

としま

令和5年
2/11
No.2007

「としま・おたっしゃカード」更新のご案内

令和5年3月31日で令和4年度の未使用ポイントは失効します。

◇更新方法…①4月1日以降、銭湯を利用するときにカードを提示し入浴料100円を支払う、②令和5年度分のポイントが付与され、その日の入浴1回分が差し引かれる※カードの更新のみは不可。

1年度以上利用がない場合は、区役所での更新となります。詳細は問い合わせてください。

☎高齢者事業グループ ☎4566 - 2432



パブリックコメント

【結果の公表】

豊島区議会個人情報保護条例(案)、豊島区議会情報公開条例(一部改正案)

当案策定にあたり、パブリックコメント(意見公募手続)制度に基づき意見募集を行いました。ご意見はありませんでした。

●閲覧できます…条例(案)などは3月1日まで、区議会事務局、行政情報コーナー、区民事務所、図書館、区および区議会ホームページで閲覧できます。

☎議会総務課総務グループ ☎3981 - 1441

区主催の手話講習会専門コースの修了者か他自治体実施の同等レベルの講習会修了者、手話通訳士または手話通訳者全国統一試験合格者、⑥合格後、研修会(通年で月4回程度開催)に出席可能な方◇選考…筆記、手話読み取り、手話表現、面接
申込書(障害福祉課窓口で配布。区ホームページからダウンロードも可)、長3封筒(宛名記入、84円切手貼付)、勤務・通学先がわかる資料(区内在勤、在学の方のみ)を2月21日午後5時(消印有効)までに当課管理・政策推進グループへ郵送か持参。
☎担当グループ ☎3981 - 1766

子育て・教育

4月からの入園・入学に備えて、子どもの予防接種はお済みですか？

未接種のワクチンがあれば、かかりつけ医に相談し、接種することをおすすめします。ワクチンで感染や重症化を防げる病気は未然に防ぎましょう◇実施方法…予診票を実施医療機関に持参し接種(医療機関によっては要予約)◇費用…定期予防接種とおたふくかぜワクチン(任意接種)の接種対象者は無料(ワクチンごとに対象者は異なる)。

☎健康推進課管理事業グループ ☎3987 - 4173

幼児教育・保育の無償化の認定について

新制度未移行園の保育料、幼稚園や認定こども園(教育部分)の預かり保育の保育料、認可外保育施設などの利用料の無償化を受けるためには、施設の利用前に居住地の区市町村に対して「子育てのための施設等利用給付認定」の手続きが必要です。必要書類などの詳細は区ホームページ参照か問い合わせください。
☎区立・私立・国立幼稚園・認定こども園に通園予定の方…幼稚園グループ ☎4566 - 2481、認可外保育施設などに通園予定の方…入園グループ ☎3981 - 2140

後期高齢者医療

後期高齢者医療保険料の催告書を2月中旬に発送します

◇対象…令和4年11月期までの保険料に未納がある方◇期限…2月28日◇納付方法…金融機関、コンビニエンスストア、区役所、東・西区民事務所の窓口または納付書のバーコードを読み取り電子マネー決済などで納付してください※期限内に納付が難しい場合は、早めに電話で相談してください。

☎高齢者医療年金課整理収納グループ ☎3981 - 1459

福祉

令和5年度登録手話通訳者認定試験

3月12日(日) 午前10時から 心身障害者福祉センター◇対象…次のすべてに該当する方。①区内在住、在勤、在学の方、②平成15年4月1日以前に生まれた方、③今年度中に他区市町村で来年度の手話通訳者認定試験を受験しない方、④他区市町村で来年度手話通訳者の登録をしていない方、⑤手話学習歴3年以上で、

マイナポイントの申込み期限が延長されます ※2月3日時点の情報です。

◇ポイント受け取り対象者

下記の①～③の手続きを行った方(2月末までにマイナンバーカードを申請した方に限る)。

※まだマイナンバーカードを受け取っていない場合は早めに受け取ってください。

◇手続きともらえるポイント

①…マイナンバーカードを使ってマイナポイントの予約・申込みを行い、選んだキャッシュレス決済サービスでチャージや買い物をする、利用額の25%分のポイント(1人あたり最大5,000円分)。

②…マイナンバーカードの保険証利用申込みをすると、7,500ポイント。

③…マイナポータルで公金受取口座の登録をすると、7,500ポイント。

※予約・申込み手続きはマイナンバーカードを読み取れるパソコン・スマートフォンのほか、郵便局やコンビニなどに設置された「マイナポイント手続きスポット」、区役所本庁舎2階マイナポイントの支援窓口から行うことができます。

◇マイナポイント支援窓口(3月以降も延長)

区役所本庁舎2階マイナンバーカード交付窓口横(平日午前9時～午後5時)。詳細は2次元コード参照か問い合わせください。



☎支援窓口について…豊島区マイナンバーコールセンター ☎3981 - 1122

(祝日を除く午前9時～午後5時)、マイナポイント事業について…マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120 - 95 - 0178(平日午前9時30分～午後8時※土・日曜日、祝日は午後5時30分まで)

総務省ホームページ <https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>

2月18日(土)・19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のため。マイナンバーカードを利用して、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ください。

☎住民記録グループ ☎3981 - 4782

新型コロナウイルスワクチンに関する問い合わせはこちら

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)



感染による発熱の相談は東京都発熱相談センターへ(24時間対応)

【症状相談など】
東京都発熱相談センター
(看護師・保健師が対応)

☎6258 - 5780
5320 - 4592
5320 - 4551
5320 - 4411

【医療機関案内】
医療機関案内専用ダイヤル
(一般オペレーターが対応)

☎5320 - 4327
5320 - 5971
5320 - 7030

新型コロナウイルスについての一般相談先、発熱外来案内先、陽性者の療養の流れ



東京都臨時オンライン発熱診療センター

発熱などの体調不良があり、診療や薬の処方を希望する方にオンライン診療を提供する当センターが開設されました※対象者に要件があります。



環境・清掃

リサイクルフリーマーケット 出店者募集

3月12日(日) 午前10時30分～午後2時 池袋第二公園※駐車場なし、雨天中止◇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◇**募集数**…20店舗(1店舗面積2m×2m)◇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、📠en@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)

健康

としま食育フェア(オンライン)

2月15日(水)～3月10日(金)◇食育情報を紹介、クイズに答えるとプレゼントあり。詳細は2次元コード参照か問い合わせてください◇区内在住、在勤、在学の方
📠保健事業グループ☎3987-4660

バランス向上プログラム

2月24日(金) 午後1時30分～2時30分 高田介護予防センター◇理学療法士による、姿勢を意識して行う筋トレ・ストレッチ◇区内在住で65歳以上の方◇14名
📠2月14日午前11時から電話で当センター☎3590-8116へ※先着順。

食育講座「街の巨匠に学ぼう!和食は健康への近道!」

3月6日(月) 午前10時～11時30分 池袋保健所◇講師…女子栄養大学生涯学習講師/春日 千加子氏◇区内在住、在勤、在学の方◇30名
📠2月15日から電話かファクスで「保健事業グループ☎3987-4660、📠3987-4110」へ※先着順。

女性の健康教室「女性ホルモンを味方につけよう!」

3月10日(金) 午後2～4時 長崎健康相談所◇健康運動指導士によるアロマストレッチ、保健師による女性の健康の話、栄養士によるホルモンバランスを整える食事の話◇区内在住、在勤、在学で医師による運動

の制限のない女性(50歳未満の方、初参加の方優先)◇10名📠5名。生後2か月以上2歳未満児。先着順。
📠2月13日から電話かファクスで「当相談所保健指導グループ☎3957-1191、📠3958-2188」へ※先着順。

募集

第32期 豊島区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と「豊島区子ども・若者総合計画」(令和2～6年度)の進捗状況について調査・審議、次期計画の策定など。
◇**任期**…委嘱の日(4月予定)から2年◇**対象**…区内在住で夜間を含む平日の会議(3～6回)に出席できる方◇**報酬**…1回13,700円◇**人数**…3名(予定)◇**選考**…書類※選考結果は全員に通知。
📠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も可)と作文(「応募の動機」をテーマに800字程度)を2月13日～3月1日(必着)の間に当課管理・計画グループへ郵送か持参。
📠当グループ☎4566-2471

重度心身障害者土曜卒暇教室

①**参加者募集**…4月から原則第3土曜日 午前10時～午後3時 心身障害者福祉センターほか◇ボランティアスタッフとの交流やグループでのレクリエーション・外出など自宅とは違った活動を楽しむ◇区内在住で18～64歳の中・重度知的障害者の方※医療行為を必要とせず、グループでの活動が可能な方。つばさCLUBなどほかの活動に参加していない方◇15名程度
②**ボランティアスタッフ募集**…原則第3土曜日 午前9時～午後4時※詳細は問い合わせてください。
📠①は2月13日～3月1日の間に、②は随時、電話かファクスで「心身障害者福祉センター☎3953-2811、📠3953-9441」へ※①は応募者多数の場合は抽選。

傍聴できます

第6回男女平等推進センター運営委員会

2月17日(金) 午後3時から 男女平等推進センター研修室2
📠電話で前日午後5時までに当センター☎5952-9501へ。

イベント

あなたは悪くない!を届けたい ～CAPワークショップ～

3月4日(土) 午後2～4時 としま区民センター◇子どもと女性への暴力防止と、大切な自分に気付くワークショップ◇16歳以上の方◇50名
📠2次元コードで申込み※先着順。
📠青い空OBR📠obr.japan.org@gmail.com

講演・講習

第2回 子どもの読書に関する講習会「子どもの本をつくるということ」

2月17日(金) 午後1時30分～3時30分 あうるすばっと◇出版社の編集者からどのように本を作っていくのかを学ぶ◇20名
📠電話かファクスで2月14～16日午前10時～午後6時の間に「サービス運用グループ☎3983-7861、📠3983-9904」へ※先着順。

第2回女性の視点からの防災講座

2月18日(土) 午前9時30分～正午 区役所本庁舎5階507～510会議室◇講師…減災と男女共同参画研修推進センター共同代表/浅野幸子氏※第1回から発展させた内容◇区内在住の女性◇70名程度
📠電話かEメールで2月13～15日の間に「防災事業グループ☎4566-2572、📠A0011101@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

学習院校友会寄付講座(生命情報社会学)シンポジウム

2月18日(土) 午前10時～午後5時 当大学西5号館B1教室(目白1-5-1)※オンライン受講も可◇X-informatics～巡り会うデータサイエンス～データサイエンスのひらりを知る◇100名📠電話で2月15日までに申込み受付専用番号☎050-7300-1896へ。2次元コードから申込みも可※先着順。
📠当大学計算機センター ☎5992-1050

選択的夫婦別姓シンポジウム「気づこうよ!家制度のなごり」

3月8日(水) 午後6時30分～8時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇結婚して姓が変わることの

デメリット体験を語り、弁護士が解説◇100名📠6ヶ月以上未就学児。定員あり。先着順。
📠2月13日から電話かファクスかEメールで「当センター☎5952-9501、📠5391-1015、📠A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

終活×成年後見制度 老いじたく連続講座「プラボーな人生を送ろう!～考えておきたい遺言と任意後見～」

3月9日(木)・13日(月) 午後2～4時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇遺言の作成や任意後見制度を学ぶ。講師…弁護士/富永忠祐氏◇区内在住で2日間参加可能な方◇60名
📠2月14～28日の間に電話かファクスかEメールで「豊島区終活あんしんセンター☎6863-7830、📠3981-2946、📠siensitu@a.toshima.ne.jp」へ※応募者多数の場合は抽選。

みらい館大目「フード基礎2日間講座」

3月11・18日 土曜日 午後1～5時◇表現力アップのチラシ作成、文書に写真を挿入する方法など。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◇7名◇6,000円
📠2月13日から電話かEメールで「当館☎3986-7186、📠miraikan_taimai@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

スマホで介護予防講座

3月20日(月) 午前10時45分～午後0時15分 高田介護予防センター◇情報を得たり、人とつながることでフレイル・認知症を予防。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◇区内在住、在勤で65歳以上の方◇12名◇スマートフォン持参
📠2月14日から電話で介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434へ※新規優先で先着順。

手話講習会(全37回)

5月9日～令和6年3月6日 ①入門コース/水曜日 ②専門コース/火曜日 昼の部/午前10時～正午、夜の部/午後6時45分～8時45分 心身障害者福祉センター◇区内在住、在勤、在学の15歳以上で①手話未経験者②応用コース修了程度の方※応用コースの募集なし。各コース修了者は再受講不可◇①各30名②各15名◇①3,300円②3,080円📠往復はがき(3面記入例参照。希望コース、昼夜の別、メールアドレス、在勤・在

学者は名称・所在地・電話番号、②は手話経験年数か応用コース修了年度も記入)で3月8日(消印有効)までに「〒171-0031 目白5-18-8 心身障害者福祉センター」へ※①は応募者多数の場合は抽選、②は3月26日に選考試験実施予定。受講通知は4月中旬発送予定。
📠当センター☎3953-2811

スポーツ

区民歩こう会「雑司が谷七福神巡りと豊島区の名所・古社寺を散策」

3月5日(日) 午前9時50分 東京メトロ有楽町線護国寺駅2番出口前(護国寺正面広場)集合◇護国寺～清土鬼子母神～雑司が谷日宣教師館～雑司ヶ谷霊園～清立院～大鳥神社～雑司ヶ谷鬼子母神堂～観音院～中野ビル～仙行寺～池袋駅(約6km)◇300円◇軽装、昼食、飲み物、雨具持参📠当日集合場所です受付。
📠当豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

第76回都民体育大会豊島区予選会

※申込み・詳細は直接各競技担当へ。
●**なぎなた**…3月5日(日) 雑司が谷体育館📠3月1日までになぎなた連盟 常盤☎3554-5590へ、●**アーチエリ**…最終予選会/3月5日(日)

あなたの住まいを

見つけるために

第2回

居住支援法人は地域で暮らすための心強い味方

平成29年10月に国の新たな「住宅セーフティネット制度」がスタートして5年が経ちました。この制度は、入居を拒まない民間住宅の登録、家賃補助や家賃債務保証料の低廉化、居住支援法人の指定などの様々な制度を使って、低所得者やひとり暮らしの高齢者など、住まいを借りにくい状況になっている人を支援しようというものです。その最前線に立つのが「居住支援法人」です。

区には、豊島区居住支援協議会による独自の「居住支援団体登録制度」があり、登録団体には東京都が指定した居住支援法人も含まれています。また、登録団体では、住まいの相談や入居の支援だけでなく、キャリアアップのサポート、子ども食堂との連携や、フードバンクの食糧支援と抱き合わせた相談会の開催、住宅を借りるための諸手続きの支援、ワンストップでの空き家リノベーションなど、ユニークでチャレンジングな居住支援サービスに取り組んでいます。居住支援法人・居住支援団体は、安心して暮らすための心強い味方なのです。

📠当会事務局☎5951-1508、📠uketsuke@kyoju-shien-toshima.com

わが家の健康

子宮頸がん予防ワクチンを接種しましょう

子宮頸がんはヒトパピローマウイルス(HPV)感染が原因とされています。主に性交渉で感染するため、できるだけ若い時期にワクチンを打つことが大切です。日本では10年ほど前、副反応を心配して打つ人が減っていましたが、その後副反応は他のワクチンとあまり変わらないことがわかり、昨年から積極的にすすめる方針に戻りました。小学6年生～高校1年生の女子だけでなく、打ち控えていた世代(平成9～18年生まれが対象)のための接種も始まりました。

あわせて20歳から始まる子宮頸がん検診を受けていただくことも大切です。わからないこと、心配なことはかかりつけ医に相談してください。

優レディースクリニック院長 坂田 優

📠地域保健課管理グループ☎3987-4203

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

官公署だより

●豊島都税事務所「2月は固定資産税・都市計画税4期分の納期です(23区内)」

6月に送付した納付書で2月28日(火)までに納めてください。納税には、スマートフォン決済アプリのほか、インターネット上の専用サイトからクレジットカードでも納付できます。

また、口座振替、金融機関・郵便局のペイジー対応のインターネットバンキング、モバイルバンキング、ATMでも納付できますのでご利用ください。なお、新型コロナウイルス感染症の影響により納税が困難な場合は、所管の都税事務所に相談してください。

📠当事務所☎3981-1211(代表)

ふれあいガイド

この欄は、区民の皆さんが自主的に活動しているサークルの紹介です。区ホームページからもご覧いただけます。

区の仕事ではありません。詳しくは連絡先へお問い合わせください。留守番電話の場合もあります。ご了承ください。

●**「陶友会」** 毎週火曜日 午後5時30分～9時30分、月1回日曜日 午前9時～午後5時 千早地域文化創造館◇陶芸品の製作◇入会金3,000円、月額2,000円
📠多田☎080-2019-1343

としまの伝統工芸士

「江戸べっ甲」 宮本拓哉氏

「子どもの頃から祖父の工房で遊ぶことが多く、自然と祖父の技術を引き継ぎたいと思うようになりました。」

今年40歳の宮本拓哉氏は、江戸べっ甲職人。昨年国と豊島区の伝統工芸士にも認定された、若手の伝統工芸士だ。

江戸べっ甲はウミガメの一種である「タイマイ」の甲羅を材料としており、柄合わせや色合いなどに職人の技が光る、古くから日本人に愛されてきた工芸品。現在はワシントン条約で取引が禁止されているため、かつて輸入した在庫を職人同士で分け合っているという。

拓哉氏の師匠は祖父であり、豊島区登録無形文化財保持者でもある故・宮本正義氏。当初拓哉氏は、中学卒業後すぐの弟子入りを目指していた。しかし、弟子入り条件は大学の卒業、と祖父から言われ、大学卒業後から本格的に修行を始め、今に至っている。

「祖父の修行は『見て覚える』が基本でした。弟子入りしてから祖父が亡くなるまでの10年で、一通り技術を学ぶことができたのは幸いです。おかげで、『豊島区登録無形文化財』も祖父から継承することができました。」

現在、タイマイの資源回復のため、国内ではタイマイ養殖の事業化が進められている。

同じ模様が1つとない、全て1品目のであるべっ甲細工。養殖技術の発展により、今後も末永く楽しめることを期待したい。

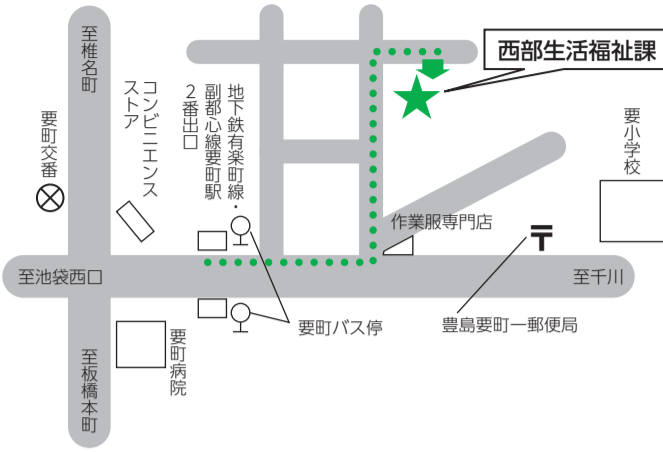
宮本工業(株)☎3949-1147

豊島区伝統工芸保存会ホームページ📠https://www.toshima-dentokogei.com/

📠商工グループ☎4566-2742

3月6日(月)に西部生活福祉課が再移転します

◇移転先…要町1-5-1(改築工事前の住所と同じ)
 ◇改築工事終了のため。現事務室(目白5-24-12)での業務最終日は3月3日(金)です。
 ※電話番号は変わりません。
 担当課管理グループ ☎5917-5760



スマートフォンの契約トラブルに注意!

スマートフォンの契約トラブルに関する高齢者の相談が増えています。相談事例を紹介します。

【事例1】
解約したいが、電話対応窓口がないので解約手続きができない。
 →格安携帯電話会社や格安ブランドは、電話対応がない場合があります。Eメール・ウェブサイト・チャットなどでの顧客対応に不安がある場合、契約前に電話対応があるか確認しましょう。

【事例2】
3か月前に解約したのに、携帯電話会社からの請求が続く。
 →携帯電話・スマートフォンの解約後も、端末代の分割払いが続いたり、端末代残債を一括請求される場合があります。解約するときに、今後の請求の有無について確認しましょう。

【事例3】
携帯電話会社から約10万円のスマートフォンの通話料を請求された。「8時間以上通話が続いていた」と携帯電話会社に言われたが、覚えがない。
 →スマートフォンの通話が終わったら、受話器マークのボタンを押して電話を切りましょう。双方が切り忘れた場合、画面が暗くても電話がつながっています。

契約するときには、契約内容、特に何について料金が発生するかを確認しましょう。
 スマートフォンの操作に不慣れな場合は、携帯電話会社などによるスマートフォン教室の活用も検討しましょう。
 何かあったら、早めに消費生活センターに相談してください。
 担当センター ☎3984-5515



3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〕	9・23日(木) 受付/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〕	2・16・30日(木) 受付/午前9~10時	7・28日(火) 受付/午前9~10時
	母親学級〔予約制〕	11日(土) 受付/午前9時~9時30分、開催/午前9時30分~正午	1・8・15日(木) 受付/午後0時40分~1時、開催/午後1~3時
おとなの健康	パパ・ママ準備教室〔予約制〕	11日(土) 受付/午後0時30分~1時、開催/午後1時~3時15分 12日(日) 受付/①午前9時~9時30分、②午後0時30分~1時、開催/①午前9時30分~11時45分、②午後1時~3時15分	
	生活習慣病予防健診(男性)〔予約制〕 ※対象…令和4年度20~39歳の男性	10日(金) 受付/午前8時50分~9時	
	女性の骨太健診〔予約制〕 ※対象…令和4年度20~39歳の女性	1日(水) 受付/午前8時50分~9時、午前9時30分~9時40分	
	健康(保健・栄養)相談〔予約制〕	10日(金) 受付/午後1~2時	15日(水) 受付/午後1時15分~2時
	食事(栄養)相談〔予約制〕		9日(木) 受付/午前9時30分~11時
	女性の健康相談〔予約制〕	1日(水) 受付/午後1時~2時25分	
こころの健康	HIV(エイズ)検査〔予約制〕 ※結果は検査の1週間後	6日(月) 受付/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) 受付/午前10時~10時30分	
	こころの相談〔予約制〕	7日(火) 受付/午後2~4時	
その他	家族相談〔予約制〕	24日(金) 受付/午後2~4時	
	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〕	電話相談は随時受付、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〔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)	2日(水) 開催/午前10時~10時30分 ☎生活衛生グループ ☎3987-4175	

3月 乳幼児健康相談(出張育児相談)〔予約制〕

3日(金) 区民ひろば駒込 午後1時30分~3時	15日(水) 区民ひろば要 午前10時~11時30分
14日(火) 区民ひろば西池袋 午前10時~11時15分	27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	☎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
 - 詳細は各施設にお問い合わせください
- 豊島体育館 ☎3973-1701**
◆わくわく体操教室
 3月21日(祝) 3・4歳/午前9時30分~10時30分、4~6歳/午前10時45分~11時45分、小学1・2年生/午後1時15分~2時15分、2・3年生/午後2時30分~3時30分、3・4年生/午後3時45分~4時45分◇各10名◇1,300円◇運動のできる服装、室内履き、飲み物持参 ☎2月13日午前9時から当館窓口へ※先着順。
池袋スポーツセンター ☎5974-7262
◆各種教室(都度参加のご案内)
●シニア(65歳以上)の方…①シニア体操(月・火・金)、②シニア体操プラス、**●16歳以上の方**…①ジェンヌヨガ、②かんたん椅子ヨガ、③フラダンス体験会、④K-POPダンス、⑤ピラティス、⑥太極拳24式・48式、⑦シェイプアップ、⑧健康づくり(火~金)※施設利用料別途、⑨太極舞(タイチーダンス)、**●産後のママ**…骨盤調整ピラティス、**●プール**…①アクアサーキット※施設利用料別途、②水中トレーニング、ほか水泳教室多種あり、**●幼児、小学生**…①水泳、②体操、③ダンス◇600~1,800円 ☎当日先着順受付。
巣鴨体育館 ☎3918-7101
◆各種子どもスクール新規会員募集! 第1クール【4~6月】
 ◇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 ☎3月5日午後5時30分~7時30分の間に当館窓口へ※希望者多数のクラスは申込み前に抽選あり。詳細は事前に電話で当館へ問い合わせください。

広告 (内容は各広告主に合わせてください)

60歳以上の皆さま お待ちしております!
会員大募集!

【お仕事例】
 児童通学案内・駐輪場管理・植木剪定
 除草作業・屋内外清掃作業など

区内各所で会員活躍中!
**家庭内で家事などのお手伝い
 家事援助サービス**

まずは週1日1時間から!
マンション・ビル清掃業務

公益社団法人 **03-3982-9533**
豊島区シルバー人材センター
 豊島区東池袋二丁目55番6号 平日午前9時~午後5時

お気軽にお申し込みください! / ※事前申込制
入会説明会日程

2月17日(金)
 ① 午前9時30分~ ②は女性向け! ※体験談あり
 ② 午後2時00分~
 会場: 帝京平成大学池袋キャンパス内集会室

2月18日(土) 午前9時30分~
 会場: 豊島区シルバー人材センター3階

3月16日(木) 午前10時00分~
 会場: 長崎第三区民集会室

3月17日(金) 午前9時30分~
 会場: 帝京平成大学池袋キャンパス内集会室

3月19日(日) 午前9時30分~
 会場: 豊島区シルバー人材センター3階

WEB入会もできます!
 ☎詳しくはコチラ!

お葬式勉強会
 小さな告別 家族葬 **入場参加無料**

2023年3月4日(土)
 午後2時~3時

としま区民センター 会議室402
 東京都豊島区東池袋 1-20-10
 席は10名様位 席の予約は電話で
 ソア遺言バンク(株)公営社
 ☎0120-556-847