

### 講演・講習



**みらい館大明 世界とつながる料理教室 vol.3**  
「タイマッサマンカレーづくり」

4月14日(日) 午前11時～午後2時  
◇世界で最もおいしい50種類の食べ物にも選ばれたことのあるスパイスをふんだんに使ったカレーです。講師…世界のお万葉料理人/めぐ氏◇20名◇区民2,500円◇エプロン持参  
申申込みフォーム <https://massaman.peatix.com/> から申込み※先着順。  
問当館 ☎3986-7186

### スポーツ



**平成31年度 西巣鴨中学校 地域スポーツクラブ会員募集**

毎月2回学校休日の土曜日※変更、休止の場合あり 西巣鴨中学校◇実施種目…野球/午前8時20分から、フットサル・サッカー/午後1時から、ヨガ/午後1時30分から、バレーボール/午後3時から◇区内在住の小学生～一般の方※小学2年生以下は応相談◇年会費…中学生以下3,000円、高校生4,000円、一般5,000円、親子(中学生以下と保護者1名ずつ)7,000円 随時受付(体験・見学可)。所定の申込書(活動日に直接配布。区ホームページからダウンロードも可)を会費とともに活動日に直接スポーツクラブへ。  
問スポーツ振興グループ ☎4566-2764

**リフレッシュ&リラックス エクササイズ**

毎週火曜日(休館日を除く) ①ピラティス…午前10時30分～11時15分、②ヨガ…午後7時30分～8時30分(各回開始90分前から受付) としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇初心者歓迎◇16歳以上◇各回30名◇各回1,000円※5枚綴り回数券4,000円の販売もあり(講習当日のみ)◇運動のできる服装、タオル、ふた付き飲料持参 当日先着順受付。  
問当館 ☎3980-3131(午前10時～午後8時)

### ラジオ体操講習会

3月26日(火) 午後1時30分～午後3時 区民ひろば南大塚◇ラジオ体操第一、第二、みんなの体操講習 当日直接会場へ。  
問豊島区ラジオ体操連盟 中谷 ☎3946-0772

### 区民グラウンド・ゴルフ 初心者教室

4月4日(木)※雨天時は25日(木) 午後2～4時 総合体育場◇区内在住、在勤の方◇200円◇運動できる服装、靴で参加。用具の貸出しあり。  
申電話で4月3日までに豊島区レクリエーション協会 野口 ☎3918-4968へ。

### 男だけの水泳教室(全4回)

4月9～30日 火曜日 午前10時～正午 雑司が谷体育館◇区内在住、在勤、在学の18歳以上の男性◇20名(最小催行人数5名)◇4,000円 申込はがきで4月2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。  
問当事務局 佐藤 ☎3943-6397

### ボルダリングステップアップ講習

4月20日(土) ①午後1時から、②午後2時15分から、③午後3時30分から(各回講習60分入替15分) としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇①②小学2年生～15歳の子ども(親子で参加可)、③16歳以上の方※初心者レベルでルール・マナーを十分理解している方。未経験者は参加不可◇各回6名◇1名1回1,000円◇運動のできる服装、上履き持参。  
申各回前日までに電話で当館 ☎3980-3131(午前10時～午後8時)へ。直接窓口申込みも可※先着順。

### 区民親子釣り教室

5月5日(祝)※小雨決行 午前9時 JR市ヶ谷駅改札口前集合、市ヶ谷フィッシュセンター釣堀◇区内在住、在勤、在学の方とその家族◇幼児1,000円、小学生1,500円、中学生以上2,000円◇雨具、昼食、飲料水など持参。  
申電話で4月24日までに豊島区釣友連合会事務局 今成 ☎090-3229-1079へ※先着順。

### 第7回豊島区民生涯水泳大会 兼都民体育大会予選会

5月19日(日) 午前10時開始 南長崎スポーツセンター◇種目…個人/自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、個人メドレー。リレー/リレー、メドレーリレー、混合リレー※年齢区分あり◇区内在住、在勤、在学、在クラブの小学生以上の方◇350名◇個人種目…1種目600円、リレー種目…1種目2,000円※小・中学生はそれぞれ半額、別途保険料100円 申所定の用紙(学習・スポーツ課で配布。豊島区水泳連盟ホームページ <http://toshimasuiren.web.fc2.com/index.html> からダウンロードも可)を4月6・7日午前10時～午後2時の間に健康プラザとしま1階ホールへ持参。Eメール送信も可。当連盟 [toshimasuiren.taikai@gmail.com](mailto:toshimasuiren.taikai@gmail.com) へ。  
参加費は持参か郵便局で払込み。詳細は当連盟ホームページ参照※先着順。  
問当連盟 佐藤 ☎3943-6397

### 官公署だより

#### ●豊島都税事務所

「4月から固定資産税における土地・家屋の価格などがご覧になれます(23区内)」

◇期間…4月1日(月)～7月1日(月)※平日のみ 午前9時～午後5時◇対象…平成31年1月1日現在、当該区内に土地・家屋を所有する納税者※縦覧時などの本人確認を厳格に行ないます。

問当事務所 ☎3981-1211(代表)

### はがきなどの記入例

① 事業またはイベント名	※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。
② 〒住所	
③ 氏名(ふりがな)	※申込み方法は各記事参照。
④ 年齢	
⑤ 電話番号	
⑥ その他必要事項	

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

◆かるがも茶席…4月4日～平成32年3月5日 第1木曜日(8・10・12・1月を除く)※各日4回開催 赤鳥庵(目白庭園内)◇1席800円◇詳細は当財団ホームページ参照 当日先着順受付。  
問プランセクション ☎3590-7118

#### ◆文化カレッジ受講生募集

●駒込 ①【101】やさしいボタニカルアート(植物画)ーバラを描く…4月24日～6月26日 水曜日 午後7～9時◇24名◇5,000円◇4月5日(必着)、②【102】初心者のための太極拳…5月13日～6月3日 月曜日 午後1時30分～3時◇20名◇2,000円◇5月1日(必着)、③【103】文学講座「田端の王様・芥川龍之介」…5月17日～6月7日 金曜日 午後2～4時◇30名◇2,200円◇5月1日(必着)

●巣鴨 ④【202】史料を読む～中国古代の興亡～…5月14日～6月4日 火曜日 午前10時～正午◇30名◇2,200円◇4月22日(必着)、⑤【203】ウイスキーの魅力を探る!～日本と世界のウイスキー～…5月21・28日 火曜日 午後6時30分～8時◇20名◇1,500円◇4月23日(必着)、⑥【204】初めての韓国語(ハングル)～基礎からやさしく学ぼう～…5月22日～6月26日 水曜日 午後7時～8時30分◇20名◇3,200円◇4月23日(必着)

●南大塚 ⑦【501】はじめてのフラダンスー楽しく踊ってシェイプアップー…5月18日～6月29日 土曜日 午後2時30分～4時◇15名◇3,100円◇4月18日(必着)

●雑司が谷 ⑧【301】宝塚ダンス体験講座 あの!夢の様な憧れの世界へもう一度!…5月13日～7月15日 月曜日 午後7時～8時

15分◇26名◇6,000円◇4月17日(必着)、⑨【302】ちとせ橋コミュニティ塾…5月15日～平成32年1月29日 水曜日 午後2～4時◇52名◇28,000円◇4月17日(必着)、⑩【303】魅力発見!K文学入門講座…6月8～29日 土曜日 午後2時30分～4時30分◇36名◇2,200円◇5月22日(必着)

●千早 ⑪【401】おもてなし英会話～接客&観光ガイドにチャレンジ!…5月12日～6月9日 日曜日 午後2～4時◇20名◇2,200円◇4月20日(必着)、⑫【402】心と体を整える江戸の養生術～太極拳と気功から学ぶ健康法…5月8～22日 水曜日 午前10時～正午◇24名◇1,700円◇4月20日(必着)、⑬【403】春のフラワークラフト体験～初めてのハーバリウム・ガラスアート・押し花作り…5月15～29日 水曜日 午前10時～正午◇12名◇4,000円◇4月20日(必着)

いずれも◇区内在住、在勤、在学の18歳以上※【203】は20歳以上、【301】は女性のみ 申往復はがき(上記記入例参照。講座名と前の番号も記入)で各館へ郵送。当財団ホームページか返信用はがき持参で直接各館窓口申込みも可。講座の詳細は各館へ問い合わせてください。

問駒込 ☎3940-2400(〒170-0003 駒込2-2-2)、巣鴨 ☎3576-2637(〒170-0002 巣鴨4-15-11)、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)

### 空間(大気)放射線量測定【定点測定】結果

区内3か所の定点測定施設での、空間(大気)放射線量測定の結果、区の目標値である0.23マイクロシーベルト/時間未満の値でした。  
※詳細は区ホームページ参照。

2月測定日	仰高小学校(駒込5丁目)	朋有小学校(東池袋4丁目)	要町保育園(要町3丁目)
14日	0.07	0.06	0.06

※測定結果は校庭などの地上1mのもの。  
※単位はマイクロシーベルト/時間。

問公害対策グループ ☎3981-2405

### 区民ひろば

◆椎名町 「レクリナ教室」…4月7日(日) 午後1時30分～2時30分◇親子から高齢者までだれでも簡単に吹ける楽器です。講師…堀口

直子氏◇15名  
申3月22日から電話で当ひろば ☎3950-3042へ。直接窓口申込みも可※先着順。