

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)6月11日発行(毎月1・11・21日発行)

## 区立施設が再開しています

新型コロナウイルス感染症に関する緊急事態宣言が解除されました。区では、都が示している「新型コロナウイルス感染症を乗り越えるためのロードマップ」に準じて、消毒液の設置や人数制限等の感染予防対策を行った上で、順次各施設を再開していきます。開館状況は、下記のとおりです。

なお、今後の感染状況によっては、再度休館やサービスを一部休止する場合があります。最新情報は、区ホームページ参照か、各問い合わせ先に確認してください。

マスクの着用や手洗い・うがいの徹底など、引き続き感染拡大予防に努めてください。



### 施設開館(予定)状況(6月1日現在の情報)

#### ●再開(予定)施設

施設名	再開日(予定日)	問い合わせ先	
暮らしの関係施設	西部区民事務所(グラウンド) ※2	当事務所 ☎4566-4022	
	南池袋斎場	当施設 ☎5396-2873	
	豊島リサイクルセンター	当センター ☎3910-1031	
	区民集会室 ※1	地域振興グループ ☎3981-0479	
	ふるさと千川館 ※1	当館 ☎3980-3131	
	としま産業振興プラザ(IKE・Biz) ※1	当事務所 ☎3915-2334	
	東部区民事務所(目的外利用) ※1	当センター ☎5952-9501	
福祉	男女平等推進センター ※1	地域区民ひろば課管理グループ ☎3981-1479	
	区民ひろば ※1	地域保健課管理グループ ☎3987-4203	
	池袋保健所鬼子母神 plus・AIDS 知ろう館	ジャンプ東池袋 ☎3971-4931	
	中高生センタージャンプ ※1、3	ジャンプ長崎 ☎3972-0035	
文化施設	子ども家庭支援センター(親子遊びひろば) ※1、3	東部子ども家庭支援センター ☎5980-5275	
	高田介護予防センター ※1	西部子ども家庭支援センター ☎5966-3131	
	東池袋フレイル対策センター ※1	介護予防・認知症対策グループ ☎4566-2434	
	ほほえみクラブ室・長崎シニア活動室 ※1	高齢者福祉課管理グループ ☎4566-2429	
	心身障害者福祉センター(貸室) ※1、4	当センター ☎3953-2811	
文化施設	図書館(既予約分受け渡し) ※5	中央図書館 ☎3983-7861	
	みらい館大明 ※1	当館 ☎3986-7186	
	熊谷守一美術館 ※1	当館 ☎3957-3779	
	郷土資料館 ※1	当館 ☎3980-2351	
	鈴木信太郎記念館 ※1	当館 ☎5950-1737	
	地域文化創造館 ※1	駒込地域文化創造館	☎3940-2400
		巣鴨地域文化創造館	☎3576-2637
		南大塚地域文化創造館	☎3946-4301
		雑司が谷地域文化創造館	☎3590-1253
	千早地域文化創造館	☎3974-1335	
としま区民センター ※1	当館 ☎6912-7900		
南大塚ホール ※1	当館 ☎3946-4301		

施設名	再開日(予定日)	問い合わせ先	
文化施設	あうるすぽっと(豊島区立舞台芸術交流センター) ※6	当館 ☎5391-0751	
	東京建物 Brillia HALL(豊島区立芸術文化劇場) ※6	当館 ☎5924-6611	
	池袋西口公園野外劇場(GLOBAL RING THEATRE) ※1	としま未来文化財団 ☎6912-5211	
	豊島ふくろう・みみずく資料館	文化財グループ ☎3981-1190	
千早地域文化創造館多目的ホール	未定	生涯学習グループ ☎4566-2762	
公園	目白庭園 ※7	5月26日	緑化推進グループ ☎3981-4940
	キャッチボール場(朝日公園、巣鴨公園、大塚台公園、上池袋さくら公園、西池袋公園、池袋本町電車の見える公園、目白三丁目公園、千川児童遊園)	5月27日	公園管理グループ ☎3981-0534
	ふるさと千川ひろば		
	南長崎三丁目仮児童遊園		
雑司が谷公園(多目的広場、丘の上テラス)	6月1日		
観光施設	南長崎スポーツ公園(多目的広場)	6月1日	地域支援グループ ☎3981-2187
	南池袋公園(園内レストランを含む)		観光企画グループ ☎3981-4623
	池袋本町プレーパーク(池袋本町公園内)		観光交流グループ ☎3981-1316
体育施設	豊島区観光情報センター ※3	6月1日	当館 ☎3985-4081
	雑司が谷案内処 ※8		トキワ荘マンガミュージアムグループ ☎5992-7018
	雑司が谷旧宣教師館 ※1	6月2日	当施設 ☎3973-1701
その他	トキワ荘通りお休み処 ※1	6月2日	当施設 ☎3918-7101
	豊島体育館 ※1、9	6月1日	総合体育場 ☎3971-0094
	巣鴨体育館 ※1、9		当施設 ☎3590-1252
	総合体育場、西巣鴨体育場、荒川野球場 ※1、9		当施設 ☎5974-7262
	雑司が谷体育館 ※1、9		当施設 ☎5988-9270
	池袋スポーツセンター ※1、9		当施設 ☎049-259-9397
	南長崎スポーツセンター ※1、9		
三芳グラウンド ※1、9			
その他	豊島の森(区役所本庁舎10階)、グリーンテラス(区役所本庁舎4・6・8階)	6月1日	庁舎運営グループ ☎4566-2731
	地域活動交流センター ※1	6月8日	協働推進グループ ☎4566-2314
	IKEBUS ※10	6月中旬以降	WILLER EXPRESS(株) 池袋営業所 ☎5957-1060
区指定喫煙場所	未定	環境美化グループ ☎3981-2690	

※1…利用制限あり  
 ※2…会議室の貸し出し再開は未定  
 ※3…開館時間短縮  
 ※4…平日の日中は引き続き貸室は中止

※5…6月8日から新規予約受付。6月27日から書架立入り再開予定。7月中旬から閲覧席利用予定  
 ※6…客席減、利用制限あり  
 ※7…赤鳥庵は7月1日から(7・8月分の予約は6月4日から開始)

※8…VRは利用停止  
 ※9…プール、トレーニングルーム、スタジオプログラム、スポーツ教室などは、施設ごとに順次再開  
 ※10…減便にて運行開始。順次正規時刻表による運行へと移行

## 特別定額給付金の申請を受け付けています

給付金の対象は、令和2年4月27日時点で豊島区に住民登録がある方です。5月25日から順次、各世帯に申請書を送付しています。申請期限は8月末です。お早めに申請してください。申請書が届いていない方はコールセンターへ問い合わせてください。

☎豊島区特別定額給付金コールセンター ☎0120-557-622

#### ●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確認してください。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。



## 税・国保・年金

### 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分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2分の1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)令和2年度中に世帯主が75歳になる

◇**天引き(特別徴収)の注意点**

- 平成31年度から引き続き特別徴収になっている世帯…4・6・8月期は、2月と同額を徴収します。今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。
- 令和2年度より新たに対象になる世帯…6～9月期は納付書でお支払いいただき、10・12・2月期が特別徴収になります※口座振替の申請や令和2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。

関資格・保険料グループ☎4566 - 2377

## 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」

①8月4日(火)、②20日(日) 午前10時から ①区役所本庁舎5階510会議室、②8階807・808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2.5cm×横2cm)、子どもの写真1枚(縦5cm×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お問い合わせください。  
関電話で各回前日までにファミリー・サポート・センター事務局☎3981-2146へ※先着順。

## 募集

### 第31期青少年問題協議会委員

青少年に関する総合的な施策の実施状況および「豊島区子ども若者総合計画」の進捗状況についての調査、審議◇**任期**…委嘱の日(令和2年9月予定)から2年◇**報酬**…1回13,700円◇**人数**…3名◇**選考**…書類※選考結果は全員に通知関応募用紙(子ども若者課で配布。区ホームページからダウンロード可)と作文(「応募の動機」をテーマに800字程度)を6月30日(必着)までに当該管理・計画グループへ郵送か持参。  
関当グループ☎4566 - 2471

## イベント

### おうちで見よう！あうるすぽっと2020夏「絵本のじかんだよ！」絵本のリクエスト大募集！

毎年恒例の読み聞かせ公演を今年は動画配信でお届け。NHK「みつたえ！」オフロスキー役でおなじみの小林顕作氏に読んで欲しい絵本のリクエストを募集。動画は8月配信予定。そのほか夏のイベントで使うイラストやお話も募集中。詳細はあうるすぽっとホームページ参照お問い合わせください関6月26日までにあうるすぽっとホームページ関hhttps://www.owlspot.jp/から申込み。  
関あうるすぽっと☎5391 - 0751



## 講演・講習

### 認知症について学びませんか？(認知症サポーター養成講座)

7月15日(水) 午前10時～11時30分 男女平等推進センター◇認知症サポーターは認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。認知症の基本的な知識を学び、自分にできることを考える◇区内在住、在勤、在学の方◇15名  
関電話かファクスで「介護予防・認知症対策グループ☎4566 - 2433、関3980 - 5040」へ※先着順。

## スポーツ

### 染々初心者水泳教室(全4回)

7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18歳以上で泳力10メートル程度の方◇20名◇4,000円関往復はがきで6月22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。  
関当事務局 佐藤☎3943 - 6397

### 区民白ギス釣大会

7月12日(日)※雨天決行 午前7時30分 東京メトロ東西線浦安駅下車、船宿「吉野屋」集合。千葉県浦安周辺。◇白ギスの総重量(竿などの制限あり)で競う◇区内在住、在勤の方とその家族◇52名◇9,500円◇竿、仕掛け、クーラー、弁当、水筒、雨具など持参。  
関電話で7月1日までに豊島区釣友連合会事務局 今成☎090 - 3229 - 1079へ※先着順。

### 区民歩こう会

「日比谷公園・皇居外苑を散策」  
7月5日(日) 午前9時50分 JR山手線東京駅八重洲中央口前広場集合◇東京駅から日比谷公園・皇居外苑

など(約6.5km)◇300円関当日集合場所受付。  
関豊島歩こう会 吉越☎3986 - 8620

### ボルドリング初心者無料講習会

7月18日(土) 子ども向け…①午後1時から、②午後2時から、③午後3時から、おとな向け…④午後4時から※各回講習50分入替10分 として産業振興プラザ(IKE・Biz)◇これからボルド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◇①～③小学2年生～15歳(親子参加可)、④16歳以上◇各回10名◇運動のできる服装、上履き持参。  
関電話で各回前日までに当館☎3980 - 3131へ。直接窓口申込み可(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各課窓口で募集要項などを確認してください。

### 空き家活用専門員(会計年度任用職員)

空き家オーナーや空き家活用希望団体との交渉、提案、調整。空き家発生予防のための住まいの終活相談など◇**任期**…9月1日～令和3年3月31日関所定の申込書(写真添付)、論文を7月3日(必着)までに住宅課施策推進グループへ郵送か持参。  
関当グループ☎3981 - 2655

## 官公署だより

●**東京都下水道局「東京都下水道局からのお願い」**  
近年多く発生している集中豪雨などにより、下水道が整備された地域でも浸水被害が起こっています。豪雨に備え、皆さんの家庭でも浸水への備えをお願いします。ホームページ関https://www.gesui.metro.tokyo.lg.jp/で降雨情報を配信していますので、ぜひ活用してください。関当局北部下水道事務所お客さまサービス課☎5820 - 4352

## Stay homeでの口腔ケア

緊急事態宣言発出で休校やテレワークなどのステイホームによる自粛生活により、規則正しい生活のリズムが乱れ、食生活や健康管理もおろそかになってはいませんか？  
三度の食事以外に間食や炭酸飲料などを間断なく飲むことで、口中のpHは下がり唾液の緩衝能力もおぼつかない状態が続くと、むし歯や歯周病を進行させます。子どもたちの歯磨き習慣がおろそかになったことで、むし歯や肉肉炎が増加した事例も報告されています。また、継続中の歯科治療中断や自己判断で放置したままになっていませんか？口腔内状況の悪化は、歯周病による全身疾患や口腔細菌による誤嚥性肺炎の発症、インフルエンザウイルスの感染促進や抗インフルエンザ薬の効果の低下などにつながります。口腔ケアは新型コロナウイルス感染や重症化予防にも有効と考えられています。  
学校歯科健診や保健所での歯科健診も休止せざるを得ない今、なによりもセルフケアを怠らず、手洗い、うがいとともに口腔ケアもしっかり行って、かかりつけ歯科医とともに口口の健康を維持し、コロナ禍に打ち勝ちましょう。(公社)東京都豊島区歯科医師会会長 高草木 章  
関健康推進課管理・事業グループ☎3987 - 4172

## ハクビシン被害を防ぐために

区内でハクビシンが目撃されています。ハクビシンは見かけただけでは心配ありませんが、野生動物なのでエサをあげたり触ったりしないようにしましょう。

次の点にご協力をお願いします。  
◇**えさになるものを減らす**…生ごみ、ペットフードなどを屋外に放置しない。庭の果実は早めに収穫するか網などをかける。  
◇**家屋へ侵入させない**…6cmの隙間があれば侵入可能。家屋のまわりを点検し、侵入口になるような穴をふさぐ。屋根に登れるような庭木の枝をこまめに切り落とす。ハクビシンが自宅内に棲みついている、家庭菜園を荒らすなどの被害が発生している場合は、委託業者を派遣し、敷地内に箱わな(捕獲器)を設置します。設置要件は問い合わせください。  
関公害対策グループ☎3981 - 2405

提供…東京都環境局

## 熱中症を予防しましょう

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。今夏は新型コロナウイルス出現による、これまでとは異なる新しい生活様式での予防のポイントにも注意しましょう。正しい知識を持ち、暑さに備えたからだづくりをして予防に努めましょう。

- 症状** めまい、吐き気、発熱、意識がもうろうとするなど。
- おこりやすい場所** 気温の高い室内・車内、炎天下の野外など
- 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ので、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、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。
- 心肺機能や腎機能の低下など持病のある方。

関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

●**新しい生活様式における予防のポイント**

- 夏季の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなります。屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、マスクをはずしましょう。
- マスクを着用している場合は、激しい作業や運動を避け、のどが渇いていなくても、こまめに水分補給を心がけましょう。
- 冷房時でも換気扇や窓開放によって換気しましょう。換気をすると、室内温度が高くなるので、エアコンの設定温度をこまめに調整しましょう。
- 日頃の体温測定、健康チェックを行い、体調が悪いと感じたときは、無理せず静養しましょう。
- 3密を避けつつ、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者への目配り、声かけをするようにしましょう。

●**従来からの予防のポイント**

予防の基本は「脱水予防」&「体温上昇を抑える」ことです。熱帯夜の場合、夜間も室温が低下しません。日中ばかりでなく、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。

- 炎天下や暑い場所での長時間の作業や運動を避けましょう。首の周りに冷たいタオルを巻くと効果的です。
- 水分や塩分をこまめに補給しましょう。
- 栄養や睡眠を十分にとりましょう。
- 集団でスポーツや活動をする時は声を掛け合い、休憩をとりましょう。

●**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。



## みんなでクール・チョイス！！

この夏、みんなでできることから始めてみましょう！

クール・チョイス(COOL CHOICE)とは、地球温暖化対策のための身近にできる国民運動のことで、「賢い選択」という意味です。温室効果ガスは、私たちの生活の中からも多く出しています。削減のためには、日頃の小さな選択の積み重ねが大切です。

- 夏はクールビズ…気温に合わせた柔らかな服装、清涼感のある色使いや薄手の素材なども取り入れ、快適に過ごしましょう。
- 節電で涼しく…テレビや家電からの放熱も冷房効率に影響します。使わない家電の電源はオフにしましょう。また、換気を行って室内の空気を入れ替えると、冷房効率が上がるだけでなく、新型コロナウイルス感染症拡大防止にもつながります。
- おいしく涼しく…夏野菜には体を冷やす

効果があり、夏バテの予防にもなります。おいしく食べて体の中からクールダウンしましょう。時短レシピを導入すれば、調理から発生する熱を軽減し、室温の上昇も防げます。

○**打ち水で涼しく**…打ち水をする、気化熱により地面の熱が大気中に逃げ、地面の表面温度が下がるため、私たちが感じる温度も下がります。お風呂の残り湯などで打ち水をする無駄がありません。



南池袋公園での打ち水の様子

関環境政策課事業グループ☎3981 - 2771

### 区議会選出の監査委員が決まりました

監査委員  
高橋 佳代子  
たかはし かよこ

### 区議会の議長・副議長が決まりました

副議長 河原 弘明  
かわはら ひろみ

議長 村上 宇一  
むらやま ういち

## 7月 保健所カレンダー

開催予定の事業を中止・延期する場合があります。詳細は各問い合わせ先に確認してください。

	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]	2・16日(木) 午前9時~9時30分	
	母親学級[予約制]	11日(土) 午前9時~正午	1・8・15日(水) 午後0時40分~3時30分
	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	
おとなの健康	生活習慣病予防健診(男性) [予約制] ※対象…令和2年度 20~40歳未満の男性	10日(金) 午前8時50分~9時	
	女性の骨太健診[予約制] ※対象…令和2年度20~40 歳未満の女性	1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]	10日(金) 午後1時~2時30分	15日(水) 午後1時15分~3時
	食事(栄養)相談[予約制]		9日(水) 午前9時30分~11時
	女性の専門相談[予約制]	1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	13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	10日(金) 午前10時~10時30分	
このころの健康	こころの相談[予約制]	8日(水) 午後2~4時	
	家族相談[予約制]	13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	8日(水) 午前10時~10時30分 20日(月) 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	

### 7月 母子健康相談

3日(金) 区民ひろば駒込 午後1時30分~2時	27日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分~2時30分
21日(火) 区民ひろば西池袋 午前10時~10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

プログラムは中止・変更となる場合があります。詳細は各施設に問い合わせてください。

**雑司が谷体育館 ☎3590-1252**

- ◆7月コース型教室 月曜日①骨盤からダイエット…午後3時20分~4時20分、②ストレッチ…午後2時25分~3時10分、③アクアビクス…午前10時10分~11時10分、④はじめての水泳(初心者)…午後1時15分~2時45分、午後7時~8時30分 水曜日⑤幼児水泳教室…午後3時40分~4時30分、⑥ヨガ(パワー系)…午前11時~正午、⑦バドミントン教室(初級)…午後1時40分~3時 木曜日⑧ヨガ&ストレッチ…午後1時45分~2時45分、⑨幼児水泳教室…午後3時40分~4時30分、⑩キッズバレエ(年長~小学6年生)…午後5~6時 金曜日⑪フラダンス…午前9時45分~10時45分、⑫大人バレエ(入門)…午後6時30分~7時30分 土曜日⑬ヨガ(ベーシック)…午後0時10分~1時10分

**巣鴨体育館 ☎3918-7101**

- ◆7月開催スタジオプログラム…登録なしで都度利用が可能なスタジオプログラムが追加されました。フリーパス会員の方は無料で参加可。
- 新プログラム…肩腰すっきり 継続プログラム…ヨガ・ピラティス・エアロビクス・太極拳・フラダンス・背骨体操・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・ストレッチ&ポールなど
- ◇トレーニングジム400円+受講料200円



## おいしく食べて免疫力アップ!

人参は緑黄色野菜に分類され、特にβ-カロテンは、体内でビタミンAに変わって、免疫力を高める作用が期待できます。β-カロテンは色の濃い部分に多く含まれるため、皮ごと良く洗って使いましょう。

### 【人参リボンサラダ】

- 人参 1本
- 鶏ささみ肉 1本
- プロセスチーズ 1個
- フレンチドレッシング 大さじ2杯

- ① 人参は皮ごと良く洗い、皮むき器(ピーラー)でリボンのようにむく。
  - ② 鶏ささみ肉はポイルして手で裂くようにほぐす。
  - ③ チーズは5mm角に切っておく。
  - ④ ①②③を合わせ、フレンチドレッシングで混ぜればできあがり。
- ◇パセリのみじん切りを飾れば、彩りよく盛り付けできます。



### 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。

### 庭木1本から お手入れ承ります!



お客様へのお約束  
 ✓土日も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

ご夫婦でも住める  
広いお部屋  
(お部屋により異なります)

生活支援スタッフが  
日中常駐  
(夜間は警備会社対応)

手作りの温かい食事サービス  
(有料・選択制)

入居一時金 礼金 更新料 不要  
(敷金・仲介手数料は必要)

浴室・キッチン・床暖房完備  
※共益費・サービス費込

1R 168,000円から

お問い合わせ随時受付中

資料請求・お問い合わせは  
0120-815-823  
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保証協会 受付時間:9:00~18:00 定休日/土日祝日

積和グランドマスト株式会社  
東京都渋谷区代々木2-1-1新宿メインタワー

「グランドマスト大塚駅前」東京都豊島区北大塚1-13-10

■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・都営三田線東横町駅徒歩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■貸主/積和グランドマスト

[広告有効期限:2020年7月末]