広報 豊島区
情報版
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 https://www.city.toshima.lg.jp/
令和３年（2021年）５月21日発行〈毎月１・11・21日発行〉

令和３年
５月21日
No.1926

国際アート・カルチャー都市
としま
SDGs未来都市豊島区

保険料の納め忘れはありませんか？
５月31日が納期限です

５月期分の後期高齢者医療保険料、介護保険料は期限内に納付をお願いします。

新型コロナウイルスワクチン接種が始まりました

５月19日の個別接種、５月24日の集団接種（としまセンタースクエア）、６月３日の巡回接種（区民ひろば）と順次接種を開始します。

Ｑ１　接種会場で必要なものは何ですか？
Ａ１　接種当日、以下のものを会場にお持ちください。
- 新型コロナウイルスワクチン接種クーポン券（シールをはがさずに持参）
- 予診票（質問事項、お名前、住所、電話番号などをあらかじめ記入し持参）
- 本人確認書類（健康保険証や運転免許証、マイナンバーカードなど）

Ｑ２　当日の注意点を教えてください。
Ａ２　当日は体温を測ってお越しください。ただし、明らかに発熱をしている場合（通常37.5℃以上）は、会場にお越しになっても接種ができません。

Ｑ３　都合が悪くなり、接種に行けなくなりました。どうすればよいですか。
Ａ３　予約先にキャンセルの連絡をお願いします。個別接種の場合は、接種の予約をした医療機関へ、集団接種・巡回接種の場合は、豊島区新型コロナワクチンコールセンター0120 - 567 - 153へ連絡してください。

Ｑ４　接種当日の会場での流れを教えてください。
Ａ４　接種会場では、①受付→②予診→③接種→④経過観察の順に行います。
①受付　会場へは必ず予約した時間にお越しください。まず受付で区からお届けした接種クーポン券を提示し、健康保険証や運転免許証などで本人確認を行います。
②予診　ご記入いただいた予診票を医師が確認し、接種が可能かどうかを判断します。
③接種　接種は肩に行います。肩の出しやすい服装でお願いします。
④経過観察　接種後、頭痛やけん怠感などの副反応が現れるかを観察するため、15～30分の間、会場内でお待ちいただきます。

当日の持ち物

クーポン券　＋　予診票（あらかじめご記入ください）　＋　本人確認書類（健康保険証等）

今後、としまセンタースクエア以外の集団接種会場を順次開設します。豊島区では接種対象の皆様全員に接種いただける量のワクチンを確保していますので、ご安心ください。

接種場所の詳細、接種スケジュールなどについての最新情報は随時、区ホームページや広報としまでお知らせします。

新型コロナウイルスワクチン接種についての問い合わせ先

豊島区新型コロナウイルスワクチンコールセンター
0120 - 567 - 153（午前９時～午後６時）※土・日曜日、祝日も開設しています。

東京都発熱相談センター
☎5320 - 4592
（24時間対応）

発熱などの症状が生じた方で、かかりつけ医がいない場合や相談先に迷う場合は当センターに相談してください。

●イベントなどの開催中止・延期について
詳細は各イベントの問い合わせ先に確認してください。開催状況は区ホームページで随時お知らせします。

●こころといのちの相談窓口
新型コロナウイルス感染症の拡大と生活様式の変化により多くの人がストレスにさらされています。悩んでいる方は相談窓口をご利用ください。

●イベントなどに参加する際はマスクの着用等にご協力をお願いします。
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用や手指の消毒をお願いします。また体調がすぐれないときは、無理せず自宅で待機しましょう。

●施設休館およびサービスの一部休止について
豊島区では一部の施設の休館およびサービスの利用を休止しています。なお、今後の状況によっては、期間の延長や対象施設を拡大する可能性があります。詳細は、各施設のホームページ（２次元コード参照）をご覧いただくか、各施設まで問い合わせてください。

福　祉

一人暮らしの高齢者への熱中症予防訪問を行います

６～８月頃まで◇75歳以上の一人暮らし高齢者などを対象に、民生・児童委員または高齢者総合相談センター職員、見守り支援事業担当がご自宅を訪問し、熱中症予防リーフレットおよびグッズを配付します。
問高齢者事業グループ☎4566 - 2432

子育て・教育

離乳食講習会

６月８日㈫　①午後１時～１時45分、②午後２時15分～３時※①②とも同内容　長崎健康相談所◇初期食、中期食、後期食以降の３グループに分かれて、口の機能の発達に合わせた離乳食の進め方、調理のポイント、むし歯予防を学ぶ（実演あり、試食なし）◇離乳食の開始からおおむね１歳までの乳児の保護者◇各回15組
申電話かファクスで「当相談所☎3957 - 1191、FAX3958 - 2188」へ※先着順。

子育て支援映画上映会＆自律訓練法講座

６月13日㈰　午後１時15分～４時あうるすぽっと◇不登校、ひきこもり、非行、発達障害などの子どもの心の問題について◇50名
申電話かファクスで「SEPY倶楽部☎3942 - 5006、FAX5940 - 4030」へ※先着順。

スマイル講座「女性のこころとからだ」

６月21日㈪　午後２時30分～４時西部子ども家庭支援センター◇女性のこころとからだの変化について学ぶ。絵本のプレゼントあり。講師…神経科医師／松井康絵氏◇区内在住で１歳６か月までの子どもの保護者。参加は東・西子ども家庭支援センター合わせて子ども１名につき１回◇７名保２か月以上未就学児。２か月未満は親子同席。７名。要予約。
申５月27日午前10時から電話で当センター☎5966 - 3131へ。直接窓口申込みも可※先着順。

プレママ講座「知って安心！赤ちゃんとの初めての生活」

６月25日㈮　午前10時～11時30分西部子ども家庭支援センター◇赤ちゃんとの生活を始める方の心配や疑問を、新生児科医師が解消。妊婦向け講座に初参加の方に絵本のプレゼントあり◇区内在住で原則第１子を妊娠中の方と家族◇６名
申電話で当センター☎5966 - 3131へ。直接窓口申込みも可※先着順。

わくわくドキドキ・パパベビマ

６月26日㈯　午後２時～３時30分西部子ども家庭支援センター◇パパがベビーマッサージに挑戦。その後、パパ同士で育児の話。講師…横田千春氏◇区内在住の３～６か月児と父親と家族◇６組
申５月31日正午から電話で当センター☎5966 - 3131へ。直接窓口申込みも可※先着順。

●「広報としま」は、新聞折り込みのほか区民事務所などの区施設、区内の駅、公衆浴場、ファミリーマート（区内全店）などで配布しています。ご希望の方には個別に配達いたします。

くらし等

６月１～７日は狂犬病予防週間です。飼い犬に狂犬病予防注射をしましょう

生後91日以上の犬を飼っている方は、畜犬登録と毎年４～６月の狂犬病予防注射が法律で義務づけられています。未登録の方は手続きをしてください（手数料3,000円）◇**予防注射を受けるときの注意点**…畜犬登録済みの方に３月下旬に案内と申請書を送付しています。申請書裏面の予診表に記入のうえ来場してください。会場など詳細は案内参照。犬の体を清潔にし、制御できる方が連れてきてください。フンの始末などは各自でお願いします◇**期間中に予防注射が困難な場合**…動物病院で注射を済ませた後、狂犬病予防注射済証明書（原本）を池袋保健所に持参し、狂犬病予防注射済票の交付を受けてください（手数料550円）。

問生活衛生グループ☎3987－4175

６月５日からリサイクル自転車を販売します

◇**販売店舗**…１店舗５台程度販売※価格は店舗により異なる。

◇**実施**…東京都自転車商協同組合豊島支部

店舗名	電話
山岸モータース（北大塚２－13－３）	3917－3984
久保木サイクル（上池袋２－40－14）	3916－2063
玉井モーターサイクル（池袋本町４－25－８）	3983－4944
茂野サイクル（池袋３－69－７）	3983－1207
サイクルショップコバヤシ（池袋４－36－５）	3982－1541
飯箸自転車商会（要町１－７－１）	3957－0398
小崎サイクル商会（要町２－10－７）	3957－0693
マツダサイクル（南長崎５－16－６）	3951－8386
英輪社（高田２－10－９）	3983－6884

問交通安全対策グループ☎3981－4856

人権擁護委員の日・特設身の上相談室

６月１日㈫　午後１～４時　区役所本庁舎５階501会議室◇区の人権擁護委員による相談申当日直接会場へ。

問区民相談課庶務・相談グループ☎3981－4164

募集

「ボランティア指導者救済保険」の加入を受け付けます

賠償責任保険と傷害保険の保険料を区が負担する制度です。

◇**対象**…区政に関連の深いボランティア団体の指導者◇**保険期間**…７月１日㈭午後４時～令和４年７月１日㈮午後４時◇**案内書・申請書の配布**…活動に関係する課に直接問い合わせてください◇**申込期限**…６月14日

問総務課総務グループ☎3981－4451

傍聴できます

第１回豊島区環境審議会

５月27日㈭　午後３時から　区役所本庁舎５階庁議室

申電話で５月26日午後５時までに環境計画グループ☎3981－1597へ。

第194回豊島区都市計画審議会

６月１日㈫　午前10時から　区役所本庁舎８階議員協議会室

申電話で前日までに都市計画グループ☎4566－2632へ。

健康

シナプソロジー（頭と体の活性化）プログラム（全６回）

６月11・25日、７月９日、８月６・20日、９月３日　金曜日　午後１時～２時30分　高田介護予防センター◇頭と体を同時に働かせることで脳を活性化する簡単な運動◇医師に運動の制限をされていない区内在住の65歳以上の方◇12名（初めての方優先）

申電話で当センター☎3590－8116へ※先着順。

骨太教室（骨粗しょう症予防教室）

６月25日㈮　午後１時30分～４時　長崎健康相談所◇骨密度測定、保健師による日常生活の話、運動指導員による運動実技、栄養士による食事の話、骨密度測定結果の見方◇医師に運動の制限をされていない50歳未満の女性※乳幼児がいる方優先◇10名保２か月以上２歳未満児。５名。先着順。

申電話かファクスで「当相談所☎3957－1191、FAX3958－2188」へ※先着順。

こどものぜん息水泳教室（夏コース）

７月28日㈬～30日㈮、８月２日㈪～４日㈬　午前９時30分～正午　雑司が谷体育館◇泳力に応じたグループ制実習。小児科医師・看護師による健康管理あり。ぜん息学習・からだづくり・個別相談を実施◇気管支ぜん息・ぜん息様気管支炎の診断を受けている区内在住の年長～中学３年生◇50名申申込書（地域保健課で配布。区ホームページからダウンロードも可）を６月16日（必着）までに当課公害保健グループへ郵送か持参※応募者多数の場合は抽選。

問当グループ☎3987－4220

イベント

郷土資料館【展示見どころ解説】

６月26日、７月24日、８月28日、９月25日　土曜日　午後２時から（40分程度）◇学芸員が常設展示を解説申当日直接会場へ。

問当館☎3980－2351

０歳から子どもも一緒に♪コンサート

６月５日㈯　午前10時30分開演（午前10時開場）　としま区民センター◇クラシックからポップスと幅広いジャンルの曲をヴァイオリン、打楽器、ピアノで演奏。リズム遊びなど子どもも飽きない音楽会◇おとな…100名、３歳～中学生…20名◇おとな…前売り1,600円、当日1,800円、３歳～中学生…いずれも600円申ホームページ（右記２次元コード）から申込み※先着順。

問ピッコロクラッセ☎050－3454－0849

『赤い鳥』を語り継ぐ、おばあちゃんのおはなし会

６月５日㈯　午後２時～２時30分　雑司が谷旧宣教師館◇小川未明「ガラス窓の河骨」、小野浩「お寝台のはなし」申当日直接会場へ。

問当館☎3985－4081

サクラーヌ biz 応援プロジェクト 豊島区・北区・荒川区主催 女性起業家オンライン交流会2021

６月19日㈯　午後１～４時◇第１部…トークセッション「コロナ禍の中、私たちのビジネスはどこへ向かうべきか？」。登壇者…Peekaboo�同代表／岩田亜紀氏、Babydoor㈱代表取締役社長／中川阿美氏、㈱ソフィットウェブコンサルティング代表取締役／吉枝ゆき子氏。第２部…交流会◇起業に関心がある女性、女性起業家・経営者（個人・法人問わず）◇第２部のみ30名※第１部のみの参加も可申としまビジサポホームページ（右記２次元コード）から６月11日までに申込み※第２部は先着順。

問商工グループ☎4566－2742

相談事業をご利用ください

各専門相談には専門の相談員があたります。新型コロナウイルス感染症の状況により、中止する場合があります。事前に区民相談課へ確認のうえご利用ください。

◇**対象**…区内在住、在勤、在学の方申予約不要の相談は直接、相談室へ。予約、相談の詳細は直接各連絡先へ問い合わせてください。

問当課庶務・相談グループ☎3981－4164

種類《相談員》	日時	場所
電話による法律相談【要予約】《弁護士》区民相談課☎3981－4164	月～金曜日 午後１時15分～３時45分	法律相談員から相談者に架電します。
人権身の上相談《人権擁護委員》	人権擁護委員による電話相談は受け付けています。☎090－7206－2772（年中無休）※対面相談は当面休止します。	
行政相談《行政相談委員》	第２・４火曜日 午後１時30分～４時	区役所本庁舎４階東 区民相談コーナー前 ※緊急事態宣言中は対面相談は休止します。

【留意事項】
1．体調のすぐれない場合は相談を見合わせてください。
2．入室時には体温を測り、37.5℃以上の方はご遠慮ください。
3．入室時には消毒液にて必ず手指の消毒をお願いします。
4．相談中もマスク着用をお願いします。
5．相談者は１名とします。
6．対面による相談は換気のため相談室のドアを開けたまま行います。
7．当日、各専門相談員の体調不良が判明した場合は中止します。

◇下表の相談場所…面接・相談室（区役所本庁舎４階東）

種類《相談員》	日時	連絡先（予約先）
専門家合同相談室【要予約】《当面、１テーマに対し１士業が対応》	月・金曜日 午後１～４時	区民相談課☎3981－4164 ※毎月20日から翌月の予約受付 ※テーマ別日程は問い合わせてください。
司法書士相談【要予約】《司法書士》	第２水曜日 午前10時～正午	東京司法書士会豊島支部 ☎4405－8113
行政書士相談《行政書士》	第２水曜日 午後１～４時	東京都行政書士会豊島支部 0120－959－193
税金相談【要予約】《税理士》	第２・４土曜日 午前９時30分～正午	東京税理士会豊島支部 ☎3983－2478
住まいの増改築相談《一級建築士等》	第１・３木曜日 午後１～３時	豊島区住宅相談連絡会 事務局　東京土建豊島支部 0120－309－379
建築相談【要予約】《一級建築士》	第１・３土曜日 午前９時30分～午後０時30分	東京都建築士事務所協会 豊島支部事務局☎3984－2448
土地家屋調査士相談《土地家屋調査士》	第３水曜日 午前10時～正午	東京土地家屋調査士会豊島支部 ☎5964－5285

高齢者の保健と介護予防の連携事業がはじまります（いきいき100歳健康づくり事業）

令和３年度より豊島区では国の方針を受け、健診結果などを活用した保健と介護予防の連携事業を開始します。

背景・目的

高齢者が加入する医療保険者は、74歳までが国民健康保険や社会保険など、75歳以降は後期高齢者医療保険に切り替わります。そのため、健康診断の結果や支援内容の情報が途切れてしまい、継続的な支援をすることができない状況でした。また、高齢になるにしたがって、食が細くなり、体力が低下するなど、抱える課題も変化します。高齢期では、いかに要介護状態にならずに自立した状態を維持し、歳を重ねることができるか（健康寿命の延伸）が重要となり、フレイルや介護状態になることを予防するため、個々の体に合わせたきめ細かい支援が必要です。医療専門職の方などが積極的に関与することにより、自分の健康状態に関心を持てるよう支援し、フレイル予防の重要性の浸透を図ります。

いきいき100歳健康づくり事業とは

健康・医療・介護の情報に基づき、事業の対象者を選定して、リスクに応じた支援を行います。

【プログラム】①糖尿病重症化予防、②低栄養、③口腔機能低下

※それぞれ集団支援と個別支援コースあり。

※対象者には個別に案内をします。

問介護予防・認知症対策グループ☎4566－2434

後期高齢者医療制度「減額認定証」「限度額適用認定証」のお知らせ

【自己負担割合が１割の方】

後期高齢者医療制度の加入者で、世帯全員が住民税非課税の場合は、申請により「減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）」の交付を受けることができます。医療機関などの窓口に提示すると、保険適用の医療費の自己負担限度額の区分Ⅰ、Ⅱが適用され（表１）、入院時の食費（表２）が減額されます。

【自己負担割合が３割の方】

同じ世帯の後期高齢者医療被保険者全員の住民税課税所得がいずれも690万円未満の場合は、申請により「限度額適用認定証」の交付を受けることができます。医療機関などの窓口に提示すると、保険適用の医療費の自己負担限度額の現役並み所得Ⅰ・Ⅱが適用されます（表１）。

※該当する方は担当窓口に申請してください。

※75歳になる前に加入していた保険で減額認定証・限度額適用認定証を交付されていた方も、後期高齢者医療制度に加入した場合は、改めて申請が必要です。

（表１）
１か月の自己負担限度額

負担割合	所得区分		外来（個人ごと）	外来＋入院（世帯ごと）	認定証対象
３割	現役並み所得Ⅲ 課税所得690万円以上		252,600円＋（10割分の医療費－842,000円）×１％〈140,100円注３〉		×
	現役並み所得Ⅱ 課税所得380万円以上		167,400円＋（10割分の医療費－558,000円）×１％〈93,000円注３〉		○
	現役並み所得Ⅰ 課税所得145万円以上		80,100円＋（10割分の医療費－267,000円）×１％〈44,400円注３〉		○
１割	一般		18,000円（144,000円注２）	57,600円〈44,400円注３〉	×
	住民税非課税等注１	区分Ⅱ	8,000円	24,600円	○
		区分Ⅰ		15,000円	○

注１
区分Ⅱ…住民税非課税世帯であり、区分Ⅰに該当しない方。
区分Ⅰ…ア．住民税非課税世帯であり、世帯全員が年金収入80万円以下で、そのほかの所得がない方。
イ．住民税非課税世帯であり、老齢福祉年金を受給している方。

注２
計算期間１年間（毎年８月１日～翌年７月31日）のうち、基準日時点（計算期間の末日）で一般区分または住民税非課税区分である被保険者について、一般区分または住民税非課税区分であった月の外来の自己負担額（月間の高額療養費が支給されている場合は支給額を控除した後の額）を合算し、144,000円を超える場合に、その超える分を高額療養費（外来年間合算）として支給します。

注３
過去12か月間に、高額療養費の支給が３回あった場合の４回目以降から適用になる限度額（多数回該当）。ただし、「外来（個人ごと）の限度額」による支給は、多数回該当の回数に含みません。なお、現役並み所得の被保険者は、個人の外来のみで「外来＋入院（世帯ごと）」の限度額に該当した場合も、多数回該当の回数に含みます。

（表２）
一般病床への入院時の食事代
（１食あたりの自己負担額）

所得区分			食費（１食につき）
現役並み所得・一般			460円　※１
住民税非課税等	区分Ⅱ	90日以内の入院（過去12か月の入院日数）	210円
		90日を超える入院（過去12か月の入院日数）長期入院該当　※２	160円
	区分Ⅰ		100円

※１…①指定難病患者の方は１食260円に据え置き。②精神病床へ平成27年４月１日以前から継続して入院している患者の方は、当分の間１食260円に据え置き。

※２…過去12か月で入院日数が90日（ほかの健康保険加入期間も区分Ⅱであれば通算可）を超える場合は、入院日数のわかる医療機関の請求書・領収書などを添えて窓口で申請してください。なお、長期入院該当日は申請日の翌月１日となり、入院91日目から申請した月の月末までの食事は差額支給の対象です。

問後期高齢者医療グループ☎3981－1332

5月31日は世界禁煙デー

５月31日～６月６日は禁煙週間です

禁煙は何歳から始めても効果があります。ご自身、ご家族の健康のため、この機会に禁煙について考えてみませんか？

たばこの煙の有害物質は体内に入ると血液に溶け、全身を回り、様々な病気や障害の原因になります。咽頭がん、肺がんや心臓病、脳卒中、COPDなどを引き起こすリスクを高めます。

◇**COPD（慢性閉塞性肺疾患）**…たばこの煙を主とする有害物質を長期に吸入することで生じる肺の炎症疾患で、せき・たん・息切れの症状がみられ、ゆっくりと呼吸障害が進行します。患者の90%が喫煙者です。

◇**加熱式たばこなら大丈夫？**…たばこ葉を含むすべてのたばこ製品は有害であり、加熱式たばこも例外ではありません。加熱式たばこは、たばこ葉を燃やさず加熱して発生するエアロゾル（霧・ミスト）を吸い込みます。エアロゾルにはニコチンやさまざまな有害物質が含まれています。

◇**ニコチン依存症**…禁煙が難しいのは、意思が弱いからではなく、習慣による「心理的依存」とニコチンによる「身体的依存（ニコチン依存症）」によるものです。

◇**禁煙のコツ**…

●禁煙外来／保険適用は、一定の条件を満たす必要があります。診察に行く前に必ず医療機関に問い合わせてください。

●禁煙補助薬（パッチ、ニコチンガム、内服薬）／ニコチン切れの症状を軽くします。医療機関、薬局などで購入できます。まず、医師、薬剤師などに相談し、自分にあった薬を選んでください。なお、妊婦や授乳中の場合、ニコチンパッチは治療に使用できません。薬の使用は医師に相談してください。

健康保険で受けられる禁煙治療

禁煙治療を健康保険で受けるには以下の４つの条件をすべて満たしている必要があります。

1　ニコチン依存症を判定するテストで５点以上
2　（１日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上※35歳未満は要件から除外
3　禁煙したいと思っている
4　医師から受けた禁煙治療の説明に同意

たばこ代と禁煙治療費どっちが高い？

禁煙治療（自己負担３割として）は、処方される薬にもよりますが８～12週間で13,000～20,000円程度です。１日１箱喫煙する方なら、８～12週間分のたばこ代（24,000～36,000円程度）より、保険診療で禁煙治療を受けた場合の自己負担額の方が安くなります。

問池袋保健所健康推進課保健指導グループ☎3987－4174、FAX3987－4178、長崎健康相談所保健指導グループ☎3957－1191、FAX3958－2188

子どものためにも禁煙したいと考えている方へ

指定医療機関に通院し禁煙治療を完了した方に禁煙外来治療費を助成します。

●**対象**…区内在住で、妊婦本人および妊婦や18歳未満の子どもと同居する方などで、禁煙意思のある方（健康保険で禁煙治療を受けられる方に限る）

※禁煙治療開始前に区へ登録手続きが必要です。詳細は区ホームページ参照か問い合わせてください。

●**助成額**…20,000円●**定員**…10名

問がん対策・健康計画グループ☎3987－4243、FAX3987－4110

第４回豊島区成年後見制度利用促進専門委員会　６月３日㈭　午後６時から　区役所本庁舎８階教育委員会室
申傍聴希望の方は電話かファクスで６月２日正午までに「福祉総務課計画グループ☎4566－2422、FAX3981－4303」へ。

健康チャレンジ！マークのお知らせ　「としま健康チャレンジ！対象事業」の目印は、このマークです。

講演・講習

シルバー人材センター

①入会説明会…６月11日㈮　①午前９時30分から、②午後２時から◇区内在住で、おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方◇年度会費2,000円

②パソコン＆iPad＆スマホ教室…ⓐ無料体験教室／６月10日㈭　午後０時45分～２時15分、**ⓑ災害スマホ活用**／６月17日㈭　午後０時45分～２時15分◇510円、**ⓒパソコン入門（全４回）**／６月９～30日　水曜日　午後３時～４時30分◇5,600円、**ⓓ初級ワードⅠ（全４回）**／６月５～26日　土曜日　午後３時～４時30分、**ⓔ初級エクセルⅠ（全４回）**／６月８～29日　火曜日　午後０時45分～２時15分◇ⓓⓔ5,800円、**ⓕワード基礎Ⅰ（全４回）**／６月９～30日　水曜日　午前10時～11時30分、**ⓖエクセル基礎Ⅰ（全４回）**／６月３～24日　木曜日　午後３時～４時30分◇ⓕⓖ6,600円、**ⓗパワーポイント入門（全４回）**／６月４～25日　金曜日　午前10時～11時30分◇5,800円、**ⓘZOOM入門―パソコン向け（全２回）**／６月８・15日　火曜日　午前10時～11時30分、６月18・25日　金曜日　午後０時45分～２時15分◇2,550円、**ⓙZOOM入門―スマホ向け**／６月22日㈫、６月29日㈫　いずれも午前10時～11時30分◇1,550円、**ⓚスマホ写真整理（全２回）**／６月９・16日　水曜日　午後０時45分～２時15分◇2,550円

申①は電話で当センター☎3982－9533へ。②はⓐ～ⓚ（ⓘⓙは希望日も記入）を選び往復はがきかファクス（下記記入例参照。ファクス番号も記入）で「〒170－0013　東池袋２－55－６　シルバー人材センター、**FAX**3982－9532」へ。

みらい館大明パソコン講座「エクセル基礎編①」（全２回）

６月12・19日　土曜日　午後１～５時◇入力のポイントと表の作成方法、簡単な計算式と関数の入力方法。講師…パソコンインストラクター／石井　由香里氏◇パソコン経験者◇６名◇5,500円

申電話かＥメールで「当館☎3986－7186、**EM**miraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

パパとママの離婚講座

①６月22日㈫、②７月31日㈯、③８月31日㈫　午前10時～正午　男女平等推進センター※いずれも同内容◇子どもがいる夫婦が離婚する場合に考えておいたほうがいいこと（養育費や面会交流など）を知り、子どもの生活を守るためのヒントを学ぶ◇各回15名**保**定員あり。要予約。

申申込みフォーム（２次元コード）から申込み※先着順。

問当センター☎5952－9501

シニア生涯ワーキングセミナー

６月24日㈭　午後１時～３時45分（開場午後０時30分）　としま産業振興プラザ（IKE・Biz）◇今後に備えたライフプランニング知識を学び、シニア世代の働き方を考える◇55歳以上で働く意欲のある方◇40名◇電卓、筆記用具持参。

申電話で当セミナー予約専用ダイヤル㈱クオリティ・オブ・ライフ☎050－3749－0637へ（平日午前９時～午後５時）※先着順。

スポーツ

ボルダリング初心者【無料】講習会

６月19日㈯　子ども向け…午後１時から、午後２時から、午後３時から、おとな向け…午後４時から　としま産業振興プラザ（IKE・Biz）◇ルールやマナー、安全に関する注意点や基礎を学ぶ◇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◇各回10名◇運動のできる服装、上履き持参。

申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６時）※先着順。

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。

申に住所がない場合は「〒171－8422　豊島区役所各グループ」へ。

「ありがとう」

①左手の甲の上に右手を垂直にのせます
②右手だけを上げ、頭は軽く下げます

手話を使ってみましょう

「よろしくお願いします」

①右手のこぶしの親指側を鼻にあてます
②少し頭を下げ、顔の正面で右手を少し前に出します

問障害福祉課管理・政策推進グループ☎3981－1766

公益財団法人としま未来文化財団　HP https://www.toshima-mirai.or.jp

◆0.1.2.のおもちゃ箱～おとみっくと音の旅～…①６月９日㈬、②６月16日㈬　午前10時30分～11時10分◇音楽ワークショップ◇６～18か月児とその保護者◇各10組◇500円**申**５月21日午前10時からオンラインで申込み。詳細は当財団ホームページ参照。

◆LIVE MUSIC in HAREZA musicBIGMAMA 15th ANNIVERSARY LIVE…６月20日㈰　午後４時30分開演◇アメリカンPOPSから歌謡曲まで、ミュージシャン大集結の白熱ライブ◇全席指定4,000円※詳細や申込み方法は当財団ホームページ参照。

いずれも**問**事業企画グループ☎3590－7118

◆「豊島区の文化財」展…６月１日㈫～29日㈫　午前６時～午後11時　Echika池袋ギャラリー東京メトロ副都心線池袋駅構内

問活動支援グループ☎3981－4732

◆地域文化創造館

●雑司が谷　第24回ベビーカーコンサート…７月14日㈬　①午前10時開演、②午前11時開演◇30組**申**当館窓口か電話で受付※先着順。

●千早　としま案内人長崎町ガイドツアー「長崎ゆかりの寺社巡り」…７月４日㈰　午後１時～３時30分◇15名◇300円**申**往復はがきで６月20日（必着）までに当館へ。

◆文化カレッジ受講生募集

●南大塚　①【503】大塚ものがたり「親子で学ぼう！大塚発祥の日本アーチェリー」…７月３・10日　土曜日　午前10時～正午◇６組◇2,800円◇６月６日必着。

●雑司が谷　②【303】弦楽四重奏の歴史を知る　ハイドン、モーツァルトからベートーヴェンまで…７月17・24日　土曜日　午後２時～３時30分◇24名◇1,200円◇７月１日必着。

●千早　③【403】立体画家　はがいちよう（芳賀一洋）が語るトキワ荘のイマージュ…６月27日㈰　午後２～４時◇30名◇700円◇６月６日必着。

いずれも◇区内在住、在勤、在学の18歳以上。ただし、【503】はいずれかが区内在住、在勤、在学の小学生以上の子とその親、もしくは18歳以上であれば１名でも可

申往復はがき（左記記入例参照。年齢は年代のみでも可。講座名・番号も記入、【503】は身長、利き手も記入）で各館へ。返信用はがき持参で、直接窓口申込みも可。当財団ホームページから申込みも可。講座詳細は各館へ問合せ。

問南大塚☎3946－4301（〒170－0005　南大塚２－36－１）、**雑司が谷**☎3590－1253（〒171－0032　雑司が谷３－１－７）、**千早**☎3974－1335（〒171－0044　千早２－35－12）

区民ひろば

◆千早　「クラシック講座」…６月５日㈯　午後１時30分～３時◇名曲喫茶マスターによるクラシックの解説・鑑賞。講師…宮本英世氏◇30名

申当日先着順受付。

問当ひろば☎3959－2281

◆駒込　「こまごめDEボッチャ」…６月17日㈭　午前10時30分～11時30分◇パラリンピックの正式種目をみんなで楽しむ。

申当日直接当ひろばへ。

問当ひろば☎3917－9873