

## くらし等 🏠

### とげぬき地蔵尊無料法律相談会

4月～平成32年3月 毎月第3火曜日 午後1～4時 とげぬき地蔵尊高岩寺生活館1階(兼第3-35-2)◇弁護士による相続、遺言などの法律相談◇区民の方◇各日6名 📞電話で第二東京弁護士会☎3581-2250へ※先着順。

### 立教大学法学部学生による法律相談室

4月20日～6月22日 土曜日(祝日を除く) 午後1時30分～3時 立教大学池袋キャンパス5号館(西池袋3-34-1)◇弁護士の指導のもと、法学部学生による民法および借地借家法関係の相談。相談と回答のため、2回来校が必要📞電話で4月13日～6月18日(日曜日、祝日、4月29日～5月6日を除く)の間に当大学学生法律相談室☎3985-2914(午後0時30分～2時30分)へ。

🗨️広聴・相談グループ☎3981-4164

## まちづくり 🏠

### 住み替え家賃助成制度

区内の民間賃貸住宅に引き続き2年以上住んでいる高齢者世帯、障害者世帯、18歳未満の子どもを養育している方および低所得者の方が、取り壊しなどにより現在の住宅での居住が困難となり転居をする場合、転居後の家賃の一部を助成します(転居前申請)◇**助成期間**…5年間※高齢者および障害者世帯は7年間 🗨️住宅課相談グループ☎3981-2683

### 子育てファミリー世帯への家賃助成制度

区内の民間賃貸住宅に転居、転入した場合に、一定の要件を満たす子育てファミリー世帯に対し、転居後の家賃の一部を一定期間助成します※平成31年度より助成金額の上限額が変更になりました。

詳しくは問い合わせください。 🗨️住宅課相談グループ☎3981-2683

## 「豊島区声の広報」のデジCD版を作成します

カセットテープ版のほかに、新しく「デジCD版」の声の広報を作成します。デジCDは、プレクストークなどの専用機で再生します。



▲再生用の専用機(イメージ)

一般のCDプレイヤーで聞くことはできません。デジCDは、目次や小見出しごとに階層付けてあるので、聞きたい記事に早く飛ばすことができます。なお、内容はカセットテープ版と同一です。配布を希望する方は、広報課広報グループへお問い合わせください。

🗨️当グループ☎4566-2532

## 環境・清掃 🌿

### ゴールデンウィーク期間のごみ収集・資源回収について

大型連休期間中(4月27日～5月6日)も通常どおり、ごみ収集・資源回収を行ないます※日曜日の回収はなし。 🗨️ごみ減量推進課計画調整グループ3981-1320

### リサイクルフリーマーケット 出店者募集(えんがわ市)

5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◇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📧5951-1508、📧engawa@toshima-npo.org」へ。1名(1グループ)1通のみ※先着順。 🗨️当事務局 榎原☎5951-1508(午後1～5時)

## 健康 🏠

### インボディ測定会に参加しよう!

4月20日(土) 午前10時～午後4時 池袋保健所◇体内の筋肉量や脂肪量を部位別に測定◇400名📞当日直接会場へ。 🗨️保健事業グループ☎3987-4660

### ウォーキングを習慣化しよう!脳トレウォーキング@高田(全12回)

5月10日～7月26日 金曜日 午前10時45分～12時15分 高田介護予防センター◇東京都老人総合研究所の研究成果をもとに作成し、ウォーキングを習慣化し認知機能の低下を遅らせることを目指すプログラムです。ウォーキングの習慣化の知識や方法を学び、グループワークや町歩きを体験。終了後も、グループの仲間と活動を継続することを目指します◇区内在住の65歳以上の方◇20名 🗨️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)(全2日)

①5月20日(月) 午後1時30分から、午後2時から、午後2時30分から(各1時間程度)、②5月24日(金) 午後2時～3時30分 長崎健康相談所◇①骨密度測定と栄養士による食事の話、②保健師による日常生活の話、運動指導員による骨を丈夫にする運動◇65歳未満で両日参加でき、医師に運動の制限をされていない方※幼児以下の子どもがいる方優先◇30名(①は各回10名)📞6名(24日のみ)。2か月～2歳。先着順。 📞電話で当相談所☎3957-1191へ※先着順。

## イベント 🎪

### 芝生で朝ヨガ

4月21日(日) 午前10～11時(午前9時45分受付開始)※雨天中止。目白庭園ホームページ参照 当園芝生広場◇10名◇800円(ヨガマットレンタルの方は900円※先着5名)◇ヨガマットなどの敷物、汗拭きタオル、飲み物持参。動きやすい服装で参加(更衣スペースなし)📞当日先着順受付。 🗨️当園管理事務所☎5996-4810

### 市区町村交流つじハイキング

5月2日(祝) 午前9時～午後3時(スタート受付は午前10時まで) 東武越生線越生駅東口広場集合◇交流都市の越生町主催のハイキング大会。豊島区と同じくつじを市町村の花と指定している埼玉県の自治体住民の皆さんと交流を深めましょう。事前申込み者には特典あり◇300円(別途交通費)📞4月20日までに電話かファクスで「当町観光協会☎049-292-1451、当町総務課自治振興担当📞049-292-5400」へ。当町ホームページ📞http://www.town.ogose.saitama.jp/から電子申請も可。 🗨️担当☎049-292-3121(内線215)

### 東アジア文化都市パートナーシップ事業 東アジアのdaidokoro(節句で楽しむ日・中・韓の食文化)「端午の節句」

5月3日(祝) 午後6～8時 WA CCA 池袋5階もうひとつの daido

koro(東池袋1-8-1)◇日中韓の節句料理を楽しみながら食文化を通して交流◇45名◇3,000円📞申込みサイト📞http://ptix.at/n92jbbから申込み※先着順。 🗨️もうひとつのdaidokoro☎6914-0588

### 春のフルーツデビューフェア

5月4日(祝)、6日(振休) ①午前11時から、②正午から、③午後2時から、④午後3時から、⑤午後4時から、⑥午後5時から(各回45分) ミヤザワフルート アトリエ東京(南池袋2-24-1)八大ビル6階◇手ぶらで参加できる音楽未経験者も歓迎のフルーツ体験会。フルーツの組み立て方や吹き方を、専門講師やスタッフが指導◇フルート未経験者◇各回4名◇1,080円 📞電話かEメールで「当施設☎5927-1811、📧info@miyazawa-flute.co.jp」へ。当施設窓口で申し込みも可※先着順。

### 豊島区吹奏楽団 第43回定期演奏会

5月5日(祝) 午後2時開演(午後1時開場) 文京シビックホール(春日1-16-21)◇第1部「海」…「パイレーツ・オブ・カリビアン」、海を越える握手」、第2部「水」…「シンフォニエッタ～水都のスケッチ～」、「ローマの噴水」。シルバー招待あり◇3歳以上の方。シルバー招待は区内在住の60歳以上の方◇1,800名。シルバー招待は50組100名◇一般1,200円、中学生以下700円(前売は各200円割引)※全席指定。シルバー招待は無料。 📞電話で当楽団 村川☎090-5508-7444(平日午前10時～午後6時)へ。シルバー招待は往復はがき(3面記入例参照)で4月19日(消印有効)までに「〒171-0041 豊島区千川2-6-15-102 豊島区吹奏楽団演奏会事務局」へ※いずれも先着順。

### 和菓子で季節の花づくり

5月23日(木) 午前10時～11時30分 赤鳥庵(目白庭園内)◇季節の花や鳥をモチーフとした和菓子を作る(お持ち帰り可)。講師のつくった和菓子のお土産付き◇16名(最少催行人数6名)◇3,200円(キャンセルは2日前まで。以降はキャンセル料

2,000円)📞往復はがきかファクスかEメール(下部記入例参照。ファクス番号も記入)で5月13日(必着)までに「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園、📧5996-4886、📧info-mejiro-garden@seibu-la.co.jp」へ。当園管理事務所で直接申込みも可。電話申込み不可※先着順。 🗨️当事務所☎5996-4810

### 遊ぶ演劇「こどもワークショップ」

5月26日(日) ①正午～午後2時、②午後3～5時 あうるすぽっと◇チャイルドイブリンを主宰するスズキ拓朗さんと、演劇で遊ぶワークショップを開催。「とりあえずやってみる」をキーワードに、表現するドキドキとワクワクを体験しよう◇①小学3～6年生、②中学生～高校生◇各25名◇500円📞当施設ホームページ申込みフォーム📞https://www.owlspot.jp/から申込み。 🗨️当施設☎5391-0751

## 講演・講習 🎤

### 学習院大学 日本語教室春学期(全10回)

5月7日～7月9日 火曜日 午後3～4時 当大学西2号館4階405教室(目白1-5-1)◇参加者の興味があるテーマをもとに、日本語で交流します◇20名◇500円 📞Eメールで5月5日までに「当大学日本語教室 高野📧nihongo.gaku.syuin.uni@gmail.com」へ※先着順。

### エポック10エンパワメント講座2019 自分らしい新しいリーダーシップ

5月9～23日 木曜日 9・16日…午後2～4時、23日…午後7～9時 男女平等推進センター、としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇女性リーダーが増えない原因を学び、自分らしい新しいリーダーシップやリーダーとして活躍する方法を学ぶ◇各30名(3日目は50名)📞6か月以上未就学児。定員あり。 📞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。

### 東アジア文化都市パートナーシップ事業 みらい館大明

①「中国語入門編」(全7回)…5月8

日～6月19日 水曜日 午後7時～8時30分◇初心者向けに発音から日常会話まで。餃子づくり体験の回あり。講師…中国文化コーディネーター/ウーピン氏◇15名◇4,000円 ②「皮から作る餃子づくり体験」…6月12日(水) 午後7時～8時45分◇日本語サークルに通う中国の方や中国語サークルメンバーと一緒に調理し試食します◇10名◇1,000円◇手ぬぐい、エプロン持参。 📞いずれも電話か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。

### みらい館大明

①「カリグラフィー講座」…5月10日、7月12日 金曜日 午後1～3時◇美しい、オリジナルのカリグラフィー文字を使った作品づくりに挑戦。講師…カリグラフィーネットワーク会員/牧 幸子氏。1回だけの参加も可◇15名◇1回1,000円 ②「パソコン講座「仕事に役立てよう土曜エクセル2日間講座」」…5月18日、25日 土曜日 午前10時～午後5時◇エクセル2013使用。1日目/基礎編。入力ポイントや、きれいな表作成。2日目/計算式の入力方法、印刷のポイント、グラフ作成など。講師…石井 由香里氏◇パソコン経験者◇8名◇6,000円

📞いずれも電話か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。

### 中央図書館 古典文学講座 「源氏物語と仏教～生と死、祈りと救い～」(全8回)

5月16日、6月20日、7月18日、9月19日、10月17日、11月21日、1月16日、2月20日 木曜日 午前9時30分～11時30分◇当館ほか 大正大学名誉教授/大場 朗氏を講師に、源氏物語の中で仏教の思想・信仰が深く関わる感動の名場面を味読する。テキストは当日配付◇区立図書館の利用カードの登録がある方◇35名◇500円📞4月25日(消印有効)までに往復はがき(下部記入例参照。図書館利用カードの番号<10桁の数字>、ファクス番号、Eメールアドレスも記入)で〒170-8442 東池袋4-5-2 ライズアリーナビル5階中央図書館企画調整グループ)へ※応募

者多数の場合は抽選。 🗨️当グループ☎3983-7861

### ジュニアリーダー講習会 「キャンプやまつりで力をつける!リーダーカアップ大作戦」

5月19日(日)…開講式、6月16日(日)…アウトドア基本ワザ、7月14日(日)…防災ピクニック、8月8日(休)…キャンプ説明会、8月19日(月)～21日(水)…キャンプ本番、9月8日(日)…キャンプふりかえり、10月6日(日)…遠足、11月10日(日)…クリスマスまつり準備、12月8日(日)…クリスマスまつり、1月19日(日)…閉講式◇昨年の活動の様子など詳細は区ホームページ参照◇集団行動ができる区内在住、在勤の小学4年生～中学生で全回出席可能な方◇30名◇18,000円 📞電話かEメール(下部記入例参照。学校名、学年も記入)で5月10日までに「生涯学習振興グループ☎4566-2762、📧A0014606@city.toshima.lg.jp」へ※学年別先着順。

### 認知症サポーター養成講座

5月21日(火) 午前10時～11時30分 男女平等推進センター(エポック10)◇認知症サポーターは認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。認知症に関する基礎知識を学び、自分に何ができるのか一緒に考えてみませんか?◇区内在住、在勤、在学の方◇30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。

### 東京第一友の会 「生活基礎講習」(全4回)

5月24・31日、6月14・21日 金曜日 午前10時～正午 当会友の家(西池袋2-20-11)◇気持ちのよい暮らし方をテーマに、これだけは身につけた方がいい生活の基礎を伝える講習◇18歳以上の方◇30名◇7,500円(※1歳～未就学児。1回500円)📞電話かファクスかEメールで5月15日までに「東京第一友の会講習会係 高橋☎3971-9602(木曜日を除く)平日午前10時～午後3時30分、📧3971-6495、📧dai1tomo.kousyukai@gmail.com」へ※先着順。

## スポーツ 🏊

### 区民さこう会「横浜の公園を散策」

5月5日(祝) 午前9時50分集合 J R根岸線石川町駅改札口前広場◇元町公園～港の見える丘公園～山下公園～氷川丸～開港資料館(200円)～赤レンガパーク～桜木町駅まで(約6.5km)◇300円◇弁当、水筒、雨具など持参📞当日集合場所で受付。 🗨️豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

### 超初心者水泳教室(全4回)

5月7～28日 火曜日 午前10時～正午 雑司が谷体育館◇区内在住、在勤、在学で水泳が苦手な18歳以上

の方◇20名(最少催行人数5名)◇4,000円📞はがきで4月30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。

🗨️当連盟事務局 佐藤☎3943-6397

### ピラティス無料体験会

5月7～28日 火曜日 午前10時30分～11時15分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇初心者の方でも安心して参加できる講習会※期間中1名2回まで参加可。6月からの有料講習の詳細は問い合わせください◇16歳以上◇20名◇運動のできる服装で参加。 📞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。

### 区民グラウンド・ゴルフ 初心者教室

5月9日(木)※予備日30日(休) 午後2～4時 総合体育館◇区内在住、在勤の方◇200円◇運動のできる服装、靴で参加。用具の貸出しあり。 📞電話で5月2日までに豊島区グラウンド・ゴルフ協会 野口☎3918-4968へ。

### 区民大タナゴ釣大会

5月19日(日) 午前5時45分 旧豊島公会堂前集合、茨城県稲敷市周辺◇大タナゴの生魚の総重量(竿などの制限あり)◇区内在住、在勤の方とその家族◇100名◇5,500円(女性と高校生以下の方は3,500円)◇竿(3.0m前後)、仕掛け、えさ、弁当、水筒、雨具など(希望者には貸貸あり) 📞電話で5月8日までに豊島区釣友連合会事務局 今成☎090-3229-1079へ※先着順。

## 職員採用 🤝

資格など詳細は区ホームページが各課窓口で募集要項などを確認してください。

### 学芸研究員(非常勤職員)募集

歴史・民俗・文化資料の収集、整理(データベース化作業を含む)、保管、展示、調査研究、教育普及など◇**任期**…6月1日～平成32年3月31日📞申込書(文化デザイン課で配布。区ホームページからダウンロードも可)などを4月18日(必着)までに簡易書留で当課施策調整グループへ郵送か持参(午前9時～午後5時)。 🗨️当グループ☎3981-1476

## 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)	
④ 年齢	
⑤ 電話番号	※申込み方法は 各記事参照。
⑥ その他必要事項	

