広報 豊島区
情報版
としま
令和５年
5月11日
No.2019
毎月
1・11・21日
発行

SDGs未来都市としま
TOSHIMA International City of Arts & Culture
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

“ひと”が主役 みんなでつくる“としまの未来”

就任にあたって

豊島区長　高際 みゆき

　4月23日の豊島区長選挙におきまして、多くの区民の皆さまからご信任をいただき、区長に就任いたしました。区民の皆さまの暮らしと命を守る、その責任の重さに改めて身の引き締まる思いでございます。

　初めて経験した選挙戦において、多くの皆さまからご要望やご意見を伺う中で、お一人おひとりの目線に立って、思いを受け止めることの大切さを改めて感じました。これまで行政に届いていなかった声にこそ目配りをし、しっかり受け止める豊島区でありたいと思います。

　今年は関東大震災から100年の節目であり、まちの安全・安心の確保には最優先で取り組んでまいります。また、子どもを産み、育てたいと願う皆さんが、安心して子育てできる、切れ目のない支援も重要です。さらに、高齢者の皆さまの見守りや、ひきこもり、ヤングケアラーへの支援など、誰も孤立させない取組みも進めてまいります。

　このまちに暮らし、働き、活動する「ひと」が主役となる「としまの未来」を切り拓いていくためには、一人ひとりの職員が区の代表としての責任感を持って、区民の皆さまと向き合い、組織全体でより良い解決策を考え抜いていく必要があります。

　「チーム豊島区」の総力をあげ、変革を恐れず、地域の皆さまとともに、区政を力強く推進してまいります。

区長プロフィール

高際 みゆき（たかぎわ みゆき）　昭和40年７月６日生まれ　田無市（現西東京市）出身　東京女子大学文理学部卒業後、民間企業を経て平成７年に東京都入庁　都庁職員として課長、部長を歴任後、令和２年４月豊島区副区長、令和５年４月豊島区長に就任。豊島区初の女性区長。家族は夫と猫２匹。趣味は一人旅（アジア、秘境が大好き）、読書、映画鑑賞。

発行：豊島区　編集：広報課　〒171−8422 豊島区南池袋2−45−1　☎3981−1111（代表）　ホームページ https://www.city.toshima.lg.jp/
●「広報としま」は、新聞折り込みのほか区民事務所などの区施設、区内の駅、公衆浴場、ファミリーマート（区内店舗）などで配布しています。ご希望の方には個別に配達いたします。

福　祉

高齢者向け優良賃貸住宅の入居者募集

入居待機者の優先順位を抽選で決定し、今後空室が発生した場合に順位に従いあっせんします。①**GSSⅢ(千早１－15－18)**…間取り／１DK、家賃／82,000円～97,000円(家賃助成制度あり)、共益費／13,000円、敷金／家賃の３か月分、②**レジディアタワー上池袋(上池袋１－37－５)**…間取り／１K、家賃／92,000円(家賃助成制度あり)、共益費／12,000円、敷金／家賃の３か月分

いずれも◇**登録期間**…１年間。応募資格など詳細は問い合わせてください 申電話で５月18～31日の間に①は㈱ハウスメイトマネジメント東京支店☎5992－3620、②は伊藤忠アーバンコミュニティ㈱若宮・小林☎3662－5710(いずれも平日午前10時～午後５時)へ。

問住宅課施策推進グループ☎3981－2655

子育て・教育

ノーバディーズ・パーフェクト～完璧な親なんていない～(全６回)

６月５日～７月10日　月曜日　午後１～３時　東部子ども家庭支援センター◇参加者同士で話をしながら、子育ての方法や自分自身について考える◇区内在住で１歳以上３歳未満児の母親。初参加で全回参加できる方◇10名 保５か月以上

申電話で５月22日までに当センター☎5980－5275へ。直接窓口申込みも可※応募者多数の場合は抽選。結果は５月29日までに電話連絡。

スマイル講座「子育てで大切にしたいこと」

６月８日㈭　午後２時～３時30分　西部子ども家庭支援センター◇子どもとの関わりで大切なことを学ぶ。講師…(一社)親と子どもの臨床支援センター臨床心理士／帆足暁子氏◇区内在住で１歳７か月未満児の保護者。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◇15名 保７名。要予約。４か月以上未就学児(４か月未満は親子同席)。

申５月15日午前10時から電話で当センター☎5966－3131へ。直接窓口申込みも可※先着順。

くらし等

区民住宅(ソシエ南池袋第二)空き家入居者募集

◇**募集戸数**…１戸◇**要件**…同居親族がいる(単身での申込み不可)、現に自ら居住するための住宅を必要としている、世帯の月額所得が20万円以上60万１千円以下であるなど。詳細は区ホームページ参照◇**使用料**…114,000円～161,300円(所得区分で異なる) 申電子申請で５月11～19日の間に申込み。

問入居相談グループ☎3981－2683

憲法記念日特設電話無料相談

５月28日㈰　午前９時30分～午後３時30分◇豊島法曹会の弁護士による電話法律相談。１名30分以内◇区内在住、在勤、在学の方◇12名

申５月13日から電話で区民相談課庶務・相談グループ☎3981－4164へ※先着順。

まちづくり

東池袋地区地域冷暖房施設の都市計画変更に関する案の縦覧・意見募集

◇**縦覧期間**…５月15日㈪～29日㈪◇**縦覧場所**…都市計画課窓口◇**意見書の提出**…郵送かファクスかＥメールで５月29日(消印有効)までに「都市計画グループFAX3980－5135、EMA0022603@city.toshima.lg.jp」へ。直接窓口へ持参も可。

問当グループ☎4566－2632

環境・清掃

としまグリーンウェイブ2023～樹木と楽しむ５月のイベント～

５月22日は国連が定める国際生物多様性の日です。区では区内約100か所に植樹した「いのちの森」づくりの取り組みをすすめ、樹木の手入れ、樹木と触れ合う活動を実施します。

①**「いのちの森」育樹活動**…５月21日㈰　池袋本町電車の見える公園◇苗木配布予定※数量限定・先着順。

②**「いのちの森」観察会**…５月24日㈬　南長崎はらっぱ公園

いずれも午前10時から◇長袖、長ズボン、帽子、軍手、飲み物持参 申当日直接会場へ。

問環境政策課事業グループ☎3981－2771

豊島みどりの会　自然観察会

５月29日㈪　午前10時～正午　池袋駅南口地下ルミネ前エスカレーター横集合、現地解散※雨天中止◇東京パークガーデンアワード入賞者作品とモデルガーデン(代々木公園・明治神宮)見学◇20名◇会員以外の方200円。別途交通費 申ファクスで当会FAX3982－5569へ※先着順。

問環境政策課事業グループ☎3981－2771

みらい館大明「いのちの森」初夏の自然観察会～ヘチマスポンジを作って環境に優しい暮しをしよう～

６月11日㈰　午前９～11時◇「いのちの森」の自然観察、プラスチックごみ問題やSDGsの学習、クラフト体験。講師…(特非)ネイチャーセンターリセン理事長／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

申電話かファクスかＥメール(３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５月25日までに「環境政策課事業グループ☎3981－2771、FAX3980－5134、EMA0029180@city.toshima.lg.jp」へ。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５月29日に通知を発送。

リサイクルフリーマーケット出店者募集

６月11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 申ファクスかＥメールで「みんなのえんがわ池袋事務局FAX6709－4731、EMen@toshima-npo.org」へ※１名(１グループ)１通のみ。先着順。

問当事務局　幅上☎6912－6245(午後１～５時)

健　康

骨粗しょう症を予防しましょう

第１・２・４月曜日　①午後２時～２時30分、②午後２時30分～３時　東池袋フレイル対策センター◇片足を機械にはめて骨密度測定(３分程度)。測定後に医療専門職から説明あり◇区内在住で65歳以上の方◇各３名◇着脱しやすい服装

申電話で当センター☎5924－6212へ※先着順。

介護予防サポーター養成講座

６月19日㈪・22日㈭　午前10時～午後３時　としま区民センター◇研修受講後、介護予防サポーターとして登録すると介護予防イベントなどで活動可能。講師…早稲田大学スポーツ科学学術院講師／荒木邦子氏◇区内在住、在勤の40～70代で２日間参加できる方◇20名

申５月15日から電話で介護予防・認知症対策グループ☎4566－2434へ※先着順。

イベント

池袋めんそ～れ祭り in サンシャイン60通り

５月28日㈰　午前10時15分～午後２時　サンシャイン60通り※小雨決行・荒天中止◇エイサーなどのパフォーマンス 申当日直接会場へ。

問サンシャインシティ総合案内☎3989－3331

池袋図書館「にほんごで　えほんを　よむ会」

５月28日㈰　午後２時～３時30分　池袋第三区民集会室◇絵本を楽しく読むワークショップ◇日本語が母語でない方(ひらがなを少しでも読める方)◇10名 申５月13日午前10時から電話かファクスで「当館☎3985－7981、FAX3985－7486」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

エポック10シネマ「老後の資金がありません！」

６月１日㈭　①午前10時～正午、②午後２～４時　男女平等推進センター◇家計のやりくりに奮闘し資金を貯めてきた中で、次々とお金の災難が襲いかかるコメディ作品◇各回26名 保５月24日までに要予約。６か月以上未就学児。定員あり。先着順。

申５月15日午前９時から電話かファクスかＥメールで「当センター☎5952－9501、FAX5391－1015、EMA0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

第３回アラビア書道体験～竹筆と墨汁で書くイスラム芸術～

６月18日㈰　午後１時30分～３時30分　目白庭園◇小学４年生以上◇20名◇2,200円 申５月13日から往復はがきかファクスかＥメール(３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、FAX5996－4886、EMinfo@mejiro-garden.com」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

問当園管理事務所☎5996－4810

講演・講習

集会室開放行事「普通救命講習」

５月26日㈮　午後１～４時　西池袋第二区民集会室◇池袋消防署の指導で、基本的な救命対応やAEDの使用方法などを学ぶ。講習修了者に「救命技能認定証」を後日交付◇区内在住の方◇10名程度◇1,500円

申電話かはがきで５月15～22日(必着)の間に「福祉ホームさくらんぼ☎5396－9581、〒171－0021　西池袋３－８－20」へ※先着順。

エンディングノート活用講座

５月29日㈪　午後２～４時　区民ひろば清和第一◇終活の概要説明、ノートの解説と書き方体験。講師…終活ライフケアプランナー／植木絵美氏◇区内在住の方◇40名

申５月15日から電話かファクスかＥメールで「豊島区終活あんしんセンター☎6863－7830、FAX3981－2946、EMsiensitu@a.toshima.ne.jp」へ※先着順。

みらい館大明

①**フラワーデザインワークショップ(全３回)**…５月31日、６月28日、７月26日　水曜日　午後２～３時◇ドライフラワーでつくるアイスクリームブーケなど。講師…フラワーデザイナー／大澤　祐美子氏◇10名◇7,500円、

②**エクセル基礎編Ⅰ２日間講座**…６月10・17日　土曜日　午後１～５時◇入力のポイントと表の作成方法、簡単な計算式と関数の入力方法。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

申５月13日から電話かＥメールで「当館☎3986－7186、EMmiraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

スポーツ

区民歩こう会「アジサイの白山神社からバラの本郷給水所公苑へ」

６月４日㈰　午前９時50分　東京メトロ南北線本駒込駅２番出口前広場集合◇本駒込駅～龍光院～白山神社～源覚寺～礫川(つぶてがわ)公園～三念寺～本郷給水所公苑～水道歴史館～東京メトロ丸ノ内線御茶ノ水駅まで(約６km)◇300円◇軽装、飲み物、昼食持参 申当日集合場所で受付。

問当会　吉越☎3986－8620

初心者水泳教室(全４回)

６月６～27日　火曜日　午前10時～正午　雑司が谷体育館◇18歳以上で泳力10メートル未満の方◇20名◇4,000円 申はがきで５月26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

ボルダリング初心者講習会

６月11日㈰　子ども向け…①午後１時から、②午後２時から、③午後３時から、おとな向け…④午後４時から。各回15分前までに受付　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を学ぶ。①～③参加者に特製キーホルダーをプレゼント◇①～③小学２年生～15歳(親子で参加可)、④16歳以上の方◇各回10名◇運動のできる服装、上履き持参◇1,000円

申５月13日から２次元コードで申込み※先着順。

問当館☎3980－3131(午前10時～午後８時)

区民ヤマベ釣り大会

６月18日㈰※雨天決行　午前５時30分　豊島区立芸術文化劇場(東京建物 Brillia HALL)前集合。栃木県五行川周辺◇ヤマベ30匹の総重量で競う(竿などの制限あり)◇区内在住、在勤の方と家族◇100名◇6,000円(女性と高校生までは4,000円)◇竿(3.6～4.5m※希望者に貸竿あり)、仕掛け、えさ、弁当、水筒、雨具持参。

申電話で６月５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か各課窓口で募集要項などを確認してください。

図書館司書(会計年度任用職員)

◇**任期**…７月１日～令和６年３月31日 申申込書(区立図書館で配布。区ホームページからダウンロードも可)を５月23日(必着)までに中央図書館管理グループへ郵送(簡易書留)か持参(午前10時～午後５時)。

問当グループ☎3983－7861

休　館

鈴木信太郎記念館

５月29日㈪～６月１日㈭◇展示替えのため。

問当館☎5950－1737

雑司が谷旧宣教師館

５月29日㈪～６月２日㈮◇展示替えのため。

問当館☎3985－4081

郷土資料館

５月29日㈪～７月31日㈪◇常設展および収蔵資料展設営のため。

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。

申に住所がない場合は「〒171－8422　豊島区役所各グループ」へ。

学習院大×川村学園女子大×女子栄養大×大正大×帝京平成大×東京音楽大×立教大

としまコミュニティ大学開講　受講生募集！ 令和５年度《マナビト１年生募集》

２年間継続的に学び、知識や気づきなどを得ながら、参加者同士のゆるやかな知縁を大切にしてみませんか。各大学が多彩なプログラムを用意しています。募集要項と講座案内を区ホームページ、図書館、地域文化創造館で配布中です◇**日時**…１年次／６月～令和６年３月(予定)、２年次／令和６年６月～令和７年３月◇**会場**…区内７大学の教室、区施設ほか◇**対象**…区内在住、在勤、区内で活動中の方(令後活動予定も可)30名◇**年間受講料**…8,000円(必修講座ほか、一般公開講座はいくつでも受講可。オンライン講座もあり) 申５月22日までに電子申請で申込み。申込書を郵送かファクスかＥメールで申込みも可※応募者多数の場合は抽選。

５月末日までに結果を送付。

問生涯学習グループ☎4566－2762、FAX3981－1577、EMA0014606@city.toshima.lg.jp

不燃化特区の助成制度(令和７年度まで)

問地域まちづくり課事業調整グループ☎3981－1464

「燃え広がらない・燃えないまち」にするため、「不燃化特区制度」による建築物の不燃化を促進しています。不燃化特区内では老朽建築物の取り壊しや建替えの経費を一部助成します。

●**対象地域**

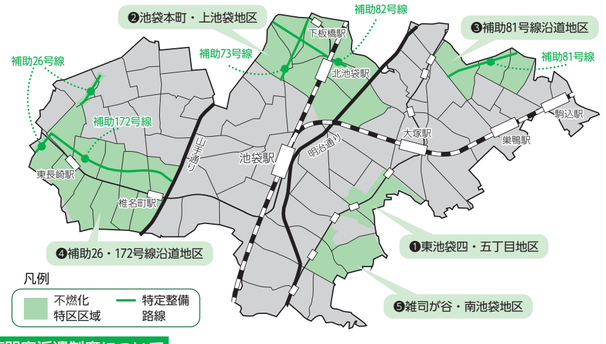
①東池袋四・五丁目地区…東池袋四丁目１～４番、14～18番、29～38番、東池袋五丁目全域

②池袋本町・上池袋地区…池袋本町一～四丁目全域、上池袋一～四丁目(二丁目５～７番を除く)

③補助81号線沿道地区…巣鴨五丁目全域、駒込六～七丁目全域

④補助26・172号線沿道地区…長崎一～五丁目全域、補助26号線の計画線外側から30mの区域(要町三丁目、千早三～四丁目、長崎六丁目、南長崎六丁目の各一部)、南長崎一～六丁目(四丁目５・６番全域、五丁目１・３・５・６番の一部、六丁目10番全域、１・11・12番、36～38番の各一部を除く)

⑤雑司が谷・南池袋地区…雑司が谷一丁目(53番を除く)、雑司が谷二丁目全域、南池袋四丁目(雑司ヶ谷霊園を除く)



助成制度について※４月から建築工事費助成を新設

●**老朽建築物除却助成**
①取り壊し費用等の一部

●**戸建建替え促進助成**
①取り壊し費用等の一部
②設計費および工事監理費
③建築工事費(４月より)

※床面積に応じ規定額を助成(①は限度額あり)。法定耐用年数の３分の２以上が経過した建築物が対象。取り壊し前に要申請。詳細は問い合わせてください。

専門家派遣制度について

建替えを支援するため、弁護士、税理士、建築士などの専門家を派遣します。

固定資産税・都市計画税の減免

●不燃化特区内において建替えを行った住宅
●老朽住宅除却後の土地

問豊島都税事務所固定資産税班☎3981－5336

新型コロナウイルスワクチンの令和５年春開始接種が始まりました

対象者や接種券などの詳細は区ホームページ参照。

新型コロナウイルスワクチンの相談

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)
区ホームページ

新型コロナウイルス感染症が「５類」に移行します。

５月８日に、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが、「５類」に移行します。感染症法に基づく入院勧告や就業制限、外出自粛要請がなくなるなど、対応が大きく変わります。

※詳細は区ホームページ参照。

問感染症グループ☎3987－4182

●区役所本庁舎・店舗の自転車駐輪場(駐車場を除く)は、３時間無料です。３時間を超えると原則有料です。問庁舎運営グループ☎4566－2731

人権擁護委員の日・特設身の上相談室　６月１日㈭　午後１～４時　区役所本庁舎７階703会議室◇区の人権擁護委員が相談を受ける 申当日直接会場へ。

問庶務・相談グループ☎3981－4164

鈴木信太郎記念館開館５周年記念展示「５cinq(サンク) ～５人のフランス文学者たち～」

５月16日㈫から　午前９時～午後４時30分

◇**休館日**…毎週月曜日、第３日曜日、祝日、５月29日㈪～６月１日㈭

平成30年３月28日に開館した鈴木信太郎記念館は今年５周年を迎えました。これを記念して、常設展示内「信太郎の愛蔵書」コーナーで、鈴木信太郎(1895-1970)をはじめ、彼と親交のあったフランス文学者５人を紹介する企画展示を開催します。

東京帝国大学仏文科初の日本人教授として、信太郎らとともに日本のフランス文学研究の礎(いしずえ)を築いた辰野隆(ゆたか)(1888-1964)、信太郎と同世代で今年没後50年を迎える山内(やまのうち)義雄(1894-1973)、辰野や信太郎の教え子だった小林秀雄(1902-1983)、東大仏文科で信太郎と同級だった岸田國士(くにお)(1890-1954)。フランス文学のほか、評論や演劇など幅広い分野でわが国の文化を牽引した人々です。

フランス大使だった詩人ポール・クローデル(1868-1955)の日本滞在を支えた山内義雄に誘われて信太郎も翻訳に携わった詩集『四風帖(しふうちょう)』(1926年)ゆかりの品や、学生時代の小林秀雄がマラルメの詩を論じた試験レポート(青焼き)はともに初公開。

問当館☎5950 - 1737

『四風帖』扇面(夏／冨田渓仙画)を用いてクローデルから信太郎に贈られた自筆の詩(1926年頃・当館蔵)

辰野隆・鈴木信太郎共訳『シラノ・ド・ベルジュラック』(エドモン・ロスタン作、白水社、1922年)に森林太郎(鷗外)が寄せた序文の自筆原稿(1922年・当館蔵)

6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〕	８・22日㈭　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〕	15・29日㈭　受付／午前９～10時	13・27日㈫　受付／午前９～10時
	母親学級〔予約制〕	10日㈯　受付／午前９時～９時30分、開催／午前９時30分～正午	
	パパ・ママ準備教室〔予約制〕	10日㈯　受付／午後０時30分～１時、開催／午後１時～３時15分 11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	
おとなの健康	生活習慣病予防健診(男性)〔予約制〕 ※対象…令和５年度20～39歳の男性	16日㈮　受付／午前８時50分～９時	
	女性の骨太健診〔予約制〕 ※対象…令和５年度20～39歳の女性	７日㈬　受付／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〕	16日㈮　受付／午後１～２時	14日㈬　受付／午後１時15分～２時
	食事(栄養)相談〔予約制〕		８日㈭　受付／午前９時30分～11時
	女性の健康相談〔予約制〕	７日㈬　受付／午後１時～２時30分	
	ＨＩＶ(エイズ)検査〔予約制〕 ※結果は検査の１週間後	12日㈪　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	16日㈮　受付／午前10時～10時30分	
こころの健康	こころの相談〔予約制〕	29日㈭　受付／午後２～４時	６日㈫　受付／午後２～４時
	家族相談〔予約制〕	26日㈪　受付／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〕	14日㈬　開催／午後２時～３時30分 問公害保健グループ☎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)	29日㈭　開催／午前10時～10時30分 問生活衛生グループ☎3987 - 4175	

６月　乳幼児健康相談(出張育児相談)【予約制】

20日㈫　区民ひろば南大塚　午前10時～11時15分	14日㈬　区民ひろば要　午前10時～11時30分 21日㈬　区民ひろば高松　午前10時～11時30分 26日㈪　長崎健康相談所　午後１時30分～３時30分
問池袋保健所☎3987 - 4174	問長崎健康相談所☎3957 - 1191

区立中学校　学校紹介

◇小学３～６年生の児童と保護者◇上履き持参申当日直接学校へ。実施日時などは変更する場合があります※詳細は区ホームページ参照か各学校へ問い合わせてください。

問学事グループ☎3981 - 1174

学校	紹介日(説明会) 日程	時間
駒込中☎3918 - 2105	６月17日㈯	午前10時45分～11時35分
池袋中☎3986 - 5435		
西巣鴨中☎3986 - 0661	６月24日㈯	
西池袋中☎3986 - 5427	７月１日㈯	午前９時15分～10時
千登世橋中☎3987 - 6285		午後２時～３時20分
千川中☎3956 - 8171	７月８日㈯	午前９時15分～10時
明豊中☎3956 - 8174		午前11時～11時45分
巣鴨北中☎3918 - 2144	７月15日㈯	①午前９時50分～10時40分 ②午前10時50分～11時40分

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

池袋スポーツセンター☎5974 - 7262

◆**パーソナルレッスン**…①**はじめてトレーニング**／メニュー作成、マシンの使い方、セルフストレッチの方法、②**トレーニング**／メニュー作成、マシンやツールを使用したトレーニング方法、③**ペアストレッチ**／自分では伸ばせないところまで、気持ちよく筋肉を伸ばす、④**スイミング**／部分練習や総合練習を行う、⑤**マットピラティス**／静かな動きで体幹の強化や姿勢改善を行う、⑥**キッズ**／マット運動、跳び箱、縄跳び、鉄棒などを目的に合わせて指導◇各50分◇4,400円

申利用日１週間前の午前９時から電話で申込み。

南長崎スポーツセンター☎5988 - 9270

◆**子ども空手スクール生募集中！**

毎週火・木曜日…午後４時30分～５時30分、午後５時30分～６時30分◇技術の習得や礼儀作法を身に着ける◇満４歳～中学生◇週１回／月5,000円、週２回／月6,000円※区内在住の方は無料体験あり。

申電話か当館窓口で受付。

巣鴨体育館　☎3918 - 7101

◆**フリーパス会員受付中！**

プール・トレーニングジムを営業時間内いつでも利用できます。有料レッスンも無料で参加可◇区内在住で高校生以上の方◇月3,500円◇印鑑・本人確認書類、写真(スナップ写真可)を持参し直接当館窓口へ。

広告　広告(内容は各広告主に問い合わせてください)　広告

“不動産を売るとき”って、どうしたらいいの？ 専門家に学ぶ「不動産の上手な売り方無料個別講座」開催

５月13日(土)～６月４日(日)　池袋で開催! 参加無料･要予約 不動産売却の基礎からノウハウをわかりやすく伝授

日本では相続財産の半数以上の割合を占めるのが不動産だそう。いざ、相続が発生してから不動産を売却しようとしても、思い通りにいかなかったり、時間がかかってしまうケースも見られます。最近では、住む予定のない実家などの空き家や空き地の売却について悩んでいる人も多いそう。そこで、三井住友信託銀行グループの「三井住友トラスト不動産」では、不動産売買の悩みを解決するための無料個別講座を池袋駅の駅チカ会場で開催。無料講座では、不動産売却の契約の流れ、進め方のポイントや注意点、売却にかかる諸経費など、不動産を売るときに事前に知っておきたい知識を分かりやすく解説。さまざまなケースを踏まえ、不動産売却の基礎からノウハウを伝授。今や土地や建物の売却は土地活用の選択肢のひとつ。不動産の売却について悩んでいる人は、この機会に参加を（要予約）。不動産の無料価格査定の相談にも応じます。◇**とき**…５月13日㈯～６月４日㈰午前10時～午後５時【時間予約制・希望の日時を伝えてください】◇**ところ**…菊邑91ビル４階三井住友トラスト不動産池袋センター会議室（豊島区東池袋1－41－6・地図参照）◇**定員**…各日３組(水・祝定休)◇**費用**…無料◇**参加特典**…不動産売買ガイドブックを進呈(下記参照)申無料講座事務局（わかば企画内）☎0120－661－339まで(受付時間午前10時～17時）※個人情報は受け付けに利用

WEBからの申込はコチラから▼