

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

国際アート・カルチャー都市
としま

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2年(2020年)4月11日発行(毎月1・11・21日発行)

区民の皆様へ

新型コロナウイルス感染症に関する区長メッセージ

区内では新型コロナウイルス感染者が急増し、爆発的増加になるかどうかの重大な局面を迎えています。感染源の分からない、あるいは、海外から帰国された感染者も増えており、より一層、警戒を強める時期に入ってきています。

豊島区は東京都や医師会、関係機関などと連携し、保健所を中心に相談や検査体制などを整え、全庁をあげて感染拡大防止対策を講じています。

区民の皆様には、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために、学校の臨時休校や施設休館、図書館の閲覧やイベントの中止など、多大なご不便をおかけしております。皆様のご理解、ご協力に深く感謝申し上げますとともに、引き続き、感染拡大防止のため、不要不急の外出、とりわけ感染のリスクが高いと言われる「換気の悪い密閉空間」「多くの人々が密集する場所」「近距離での密接した会話」の3つの密が重なる場への外出はぜひともお控えいただきますようお願いいたします。また、咳エチケットや石けんによる手洗いなどの感染拡大防止に努めていただくとともに、栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠など規則正しい生活を心がけていただきますようお願いいたします。

お一人お一人の感染予防行動が、集団感染の予防に不可欠です。かつて経験したことのないこの難局を、区民の皆様と一丸となって乗り越えていくため、引き続き、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

豊島区長 高野之夫

④介護福祉士国家試験受験手数料などの一部

◇助成金額…①～③受講料(テキスト代、実習の費用などを含む。1000円未満切り捨て)、④受験手数料、登録手数料(登録免許税除く)

◇助成限度額…①50,000円、②80,000円、③100,000円、④受験手数料15,300円、登録手数料3,320円

◇対象…①～③/④～⑥をすべて満たす介護職員。④当該研修を修了している(①は令和2年4月1日以降に修了)、⑤当該研修修了後、3か月以内に区内介護サービス事業所に勤務し、3か月以上(③は3か月以上かつ通算45日以上)就労が継続。

区内事業所にすでに就労している方も同じ。(①、②で登録ヘルパーの場合、就労時間が45時間を超えていること)※派遣の方は対象外、③ほかの制度による助成を受けていない。

④/⑤～⑥をすべて満たす介護職員。

⑦介護福祉士試験に合格し、介護福祉士登録証の交付を受けている、⑧当該登録後、3か月以内に区内介護サービス事業所に勤務し、3か月以上かつ通算45日以上就労が継続。

区内事業所にすでに就労している方も同じ、⑨ほかの制度による助成を受けていない。

⑩交付申請書兼請求書(区ホームページからダウンロード可。勤務先の就労証明欄あり)に、①～③は研修受講料の領収書(原本)および研修を修了した旨の証明の写しを添付、④は受験手数料および登録手数料の領収書(原本)、合格証書および登録証の写しを添付し、要件を満たした日の翌月から3か月以内に介護保険課管理グループへ郵送か持参※先着順。予算額に達し次第終了。

問当グループ ☎3981-1942

※4面にも新型コロナウイルス感染症関連情報を掲載しています。

パブリックコメント

【結果の公表】

「豊島区子ども・若者総合計画」を策定しました

本計画の策定にあたり、パブリックコメント(意見公募手続)制度に基づき、区民の皆さんからご意見をお聴きしました。

●閲覧できます…本計画の全文といただいたご意見および区の考え方は5月10日まで、子ども若者課、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。

問管理・計画グループ ☎4566-2471

税・国保・年金

20歳以上の学生の方へ 令和2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。もしもの時、障害基礎年金を受けられるように、令和2年度の申請は速やかに行ってください。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

福祉

介護職員資格取得費用の一部助成

◇対象費用…①生活援助従事者研修受講料、②介護職員初任者研修受講料、③介護職員実務者研修受講料、

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

令和2・3年度保険料額(年額)

保険料額(年額)	100円未満切り捨て(限度額64万円)
+	
均等割額	被保険者1人当たり44,100円
+	
所得割額	賦課のもととなる所得金額×所得割率8.72%

※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。

均等割額の軽減

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)	7割
33万円以下で、上記以外	7.75割
33万円+(28.5万円×被保険者の数)以下	5割
33万円+(52万円×被保険者の数)以下	2割

※65歳以上(令和2年1月1日時点)の方の公的年金所得については、その所得がさらに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)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。

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

福祉

金婚・ダイヤモンド婚を迎えるご夫婦へ

◇対象…令和2年4月1日から引き続き区内に住所があり、下記の①②のいずれかに該当する夫婦。①金婚(50年目)…昭和45年4月1日～昭和46年3月31日に婚姻届を提出した夫婦、②ダイヤモンド婚(60年目)…昭和35年4月1日～昭和36年3月31日に婚姻届を提出した夫婦※昨年度の対象者(金婚は昭和44年4月1日～昭和45年3月31日、ダイヤモンド婚は昭和34年4月1日～昭和35年3月31日に婚姻届を提出)で、まだ申請していない方も受け付けています。申請時、夫婦のいずれかが亡くなった場合は対象になりません。

◇祝品(郵送)…区内共通商品券1万円分※有効期限あり。

📠令和3年3月31日までに、6か月以内に発行された戸籍謄本(全部事項証明書)を高齢者福祉課へ持参。

📠高齢者事業グループ☎4566-2432



60歳以上の高齢者向け優良賃貸住宅の入居待機者募集

入居待機者の優先順位は抽選で決定します。今後空室が発生した場合に順位に従いあっせんします。

◇物件概要…GSSⅢ、所在地/千早1-15-18、間取り/1DK、家賃/82,000円～97,000円(家賃助成制度あり)、別途敷金・共益費

◇入居待機者の登録期間…事業者が定めた日から1年間。応募資格など

「つる植物・いのちの森苗木」を配布します

6月7日(日) 午前10時～午後3時
としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)

◇対象…区内在住、在勤、在学の方
◇持ち物…配布引換券、持ち帰り用の袋

📠往復はがき(3面記入例参照。希望植物・樹種名と各希望数を記入※1枚で①②両方の申込み可)で4月17日(消印有効)までに環境政策課事業グループ(住所はページ上部参照)へ※応募者多数の場合は本数の調整あり。配布引換券を5月20日頃発送予定。

📠担当グループ☎3981-2771

新型コロナウイルス感染症の影響により、配布が中止となる場合があります。

詳細は問い合わせください。

☎電話で4月13～24日(土・日曜日、祝日を除く)午前10時～午後5時の間に(株)ハウスメイトマネジメント東京支店☎5992-3620へ。

📠住宅施策推進グループ☎3981-2655



令和2年度 国主催慰霊巡拝参加者募集

戦没者を慰霊するため実施される慰霊巡拝の参加者を募集します。

◇実施予定地域…沿海地方、中国東北地方、東部ニューギニア、インドネシア、ビスマーク諸島、ミャンマー、トラック諸島、フィリピン、硫黄島

◇対象…実施予定地域の戦没者の遺族(配偶者(再婚した者を除く)、父母、子、兄弟姉妹、孫、参加する子・兄弟姉妹の配偶者、甥姪)。いずれも申込み期限があります。詳細は問い合わせください。

📠東京都福祉保健局生活福祉部計画課援護給付担当☎5320-4076

子育て・教育

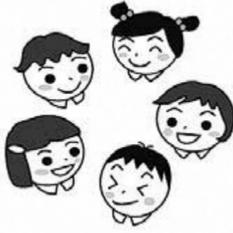
ファミリー・サポート・センター事業「利用会員登録会」

①5月12日(火)、②27日(水) 午前10時から 区役所本庁舎5階510会議室

◇当事業の利用を希望する方◇①20名、②40名※予約制◇保護者の写真2枚(縦2.5×横2cm)、子どもの写真1枚(縦5×横5cm)持参(ともに正面向きのもの)※詳細は区ホームページ参照が問い合わせください。

☎電話で各回前日までに子育て支援

課ファミリー・サポート・センター事務局☎3981-2146へ※先着順。



くらし等

新しい選挙管理委員が選任されました

選挙管理委員の任期満了に伴う新委員の選挙が3月17日の区議会本会議で行われ、4名の委員が選任されました。また、4月1日に臨時の選挙管理委員会が開かれ、委員長および委員長職務代理者が選任されました。選挙管理委員会の構成は次のとおりです。

職務	氏名	住所
委員長	丸山 弘和	高松3丁目
委員長職務代理	高埜 秀典	駒込6丁目
委員	此島 澄子	要町3丁目
委員	関口 更一	池袋2丁目

📠選挙グループ☎4566-2821

地域文化創造館～一般団体の抽選申込み廃止のお知らせ～

地域文化創造館の会議室などの貸室の利用について、8月利用分(抽選申込み開始日6月25日)から、一般団体の抽選申込みがなくなります。詳細はとしま未来文化財団ホームページ📠https://www.toshima-mirai.or.jp/参照が問い合わせください。

📠各地域文化創造館 駒込☎3940-2400、巢鴨☎3576-2637、南大塚☎3946-4301、雑司が谷☎3590-1253、千早☎3974-1335

①「いのちの森」苗木(1人3本まで)

種類	特徴
シラカシ	葉の表面は光沢があり裏面は灰白緑色。ドングリのなる木。
カクレミノ	直立気味に生長し、葉の形が変化する。秋に黒紫色の実がなる。
クチナン	梅雨の中ごろから終わりに甘い香りの白い花が咲く。
ツツキ	「ツツジ」の野生種。ツツジよりも小ぶりの花が咲く。
シモツケ	暑さ寒さに強く育てやすい。初夏に淡い紅色の小さな花が咲く。
ジンチョウゲ	早春に上品な甘い香りの花が咲く。場所を選ばずによく育つ。
ツクバネウツギ	丈夫で、4～6月頃に釣り鐘状の小さな花が咲く。
ツツジ	「豊島区の花」。暑さ、寒さに強く、真夏日でも生育が衰えない。
マンリョウ	花は初夏、実は秋から冬にかけて小さな赤い実がつく。
ムラサキシキブ	秋に光沢のある小さな実をつける。芽吹く力が強い。

②つる植物(1人3本まで)

種類	特徴
アイビー	日向でも日陰でもよく育ち、登はんでも下垂でも壁面を緑化できる。
カロライナジャスミン	4～7月にかけてトランペット型の黄色い花が株いっぱい咲く。
ツルニチニチソウ	繁殖力が強くグラウンドカバーや吊鉢などに適している。剛健な性質。
トケイソウ	花の形が時計の文字盤に見えるのが名の由来。やや耐寒性が弱い。
ハゴロモジャスミン	3～6月にかけて芳香のある白い花が咲く。
フィカスプミラ	コンクリートにもしっかり張り付くので壁面緑化に適している。

●配布する植物や苗木は区内に植えてください。どれも地植えでも鉢植えでも育てることができます

環境・清掃

豊島区エコ事業者普及促進費用助成金 省エネルギー診断(無料)を受診しましょう!

地域環境の保全を目的とし、地球温暖化の進行に影響の大きい二酸化炭素削減に配慮した省エネルギー機器を導入する中小規模の事業者に、導入・設置にかかる費用の一部を助成します。

◇利用要件…省エネルギー診断(無料)を受診し、その機器の更新を提案されていること※省エネルギー診断は申込みから結果が出るまでに約2か月かかります。まだ受診されていない事業者は早めに受診をしてください。要件など詳細は問い合わせください。

📠環境政策課事業グループ☎3981-2771

募集

豊島区基本構想審議会委員

◇対象…次のすべてに該当する方。①区内在住で令和2年4月1日現在20歳以上、②国および地方公共団体の議員または常勤の公務員でない、③豊島区の審議会などの公募委員を2つ以上委嘱されていない◇人数…若干名◇任期…委嘱の日(6月上旬予定)～令和3年3月31日(予定)◇報酬…1回13,700円◇選考…書類、面接(5月下旬予定)※応募者多数の場合は書類選考あり📠所定の申込書(800字程度の作文あり)。企画課で配布。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5月8日(必着)までに企画課未来戦略推進第3グループ📠A0010108@city.toshima.lg.jpへ※応募書類は返却不可。

📠担当グループ☎4566-2519

傍聴できます

第1回男女平等推進センター運営委員会

4月28日(火) 午前10時から(午前9時40分受付開始) としま産業振興プラザ(IKE・Biz)3階エポック10研修室2📠当日開始10分前までに直接会場へ。

📠当センター庶務・計画調整グループ☎5952-9501

イベント

「障害者アート教室」作品展開催中

4月27日(月)まで 午前8時30分～午後5時15分 庁舎まるごとミュージアム(区役所本庁舎4階)◇障害者アート教室に参加した皆さんの豊かな発想から生み出される絵画作品などを展示📠当日直接会場へ。

📠障害福祉課管理・政策推進グループ☎3981-1766、📠3981-4303



大塚の「和」の輪！パラードを歩き、和の店をめぐる

5月16日(土) 午前9時50分～正午 JR山手線大塚駅改札口前集合◇ボランティアガイドと大塚のまちを散策。天祖神社から都電沿いの大塚パラードを歩き、武術、芸術、食文化の「和」を紹介◇20名◇300円📠往復はがき(右部記入例参照。参加者全員の氏名、年齢、電話番号も記入)で5月7日までに「〒170-0005 南大塚2-36-1 南大塚地域文化創造館 大塚の和の輪」へ※先着順。

📠大塚物語るガイド 守随☎090-2209-9772

人間力アップセミナー グローバルな視点が見つかる特別レッスン

5月19日(火) 午後2～4時 男女平等推進センター◇海外で活躍した講師から、多文化や多様性について学び多角的な視点を養う。短く楽しいワークショップあり。講師…栗崎由子氏◇21名📠6か月以上未就学児。定員あり。先着順。

☎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。

●イベントなどの開催中止・延期について

今後開催予定のイベントなどを中止・延期する場合があります。詳細は各イベントの問い合わせ先にご確認ください。中止・延期するイベントなどは、区ホームページ(2次元コード参照)で随時お知らせします。

g.jp」へ※先着順。

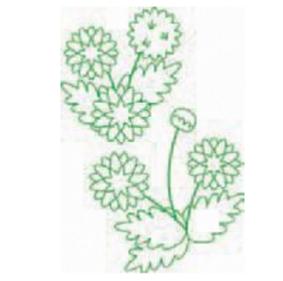
講演・講習

みらい館大明

①味わう中国語講座(全7回)…5月13日～6月24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ノウペビン氏◇15名◇5,000円

②仕事に役立てよう土曜エクスル2日間講座…5月16・23日 水曜日 午前10時～午後5時◇入力のポイントやきれいな表作成、簡単な計算式の方法、印刷のポイント、グラフ作成など。エクセル2013使用。講師…パソコンインストラクターノ石井由香里氏◇パソコン経験者◇8名◇6,000円

☎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※先着順。



中央図書館 古典文学講座 「源氏物語と仏教」(全8回)

5～2月(8・12月を除く) 原則毎月第3水曜日 午前9時30分～11時30分 あうるすぽっとほか◇講師…大正大学名誉教授ノ大場 朗氏。源氏物語の中で仏教の思想・信仰が深く関わる場面を味読する◇区立図書館利用カードの登録がある方◇30名◇500円📠往復はがき(右部記入例参照。図書館利用カードの番号、メールアドレス、本講座を知ったきっかけも記入)で4月24日(必着)までに中央図書館企画調整グループへ※応募者多数の場合は、初受講の方を優先で抽選。

📠担当グループ☎3983-7861

心もスッキリ!片付け講座 「モノと心と時間の整理術」(全2回)

5月15・22日 金曜日 午後2～4時 男女平等推進センター◇家事や生活しやすい整理整頓の仕方を学ぶ。講師…横浜Tキューブ・スタイル代表ノ藤岡聖子氏◇21名📠6か月以上未就学児。定員あり。先着順。

☎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。

東京第一友の会 「生活基礎講習」(全4回)

5月29日、6月5・19・26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身につけたい生活の基盤を伝える講習。時間の使い方、毎日の食事、家計簿のつけ方など◇18歳以上◇25名◇7,500円📠1回500円。1歳以上未就学児。10名

☎電話かファクスかEメールで5月22日までに「当会講習会係 高橋☎3971-9602(木曜を除く平日午前10時～午後3時30分)、📠3971-6495、📠daitomo.kousyukai@gmail.com」へ※先着順。

スポーツ

年間水泳教室

●巢鴨体育館…月曜日ノ午前10時から、水曜日ノ午前10時から、午後7時から、金曜日ノ午前10時から、●雑司が谷体育館…火曜日ノ午前10時から、正午から、木曜日ノ午前10時から、午後6時30分から、●南長崎スポーツセンター…水曜日ノ午前9時15分から◇初心者から上級者まで各コースあり。詳細は問い合わせください◇区内在住、在勤、在学の18歳以上の方◇コースにより30～50名◇月4回4,000円※無料体験あり。随時入会可。

☎電話で豊島区水泳連盟事務局 佐藤☎3943-6397へ。

区民歩こう会「東京の公園を散策」

5月3日(木) 午前9時50分 JR埼京線十条駅、駅前広場集合◇十条駅から板橋本町駅まで(6.5km)◇300円📠当日集合場所で受付。

📠豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

楽々初心者水泳教室(全4回)

5月12日～6月2日 火曜日 午前10時～正午 雑司が谷体育館◇区内在住、在勤、在学の18歳以上で泳力10メートル程度の方◇20名◇4,000円📠往復はがきで4月21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。

📠当事務局 佐藤☎3943-6397

ボルダリング無料講習会

5月16日(土) としま産業振興プラザ(IKE・Biz) ①初心者講習会…子ども向けノ午後1時から、おとな向けノ午後2時から◇これからボルダリングを始める方に最適な講習会。ルールやマナー、安全に関する注意点や基礎を学ぶ◇各回10名、②ステップアップ講習会…子ども向けノ午後3時から、おとな向けノ午後4時から◇もっと上手になりたい初心者レベルの方におすす。ルールを把握できていない方、未経験者は参加不可※当館の初心者講習会を受講済の方は参加可◇各回6名

いずれも各回講習50分入替10分◇子ども向け…小学2年生～15歳(親子参加可)、おとな向け…16歳以上◇運動できる服装、上履き持参。

☎電話で前日までに当館☎3980-3131へ。直接窓口申込みも可(午前10時～午後8時)※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。

学芸研究員(会計年度任用職員)

歴史・民俗資料の収集、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～令和3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16日(必着)までに簡易書留で郵送か持参(午前9時～午後5時)で当課へ。

📠施策調整グループ☎3981-1476

図書館司書(会計年度任用職員)

読書相談、読書の普及、ボランティア活動への援助、ほかの図書館との相互協力など◇任期…6月1日～令和3年3月31日📠申込書(区立図書館で配布。区ホームページからダウンロードも可)を4月27日(必着)までに郵送か持参で中央図書館管理グループへ。

📠担当グループ☎3983-7861

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



新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

集団感染を防ぐために

集団感染の共通点は、
①換気の悪い密閉空間、
②多数が集まる密集場所、
③間近で会話や発声をする密接場面です。
外出の際は、換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に、
集団で集まることを避けてください。

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの「密」を避けましょう!

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

3つの条件がそろった場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!

*3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

出典:首相官邸 HP

IKEBUS の運休について

4月30日まで IKEBUS を全便運休しています。今後の状況により、運行計画が変更する場合があります。詳細は区ホームページ(2次元コード参照)をご覧ください。
☎地域交通グループ ☎4566 - 2691



●新型コロナウイルスに関する中小企業等の特別窓口を設置しています

資金繰りや経営に関するご相談を受け付けています(予約制)。
◇対象…事業活動に影響を受けるまたはその恐れのある中小企業または個人事業主
◇日時…月～金曜日 午前9時30分～午後4時30分
◇場所…としまビジネスサポートセンター(区役所本庁舎7階)
申事前に電話で当センター☎5992 - 7022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]	14・28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]	21日(木) 午前9~10時	12・26日(火) 午前9~10時
	母親学級 [予約制]	9日(土) 午前9時~正午	13・20・27日(水) 午後0時40分~3時30分
	パパ・ママ準備教室 [予約制]	10日(日) ①午前9時~11時45分 ②午後0時30分~3時15分	
のおとなの健康	健康(保健・栄養)相談 [予約制]	8日(金) 午後1時~2時30分	27日(水) 午後1時15分~3時
	食事(栄養)相談 [予約制]		14日(木) 午前9時30分~11時
のこころの健康	こころの相談 [予約制]	13日(水) 午後2~4時	
	家族相談 [予約制]	11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	7日(木) 午前10時~10時30分 29日(金) 午後3時30分~4時 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	

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

◆エアロビクスプログラム ①ソフトエアロビクス…火曜日 午前9時30分~10時30分、②健康エアロビクス…木曜日 午前9時30分~10時30分、③ウォークエアロエクササイズ…木曜日 午前11時~正午

いずれも◇1回400円◇運動できる服装、上履き持参◇当日直接会場へ。

雑司が谷体育館 ☎3590 - 1252

◆5~6月コース型教室 月曜日(全7回)①バドミントン教室~初級…午後1時40分~3時◇9,240円、②骨盤からダイエット…午後3時20分~4時20分◇9,240円、水曜日(全7回)③幼児水泳教室…午後3時40分~4時30分◇9,240円、水曜日(全8回)④ヨガ(パワー系)…午前11時~正午◇10,560円、木曜日(全7回)⑤脂肪スリ…午後1時40分~2時40分◇6,160円、⑥幼児水泳教室…午後3時40分~4時30分◇9,240円、木曜日(全8回)⑦キッズバレエ(年長~小学6年生)…午後5~6時◇14,960円、金曜日(全9回)⑧

ピラティス…午後1時30分~2時30分◇11,880円、⑨大人バレエ(入門)…午後6時30分~7時30分◇13,860円、土曜日(全8回)⑩ピラティスペースック…午後1時45分~2時45分◇10,560円

池袋スポーツセンター ☎5974 - 7262

◆ゴールデンウィークスペシャルプログラム

●スタジオ 太極拳、エアロダンス、かんたんヨガ、バーオソル…4月29日(祝)、STRONGbyZUMBA、ピラティス、ジャズダンス75…5月3日(祝)、シェイプ30、ボディケア、メガダンス、リラックスヨガ…5月4日(祝)、美尻エクササイズ、オリジナルエアロ、エアロダンス、イシュタヨガ、ZUMBA…5月5日(祝)、はじめてステップ、無料15分ストレッチ、KICKBOX…5月6日(振休)※各日他プログラムあり。

●プール アクアビクス…4月29日(祝)、5月4日(祝)・6日(振休)、水中歩行…5月5日(祝)

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

広告

広告(内容は各広告主に合わせてください)

広告

地元税理士による
[相続]
無料相談会
in 豊島区

4月17金・18土
9:15~19:00
※最終受付18:00

としま区民センター 会議室401
東京都豊島区東池袋1丁目20
●JR他各線「池袋駅」(東口)より徒歩7分
●予約での対応となりますので、必ず事前にお電話ください。

相続専門税理士として
相続400件以上の解決実績!!

税理士法人 ASAC総合事務所
住所:豊島区池袋3-11-1 シノキ第一ビル2階
電話:03-6909-2271 メール:info@asac.co.jp
URL:http://www.asac.co.jp/

ご予約・ご相談フリーダイヤル
0120-60-60-85
【電話受付時間 平日 9:00~19:00
土日 9:00~17:00】

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)

JR山手線「大塚」駅
徒歩4分の好立地
都電荒川線も
利用できます

積水ハウスグループのサービス付き高齢者向け住宅

グランドマスト大塚駅前 (新築)

春の「3ヶ月賃料無料キャンペーン」始まる!
例えば5月1日に契約し入居すると、5月・6月・7月分の賃料が無料になります
【条件】①1年以上お住まいいただける方(1年未満で退去された場合は当該キャンペーンの適用の除外となります)
②賃料が無料の3ヶ月間、簡単なアンケートにご協力いただける方
【期間】2020年3月~5月 【対象】首都圏の全物件(32棟)
※賃料が無料の期間も共益費・生活支援サービス費は発生します。
※入居時は、敷金・仲介手数料が必要になります。

ご夫婦でも
住める
広いお部屋
(お部屋により異なります)

手作りの
温かい食事
サービス
(有料・選択制)

生活支援
スタッフが
日中常駐
(夜間は警備会社対応)

入居一時金
礼金 更新料
不要
(敷金・仲介手数料は必要)

1R **168,000円**から
お気軽に見に来てみませんか?
随時見学受付中

積和グランドマスト株式会社
見学のお申し込みや資料請求・お問い合わせは
0120-815-823

「グランドマスト大塚駅前」東京都豊島区北大塚1-13-10 国土交通大臣(1)第9129号(公社)東京都宅地建物取引業協会(公社)全国宅地建物取引業協会 受付時間:9:00~18:00 定休日:土日祝日

●類型/サービス付き高齢者向け住宅[登録番号16021]●所在地/東京都豊島区北大塚1-13-10●交通/JR山手線大塚駅徒歩4分・都電荒川線大塚駅前駅徒歩4分・都営三田線東鴨駅徒歩10分●総戸数/78戸●募集戸数/49戸●入居時費用/敷金:賃料の3ヶ月分、仲介手数料:賃料の1ヶ月分●月額費用/115,000円~310,000円、共益費:20,000円、生活支援サービス費:30,000円(税別)・2人入居45,000円(税別)●専有面積/25.84㎡(1R)~63.03㎡(2LDK)●設計・施工/積水ハウス株式会社●仲介/株式会社イチイ●積和グランドマスト
【広告有効期限:2020年5月末】