

東京都 営業時間短縮に係る 感染拡大防止協力金 (9月1～30日、10月1～24日実施分)

要請に全面的にご協力いただいた飲食事業者等の店舗に対して、新たに協力金を支給します。申請はポータルサイト(2次元コード)参照。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しています。

◇支給額…一店舗あたり120～600万円(9月1～30日実施分)
60～480万円(10月1～24日実施分)

◇申請期間…11月15日(月)まで(9月1～30日実施分)
11月30日(火)まで(10月1～24日実施分)

◇申請方法

【中小事業者向け】

ポータルサイト(2次元コード)から申請(郵送も可)

※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布。

【大企業向け】

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)



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。

●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。



●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。

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。

福祉



高齢者の紙おむつ等の 助成について

①高齢者紙おむつ等支給事業…指定カタログ商品の中から月6,000円相当までの紙おむつ等を支給◇対象…65歳以上で要支援、要介護認定を受けており、寝たきりまたは失禁状態にある在宅高齢者で、介護保険料所得段階が第1～5段階の方

②高齢者おむつ購入費等助成事業…入院中のおむつ購入費等を最大月6,000円助成◇対象…医療機関(介護保険施設は除く)に入院中の、失禁のある65歳以上で、介護保険料所得段階が第1～8段階の方

いずれも◇生活保護制度で扶助を受けている方は対象外※①②は同月内の併用不可

◇相談・申請場所(①②とも)…高齢者総合相談センター

☎高齢者事業グループ ☎4566 - 2432

令和3年度豊島区介護予防活動 支援助成金交付事業の申請を受け付けています

介護予防活動を目的として活動する自主的なグループの活動費を一部助成します。申請相談や、申請書(区ホームページからダウンロード可)を窓口で受け取り希望の方は、電話で予約してください。

☎介護予防・認知症対策グループ ☎4566 - 2434

後期高齢者医療



後期高齢者医療保険料の納付には便利な「口座振替」をご利用ください

口座振替は納付忘れの心配がありません。届出印がなくても、キャッシュカードで申込みができる場合があります※国民健康保険で口座振替を利用していた方も、75歳になるとときには改めて申込みが必要です。

☎後期高齢者医療グループ ☎3981 - 1937

子育て・教育



パパの応援講座

11月27日(土) 午前10時～正午 東部子ども家庭支援センター◇ふれあい遊びと父親同士のトークタイム(父子同席)。絵本のプレゼントあり。講師…駿河台大学非常勤講師／小田俊一氏◇1歳6か月までの子どもと父親※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◇10組

☎11月15日正午から電話で当センター ☎5980 - 5275へ。直接窓口申込みも可※先着順。

養育家庭体験発表会(オンライン) ～新しい家族のかたち～

12月4日(土) 午後1時30分～3時◇養育家庭の里親が家庭の様子を語る◇60名☎Eメールで11月21日までに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、Eメールで視聴用URL、ログインIDを送付。

☎当センター ☎5980 - 5275



くらし等



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、インターネットか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

募集



第5期豊島区環境審議会委員

◇対象…区内在住の令和3年4月1日現在20歳以上で、平日昼間の審議会に出席できる方◇報酬…1回13,700円(交通費なし)◇任期…委嘱の日(令和4年2月予定)から2年◇人数…4名程度◇選考…書類審査(800字程度の作文あり)☎所定の応募用紙(環境政策課で配布。区ホームページからもダウンロード可)を12月2日午後5時15分(必着)までにEメールか郵送で環境計画グループ ☎A0029180@city.toshima.lg.jpへ。直接窓口へ持参可。

☎当グループ ☎3981 - 1597

健康



健康講座(全2回)

12月2日、令和4年2月17日 木曜日 午後1時30分～2時30分 高田介護予防センター◇1回目…口腔機能測定、2回目…オーラルフレイル予防講座◇区内在住の65歳以上で両日参加できる方◇10名

☎電話で当センター ☎3590 - 8116へ※先着順。

女性の健康教室「腸活で健康な生活を！～腸内環境を整えるための食事のヒント教えます～」

12月15日(水) 午後2～4時 池袋保健所◇体組成測定、食事のお話と簡単レシピの紹介。講師…当所管理栄養士◇区内在住、在勤でおおむね50歳以下の女性◇10名☎おおむね6か月以上未就学児。5名。

☎電話で栄養グループ ☎3987 - 4361へ※先着順。

11月20日(土)・21日(日)、 区役所本庁舎 3・4階の窓口業務は 終日休業します

◇システムメンテナンス作業のため。マイナンバーカードを使用して、コンビニエンスストアで住民票の写しなどの取得が可能です※詳細は区ホームページ参照か問い合わせてください。

☎住民記録グループ ☎3981 - 4782

健康

骨太教室
(骨粗しょう症予防教室)

12月17日(金) 午後1時30分～4時
長崎健康相談所◇骨密度測定とその結果の見方、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◇20～40歳代の医師に運動の制限をされていない女性※乳児がいる方優先◇10名📠2か月以上2歳未満児。5名。先着順。
☎電話かファクスで「当相談所☎3957-1191、📠3958-2188」へ※先着順。

イベント

第49回豊島区消費生活展(パネル展示)「考えよう！ つくる責任・つかう責任」～SDGsを知っていますか～

11月16日(火)～29日(月)(平日のみ)
午前8時30分～午後5時15分 庁舎まるとミュージアム(区役所本庁舎6階)◇消費生活に関する活動団体などが暮らしに役立つ情報を展示
📠当日直接会場へ。
🏠消費生活グループ☎4566-2416

大名庭園「六義園」の紅葉観賞と大和郷

12月4日(土) 午前9時30分～11時30分 JR 駒込駅北口交番横・染井吉野桜記念公園集合、JR 巣鴨駅近辺解散◇地元ボランティアガイドの案内で六義園から JR 巣鴨駅まで散策◇15名◇300円※入園料は別途支払い📠往復はがき(4面記入例参照。参加者全員の氏名も記入)で11月26日(必着)までに「〒170-0003 駒込2-2-2 駒込地域文化創造館内「としま案内人駒込・巣鴨」ツアー係」へ。ホームページ📠https://toshima-guide.com/から申込み可。
🏠としま案内人駒込・巣鴨 小河☎090-1456-1833

令和3年度大規模修繕パネル展示関連イベント
雑司が谷旧宣教師館見学会

12月5日(日) 午後1時30分～3時45分の間で2回◇各回45分の大規模修繕に関する解説つき見学会。詳細は返信はがきで連絡◇各回10名📠往復はがきで11月19日(必着)までに「〒171-0032 雑司が谷1-25-5 雑司が谷旧宣教師館」へ※1名1通。応募者多数の場合は抽選。
🏠当館☎3985-4081

エポック10シネマ「グリーンブック」

12月9日(木) 第1部…午前10時～午後0時15分、第2部…午後2～4時15分 男女平等推進センター◇1962年、黒人ピアニストと彼に雇われた白人の運転手が、黒人用旅行ガイド「グリーンブック」を頼りに旅をする実話を元にした作品◇18名📠6か月以上未就学児。定員あり。12月1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。

【鈴木信太郎記念館体験教室】クリスマス・オーナメントづくり

12月12日(日) 午後1時30分～4時(参加時間は指定)◇プラスチックの板を使って自分だけのクリスマス・オーナメントを作る◇小学生以上(小学生は保護者同伴)◇6組(1組3名まで)📠往復はがき(4面記入例参照。参加人数も記入)で11月24日(必着)までに「〒170-0013 東池袋5-52-3 鈴木信太郎記念館」へ※1組1通。応募者多数の場合は抽選。
🏠当館☎5950-1737

リサイクルフリーマーケット
出店者募集

12月12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◇募集数…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。先着順。
🏠当事務局 幅上☎6912-6245(午後1～5時)

東京音楽大学 シンフォニーオーケストラ定期演奏会

12月14日(火) 午後6時30分開演(午後5時30分ロビー開場) 東京芸術劇場コンサートホール◇履修授業の演奏発表◇乳幼児入場不可◇1,000名(全席指定)◇1,500円。チケット発券手数料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)

和の香り一香と香木の化学「部屋香の作製」

12月19日(日) 第1回…午後1～3時、第2回…午後3時30分～5時30分 赤烏庵(目白庭園)◇化学的な説明を聞き、オリジナルの「部屋香」をつくる◇高校生以上◇各回20名◇1,000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@mejiro-garden.com」へ。直接窓口申込み可※先着順。
🏠当園管理事務所☎5996-4810

STORY MAGIC LIVE「魔法使いの頭の中～願いの叶う季節～」

12月24日(金)～26日(日) あうるすぽっと◇奇想天外なストーリーと芝居にのせて、マジックやパフォーマンスが続々と登場する新感覚の舞台公演。脚本・演出・出演…魔法使いアキト◇区民割引…おとな(中学生以上)3,000円、子ども(4歳～小学生)1,000円ほか※3歳以下入場不可📠11月21日からとしまチケットセンター、イープラスでチケット発売。あうるすぽっとホームページ📠https://www.owlspot.jp/から申込み可。
🏠TBS イベントダイヤル☎5570-5151

講演・講習

みらい館大明「スマホ講座(入門編)」(全3回)

12月2～16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。直接窓口申込み可※先着順。

認知症サポーター養成講座
スキルアップ講座
～パーソン・センタード・ケア～

12月15日(火) 午後2時～3時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇認知症の人の言葉に耳を傾けて、気持ちや背景を尊重して支え合う関わり方や対応を学ぶ。講師…NPO法人パーソン・センタード・ケアを考える会／村田康子氏◇認知症サポーター養成講座を修了している方◇20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」へ※先着順。

第3回としまビジサポセミナー「正社員に採れない！新しい雇用の形(オンライン)」

12月9日(木) 午後4時～5時30分(午後3時45分からオンライン入室可)◇人材確保で悩む事業者などに、

在籍型出向という雇用形態について紹介◇事業を営んでいる方、創業を検討中の方など📠2次元コードから申込み。申込み後、参加者へEメールでセミナー視聴用URLおよびログインIDを送付。
🏠商工グループ☎4566-2742

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
言語習得と異文化コミュニケーション…12月4日(土) 午後2～4時 としま区民センター◇講師…当大学文学部日本語日本文学科准教授／中上亜樹氏◇15名
●東京音楽大学
メシアン 鳥の歌に魅せられた音楽家…12月16日(木) 午後7時～8時30分 自由学園明日館講堂(西池袋2-31-3)◇講師…当大学音楽学部音楽学科教授／藤田 茂氏◇50名
●帝京平成大学
二足歩行を考える～立ち上がり動き出そう～…12月25日(土) 午前10時～正午 雑司が谷体育館◇講師…帝京池袋接骨院院長／原口力也氏◇30名

いずれも◇1,000円📠11月12日午前9時からファクスかEメール(4面記入例参照。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。
🏠当グループ☎4566-2762

スポーツ

初心者水泳教室(全4回)

11月30日～12月21日 火曜日 午前10時～正午 雑司が谷体育館◇18歳以上の水泳初心者◇20名◇4,000円📠はがきで11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。
🏠当事務局 佐藤☎3943-6397

区民歩こう会「東京の七福神巡り深川七福神」

12月5日(日) 午前9時50分 JR 総武線両国駅西口改札前広場集合◇両国駅～清澄庭園～仙台堀川～富岡八幡宮(恵比寿神)～門前仲町駅まで(約6.5km)◇300円📠当日集合場所で受付。
🏠豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

ボルダリング初心者【無料】講習会

12月18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※開始15分前集合 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へ(午前10時～午後8時)。直接窓口申込み可※先着順。

社会福祉協議会

地域福祉権利擁護事業の生活支援員募集

◇対象…高齢者、障がい者支援に理解と熱意があるおおむね65歳以下の方◇採用予定日…令和4年1月1日◇勤務内容など…利用者宅等の訪問、利用者1人につき月1～4回程度、時給1,250円◇採用人数…若千名📠募集説明会(要予約)に参加のうえ申込み。説明会日程…11月26日(金) 午後6時30分から、11月29日(月) 午後2時から としま区民センター※オンラインでの参加可。
🏠サポートとしま☎3981-2940

親族のための成年後見実践講座(全2回)

12月6日(月)・7日(火) 午後2～4時 としま区民センター◇法定後見制度を申立てする際の書類作成の方法、後見人などの実務についてわかりやすく解説。後日配信もあり(要申込み)。講師…弁護士／野村 完氏◇区内在住、在勤で親族の法定後見申立を考えている方◇20名
☎電話かEメールで「サポートとしま☎3981-2940、📠siensitu@a.toshima.ne.jp」へ※先着順。

官公署だより

●豊島税務署「確定申告はe-Tax(スマホ・PC)」

国税庁ホームページの確定申告書等作成コーナー(2次元コード)なら自宅ですべて申告できます。新型コロナウイルス感染防止の観点からも、e-Taxをご利用ください。

チャットボット(AI)を活用した自動回答サービス)で相談もできます。
🏠当署☎3984-2171

●東京法務局「令和3年度全国一斉女性の人権ホットライン強化週間」

11月12日(金)～18日(木) 午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時)◇女性をめぐる様々な人権問題についての電話相談を、期間中は通常より時間を延長して受付※上記期間以外も平日午前8時30分～午後5時15分まで相談を受付。電話番号(全国共通)…☎0570-070-810
🏠当局人権擁護部第二課☎0570-011-000



がんに対する取組みのご案内

●がん先進医療費利子補給事業…がんの先進医療を受ける方が医療費の融資を受ける際に、最大8年間の利子相当額を助成します。
●がん対策募金のお願い…区ではがんに関する正しい知識の普及啓発や、がん検診推進の取組みなどに役立てるため、寄付を募集しています。詳細は区ホームページ参照か問い合わせください。
🏠がん対策・健康計画グループ☎3987-4243

わが家の健康
生活習慣病と新型コロナウイルス

日頃から生活習慣の管理を行っていますか。新型コロナウイルスに感染した際に重症化しやすい基礎疾患として、呼吸器疾患や心疾患に加えて、喫煙、高血圧、糖尿病、高度肥満など、生活習慣に関連する疾病が報告されています。
生活習慣病をもつ方には、うまく管理できている方やコントロールが悪い方あるいは合併症が進んでいる方がいるので、一概にリスクが同じとはいえません。しかし、うまく管理ができている方でも十分気をつける必要があります。
生活習慣病対策の基本は、適切な食生活、適度な運動を行い、体重を管理することです。日頃より抵抗力をつける事が重要で、新型コロナウイルスを発症、重症化するリスクを、少しでも減少させる事が大事だと考えられます。また、高齢者は在宅時間が長くなる事による筋力の低下や認知症の悪化などにも注意し、予防に努めることが大事です。

巣鴨山内科・糖尿病内科クリニック院長 山口 賢
🏠地域保健課管理グループ☎3987-4203

相談事業をご利用ください

各相談には専門の相談員があたります。
留意事項を確認のうえ利用してください。
◇対象…区内在住、在勤、在学の方(④は個人事業主も可)。
◇予約不要の相談は直接、相談室へ。
詳細は直接各連絡先に問い合わせてください。
🏠区民相談課庶務・相談グループ☎3981-4164

【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. 入室時には消毒液で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. 対面による相談は換気のための相談室のドアを開けたまま行います。
6. 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。

◇オンライン相談(ビデオトーク)も行っています。
対象の専門相談…④⑤⑥⑧⑨⑩
いずれも要予約。詳細は区ホームページ(2次元コード)参照。



住宅についての相談窓口

種類	日時	連絡先(予約先)
住宅・不動産の契約、宅地建物取引、マンションに関すること※専門的な知識がある「住宅相談員」が相談に応じます。会場など詳細は問い合わせてください。予約制。	毎週水曜日 午後1～4時	福祉総務課住宅相談グループ ☎3981-2683
賃貸住宅に関する相談・不動産取引の事前相談※電話相談と面談相談。面談相談は予約制。	月～金曜日 午前10時～正午、午後1～4時	東京都不動産相談(賃貸ホットライン) ☎5320-4958
不動産に関する一般的な相談	月～金曜日 午前10時～午後3時	宅建協会不動産相談所 ☎3264-8000
裁判外紛争解決手続きの紹介	月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～正午、午後1～5時	東京司法書士会調停センター(すてっき) ☎3353-8844



としまの伝統工芸士 17

「東京三味線」 高橋定裕氏

たかはしきだひろ



三味線は14世紀末に中国から琉球に伝わってきた日本古来の楽器だ。江戸時代の小唄や長唄などの三味線音楽が発達したことで、三味線づくりの技術も進化した。

「天神」「棹」「胴」の3つに分けて作られる三味線だが、豊島区や文京区、台東区などで作られる「東京三味線」は「胴」以外の全てを1人の職人が制作するのが特徴だ。棹づくりだけでも100以上の工程があり、熟練の技が試される。

「荒木(原木)より手作りで作られる三味線は、木の硬さや棹の形、寸法を一厘単位(1mmの1/3)で弾き手の好みに合わせて、制作することができます。」

そう語るのは、池袋にある「柏屋楽器店」で東京三味線を制作する三弦師／高橋定裕氏。

職人と奏者の阿吽の呼吸

三代続く琴・三弦店の店主で、高校生の頃から父の指導を受け、大学卒業後に本格的に三弦師の道に入った。

初心者用のお稽古三味線から歌舞伎で使われるプロ用の三味線まで幅広く手掛ける高橋氏は、夏休み親子伝統工芸教室では小学生の講師を務めるほか、豊島区伝統工芸展、としまMONOづくりメッセなどでも積極的に三味線の魅力を伝えている。

「手作りの三味線は見た目の美しさだけでなく、音色にもこだわりがあります。音域、音質、音量は皮の張り方と皮質で変化します。」

弾きにくい楽器も修理で弾きやすくなることもあるという。自分に合った三味線で日本の伝統文化に触れてみるのはいかがだろうか。豊島区伝統工芸保存会ホームページ <https://www.toshima-dentokogei.com/>

閩商工グループ ☎4566-2742



12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	
	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〕	9・23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	
	パパ・ママ準備教室〔予約制〕	11日(土) ①午後0時30分～3時15分 12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	生活習慣病予防健診(男性)〔予約制〕 ※対象…令和3年度20～39歳の男性	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3年度20～39歳の女性	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1～2時	15日(水) 午後1時15分～3時15分
	食事(栄養)相談〔予約制〕		9日(木) 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～2時45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	
の健康	こころの相談〔予約制〕	23日(木) 午後2～4時	1日(水) 午後2時～2時30分
	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8時30分～正午、午後1～5時	
	ぜん息・COPD相談(呼吸器全般)〔予約制〕	1日(水) 午後2時～3時30分 ☎公害保健グループ ☎3987-4220 電話相談は随時受付	
	飼い主のいない猫の不妊去勢手術費助成事前講習会〔予約制〕 ※対象…飼い主のいない猫の管理をしている区民(助成には要件あり)	6日(月) 午前10時～10時30分 ☎生活衛生グループ ☎3987-4175	

12月 乳幼児健康相談(出張育児相談)〔予約制〕

21日(火) 区民ひろば南大塚 午前10時～11時15分	8日(水) 区民ひろば要 午前10時～11時30分 15日(水) 区民ひろば高松 午前10時～11時30分 20日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分～3時30分 ☎池袋保健所 ☎3987-4174
------------------------------	---

体育施設へ行こう

- 申込みは、前日までに各施設へ
- 詳細は各施設に問い合わせてください

豊島体育館 ☎3973-1701

◆みんなの広場 ①冬…12月20日(月) 午前10時30分～正午、午後2～3時30分◇トランポリン、ボール遊びなど◇未就学児と保護者◇各回20組、②冬休み…12月27日(月) 午前10時30分～正午、午後2時～3時30分◇トランポリン、ユニホックなど◇小学生(保護者の見学不可)◇各回40名
いずれも◇運動しやすい服装、室内履き持参☎①は11月21日、②は11月28日のいずれも午前10時から電話で当館へ※先着順。

雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆コース型教室好評受付中!(1回体験あり・全49教室)
月曜日①アクアビクス…午前10時10分～11時10分、②バドミントン(初級)…午後1時40分～3時、水曜日③ヨガ…午前11時～正午、木曜日④脂肪スッキリ…午後1時40分～2時40分、⑤ヨガ&ストレッチ…午後1時45分～2時45分、金曜日⑥フラダンス…午前9時45分～10時45分、⑦大人バレエ(入門)…午後6時30分～7時30分

池袋スポーツセンター ☎5974-7262

◆初心者水泳教室(全4回)…12月2～23日 木曜日 午後3時～3時55分◇クロールで12.5m以上泳げる16歳以上の方◇10名◇4,000円(施設使

用料込み) 往復はがきで11月20日(必着)までに当館へ。返信用はがき持参で直接窓口申込みも可※応募者多数の場合は抽選。

◆12月大人の月替わり水泳教室

①背泳ぎ…12月7～28日 火曜日 午後3時～3時55分◇クロール、背泳ぎで25m程度泳げる方。

②平泳ぎ…12月3～24日 金曜日 午後1時～1時55分◇クロール、背泳ぎ、平泳ぎで25m以上泳げる方。

いずれも◇16歳以上(高校生も含む)◇各回12名◇各回1,000円(施設使用料込み) 開始1時間前から受付※先着順。

巣鴨体育館 ☎3918-7101

◆各種子どもスクール新規会員募集!
第4クール【1～3月】◇種目…スイミング・フットサル・チアリーディング・体操・バドミントン◇区内在住の方◇印鑑、子どもの医療証、1クール分の会費持参☎12月5日午後5時30分～7時30分、12月6～11日(午前10時～午後8時)の間に当館窓口へ※先着順。12月5日は抽選の場合あり。

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。

☎に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

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

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



積和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

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)

浴室・キッチン・床暖房完備
※共益費・サービス費込
1R 169,500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)東京都宅地建物取引業協会(公)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

■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・都営三田線巣鴨駅徒歩10分■総戸数/78戸■募集戸数/44戸■入居時費用/敷金:資料の1ヶ月分、仲介手数料:資料の1ヶ月分(税込)■月額費用/115,000円～310,000円、共益費:21,500円、生活支援サービス費:33,000円・2人入居49,500円(税込)■専有面積/25.84㎡(1R)～63.03㎡(2LDK)■設計・施工/積和ハウス株式会社■仲介/株式会社イディ■貸主/積和グランドマスト株式会社 [広告有効期限:2021年12月末]

予約制 個別内覧会

11月23日(火/祝)

① 10:30～ ② 13:00～ ③ 15:00～
＜お申込み締切＞前日の18:00まで
内覧会以外の日程でもご見学の予約は受け付けております。



「グランドマスト大塚駅前」東京都豊島区北大塚1-13-10