催し

生涯学習オープンスクール

①日本外国語専門学校…８月１日㈭午前10時～午後３時◇英検対策合格セミナー（準２級・２級・準１級）◇中学生、高校生◇各級50名◇各級500円、**②東京電子専門学校…**ⓐ８月３日㈯　午後１～３時◇画像編集とデザインツールを学んで動画編集、ⓑ８月23日㈮か24日㈯　午前10時～正午◇プログラミング、ⓒ８月27日㈫　午前10時～正午◇ChatGPTをOfficeソフトに活用◇ⓐⓒ大学生・フリーター、ⓑプログラミング初心者の小学生（保護者同伴）◇ⓐⓒ各10名、ⓑ５名、**③早稲田文理専門学校…**８月10・24日、９月７・21日、10月５日　土曜日　午前10時～正午◇ゼロから学ぶ中国語◇15名◇1,650円、**④早稲田速記医療福祉専門学校…**８月19日㈪　午前11時～午後０時30分◇「介護するコツ、されるコツ」入門◇20名

申７月23日から電話かファクスで「①☎03－3365－6141、FAX03－3365－6041、②☎03－3982－3131、FAX03－3980－6404、③☎03－5960－2611、FAX03－5960－2622、④☎03－3208－8461、FAX03－3209－6454」へ※先着順。

みらい館大明

①子どもモノづくり学校子ども映画プロジェクト…８月２日㈮～４日㈰午前10時～午後４時◇監督・脚本・カメラ・照明＆音声・役者・編集など、プロの講師が指導。子どもたち主導で映画を制作◇小学校３年生～高校生◇15名◇3,000円、**②「小学生のための将棋入門」（全２回）…**８月７・21日　水曜日　午前10時～11時30分◇小学生（３年生以下は保護者同伴）◇20名、**③小学生将棋自由対戦日…**８月14・28日　水曜日　午前10時～11時30分、**④大人（おとな）のバンド講座（全６回＋ライブ）…**講座／９月５・19日、10月３～24日　木曜日　午後７時～８時30分、ライブ／10月27日㈰◇講師…作曲家／福島　環氏◇社会人、楽器演奏経験のある方◇10名◇5,000円

申７月23日から①は２次元コードで、②④は窓口か電話かEメールで「当館☎03－3986－7186、EMmiraikan_taimei@yahoo.co.jp」、③は当日直接会場へ※先着順

第44回区民ラジオ体操大会

８月４日㈰※雨天中止　午前６時～６時50分（午前５時40分受付開始）総合体育場◇ラジオ体操第一、第二、みんなの体操申当日直接会場へ。

問豊島区ラジオ体操連盟　中谷☎03－3946－0772

豊島区シルバー人材センター

①入会説明会…８月16日㈮　午前９時30分から　帝京平成大学池袋キャンパス内集会室◇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◇年度会費2,000円、**②パソコン＆スマホ教室…**ⓐ**無料パソコン体験教室**／㈎８月８日、㈑８月22日　木曜日、ⓑ**パソコン入門（全４回）**／８月３・10・24・31日　土曜日◇5,900円、ⓒ**初級ワード（全４回）**／８月５・19・26日、９月２日　月曜日、ⓓ**初級エクセル（全４回）**／７月31日、８月７・21・28日　水曜日◇ⓒⓓ6,000円、ⓔ**ワード基礎（全４回）**／８月２・９・23・30日　金曜日、ⓕ**エクセル基礎（全４回）**／７月31日、８月７・21・28日　水曜日、ⓖ**ワード応用（全４回）**／８月２・９・23・30日　金曜日、ⓗ**エクセル応用（全４回）**／８月１・８・22・29日　木曜日◇ⓔⓕⓖⓗ6,900円、ⓘ**エクセル名簿＆ワード各種宛名印刷（全４回）**／８月２・９・23・30日　金曜日◇4,800円、ⓙ**初級パワーポイント（全４回）**／７月30日、８月６・20・27日　火曜日◇6,000円、ⓚ**ZOOM－パソコン向け（全２回）**／㈎８月１・８日、㈑８月22・29日　木曜日、**①スマホ写真のパソコン取込整理（全２回）**／８月21・28日　水曜日◇ⓚ①2,700円

ⓗ①①午前10時～11時30分、ⓐⓓⓖ午後０時45分～２時15分、ⓑⓒⓔⓕⓙⓚ午後３時～４時30分

申①は電話で当センター☎03－3982－9533へ。②はⓐ～①（ⓐⓚは㈎または㈑）を選び、２次元コードか往復はがきか電話かファクスかEメール「〒170－0013　東池袋２－55－６シルバー人材センターFAX03－3982－9532、EMtoshima.spc@gmail.com」へ。

夏休み親子弓道体験教室（全３回）

８月17～31日　土曜日　午後５時30分～６時30分　総合体育場◇指導…豊島区弓道連盟◇区内在住、在学の小学５年生以上で身長150㎝以上の方。子どものみの参加も可◇10名◇1,000円◇動きやすい服装で参加

申７月23日から電話かEメールで「当連盟　稲田☎03－5951－1245、EMinadanbf@gmail.com」へ※先着順。

運動実践プログラム「水中運動教室」

８月14日㈬　午前11時10分～午後０時10分　雑司が谷体育館◇水中ウォーキングやリズムに合わせて運動◇区内在住で18歳以上の方◇15名

申７月23日から電話で保健事業グループ☎03－3987－4660へ※先着順。

講演会「嗅覚障害を治し、おいしい食事を取り戻す」

８月22日㈭　午後２時～３時15分　区役所本庁舎１階としまセンタースクエア◇嗅覚障害を起こす新型コロナウイルス感染症、副鼻腔炎などの病気と治療について解説。講師…豊島区医師会／細矢　慶氏◇区内在住、在勤、在学で18歳以上の方◇80名

申７月24日から電話で保健事業グループ☎03－3987－4660へ※先着順。

第１回ビジサポセミナー

８月22日㈭　午後４～６時　巣鴨信用金庫本店（巣鴨２－10－２）◇売れる商品・サービスのつくり方を学ぶ。講師…中小企業支援家／小出宗昭氏◇事業を営んでいる方、起業を考えている方◇100名申２次元コードで申込み※先着順。

問商工グループ☎03－4566－2742

こども点字教室

８月25日㈰　①午前10時～正午、②午後１時30分～３時30分　あうるすぽっと◇点字の読み書き体験、関連図書の紹介など◇小学３～６年生◇各回15名

申７月27日午前10時から電話で中央図書館☎03－3983－7861へ※先着順。

エポック10シネマ「わたしのお母さん」

８月27日㈫　①午前10時～正午、②午後２～４時　男女平等推進センター◇三人姉弟の長女が、母と一時的に同居することに。ある日、２人の関係を揺るがす出来事が◇各回26名保８月20日までに要予約。６か月以上未就学児。定員あり。

申７月23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☎03－5952－9501、FAX03－5391－1015、EMA0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

悩んでいる人が身近にいる方へ

①８月29日㈭　区民ひろば千早、②９月１日㈰　池袋保健所　午前10時～正午◇ゲートキーパーに関する小講義と実践練習。講師…立教大学教授／逸見敏郎氏、東京いのちの電話スタッフ◇区内在住、在勤、在学の方◇各回30名

申７月24日から２次元コードか電話で精神保健グループ☎03－3987－4231へ※先着順。

区民活動支援講座「だれでもわかるNPOの資金調達セミナー」

８月29日㈭　午後６時30分～８時35分　としま産業振興プラザ（IKE・Biz）◇資金調達の方法や戦略を実例を交えて学ぶ。講師…東京ボランティア・市民活動センター専門員／森玲子氏◇30名

申７月22日午前10時から２次元コードで申込み※先着順。

問協働推進グループ☎03－4566－2314

第２期シニアウォーキング教室（全４回）

９月２・９・30日、10月７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◇1,200円

申電話で７月24日～８月９日の間に介護予防・認知症対策グループ☎03－4566－2433へ※先着順。

シニアによる絵本の読み聞かせ講座（全10回）

９月６日～10月25日　金曜日※９月６日・10月４日以外は午前のみ　としま産業振興プラザ（IKE・Biz）◇読み聞かせの技術（発声・表現・発表）を学び、「りぷりんと・としま」で活動する会員を養成。講師…インストラクター／足立　眞知子氏◇3,000円◇60歳以上◇15名

申Eメールか郵送（４面記入例参照。メールアドレス・ファクス番号も記入）で８月９日までに「りぷりんと・としまEMreprints.toshima24@gmail.com、〒171－0021　西池袋２－37－４　としま産業振興プラザ（IKE・Biz）４階地域活動交流センターメールBOX15りぷりんと・としま研修担当」へ※先着順。

問介護予防・認知症対策グループ☎03－4566－2433

セーフコミュニティとしま 重点課題に対応する９つの対策委員会～取組み紹介【１】～

令和４年11月に３度目のセーフコミュニティ国際認証を取得しました。

問セーフコミュニティ推進室☎03－3981－1689

○子どものけが事故予防対策委員会…７月の「子ども事故防止週間」に合わせて中央図書館で「子ども事故予防センターKidsafe」を紹介しています。けがや事故の多くは家庭内で起きており、約半数を占める「転倒」「転落」に特化したチラシを配布しています。

○高齢者の安全対策委員会…地域の見守り意識の向上のために「高齢者の見守りハンドブック」を作成、区内施設や区民団体などに配布しました。見守りのきっかけとなるサインをイラストつきで紹介。区ホームページで閲覧可。

○障害者の安全対策委員会…だれでも楽しめる展示方法の工夫で、バリアフリーに積極的に取り組む古代オリエント博物館を視察しました。車椅子使用者の目線では展示物が見づらいなど課題を共有し、さらなるバリアフリー推進と障害者の外出支援を進めていきます。

豊島区民親子釣り教室「ハゼ釣り」

９月８日㈰※小雨決行　午前６時30分　東京建物Brillia HALL前集合。木更津方面◇区内在住、在勤、在学の方とその家族◇80名◇3,500円（未就学児は無料）

申電話で８月28日までに豊島区釣友連合会事務局　今成☎090－3229－1079へ※先着順。

としまコミュニティ大学

●川村学園女子大学…「源氏物語」花散里巻を読む／９月９日㈪　午前10時～正午　当大学目白キャンパス◇講師…当大学文学部日本文化学科講師／咲本英恵氏◇50名

●女子栄養大学…①毎日を健康で過ごすための食事の工夫／９月13日㈮　午後２～４時　当大学駒込キャンパス◇講師…当大学短期大学部食物栄養学科臨床栄養学研究室教授／佐藤智英氏◇100名、**②グローバルな視点からみた栄養問題と食育**／９月24日㈫　午後１～３時　当大学駒込キャンパス◇講師…当大学栄養学部国際食コミュニケーション研究室准教授／衛藤久美氏◇100名

●立教大学…Ｘ線で探る宇宙～奇妙な天体、高温宇宙～／９月21日㈯　午後２～４時　当大学池袋キャンパス◇講師…当大学理学部物理学科特別専任教授／北本俊二氏◇100名

いずれも◇1,000円申７月23日午前９時から２次元コードで申込み※先着順。

問生涯学習グループ☎03－4566－2762、FAX03－3981－1577、EMA0014606@city.toshima.lg.jp

高齢者マシントレーニング体験会

９月10・17日　火曜日　午後２時15分～３時45分◇筋力・筋持久力・柔軟性を高める効果を持つマシンを体験する◇次のすべてを満たす方。①昨年度まで実施していた高齢者マシントレーニング（全３回）の講座を受講したことのない方、②９・10月に行うフレイルチェックやフレイル対策機器活用講座、骨粗しょう症予防講座に１回以上参加できる方、③区内在住で65歳以上の方◇各15名

申電話で７月25日～８月８日の間に介護予防・認知症対策グループ☎03－4566－2434へ※先着順。

ペアレントトレーニング・プログラム（全８回）

９月10日～12月17日　隔週火曜日　午前10時～11時30分　としま産業振興プラザ（IKE・Biz）◇子どものかんしゃくなど子育てや親子関係の難しさを共有し具体的なスキルを学ぶ◇区内在住で小学１～３年生の保護者申電話か窓口で８月16日までに児童発達支援センター☎03－6777－0370へ※先着順。

第77回豊島区民スポーツ大会

◇**対象…**区内在住、在勤の方。詳細は担当者へ問い合わせてください。

●レスリング…９月15日㈰　雑司が谷体育館◇フリースタイル個人戦申９月８日までにレスリング協会　加瀬☎03－3971－8199へ、**●ゴルフ…**９月25日㈬　鳩山カントリークラブ申８月23日までにゴルフ協会　松澤☎03－3957－6543㈱ピーウォッシュ内、**●剣道…**10月６日㈰　豊島体育館◇個人戦、団体戦申９月５日までに剣道連盟　小野塚☎03－3942－2865へ、**●空道…**10月６日㈰　池袋スポーツセンター◇個人戦申９月７日までに空道協会　東☎080－1869－8555へ。

第64回豊島区民陸上競技大会・2024豊島区中学高校選手権

９月16日㈷　舎人公園陸上競技場（足立区舎人公園１－１）◇大会要項や注意事項、参加資格、費用などの詳細は豊島区陸上競技協会ホームページ参照申２次元コードで申込み。

問当協会　木津☎03－3983－4075

東京音楽大学 第３回 ピアノ教員による Collaborative Piano Concert

９月14日㈯　午後５時開演　TCMホール　中目黒・代官山キャンパス（目黒区上目黒１－９－１）◇室内楽の演奏会◇乳幼児入場不可◇350名（全席指定）※区内在住者無料招待あり（10名）◇2,000円（手数料別途385円）申２次元コードで申込み。無料招待を希望の方は８月21日午前10時～28日午前10時の間に専用サイトから申込み※先着順。

問演奏会☎03－6379－3788（平日午前10時～午後５時）、招待について☎03－6455－2757（日曜日、祝日を除く午前９時～午後５時）

一般申込み　無料招待

骨粗しょう症予防講座

９月27日㈮　午前10時30分～正午、10月25日㈮　午後１時～２時30分、12月27日㈮　午後１時～２時30分　東池袋フレイル対策センター◇骨密度を測定して、骨粗しょう症予防や骨密度を維持する方法を学ぶ◇区内在住で65歳以上の方◇各30名

申電話で７月25日から介護予防・認知症対策グループ☎03－4566－2434へ※先着順。

高齢者・障害者のための「成年後見無料講演会・相談会」

９月28日㈯　①午後１時45分～２時30分、②午後２時45分～４時35分　としま区民センター◇①高齢者や障害者のための成年後見制度について。講師…司法書士／大矢　薫氏、②成年後見制度、相続、遺言書作成などの個別相談（１件50分）。

申７月23日から電話かファクスで「サポートとしま☎03－3981－2940、FAX03－3981－2946」へ。

フレイルしっかりチェック（約２時間）

東池袋フレイル対策センター…10月10日㈭　午後１時から、**区民ひろば…**目白／９月３日㈫、上池袋／９月５日㈭、池袋本町／９月25日㈬、要／９月30日㈪、朝日／10月９日㈬　いずれも午前10時から、清和第一／10月11日㈮　午後１時30分から◇区内在住の65歳以上で介護認定を受けていない方◇動きやすい服装で参加

申７月25日から電話で介護予防・認知症対策グループ☎03－4566－2434へ※先着順。

傍聴できます

第６期第１回 豊島区リサイクル・清掃審議会

７月25日㈭　午前10時から　豊島清掃事務所２階講堂申当日直接会場へ。

問計画調整グループ☎03－3981－1320

休館

千早地域文化創造館

12月～令和９年１月頃（最終開館日は11月30日㈯）◇施設の改築工事のため。

問生涯学習グループ☎03－4566－2762

官公署から

●東京都「物価高騰対策臨時くらし応援事業」

東京都は１万円分の商品券などを送付し、生活必需品の購入を支援する事業を開始します◇**対象…**①令和５年度住民税非課税世帯または住民税均等割のみ課税世帯、②令和５年度は課税されていたが、令和６年度から新たに住民税非課税または住民税均等割のみ課税となる世帯※いずれも課税者の扶養を受けている方のみで構成される世帯は除く。

申対象世帯には順次案内が送付されます。同封の専用はがきか専用サイトから申し込んでください。

問当事業コールセンター☎03－6700－8720（午前９時～午後６時）

●東京二十三区清掃一部事務組合「清掃工場の見学のご案内」

各家庭から出たごみが清掃工場でどう処理されているのか見学し、ごみ問題について考える◇**会場…**各清掃工場※開催日時や電話番号などの詳細は２次元コード参照申電話で希望の清掃工場へ。

問当組合総務課☎03－6238－0615

住民税や各種保険料の期限内納付をお願いします

様々な納付方法がありますので、ぜひご利用ください。

納付方法			納付上限額（納付書１枚あたり）	決済手数料	領収書
口座振替			上限なし	なし	×
納付書	現金	金融機関			○
		区役所公金納付窓口			
		東・西区民事務所			
		コンビニエンスストア	30万円		
	電子マネー	LINE Pay、PayPayなど			×
	モバイルレジ	モバイルバンキング			
		クレジットカード		あり	

●口座振替
口座振替依頼書を金融機関か各窓口に提出して申込み。国民健康保険料を口座振替で納付している方でも、「後期高齢者医療制度の被保険者となったとき」および「介護保険の１号被保険者になったとき」は改めて申請が必要です※各窓口はキャッシュカードによる受付可。

●現金
金融機関、区役所公金納付窓口、東・西区民事務所、コンビニエンスストアに納付書を持参※収納票のコピー、バーコードの写真やスクリーンショットで支払い不可。

●電子マネー
納付書に印刷されたバーコードを、スマートフォンの決済アプリで読み取る※コンビニエンスストアなどでは、原則「スマホアプリ」を利用した支払い不可。

●モバイルバンキング
納付書に印刷されたバーコードを、スマートフォンのモバイルレジアプリで読み取る※事前にインターネット（モバイル）バンキングの申込みが必要です。詳細はモバイルレジホームページ参照。

●クレジットカード（モバイルレジクレジット）
納付書に印刷されたバーコードをスマートフォンのモバイルレジアプリで読み取り、クレジットカード情報などを入力する※納税証明書の発行には20日程度かかる場合があります。

土曜窓口での納付相談（住民税・国民健康保険料）
※原則第２土曜日午前９時～午後５時
期限内に納付が確認できない場合は督促状を送付します
納付案内センターから納付確認のため、電話連絡や訪問や、文書などにより催告を行う場合があります。督促状発送後10日を過ぎても納付がないと、財産調査や捜索を行い、差押などの滞納処分を執行することがあります。期限までの納付ができない特別な事情がある場合には、未納のままにせず、各担当窓口へ必ず相談してください。

問住民税…納付方法／税務課収納グループ☎03－4566－2359
納付相談／整理第１・第２グループ☎03－4566－2362
国民健康保険料…納付方法／国民健康保険課資格・保険料グループ☎03－4566－2377
納付相談／整理収納グループ、特別整理グループ☎03－3981－1294～５
後期高齢者医療保険料…納付方法／高齢者医療年金課後期高齢者医療グループ☎03－3981－1937
納付相談／整理収納グループ☎03－3981－1459
介護保険料…
介護保険課収納グループ☎03－3981－4715

住民税　国民健康保険料　後期高齢者医療保険料　介護保険料

豊島区図書館経営協議会　７月26日㈮　午後６～８時　あうるすぽっと３階会議室B申傍聴希望の方は当日午後５時50分までに直接会場へ※途中入室不可。
問図書館課管理グループ☎03－3983－7861

第６期第３回 豊島区環境審議会　７月30日㈫　午前10時から　区役所本庁舎８階レクチャールーム
申傍聴希望の方は電話で前日正午までに環境計画グループ☎03－3981－1597へ。