

健康

第1期シニアウォーキング教室 参加者募集(全4回)

6月19日～7月10日 月曜日 午後2時～3時30分 ルネサンス早稲田(高田1-19-24)◇正しい姿勢と体に優しいウォーキング方法を実践◇区内在住で65歳以上の方◇20名◇900円
☎電話で5月24日～6月1日の間に介護予防・認知症対策グループ☎4566-2433へ※先着順。

イベント

イケ・サンパーク ファーマーズマーケット

毎週土・日曜日 午前10時～午後4時 としまみどりの防災公園(IKE・SUNPARK)◇6月3・4日は福島県猪苗代町が出店。町産の野菜や加工品を販売予定。区内の名品や交流都市の逸品も出店。
☎当事務局☎6914-1782

巣鴨商人まつり

6月10日(土)・11日(日) 午前11時～午後4時 眞性寺ほか巣鴨地区各商店街会場◇オープニングセレモニー、

区内各商店および交流都市による飲食・物品販売、観光物産店、ウォークラリー、抽選会。

☎当日直接会場へ。
☎豊島区商店街連合会☎3981-5445

ふくろう俳句会

6月12日(月) 午前10時～正午 池袋第三区民集会所◇俳句の基礎を学び、俳句を詠む。詠んだ句を講師が講評する◇20名
☎5月24日午前10時～28日午後6時の間に電話かファクスで「池袋図書館☎3985-7981、📠3985-7486」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日以降連絡。
東京音楽大学・藤田医科大学 公開講座・演奏会

東京音楽大学・藤田医科大学 公開講座・演奏会

6月18日(日) 午後1時～2時30分 東京音楽大学(南池袋3-4-5)◇第1部…健康維持に役立つ対談。講師…藤田医科大学教授/岩田充永氏、東京音楽大学教授/広上淳一氏、第2部…東京音楽大学学生によるコンサート◇500名
☎当日イベントチケットサイト🌐http://teket.jp/6032/21984から申込み※先着順。
☎関学校法人藤田学園広報部☎0562-93-2868

子育て中の再就職応援セミナー

6月28日(水) 午前10時～11時45分 男女平等推進センター◇就職活動の

進め方、仕事と家庭を両立するために準備しておきたいこと、希望の求人探し方◇仕事と子育てを両立したい方◇26名📧6か月以上未就学児。6月20日までに要予約。

☎5月24日から電話で「ハローワーク池袋☎5911-8609(部門コード47#)」へ。直接窓口申込みも可※先着順。
☎当センター☎5952-9501

楽しく備える！ イケビズで防災体験！

7月2日(日) 午前10時30分～正午、午後1時30分～3時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇池袋消防署隊員による講習と身近な物を使った応急処置の方法を体験。ペットボトルでカラフルなランタン作り◇小学生と保護者(おとなのみの参加も可)◇各回35名◇200円◇500mlの空ペットボトル、はさみ、上履き持参。
☎5月23日から2次元コードで申込み。電話か直接窓口申込みも可※先着順。
☎当館☎3980-3131(午前10時～午後8時)

講演・講習

千早図書館講演会シリーズ 「わたしたちのまち、旧長崎町を知る」(全4回)

6月4日、7月9日、9月10日、

10月29日 日曜日 午後1時30分～3時30分 千早図書館◇地元ボランティアガイドが旧長崎町について語る。テーマ…長崎アトリ工村、長崎ゆかりの寺社、千川上水跡、トキワ荘界限。講師…としま案内人長崎町会長/豊田善敬氏◇20名
☎5月23日から電話かファクスで「当館☎3955-8361、📠3955-8785」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

生涯学習オープンスクール 「クロッキー教室」

6月10・24日 土曜日 午後1時15分～3時45分 創形美術学校(西池袋3-31-2)◇各10名◇各3,000円
☎電話かファクスで「当校☎3986-1981、📠3986-1982」へ※先着順。

豊島区シルバー人材センター

①入会説明会…6月16日(金) 午前9時30分、午後2時から 帝京平成大学池袋キャンパス内集会所(東池袋2-51-4)◇区内在住でおおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方◇年会費2,000円
②パソコン&iPad&スマホ教室…④無料パソコン体験教室/6月15日(休)午後0時45分～2時15分、⑥パソコン入門(全4回)/6月7～28日 水曜日 午後3時～4時30分◇5,900円、⑦初級ワード(全4回)/6月6～27日 火曜日 午後3時～4時30分、⑧初級エクセル(全4回)/6月3～24日 土曜日 午後0時45分～

2時15分◇④⑥6,000円、⑦ワード基礎(全4回)/6月9～30日 金曜日 午後3時～4時30分、⑧エクセル基礎(全4回)/6月9～30日 金曜日 午後0時45分～2時15分、⑨エクセル応用(全4回)/6月3～24日 土曜日 午後3時～4時30分◇④⑥⑦6,900円、⑧初級パワーポイント(全4回)/6月3～24日 土曜日 午前10時～11時30分◇6,000円、⑩ZOOM入門—パソコン向け(全2回)/6月8・15日 木曜日 午後3時～4時30分、(イ)6月22・29日 木曜日 午後3時～4時30分◇2,700円、⑪スマホ写真のパソコン取込整理(全2回)/6月21・28日 水曜日 正午～午後2時15分◇2,700円
☎①は電話で当センター☎3982-9533へ。②は③～④(①は)または(イ)を選びEメールで申込みを選び復はがきかファクスかEメールで「〒170-0013 東池袋2-55-6 シルバー人材センター、📠3982-9532、📧toshima.spc@gmail.com」へ。

Ane ママグループ TOMATO 「ママのためのアロマセルフケア講座」

6月30日(金) 午前10時～11時45分 男女平等推進センター◇オリジナルのルームスプレーを作り、育児に活かせるアロマのミニ知識や、簡単なストレッチの方法を学ぶ。講師…アロマセラピスト/小嶋夏子氏◇子育て

中の母親(24～35週目の妊婦も可)◇15名◇1,500円📧6か月以上未就学児。要予約。1名500円📧Eメール(下記記入例参照。保育希望の方は子どもの氏名と月齢も記入)で5月23日～6月20日の間にAne ママグループTOMATO📧anemama.tomato@gmail.comへ※先着順。
☎生涯学習グループ☎4566-2762

スポーツ

初めて水泳教室(全4回)

6月5～26日 月曜日 午前10時～正午 巣鴨体育館、6月7～28日 水曜日 午前9時～10時45分 南長崎スポーツセンター◇18歳以上の方◇各10名◇各4,000円
☎電話で6月2日までに豊島区水泳連盟 鈴木 ☎080-5720-5377へ。2次元コードから申込みも可※先着順。

はがきなどの記入例

①事業またはイベント名 ※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
⑥その他必要事項
☎住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ

「第35回池袋演劇祭」審査員募集

◇対象…次のすべてに該当する方。①開催期間中(9月1～30日)に事務局が指定する数公演を必ず鑑賞して採点表に記入・提出できる、②18歳以上で演劇祭行事に積極的に参加できる☎当祭ホームページ🌐https://ikebu.kuroengekaisai.jp/から6月20日までに申込み。
☎当祭実行委員会事務局☎070-7404-7855(平日午前10時～午後5時)

としまコミュニティ大学

内容などの詳細は区ホームページ参照お問い合わせください。

●帝京平成大学…体温があがるとき一発熱と高体温—/6月17日(土) 午前10時～正午 当大学本館4階416教室(東池袋2-51-4)◇講師…当大学健康メディカル学部医療科学科教授/阪本 奈美子氏◇100名
●東京音楽大学…音楽を身近に、その先へ—吹奏楽の世界/6月24日(土) 午後2～4時 当大学キャンパスA館2階A200教室(南池袋3-4-5)◇講師…当大学音楽学部音楽学教授/中橋愛生氏◇100名
いずれも◇1,000円📧5月23日午前9時からファクスかEメールで「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

ひきこもり相談窓口 だより 第9回

●5月は心身の不調にご注意を
大型連休明けは、生活リズムが崩れたり、休暇明けの通学や出勤で気落ちしたりと、心身ともに疲れやすい時期です。
●なんとなく元気がない時に、相談できる窓口です
ひきこもりでなくても「最近、なんだか調子が出ない」「誰かに気持ちを聞いてほしい」という相談も可能です。本人からでなくても大丈夫です。同居中の家族をはじめ、他区在住の親戚の方や、知り合いの方からご連絡いただくこともあります。ご本人について、相談者の方と一緒に考えます。
あならしい生き方を応援します。
●豊島区ひきこもり相談窓口
☎4566-2427(平日午前8時30分～午後4時30分)
📧A0029968@city.toshima.lg.jp
オンライン相談を希望する方は、電話かEメールで要予約。

放置自転車の撤去には、1台あたり保管料5,000円に対して、約15,000円の費用がかかっています。自転車を放置しないように、お近くの駐輪施設に停めるなどご協力をお願いします。

駐輪施設・放置禁止区域地図

網掛け部分📦が放置禁止区域です

やめましょう 自転車の放置は 路上に放置された自転車は歩行者やほかの交通の妨げになります。区では駅周辺を「放置禁止区域」に指定し、路上に置かれた自転車などに警告札を貼付し、その後も移動がなかったものを撤去しています。☎放置自転車対策グループ☎3981-2169

下板橋駅周辺、板橋駅周辺、北池袋駅周辺、西巣鴨駅・新東甲塚駅周辺、巣鴨駅周辺、駒込駅周辺、大塚駅周辺、千川駅周辺、要町駅周辺、池袋駅西口周辺、池袋駅東口周辺、サンシャイン周辺、高田馬場駅周辺、目白駅周辺、椎名町駅周辺、東長崎駅周辺、落合南長崎駅周辺、雑司が谷駅周辺、新大塚駅周辺