

新型コロナウイルスワクチンに関するお知らせ

- 区職員の職域接種の余剰ワクチン(モデルナ社製)を区民の皆さんへ提供しています。予約方法などの詳細は区ホームページ参照かコールセンターへお問い合わせください。
- 10月以降の予約については、今後、ワクチンの入荷がわかり次第、速やかにお知らせします。

豊島区以外の接種会場について

国や東京都の大規模接種会場でも接種を行っています。対象やワクチンは会場により異なりますので、詳細はホームページを確認してください。

◇対象年齢…ファイザー・モデルナ/12歳以上、アストラゼナカ/原則40歳以上

●自衛隊東京大規模接種センター(18～39歳の優先枠があります)



●東京都大規模接種会場(受験生、大学生、妊婦、教職員などの接種会場があります)



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 営業時間短縮に係る感染拡大防止協力金(6月21日～7月11日実施分)

要請に全面的にご協力いただいた飲食事業者などの店舗を対象として、新たに協力を支給します。

申請は東京都産業労働局ホームページ(2次元コード)から申込み。飲食店以外の事業者、大規模施設を対象にした協力金についても掲載されています。



◇支給額…一店舗あたり52.5～420万円

◇申請期間…9月17日(金)まで

◇申請方法

●中小事業者

ポータルサイト(2次元コード)から申請(郵送可)

※申請書類は区役所本庁舎7階 としまビジネスサポートセンターで配付。

●大企業

ポータルサイト(2次元コード)から申請

☎感染拡大防止協力金等コールセンター☎0570 - 0567 - 92(午前9時～午後7時)

お詫びと訂正

9月1日号特集版4面「第34回 としま能の会」の記事の中で、申込み先の電話番号に誤りがありました。

正しくは「としまチケットセンター☎0570 - 056 - 777(午前10時～午後5時※10月5日休業。その他臨時休業あり)」です。お詫びして訂正します。

福祉



寝具類洗濯乾燥事業のお知らせ

◇対象…①70歳以上で一人暮らしの方、②70歳以上で高齢者のみの世帯の方、③65～69歳で要介護4以上の方。

◇内容…使用中の寝具類を月1回洗濯・乾燥など。5・11・2月/丸洗い(薬品消毒・乾燥)、8月/水洗い(洗濯・乾燥)、上記以外の月/乾燥
◇負担額…介護保険料所得段階1～3は自己負担なし。4以上は1回あたり乾燥100円、丸洗い200円、水洗い400円。

◇申請場所…高齢者総合相談センター
☎高齢者事業グループ☎4566 - 2432

地域で働きませんか？ 家事援助スタッフ育成研修(全3回)

10月18日～11月1日 月曜日 午前9時30分～午後3時45分 上池袋コミュニティセンター◇研修修了者は、区に住民登録がある要支援1・2相当の方を対象とした訪問型サービス(家事援助のみ)に従事可。最終日は、区内の介護サービス事業所と

の就職相談会も実施。詳細は区ホームページ参照か問い合わせください◇区内在住、在勤、在学の18歳以上で働く意欲のある方◇40名程度
区ホームページ(2次元コード)から10月8日までに申込み。

☎総合事業グループ☎4566 - 2435



暮らし等



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、インターネットまたは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てください。

☎豊島区マイナンバーコールセンター☎3981 - 1122

10月(予定)からマイナンバーカードが健康保険証として使えます

国民健康保険被保険者証や後期高齢者医療被保険者証は、これまでど

おり使用できます。マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、スマートフォンなどでマイナポータルアプリから事前に初回登録が必要です。

◇初回登録の支援…マイナンバーカード読取対応のスマートフォンや、パソコン用のICカードリーダーをお持ちでない方は、各窓口で初回登録の支援をします。マイナンバーカードを持参してください。

●後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方…区役所本庁舎3階 高齢者医療年金課

●上記以外の健康保険証をお持ちの方…区役所本庁舎3階 国民健康保険課

◇注意事項…①初回登録にはマイナンバーカード登録時のパスワードが必要です。②カードリーダーが導入されていない医療機関や薬局では、登録後でも健康保険証が必要です。

☎後期高齢者医療グループ☎3981 - 1332、国民健康保険課給付グループ☎3981 - 1296

営業などではかりを利用する方へ計量器定期検査を行います

商店での取引や病院などが証明に使用する計量器(はかり)は、長期間使用していると摩擦などで性能が徐々に劣化するため、計量法で2年に1度の定期検査が義務付けられています。

●事前調査

◇期間…10月10日まで(予定)

区から委託を受けた調査員が事業所などを訪問し、簡単な質問や確認を行います。

☎消費生活グループ☎4566 - 2416

●定期検査

◇期間…11月29日～令和4年1月28日(予定)

事前調査の結果、定期検査受検対象の事業所などには事前にはがきで通知後、計量器の使用場所に訪問して検査を実施します。

通知はがきが届かない、計量器を使用していない事業所などは問い合わせください。

☎東京都計量検定所検査課☎5617 - 6638

子育て・教育

子育て家庭にデジタル商品券を
配付します

◇対象…令和2年4月28日～12月31日までの間に出生し、令和3年7月14日時点で豊島区に住民登録のある子どもがいる家庭◇内容…子ども1人につき、豊島区商店街連合会が発行するデジタル商品券10万円分を配付します。9月下旬頃に商品券の利用に必要な認証番号などを書留郵便で送付します※当商品券は、スマートフォンにポイントを付与し、2次元コード決済で利用するものです。1家庭1台のスマートフォンに全額が付与されます(配付を希望しない場合は届出が必要です)。
📄子育て支援課庶務・事業グループ ☎4566-2478

豊島区児童虐待防止区民講演会
「親の接し方しだいかわる
子どもの心」(オンライン開催)

10月23日(土) 午後2時30分～4時
◇子どもの気持ちに寄り添う関わり方を学ぶ。講師…小児科医師/秋山千枝子氏◇80名📄9月21日午前10時からEメールで東部子ども家庭支援センター📠A0019800@city.toshima.lg.jp(2次元コード参照)へ※先着順。申込み後参加者へEメールで講演会視聴用URL、ログインIDなどを送付。
📄当センター☎5980-5275

環境・清掃

みらい館大明「いのちの森」秋の
自然観察会～みんなでクチナシ
を育てよう～苗木付

10月10日(日) 午前9時30分～11時30分※雨天決行◇自然観察、クチナシの植樹・学習とネームプレート作り(1世帯1鉢クチナシの苗木プレゼント)。講師…(特非)ネイチャーセンタリーセン理事長/岩間 美代子氏◇区内在住、在勤、在学の方(小学3年生以下は保護者同伴)◇24

名
📄電話かファクスかEメール(4面記入例参照。保護者同伴の場合は保護者の氏名と続柄も記入)で9月22日までに「環境政策課事業グループ☎3981-2771、📠3980-5134、📠A0029180@city.toshima.lg.jp」へ。電子申請(2次元コード)から申込みも可※応募者多数の場合は抽選。当選者のみ9月27日に通知を発送。

まちづくり

第2回空き家セミナー

10月16日(土) 午前10時～正午
上池袋コミュニティセンター◇講演会「みんなはどうしてる? 私たちの空き家・実家～空き家問題と適正管理を学ぼう～」。講師…NPO法人空家・空地管理センター理事/伊藤雅一氏。個別相談あり(要予約)◇30名(個別相談は3組)
📄電話かファクスかEメールで「住宅課施策推進グループ☎3981-2655、📠3980-5136、📠A0022901@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

募 集

プレミアム付商品券登録店

募集期間…9月15日(木)～10月15日(金)
◇新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けている区内の事業者への支援、区内の消費喚起、経済効果の拡大のため、豊島区商店街連合会が発行するプレミアム付商品券の登録店を募集します📄商品券特設サイト(2次元コード)から申請※9月15日開設。
📄豊島区プレミアム付商品券事務局📠00120-26-9078

「豊島区国民健康保険運営協議会」
被保険者代表委員

区長の諮問に応じて、豊島区国民健康保険に関する条例や規則、医療の給付などについて審議する◇対象…昭和24年10月19日～平成15年10月

19日生まれの豊島区国民健康保険に加入している区内在住の方で、年2回程度の運営協議会(原則平日昼間開催)に出席できる方◇任期…10月18日～令和6年10月17日◇報酬…1回13,700円◇人数…1名◇選考…書類・面接(10月8日頃実施予定)📄所定の申込書(国民健康保険課で配布。区ホームページからダウンロードも可)に応募の動機(400～500字)などの必要事項を記入し、9月27日(必着)までに当課へ郵送か持参。
📄当課管理グループ☎3981-1923

健康

令和3年度高齢者インフルエンザ
予防接種のお知らせの発送

◇発送日…9月末。10～12月に対象年齢になる方には順次通知◇対象…区に住民登録があり、次の①②いずれかにあてはまる方(令和3年12月31日現在)。①65歳以上の方、②60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器機能・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能のいずれかに障害があり、身体障害者手帳1級を所持し日常生活が極度に制限される方◇期間…10月1日～令和4年1月31日まで◇自己負担額…2,500円(生活保護受給者と中国残留邦人等支援給付受給者は無料)
📄健康推進課管理・事業グループ☎3987-4173、長崎健康相談所☎3957-1191

運動実践プログラム

①3B体操教室…9月30日(木) 午後2～3時 上池袋コミュニティセンター◇補助具を使って楽しくエクササイズ、②脳トレエクササイズ…10月1日(金) 午後2～3時 池袋スポーツセンター◇手指運動、全身運動など、様々な動きをしながら脳も一緒にトレーニング
いずれも◇区内在住、在勤、在学の20歳以上の方◇20名
📄電話かファクスで「保健事業グループ☎3987-4660、📠3987-4110」へ※先着順。重複申込み不可。

小児がん・AYA世代がん患者
支援チャリティーライブ

9月25日(土)・26日(日) オンライン開催◇音楽を通して多くの方に、小児がん・AYA世代のがんを知っていただき、社会の理解が進む一助となることを目指すチャリティーライブ📄申込み方法などの詳細は公式ホームページ📄https://oncolo.jp/rgp2021/参照か問い合わせてください。
📄Remember Girl's Power!!運営事務局☎5829-4173

イベント

電動夏子安置システム
第44回本公演「ベンジャミンの教室」

9月16日(木)～20日(金) あうるすぽっと◇第31回池袋演劇祭大賞受賞作品を上演◇一般前売3,900円、高校生以下1,000円、区民割引3,500円(全席指定)、配信(17日のみ)2,500円ほか📄申し込みサイト📄https://www.owlspot.jp/から申込み。
📄としま未来文化財団企画運営グループ☎5924-6611

動物写真展をオンライン開催し
ます

9月24日(金) 午後4時から◇9月20～26日の動物愛護週間にちなみ、募集した写真を区ホームページに掲載。
📄生活衛生グループ☎3987-4175

東京音楽大学第12回
声楽教員によるコンサート

9月25日(土) 午後5時開演 当大学100周年記念ホール(南池袋3-4-5)◇本学教員によるオペラアリアや歌曲の独唱・二重唱◇乳幼児入場不可◇400名(全席指定)◇チケット発券事務手数料1枚385円📄当大学チケットサイト📄https://www.e-get.jp/TCM/pt/から申込み※先着順。
📄演奏会お問い合わせ窓口☎6379-3788(平日午前10時～午後5時)

池袋でお仕事探し！
ハローワーク池袋就職面接会

9月28日(火) 午後1～5時(午後0時30分開場) としま区民センター◇池袋近辺の約10社の採用担当者と直接面接ができる面接会。参加企業などの詳細はハローワーク池袋ホームページ参照◇1社あたりの面接枠8枠、1名2社まで応募可(事前予約制)◇応募する企業数分の履歴書(写真貼付)、職務経歴書、ハローワーク紹介状持参。
📄直接ハローワーク池袋の窓口へ申込み。電話申込みも可※先着順。
📄ハローワーク池袋職業相談第一部門☎5911-8609(音声案内41#)

エポック10シネマ
ドキュメンタリー「ばけますから、
よろしくお願いします。」

10月7日(木) 午前の部…午前10時～正午、午後の部…午後2～4時
男女平等推進センター◇娘である「私」の視点から認知症の母と、介護のために95歳にして家事を始めた父を描いたドキュメンタリー◇18名📄6か月以上未就学児。定員あり。9月29日までに要予約。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。

リサイクルフリーマーケット
出店者募集

10月10日(日) 午前10時30分～午後2時 池袋第二公園(池袋3-29-4)※駐車場なし、雨天中止◇20店舗(1店舗面積2m×2m)◇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◇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📠6709-4731、📠engawa@toshima-npo.org」へ※1名(1グループ)1通のみ。先着順。
📄当事務局 幅上☎6912-6245(午後1～5時)

いきがいMAPワークショップ

10月12日(火) 午前10時～正午 男

女平等推進センター◇今ここにある幸せを感じながら日々を過ごすために、自分の「生きがい」についてワークを交えながら考える◇18歳以上◇15名📄6か月以上未就学児。定員あり。10月5日までに要予約。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。

第14回落語に親しむ会

10月16日(土) 午後6～8時 赤鳥庵(目白庭園)◇金原亭一門の親しみやすくさわやかで明るい笑いのひと時を。初めて落語を生で体験する方にもおすすめ◇小学生以下は保護者同伴◇50名◇1,500円📄往復はがきかファクスかEメール(4面記入例参照。ファクス番号も記入)で「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園、📠5996-4886、📠info@meji-ro-garden.com」へ。直接窓口申込みも可※先着順。
📄当園管理事務所☎5996-4810

「柳家三三 三夜×三席」

10月26日(火)～28日(木) 午後6時30分開演 あうるすぽっと◇柳家三三が心温まる噺を三夜続けて三席お届けする公演◇一般3,800円、障害者割引3,200円(全席指定)ほか📄区民先行9月25日、一般26日からとしまチケットセンターで発売(初日窓口販売なし)。あうるすぽっとホームページ📄https://www.owlspot.jp/から申込みも可。
📄としま未来文化財団企画運営グループ☎5924-6611

講演・講習

みらい館大明「スマホ講座
(入門編)」(全3回)

10月7～21日 木曜日 午後1時30分～4時(個別質問時間あり)◇基本操作、設定、メール、電話帳、写真、地図などについて学ぶ。講師…パソコンインストラクター/塩野悦子氏◇初心者◇10名◇5,500円◇ス

マートフォン持参。
📄電話かEメールで「当館☎3986-7186、📠miraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

精神保健福祉ボランティア
入門講座

①10月8日(金) としま産業振興プラザ(IKE・Biz)、②11月13日(土) としま区民センター いずれも午後2～4時※各回同内容◇こころの病への知識と理解を深め、ボランティア活動について知るための施設職員と利用者の講話◇各回15名◇200円
📄電話かファクスかEメールで「豊島ボランティアセンター☎3984-9375、📠3981-2946、📠tomonii@t.toshima.ne.jp」へ※先着順。

シニアの介護予防のための
スマホ講座

①10月19日(火) 午後1時～2時30分、②11月2日(火) 午前10時45分～午後0時15分、③11月16日(火) 午後1時～2時30分 ①③東池袋フレイル対策センター、②高田介護予防センター◇2次元コードの読み取り方を学び、としまる体操の検索方法を体験。講師…作業療法士/今井悠人氏◇区内在住、在勤の65歳以上の方◇各回12名◇スマートフォン持参。
📄電話で介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434へ※新規優先で先着順。

大人の発達障害講座(第2回)
「発達特性のある方への就労支援」

10月28日(木) 午後2時30分～4時
としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇発達特性を理解して、どう生活するか、どう働くかという視点と工夫を学ぶ。講師…帝京平成大学大学院教授/管 心氏◇区内在住、在勤、在学の方※子ども同席不可◇30名
📄9月13日午前10時～10月20日の間に電話かファクスで「発達障害者相談グループ☎4566-2445、📠3981-4303」へ※先着順。

スポーツ

初心者水泳教室(全4回)

10月5～26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18歳以上の水泳初心者◇20名◇4,000円📄はがきで9月25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

区民歩こう会「青山七福神巡り
・東京三十三観音霊場巡り」

10月3日(日) 午前9時50分 JR山手線原宿駅下口駅前広場集合◇原宿駅～高徳寺～青山霊園～原宿駅(約7km)◇300円📄当日集合場所受付。
📄関豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

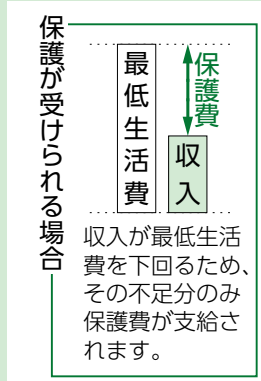
ボルドリング初心者[無料]講習会

10月16日(土) 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。
📄電話で前日までに当館☎3980-3131(午前10時～午後8時)へ。直接窓口申込みも可※先着順。



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必要であり、その中には親族などからの援助や扶養も含まれます※「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、巢鴨、西巢鴨、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

休館

郷土資料館

9月27日～令和4年1月31日まで
◇収蔵資料の移転のため。
問当館☎3980-2351

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。
☑に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

としまコミュニティ大学

詳細は区ホームページ参照か問い合わせてください。

●学習院大学

人と人は繋がりをあえるかーメディアと心のいま…10月2日(土) 午後2～4時 区役所本庁舎内会議室◇講師…当大学法学部政治学科教授／遠藤 薫氏◇10名

●大正大学

現代に生きる仏教 社会に向き合う僧侶たち…10月16日(土) 午後2～4時 としま区民センター◇講師…当大学地域構想研究所研究員／小川有閑氏◇15名

●東京音楽大学

作曲家の仕事を知る 劇伴作曲家ってなに？…10月17日(日) 午後2～4時 当大学池袋キャンパス(南池袋3-4-5)A館2階A200教室◇講師…当大学音楽学部音楽学科教授／堀井勝美氏◇50名

●女子栄養大学

食品のおいしさを引き出すコクとは…10月25日(月) 午後2～4時 としま区民センター◇講師…当大学栄養学部実践栄養学科教授／西村敏英氏◇15名

●帝京平成大学

暮らしのリハビリテーション ペットで地域のプラスαに…10月30日(土) 午前10時～11時30分 区役所本庁舎内会議室◇講師…当大学健康メディカル学部作業療法学科教授／菊池和美氏◇10名

いずれも◇1,000円

☑9月13日午前9時からファクスかEメール(左記記入例参照。講座名、ファクスの方はファクス番号も記入)で「生涯学習グループ☎3981-1577、✉A0014606@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。
問当グループ☎4566-2762

10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〕	7・21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〕	14・28日(木) 午前9～10時	5・19日(火) 午前9～10時
	母親学級〔予約制〕	16日(土) 午前9時～正午	
	パパ・ママ準備教室〔予約制〕	16日(土) ①午後0時30分～3時15分 17日(日) ②午前9時～11時45分 ③午後0時30分～3時15分	
おとなの健康	健康(保健・栄養)相談〔予約制〕		20日(水) 午後1時15分～3時15分
	食事(栄養)相談〔予約制〕		14日(木) 午前9時30分～11時
こころの健康	こころの相談〔予約制〕	28日(木) 午後2～4時	6日(水) 午後2時～3時30分
	家族相談〔予約制〕	25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8時30分～正午、午後1～5時	
	ぜん息相談(呼吸器全般)〔予約制〕	21日(木) 午後2時～3時30分 ☑公害保健グループ☎3987-4220※電話相談は随時。	

10月 乳幼児健康相談(出張育児相談)〔予約制〕

13日(水) 区民ひろば要 午前10時～11時30分
20日(水) 区民ひろば高松 午前10時～11時30分

25日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分～3時30分
園長崎健康相談所 ☎3957-1191

10月17日 特別イベント

スポーツの秋！ 体育施設へ行こう

※詳細や雨天時の開催は各施設に問い合わせてください。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため内容変更や中止の可能性があります。

雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆スポーツの秋、特別イベント開催

①ウォーキング教室…午前10時～正午◇講師…市橋有里氏◇60歳以上◇30名、②バドミントン教室…午後2～4時◇講師…高橋礼華氏◇中高生◇30名、③体力測定会…午前10時～正午、④プール無料開放…午前10時～午後8時20分◇オムツの取れた3歳以上◇50名※入場制限あり。小学生以下には18歳以上の付き添いが必要。
☑①②は事前に電話で当館へ。直接窓口申込みも可※先着順。③④は当日直接会場へ※先着順。
池袋スポーツセンター☎5974-7262

◆スタジオプログラム無料体験

①エアロビクスⅠ…午前9時45分～10時30分、②はじめてステップ…午前11時～11時45分、③ZUMBA…午後0時15分～1時、④ピラティス…午後1時30分～2時30分、⑤ジャズダンス…午後2時45分～3時30分、

⑥ヨガ…午後4～5時、⑦はじめてエアロ…午後5時15分～6時
いずれも◇16歳以上◇33名◇別途施設使用料が必要。
☑当日先着順受付。開始1時間前から整理券配布。
南長崎スポーツセンター ☎5988-9270

◆水球体験会

午後2時～3時30分◇25m以上泳げる小学生(初心者でも参加可)◇20名◇水着、水泳帽子、タオル持参
☑電話で前日までに当館へ。直接窓口申込みも可※先着順。
巣鴨体育館 ☎3918-7101

◆成人特別スイムレッスン開催！

①午後3～4時、②午後4～5時◇4種目の中から好きな泳法を選んでレッスンを受けられる◇高校生以上◇各回30名
☑9月13日午前10時から電話で当館へ。直接窓口申込みも可※先着順。

広告

広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

広告

無料 相続個別相談会

～相続における相談を各専門家が対応します～

弁護士、税理士、宅地建物取引士、相続診断士が個別相談員として対応します

☐ 親族間で相続について揉めている
☐ 相続税がどれくらいかかるのか知りたい
☐ 相続した不動産を活用、処分したい

ご参加いただいた方には相続5点セットをプレゼント！

●日時
令和3年9月25日(土)
令和3年9月30日(木)
9:00～17:00

●料金
無料

●場所
としま区民センター
(JR他各線「池袋駅」(東口)より徒歩7分)

としま区民センター
505会議室

池袋駅
東口

ヤマダ電機
三井UFJ銀行

中池袋公園
サンシャイン通り
グリーン大通り

※予約はあらかじめ下記までお電話又はメールにてお申し込みください。

☎0800-888-0320

*** オリオン税理士法人
Orion Tax Corporation
東京都豊島区南池袋3-18-36 富美栄ビル2階
(TEL)03-5985-8006 / (FAX)03-5985-8007
E-mail: info@orion-tax.jp

じいじ、ばあばより。
未来の音楽家へ。
楽器レンタルのプレゼント

ヤマハ
楽器・防音室
レンタル

楽器レンタル「孫の日」キャンペーン実施中！
初月レンタル料無料

「音レント」で検索 ☎0120-381-808

株式会社ヤマハミュージックジャパン レンタル・リース課 〒108-8568 東京都港区高輪2-17-11

キャンペーン期間 2021年9/1(水)～11/30(火)
キャンペーンキーワード 2021mago

☎YAMAHA
Make Waves

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(1m×2m)
通常2,200円を
先着10名様限り
1,100円(税込)

株式会社ガーデンエクスプレス

営業時間 東京北支店
9:00～17:00 練馬区土支店 3～19-12

☎03-5933-2811