☎090 - 8052 - 7595

池袋図書館 バリアフリー映画会「明日への遺言」

令和2年1月19日(日) 午後1時30分～3時30分 池袋第三区民集会所◇音声ガイドや日本語字幕つきで、障害のある方も一緒に楽しめる映画会◇30名📞12月28日までに申込み。📞12月11日午前10時から当館窓口へ。電話かファクスで「当館☎3985 - 7981、🗨3985 - 7486」も可※先着順。

総合窓口課土日窓口のご案内

◇**実施日**…年末年始を除いた土・日曜日(祝日が土日と重なる場合も実施) ※臨時開庁日あり。事前に広報としまや区ホームページでお知らせします。

●次の臨時開庁日…12月28日(土)、令和2年1月4日(土)・5日(日) ◇**受付時間**…午前9時～午後5時※ただし、転入・転居届、マイナンバー(通知カード・個人番号カード)・住民基本台帳カードに関する手続きなど一部の業務は午後3時まで。

◇**受付窓口**…区役所本庁舎3階

◇**主な取扱い業務**…①引越しに伴う手続き(転入届・転出届・転居届)、②戸籍の届出、③印鑑登録、④個人番号カードの交付など(毎月第3土曜日とそれに続く日曜日は全国的なシステムメンテナンスのため個人番号関連業務の取扱いができません)、⑤住民票の写し(第三者請求不可)、印鑑登録証明書[📄]の交付、⑥戸籍謄本・抄本、戸籍の附票などの交付(豊島区に本籍のある方のみ、第三者請求不可)、⑦住民税課税・非課税証明書の交付

※海外からの転入、転出証明書[📄]の再交付、個人番号変更などは取扱い不可。そのほか、手続き内容によって取扱いできない場合があります。

◇**窓口へお越しの際は**…有効期限内の本人確認書類(個人番号カード、顔写真付き住民基本台帳カード、運転免許証、日本国旅券(パスポート)、在留カード、特別永住者証明書など)を持参してください。

●取扱い業務や必要書類などの詳細は、事前に区ホームページ参照か各担当まで問い合わせてください。🏠住民記録グループ☎3981 - 4782、証明グループ☎3981 - 4766、戸籍グループ☎3981 - 4737



午前10時～午後5時(25日は午後1時から)◇基礎編(チラシ作成)、応用編(写真や表の挿入)。ワード2013使用。講師…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)**…1月22日(休) 午後1～5時◇マウスの操作や文字入力、インターネットなど◇8名◇3,000円 📞いずれも電話かEメールで「みらい館大明☎3986 - 7186、📧miraika n_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

「外国人おもてなし語学ボランティア」育成講座(全5回)

令和2年2月15～29日 土曜日 午前10時～午後3時30分※15日は午後1時～4時30分 上池袋コミュニティセンター◇外国人へのおもてなしの心と道案内程度の簡単な英会話

令和2年度区立自転車駐車場の定期利用者の募集

🏠駐駐輪場管理グループ☎3981 - 4847

◇**対象車種**…自転車・原動機付自転車(50cc以下)※団体・法人は不可。現在定期利用中の方の利用期限は、令和2年3月末です。自動継続にはなりませんので再度申し込んでください◇**利用期間**…令和2年4月1日～令和3年3月31日◇**料金**…下表参照📞自転車駐車場(無人の施設を除く)にある申請用紙に必要事項を記入し、返信先を記入したはがきを添えて、1月31日までに各自転車駐車場へ提出※利用は申込み者本人のみ。1人1台・1か所の利用に限る。応募者多数の場合は抽選。当選結果は3月中旬発送予定。※池袋駅北自転車駐車場は、令和2年4月1日より、下表の開業時間(見込み)にて運営を再開します。希望する方は池袋駅東自転車駐車場手続きしてください。大塚駅北口第四自転車駐車場はJ R線の耐震補強工事の影響で、一部利用制限が生じるため、従前のA・Bエリアに分けた募集ではなく、大塚駅北口第四自転車駐車場として定数を約半数に制限した形での募集となります。ご理解・ご協力を願います。

自転車駐車場および利用料金(1か月・単位/円)

駐輪施設	所在地	電話番号	開業時間	自転車	原動機付自転車(50cc以下)
				区(内)区(外)	区(内)区(外)
★駒込駅北	駒込2 - 2 - 2	5974 - 4469	A	2,500(3,000)	3,750(4,500)
★巢鴨駅北(注1)	巢鴨2 - 7 - 11	3576 - 0165(巢鴨駅北)	A	2,500	3,750(4,500)
★巢鴨駅南	巢鴨1 - 13 - 8		E	3,000	3,750(4,500)
★巢鴨駅第三	巢鴨2 - 9 - 23	A	3,750(4,500)		
池袋駅西	西池袋3 - 20 - 1	3590 - 3837	A	1,250	
池袋駅南	南池袋2 - 21 - 6	5944 - 8687	A	(1,500)	
池袋駅東	東池袋1 - 50 - 23	5951 - 5751	A		
池袋駅北	池袋1 - 4 - 20	(池袋駅東)	A	2,500(3,000)	3,750(4,500)
大塚駅北口第三	北大塚2 - 4先、8先	6912 - 5071(大塚駅南)	E		
大塚駅北口第四	南大塚3 - 33 - 4		E		3,750(4,500)
空輝橋	北大塚2 - 3先				
大塚駅南	南大塚3 - 33 - 3		A		
新大塚	南大塚2 - 8先		E	2,500	
★目白駅東	目白1 - 4 - 1		A	(3,000)	
★目白駅西	目白3 - 4 - 3		A		
★目白駅北	目白3 - 16	3986 - 5681(目白駅東)	E	1,400(1,500)	2,800(3,000)
★千登世橋	雑司が谷3 - 1 - 7		E	2,000(2,250)	
要町駅南	要町1 - 4 - 11	5995 - 1107	C	2,500	
要町駅北	要町1 - 10 - 8	(要町駅南)	E	(3,000)	3,750(4,500)
千川駅南	要町3 - 9 - 16	3955 - 4440	A	2,500	
千川駅北第一	要町3 - 44 - 8		A	(3,000)	3,750(4,500)
千川駅西	要町3 - 22 - 11	3972 - 4220(千川駅北第一)	E	2,000(2,250)	1,750(2,100)
千川駅北第二	要町3 - 55		A	1,250(1,500)	1,750(2,100)
★南長崎	南長崎4 - 13 - 5	3953 - 0795	B		3,750(4,500)
椎名橋北	長崎1 - 9 - 30	3974 - 4577	E	2,500	
椎名橋南	南長崎1 - 25 - 27	(椎名橋北)	E	(3,000)	
★西巢鴨駅	西巢鴨3 - 26 - 1	3918 - 5778	D		

※利用料金は一般料金です。学生料金また減額免除できる場合など、詳細は各自転車駐車場か当グループまで問い合わせてください。※開業時間…A/午前4時～翌日午前1時30分、B/午前5時～翌日午前1時15分、C/午前6時～翌日午前0時45分、D/午前4時45分～翌日午前1時、E/24時間開業※申込みの後でも規格外の場合は、利用登録を取り消します。※★印の自転車駐車場は、指定管理者が運営しています。(注1)巢鴨駅北自転車駐車場は立体機械式のため、新規申込みの場合には事前に自転車の規格審査があります(かごや補助席などが付いているなどにより、収納できない場合があるため)。

スポーツ



ペガボール体験会

12月27日(金) 午前10時～11時30分
(午前9時30分受付開始) 豊島体育館
◇鬼を追いかけボールを当て、
多くのボールがくっ付いた方が勝ち
というルールのスポーツ◇100名◇上履き、
飲み物持参◇当日先着順受付。
豊島区生涯スポーツ推進事業実行委員会
加藤 ☎090-8111-9424

区民歩こう会「池袋周辺七社巡り」

令和2年1月12日(日) 午前9時50分
西武池袋線椎名町駅北口駅前広

場集合◇椎名町駅から池袋駅まで
(約8km)◇300円◇当日集合場所で
受付。

豊島歩こう会 吉越 ☎3986-8620

小学生ボウリング教室

令和2年1月13日(祝) 午前9時30分～
正午(午前9時受付開始) 池袋口サボウル
(西池袋1-37-12)◇プロボウラーが
ゲームをしながら、ルールやマナーを
楽しく教える◇区内在住、在学の小学
生◇20名◇1,000円◇電話かファクス
(申込書は区ホームページからダウ
ンロード)で「豊島区ボウリング連盟
岩井 ☎3988-8456、FAX3971-1801」
へ※先着順。

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。

23区合同説明会

令和2年1月12日(日) 午前10時～
午後4時 立教大学池袋キャンパス
(西池袋3-34-1)◇①各区・組合
ブース、②技術職・専門職の個別相
談、③コラボブース、④採用試験・
選考概要説明◇特別区職員採用試験
の受験希望者◇7,000名程度◇当日
直接会場へ。
特別区人事委員会事務局任用課採
用係 ☎5210-9787

官公署だより

池袋警察署

「セーフティー・サポカーSの同乗体験の開催について」

12月16日(月) 午後2～4時 豊島
自動車練習所(東池袋3-17-1)◇
自動ブレーキとペダル踏み間違い時
加速抑制装置を搭載した自動車の体
験乗車と機能説明◇50名程度
電話で当署交通総務係 ☎3986-
0110(内線4113)へ※先着順。



1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	7・21日(火) 午前9～10時
	母親学級 [予約制]	11日(土) 午前9時～正午	8・15・22日(水) 午後0時40分～3時30分
おとなの健康	パパ・ママ準備教室 [予約制]	12日(日) ①午前9時～11時45分 ②午後0時30分～3時15分	
	生活習慣病予防健診(男性) [予約制] ※対象…令和元年度(2019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…令和元年度(2019年度)20～40歳 未満の女性	15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]	17日(金) 午後1時～2時30分	22日(水) 午後1時15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(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	20日(月) 午後1時30分～2時30分	
	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(水) 午後2～4時	
	家族相談 [予約制]	27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	15日(水) 午後3時30分～4時 31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)。 ☎生活衛生グループ ☎3987- 4175	

1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(水) 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
☎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
○詳細は直接施設へお問い合わせください

豊島体育館 ☎3973-1701

◆女性限定初心者トランポリン体
験教室(全7回)…12月26日、令和
2年1月9・23日、2月6・20日、
3月5・19日 木曜日 午後1～
2時◇16歳以上の女性◇20名◇運
動しやすい服装◇12月12日午前9
時から当館窓口へ※先着順。

雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆「エリック・ワイナイナさんのラ
ンニング講座」のご案内…1月14
日(火) 午後7～9時◇高校生以上
◇40名◇室内履き(運動できる靴)

◆1～3月コース型教室 月曜日
(全10回)①美・ウォークエクサ
サイズ…午後0時20分～1時20分◇

12,100円、水曜日(全12回)②ヨガ
(パワー系)…午前11時～正午◇

14,520円、木曜日(全12回)③脂肪
スッキリ…午後1時40分～2時40
分◇9,240円、④キッズバレエ(年
長～小学6年生)…午後5～6時

◇21,120円、金曜日(全12回)⑤
大人バレエ(入門)…午後6時30分
～7時30分◇17,160円

池袋スポーツセンター ☎5974-7262

◆1月開始(3か月教室)のご案内
①産後のママ対象…骨盤調整ピラ
ティス/月曜日、ママボディメイ
キング/木曜日、②幼児対象…水
遊び教室/金曜日、水泳教室/火

・水・金曜日、ダンス教室/水曜
日、体操教室/土曜日、③小学生
対象…初心者～初級者水泳教室/

火～金曜日、中級者水泳教室/木
・金曜日、ダンス教室/水曜日、
体操教室/土曜日、④シニア(65
歳以上)対象…シニア体操/月・

火曜日、シニア体操プラス/木曜
日、⑤16歳以上対象…アクアビク
ス/月・木曜日、水中歩行プラス
/月曜日、水中トレーニング/月

日、体操教室/土曜日、③小学生
対象…初心者～初級者水泳教室/

火～金曜日、中級者水泳教室/木
・金曜日、ダンス教室/水曜日、
体操教室/土曜日、④シニア(65
歳以上)対象…シニア体操/月・

火曜日、シニア体操プラス/木曜
日、⑤16歳以上対象…アクアビク
ス/月・木曜日、水中歩行プラス
/月曜日、水中トレーニング/月

・火曜日、ジェンヌヨガ/月曜日、
かんたん椅子ヨガ/火曜日、宝塚
ミュージカルダンス/木曜日、ピ
ラティス/金曜日、太極拳(24式

・48式)/金曜日、シェイプアッ
プ/月・木曜日、健康づくり/火
～金曜日、水泳教室(泳力別多種、
リズム&スイム) 往復はがきで

12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※直接窓口申
込み可。

巣鴨体育館 ☎3918-7101

◆スタジオプログラム実施中!
ヨガ、パラエティーストレッチ、
ピラティス、エアロビクス、太極
拳、背骨コンディショニング、ボ
クシングエクササイズ、ストレッチ

&ボール、はじめてバレエ、は
じめてのJAZZダンス、フラダン
スなど◇200円(施設利用料別途)
※フリーパス会員は無料。

広告

広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

広告

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。

「旅」のカルチャー講座

国内外を駆けまわる日本旅行作家協
会の講師が、選りすぐりの情報を
楽しくご紹介します。
(全5回・土曜日)

- ①2/1「ゴールデンカムイで楽しむアイヌ学」芦原伸
- ②2/15「パリの本当の魅力とは」井上泰日子
- ③2/29「埋蔵金伝説から土地の歴史・風土を知る」八重野充弘
- ④3/14「フランス世界遺産の旅」山田恒一郎
- ⑤3/28「エアラインのデザインを楽しむ(エールフランス篇)」中村浩美

場所：早稲田速記医療福祉専門学校
(豊島区高田3-11-17)
高田馬場駅より1分

定員：40名(先着順)
費用：8,000円(税込)
申込・資料請求：メール
または電話にて

学校法人川口学園
生涯学習センター
☎03-3205-3461

shikaku-kouza@wasedasokki.jp
http://www.waseda-shougai.com/shougai/

事業継承個別相談会

会場：ダイヤゲート池袋5階
豊島区南池袋1-16-15

こんなお悩みありませんか? 12月・1月で日時はご相談ください

- 後継者がいない/育てていない
- 経営改善が急務である。
- 自社株が分散している
- 次世代の経営メンバーがいない
- 事業承継税制を使いたい
- 相続も心配

『所有』『家族』『経営』
3つの視点から
事業承継の解決
家族間の問題の解決
経営課題の解決
を支援します!

- 家訓/家憲作成支援
- ファミリー会議運営
- 後継者育成
- 家族問題カウンセリング



- 株式保有形態検討
- 株式/資産移転
- 株価対策
- 経営陣の任命

- 経営チーム育成支援
- 経営計画の作成/実行支援
- 新規事業実行支援
- IT化支援
- コーポレートガバナンス構築



税理士 植原 光隆
ファミリービジネスアドバイザー
中小企業診断士 小守 美行
野年 健悟

相続事業承継相談センター
(トラストオフィス株式会社)
☎03-6914-5730

ご相談のご予約 ▶▶ 平日 9:00～18:00
予約制: 個別に1時間のご相談を承ります

庭木1本から お手入れ承ります!



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)