スポーツ

この夏に泳げるようになろう！（全３回）

●**雑司が谷体育館**…８月５～19日　火曜日　午前10時～正午
●**南長崎スポーツセンター**…８月６～20日　水曜日　午前９～11時
●**巣鴨体育館**…８月８～22日　金曜日　午前10時～正午
いずれも対18歳以上で泳力10メートル程度の方　定各５名　費3,000円

申８月３日までに電話かＥメールで「豊島区水泳連盟　鈴木☎080 - 5720 - 5377、EMtoshimasuiren@gmail.com」へ※先着順。

ボルダリング無料体験会

日８月10日(日)　①**初心者講習**…子ども向け／午後１時から、午後２時から、②**ステップアップ講習**…子ども向け／午後３時から、おとな向け／午後４時から　場としま産業振興プラザ（IKE・Biz）内①基礎を学び楽しく登る。対子ども向け…小学２年生～15歳（親子参加可）、おとな向け…16歳以上※②は未経験者は参加不可。当館の初心者講習を受講済みの方は参加可　持運動できる服装、ふた付き飲み物、室内履き

申当日直接会場へ※先着順。各回15分前から受付。
問当館☎03 - 3980 - 3131（午前10時～午後８時）

東京ヴェルディ インクルーシブサッカーフェスタ

日８月23日(土)　午後２時～３時30分（午後１時30分受付開始）場南長崎スポーツセンター　内障害の有無にかかわらず一緒にサッカーを楽しむ。定30名

申８月８日までに２次元コードで申込み※区内在住、在勤、在学の方優先で先着順。
問スポーツ推進グループ☎03 - 4566 - 2764

区民ハゼ釣り大会

日８月31日(日)※雨天決行　午前５時30分　場東京建物 BrilliaHALL 前集合、木更津周辺　内ハゼの総重量で競う（竿１本につきハリ２本まで）。対区内在住、在勤の方とその家族　定100名　費5,500円（女性と高校生以下は4,000円）

申８月20日までに電話で豊島区釣友連合会事務局　今成☎090 - 3229 - 1079へ※先着順。

障害者スポーツ振興事業「みんなのヨガ」（全６回）

日①９月２・９・16・30日、10月７・14日、②10月28日～12月２日　火曜日　午後１時30分～２時30分　場豊島体育館　内障害のある方が気軽に参加できるヨガ教室。対区内在住、在勤、在学で18歳以上の障害がある方とその家族や支援者　定各10名

申７月17日から２次元コードか電話かファクスかＥメールで「管理・政策推進グループ☎03 - 3981 - 1766、FAX03 - 3981 - 4303、EMA0015600@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

第65回豊島区民陸上競技大会・2025豊島区中学高校選手権

日９月14日(日)　場江東区夢の島競技場（江東区夢の島１ - １ - ２）　内大会要項や注意事項、参加資格、費用などの詳細は２次元コード参照。

申２次元コードで申込み。
問豊島区陸上競技協会　木津☎03 - 3983 - 4075

巣鴨体育館　トップアスリートスペシャルイベント

①米倉加奈子さんのバドミントン教室…９月27日(土)
②長谷川涼香選手の特別水泳教室…９月28日(日)
内容や申込方法などの詳細は２次元コード参照か問い合わせてください。

申①８月２日午後７時まで、②８月９日午後７時までに当館受付で申込み※いずれも抽選。
問当館☎03 - 3918 - 7101

官公署から

豊島区民社会福祉協議会「住民同士の助け合い活動」協力会員募集説明会

日７月29日(火)　午後２～４時　場区役所東池袋分庁舎３階豊島区民社会福祉協議会　内２次元コード参照。対18歳以上で地域福祉に理解がある方　定15名

申電話で当協議会共生社会課☎03 - 3984 - 9375へ。

豊島区民社会福祉協議会「赤い羽根共同募金の地域配分（Ｂ配分）の申請を受け付けています」

地域配分とは、地域で集められた寄付金の一部を地域活動などに還元し、活かす取組みです。対区内の社会福祉施設や団体が令和８年度に実施する、備品整備、小破修理、研修・訓練・交流などの事業　●**配分額**…１施設・団体あたり30万円以内（そのほか条件あり）　●**申請期限**…10月31日（必着）

問当協議会総務課☎03 - 3981 - 2930

豊島都税事務所「都税がスマートフォン決済アプリで納付できます」

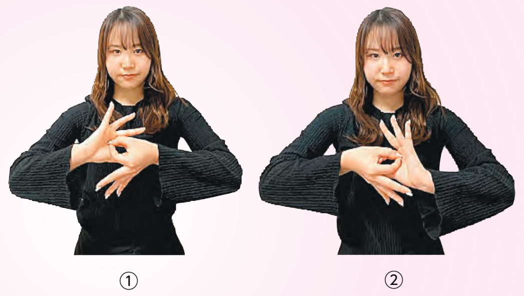
アプリ内で納付書に記載の地方税統一QRコード（eL-QR）を読み取るだけで、いつでも、どこでも、簡単に納付できます。詳細は２次元コード参照。

問当事務所☎03 - 3981 - 1211（代表）

手話を使ってみましょう

デフリンピック

①左右それぞれの親指と人差し指で輪を作り、右手の中指・薬指・小指の指先を上にした輪と左手の指先を下にした輪を重ねます。
②上下反対にして左手の指先を上にした輪と右手の指先の輪を重ねます。


① ②

※デフリンピック…Deaf（デフ）は、英語で「耳がきこえない」という意味です。デフリンピックは、４年毎に開催されるデフアスリートを対象とした国際総合スポーツ競技大会です。11月に東京で開催されます。

問管理・政策推進グループ☎03 - 3981 - 1766

▽広　告（内容は各広告主に問い合わせてください）

不動産・空き家
無料個別相談会
開催 7.30(水)　事前予約制
12時～,13時～,14時～,15時～,16時～,17時～
会場　豊島区池袋2-13-4天翔池袋西口ビル
予約はこちら　0120-985-827　info@fsarc.co.jp
主催　としま不動産・相続相談室
相談員は不動産・相続の専門家
不動産相続アーキテクツ株式会社　代表取締役
としま不動産・相続相談室　代表
髙橋　大樹
宅地建物取引士、一級建築士、相続診断士、公認不動産コンサルティングマスター
としま不動産・相続相談室

庭木1本から承ります！
お客様へのお約束
庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りしません
土日でもOKです
お茶はご遠慮します
としま区報をご覧の方へ
生垣の剪定（長さ1m 高さ2m）通常2,200円を
初回限定 先着10名様 1,100円（税込）
1本からのお庭サービス
ガーデンエクスプレス
カタクラ（東証スタンダード上場会社）グループ
東京北支店　練馬区土支田3-19-12　営9:00～17:00
03-5933-2811
お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

もめごと解決！突然親族に訴えられた！
相続紛争解決
初回相談は1時間無料
弁護士:小堀球美子（こぼり くみこ）
弁護士歴27年
NHK朝イチ、テレ東それダメ！出演
第一東京弁護士会所属25846号
小堀球美子法律事務所
〒170-0005豊島区南大塚3-3-1新大塚Sビル3階
電話予約受付中!! 今スグお電話を！
03-5956-2366

女性のためのはじめてのマネーセミナー
共催フジサンケイ企画・メットライフ生命

相次ぐ値上げのニュースで将来への不安が募るばかりではありませんか?さらに低金利時代の今、お金を増やすためには預貯金以外の選択肢を考える必要が･･･
貯まる法則を知ると数十年後にはどのくらいの差がつくの?セミナーでは、今どきの「お金の貯め方・増やし方」や「国が勧める資産運用のポイント」を初心者にも分かりやすく教えてくれます。

7月27日(日)　午前10時～12時 午後13時～15時
場アットビジネスセンター池袋別館「805会議室」各線「池袋駅」東口徒歩1分　講2級ファイナンシャル・プランニング技能士 株式会社ライフプラザパートナーズ成見暢基さん　費参加無料　特無料個別相談会（後日）予約※20代～60代女性を対象とした内容のセミナーになります。
お申し込み 10時～17時
フジサンケイ企画 0120-505-470
LPP市-25-25【20270531】
午前の部　午後の部

PICK UP INFO ④ としまコミュニティ大学

●**女子栄養大学…①多様な生き方を支える食～認知症予防のために～**／日９月５日(金)　午後２～４時　内講師…栄養学部実践栄養学科准教授／府川則子氏。②**郷土食の多様性とこれから**／日９月13日(土)　午前10時30分～午後０時30分　内講師…栄養学部食文化栄養学科准教授／竹内 由紀子氏。
いずれも場当大学駒込キャンパス　定50名
●**川村学園女子大学…山東京傳の黄表紙「江戸生艶気樺焼」を読む**／日９月11日(木)　午後１～３時　場当大学目白キャンパス　内講師…文学部日本文化学科教授／山名順子氏。定50名
●**立教大学…人類の故郷アフリカに学ぶ知恵・文化・幸福**／日９月20日(土)　午後２～４時　場当大学池袋キャンパス　内講師…文学部史学科教授／橋本栄莉氏。定100名
●**帝京平成大学…健康的で心身に負担の少ないデスクワーク**／日９月27日(土)　午前10時～正午　場当大学池袋キャンパス　内講師…健康メディカル学部理学療法学科教授／徳田良英氏。定100名
●**東京音楽大学…オペラの魅力を解き明かす…演出家の視点から**／日９月30日(火)　午後６～８時　場当大学池袋キャンパス　内講師…音楽学部音楽学科特任教授／粟國淳氏。定100名
いずれも費1,000円※詳細は「としまコミュニティ大学講座案内」参照。

申７月17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、EMA0014606@city.toshima.lg.jp

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。

PICK UP INFO ⑤ としま未来文化財団

40th Anniversary　当財団ホームページ

●**「華麗なる彩り」小会**
日９月15日(祝)　午後１時開演　場南大塚ホール
内出演…としま区日本舞踊家集団ほか。
費1,000円※全席自由

申としま区日本舞踊家集団☎090 - 1466 - 4061へ※先着順。

●**フレッシュ名曲コンサート（室内楽）前田妃奈　ヴァイオリン・リサイタル**
日10月５日(日)　午後３時開演　場としま区民センター　内出演…前田妃奈（ヴァイオリン）、諸田由里子（ピアノ）。費2,000円（区民1,500円、24歳以下1,100円、当日2,500円）※全席指定

申２次元コードか電話でとしまチケットセンター☎0570 - 056 - 777へ※先着順。
問事業企画グループ☎03 - 3590 - 7118（平日午前10時～午後５時）

地域文化創造館

●**巣鴨　第27回すがも夕涼みコンサート**…日８月10日(日)　午後５時開演　場南大塚ホール　定240名（全席自由）　申当日直接会場へ。

文化カレッジ

●**駒込　【107】浮世絵に見る江戸の出版事情（全２回）**…日９月３・17日　水曜日　午前10時～11時30分　定30名　費1,200円　申８月15日（必着）、**【108】今日から変える「あぶら」習慣**…日９月９日(火)　午前10時30分～正午　定15名　費600円　申８月15日（必着）
●**巣鴨　【208】すがも健康講座「生活習慣病から身を守ろう！長く健康に生きる秘訣」**…日８月６日(水)　午後３～４時　定50名
●**南大塚　【507】テレ朝出前講座「伝わる！届く！地域活動が楽しくなるコミュニケーション術」**…日９月20日(土)　午後１時30分～３時30分　定40名　申８月８日（必着）
●**雑司が谷　【306】ちとせ橋コミュニティ塾・江戸の伝統文化を学ぼう（全10回）**…日９月３日～12月17日　水曜日　午後２時～３時30分　定40名　費6,500円　申８月15日（必着）、**【307】ふっくらシマエナガを作ろう！（全６回）**…日９月11日～10月23日　木曜日　午前10時～正午　定16名　費7,400円　申８月22日（必着）

財団設立40周年記念事業

●**駒込　親子で体験「勝林寺で坐禅と練り切り“菊”作りに挑戦！」**…日８月30日(土)　午前９時～午後０時30分　対小・中学生とその保護者　定20組　費2,850円　申８月８日（必着）
●**雑司が谷　ミッション：雑司ケ谷霊園でチョウを探せ！**…日８月30日(土)　午前10時～正午　対小学生とその保護者　定20組　費1,200円　申８月16日（必着）

申２次元コードか窓口（返信はがき持参）か往復はがき（上記記入例参照。講座名・番号も記入）で各館へ※抽選。【208】は２次元コードか窓口か電話で巣鴨☎03 - 3576 - 2637へ※先着順。
問駒込☎03 - 3940 - 2400、巣鴨☎03 - 3576 - 2637、南大塚☎03 - 3946 - 4301、雑司が谷☎03 - 3590 - 1253

文化カレッジ

▽広　告（内容は各広告主に問い合わせてください）

GRAND MAST
積水ハウスグループのシニア向け賃貸マンション
（サービス付き高齢者向け住宅）
グランドマストが選ばれる理由
1 スタッフ常駐（日中9時～18時）の安心感（安否確認・生活相談・緊急時対応）
2 外出・面会制限が無く、悠々自適な自分らしい暮らし
3 入居一時金・礼金・更新料不要の賃貸形式
入居者募集中　グランドマスト大塚駅前　物件情報はこちらから
おすすめポイント　・物件からJR山手線「大塚」駅まで徒歩4分　・都電荒川線も利用でき、お出かけ好きな方にもおすすめです。
個別見学：7月19日（土）・7月25日（金）
外観
●名称/グランドマスト大塚駅前●所在地/〒170-0004 東京都豊島区北大塚1-13-10●交通/物件からJR山手線「大塚」駅まで徒歩4分、都電荒川線「大塚駅前」駅まで徒歩4分、都営三田線「巣鴨」駅まで徒歩10分●建物用途/サービス付き高齢者向け住宅「登録番号：16021」●総戸数/78戸●構造・階数/鉄筋コンクリート造地上10階・地下1階建●間取り/1R～1LDK●専有面積/35.83㎡～51.09㎡●建築年月/2019年5月●月額賃料/195,000円～257,000円●月額共益費/28,000円●月額生活支援サービス費/ご入居1名の場合：46,200円（税込）、2名の場合：69,300円（税込）●仲介手数料/月額賃料の1.1ヶ月分（税込）●敷金/月額賃料の1ヶ月分●契約形態/普通賃貸借●取引態様/仲介●設計・施工/積水ハウス株式会社●仲介/株式会社イチイ シニア事業部 東京都知事免許（12）第39368号●先着順申し込み受付につきご希望の住戸が契約済の場合がございます。あらかじめご了承ください。●連帯保証人不要プラン「グランドプラン」へのご加入が必要になります。●身元引受人がご親族（※諸条件有）よりお一人必要です。身元引受人がいない場合もご相談可能です。●賃貸入居者総合保険（シャーメゾンライフGUARD）を契約時に加入して頂きます。（2年毎更新・別途要費用）●広告有効期限/2025年8月31日 ※掲載の内容は2025年6月12日現在のものです。※入居資格/年齢60歳以上・ご入居時に自立した生活を営むことができる健康状態である方
SEKISUI HOUSE GROUP〈貸主〉
積水ハウスシャーメゾンPM東京株式会社
グランドマスト事業部
東京都渋谷区代々木2-1-1 新宿マインズタワー20階
宅地建物取引業者免許 国土交通大臣（13）第2250号
（公財）日本賃貸住宅管理協会
●資料請求・ご見学についてのお問い合わせ
フリーコール 0120-815-823　■営業時間/9:00～18:00　■定休日/土曜・日曜・祝日
お問い合わせの際には「広報としまを見た」とお伝えください。（担当：川口）

猫背、腰痛、肩こりが気になる方
＼すーちゃん先生の／
社交ダンスエクササイズ
～姿勢改善を目指そう～（45分）
どなたでも参加無料　定員15名
ノビ～ストレッチ人気コーチの すーちゃん先生の特別教室開催！
開催日
7/24（木）10:30~11:15
7/26（土）13:00~13:45
8/4（月）11:00~11:45
会場 ノビーストレッチ巣鴨店
豊島区巣鴨4丁目19-8
（郵便局向かい）
TEL:0570-666-157

弁護士による無料相談会
◆相続・離婚についての実績多数◆
7/16（水）13:30～17:00
8/20（水）13:30～17:00　予約不要
■開催場所　IKE・Biz としま産業振興プラザ第１会議室
▼アクセス〔豊島区西池袋 2-37-4／池袋駅南口　徒歩７分〕
＊ご予約は必要ございません。お気軽にお越し下さい。
8/13（水）17:00～19:00　事前予約制
■開催場所　金剛院
▼アクセス〔豊島区長崎 1-9-2／椎名町駅北口　徒歩 30 秒〕
＊お問合せ・ご予約は、下記までお願い致します。
【特定非営利活動法人ライフデザイン 03-6908-3988】
＊木曜・金曜は定休日のため電話受付を行っておりません
7/24（木）10:00～12:00　事前予約制
■開催場所　練馬区立区民・産業プラザ　３階区民協動交流センター 多目的室１
▼アクセス〔練馬区練馬 1-17-1Coconeri4 階／練馬駅中央北口　徒歩１分〕
＊お問合せ・ご予約は、下記までお願い致します。
【辻山・五十嵐法律事務所　03-6912-8801】
辻山・五十嵐法律事務所
弁護士 辻山尚志（東京弁護士会所属）
弁護士 五十嵐里絵（東京弁護士会所属）
《営業時間》9:30～20:00 *土日祝休み
☎ 03－6912－8801
豊島区西池袋1-7-10 ビルドＴ９ビル６階
https://tyig-law.jp 検索
＊無料相談会の予定はＨＰにも掲載しております

日日時　場場所　内内容　対対象　定定員　費費用※費用の記載がない事業は無料です。　持持ち物　保保育
申申込み先　問問い合わせ先　EMＥメール　FAXファクス　00フリーダイヤル