

講演・講習

シニアウォーキング教室
(全4回)

9月29日、10月6・20・27日
月曜日 午後2時～3時30分 豊ルネサンス早稲田 正しい姿勢と身体に優しいウォーキング方法を実践。
区内内在住で65歳以上の方 定20名 費1,200円(初回に支払い)

8月18日～9月10日に電話で介護予防・認知症対策グループ 03-4566-2433へ※先着順。

第3回消費生活講座
「身体が喜ぶ食事をしていますか? ～食物過敏の症状と治療～」

10月17日(金) 午後6～7時
豊としま産業振興プラザ(IKE・Biz) 遅延型アレルギーの事例などを紹介。定30名

2次元コードで申込み※先着順。
消費生活グループ 03-4566-2416

としまコミュニティ大学

- 帝京平成大学「全世代の大人体力測定&トレーニング」…10月4日(土)午前10時～正午 豊当大学池袋キャンパス 講師…ヒューマンケア学部柔道整復学科准教授／原口力也氏。定50名
- 学習院大学「日本の生産性はなぜ低いのか?」…10月11日(土) 午後2～4時 講師…経済学部経済学科特別客員教授／木内康裕氏。定100名
- 立教大学「金星の光と風と波」…10月18日(土) 午後2～4時 豊当大学池袋キャンパス 講師…理学部物理学科教授／田口 真氏。定100名
- 東京音楽大学「低音楽器から見たオーケストラの世界」…10月30日(木)

午後6～8時 豊当大学池袋キャンパス 講師…音楽学部音楽学科教授／山本裕康氏。定100名
いずれも1,000円。詳細は「としまコミュニティ大学講座案内」参照。

8月18日午前9時から2次元コード(区ホームページ)で申込み※先着順。
豊生涯学習グループ 03-4566-2762

スポーツ

西洋泳にチャレンジしよう
(全4回)

9月1～22日 月曜日、9月3～24日 水曜日、9月5～26日 金曜日
いずれも午前10時～正午 豊巣鴨体育館 定いずれも18歳以上で泳力25メートル程度の中級者
定各5名 費4,000円

8月30日までに電話かEメールで「豊島区水泳連盟 鈴木 080-5720-5377、toshimasuiren@gmail.com」へ※先着順。

区民歩こう会

9月7日(日) 午前9時50分集合、午前10時出発 豊JR山手線西日暮里駅前広場集合、JR山手線上野駅解散
豊谷中公園周辺の古社寺を訪ね、上野公園の博物館・美術館を散策(約5.5km)。定300円(別途入館料) 軽装、飲み物、昼食、雨具

当日集合場所です受付。
豊当会 吉越 03-3986-8620

アーチェリー体験会

9月7日(日) 午後2～4時、9月21日(日) 午前10時～正午(いずれも15分前受付開始) 豊西巣鴨体育館 小学3年生以上の方(小・中学生は要保護者同伴) 定各12名
費小・中学生350円、高校生以上550円 豊運動しやすい服装

各7日前までにEメール(8面記入例参照。件名「体験会申込」、性別、利き腕、身長、未成年の場合は保護者氏名も記入)で豊島区アーチェリー協会 taentry@gmail.comへ※先着順。
豊当協会 富田 03-3269-2930 (ライオン堂洋品店)

ボルダリング初心者講習会

9月14日(日) ①午後1時から、②午後2時から、③午後3時から、④午後4時から(15分前から1階事務室で受付)豊としま産業振興プラザ(IKE・Biz) 定ルールや注意事項、登るためのコツなどを学ぶ。定①～③小学2年生～15歳(親子参加可)、④16歳以上 定各10名 費1,000円
定ふた付き飲み物、室内履き

当日直接会場へ※先着順。
豊当館 03-3980-3131 (午前10時～午後8時)

第78回豊島区民スポーツ大会

- 区内内在住、在勤の方※詳細は各担当者へ問い合わせてください。
- レスリング…9月14日(日) 豊雑司が谷体育館 9月8日までにレスリング協会 加瀬 03-3972-8052へ。
- ゴルフ…9月24日(水) 豊嶋山カントリークラブ 8月22日までにゴルフ協会 酒井 090-3002-5247へ。
- ダンススポーツ…9月28日(日) 豊雑司が谷体育館 8月30日までにダンススポーツ連盟 西倉 03-3988-4082へ。
- ソフトテニス…10月5・12日 日曜日※予備日11月9日 豊総合体育場 9月5日までにソフトテニス連盟 北村 090-2143-2026へ。
- 剣道…10月5日(日) 豊豊島体育館 9月4日までに剣道連盟 小野塚 03-3942-2865へ。
- ソフトボール…10月5・12日、

11月2日 日曜日 豊千早スポーツフィールド 9月3日までにソフトボール協会 清水 03-3974-3582へ。
●空道…10月12日(日) 豊池袋スポーツセンター 9月12日までに空道協会 東 03-5953-1860へ。

豊島区民親子釣教室「ハゼ釣り」

9月28日(日)※小雨決行 午前6時30分 豊東京建物 Brillia HALL 前集合、木更津方面 区内内在住、在勤、在学の方と家族 定80名 費4,000円(幼児500円)

9月16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。

第76回豊島区民水泳大会

10月19日(日) 午前10時から(午前8時45分開場) 豊南長崎スポーツセンター 定種目…自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、フリーリレー、メドレーリレー(リレー以外は1人2種目まで)。区内内在住、在勤、在学または区内クラブ所属で小学4年生以上の方 定350名 費小・中学生400円、高校生600円、一般800円。リレー…1チーム1種目につき中学生800円、高校生1,200円、一般1,600円※要事前振込み。

9月15日までにEメールで申込書(2次元コードからダウンロード)を豊島区水泳連盟 toshimasuiren.taikai@gmail.comへ※先着順。
豊当連盟 佐藤 03-3943-6397

第53回スポーツのつどい

10月19日(日) 午前10時30分～午後1時30分 豊千登世橋中学校 区内内在住、在勤で障害のある方と家族
8月18日～9月12日に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、03-3981-4303、A0015600@city.toshima.jp」へ。

職員採用など

まちづくり専門員I
(会計年度任用職員)

防災街区整備事業に関する勉強会の企画・運営、協議会の支援、準備組合・組合の指導監督など。
●任期…11月1日～令和8年3月31日※詳細は2次元コードか地域まちづくり課窓口で配布する募集要項参照。

9月5日(必着)までに持参か郵送で申込書(写真貼付)を事業企画グループへ。
豊当グループ 03-3981-2611

都市計画業務専門員
(会計年度任用職員)

地区計画の届出、豊島区景観条例に基づく事前協議、行為の届出などに関すること、窓口や電話での受付対応など。
持参か郵送(簡易書留)で申込書と自己申告書を届出・許認可グループへ※随時受付。
豊当グループ 03-4566-2633

としま未来文化財団

●第231回庁舎ランチタイムコンサート
9月1日(月) 正午～午後0時45分 豊区役所本庁舎1階としまセンタースクエア 豊サクソフォンカルテット。出演…L'ami Saxophone Quartet。
当日直接会場へ。

●雑司が谷の御会式 レクチャー&ワークショップ
10月4日(土) 午前10時15分～午後2時30分 豊南池袋小学校 定2,000円
2次元コードで申込み※先着順。

●0.1.2.のおもちゃ箱
①おどりのワークショップ…10月17日(金)、
②ベビーミニシアター…10月18日(土)
豊どうしがやこどもステーション 費①1,000円、②1,200円
詳細は2次元コード参照。

●財団設立40周年記念事業 LIVE MUSIC in HAREZA SPECIAL 菅野祐悟コンサート2025
11月3日(火) 午後4時開演 豊東京建物 Brillia HALL 定1,150名※全席指定 費4,500円(区民
8月18日～9月12日に2次元コード

4,000円、18歳以下2,000円)
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。
豊事業企画グループ 03-3590-7118 (平日午前10時～午後5時)

地域文化創造館

●雑司が谷 ～赤ちゃんのいるご家族に贈る～
ほっとタイムコンサートI…9月27日(土) ①午前11時から、②午後1時30分から 定各20組
費おとな各500円
2次元コードで申込み※先着順。

文化カレッジ

●巣鴨 【209】すがも健康講座 脳活落語会…
9月20日(土) 午後2～3時 定50名 費500円、
[210]初心者向けの太極拳…10月2～23日 木曜日 午後3時～4時30分 定20名 費2,200円
9月16日(必着)、[211]宗教学への誘い…10月10

詳細は主税局ホームページを参照してください。

豊当事務所 03-3981-1211(代表)

東京法務局「登記申請にはQRコード付き書面申請をご利用ください」

電子証明書を持っていない方も、オンライン申請と同様のメリットを受けられます。●利用方法…登記・供託オンライン申請システムホームページ「登記ねっと」から「申請用総合ソフト」をインストール(無料)して申請書作成。詳細は問い合わせてください。

豊当局豊島出張所 03-3971-1616 (音声案内3番)

▽広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

弁護士による無料相談会

相親・離婚についての実績多数

8/20(水)13:30～17:00
9/18(木)13:30～17:00

開催場所 豊1区としま産業振興プラザ第1会議室

アクセス 豊島区池袋2-37-4/池袋駅西口 徒歩7分
→池袋駅西口から徒歩1分、お車でお越しください

9/10(水)17:00～19:00

開催場所 金剛院

アクセス 豊島区長崎1-17-10(Coner1/練馬駅中央北口 徒歩1分)
・お問合せ・ご予約は、下記までお願いします。
【東京市街地再生・ライフデザイン】03-6908-3988
・本館・本館は定休日のため電話受付を行っていません

8/26(火)13:00～17:00

開催場所 練馬区立区民・産業プラザ
3階区民協働交流センター 多目的室2

アクセス 豊島区池袋1-17-10(Coner1/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 晃 (東京弁護士会所属)
03-6912-8801
豊島区池袋1-17-10 ドビル9ビル6階
https://t-yi-law.jp 検索

※無料相談会の予定はHPにも掲載しております

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

としま区役所をご覧の方へ

生垣の剪定(※要予約)
通常2,200円を
初回3,000円、先着10名様
11,000円(税別)

1本からのお庭サービス
ガーデニングサービス
カタクラ(東区スタンダード上場会社)グループ
東京北支店 練馬区支店 3-19-12 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

参加無料 予約制

売却? 活用? 資産を守る空き家対策相談会&セミナー

9/5(金)相談会、6(土)セミナー&相談会
「としま区民センター」で開催

「実家を相続する予定だが、どうしたらいいかわからない」「空き家の活用ってどんなことをするの?」「不動産の「相続登記」「空家法」はわが家に関係ある?」昨年4月の総務省統計局のデータでは、全国で900万戸と過去最高にのぼる空き家。放置すると倒壊の恐れなどだけではなく、固定資産税が6倍になる場合もあるため気を付けておきたいところ。そこで気になる手続きや管理、活用方法について行政の空き家相談も請負う講師が、事例をふまえて具体的に紹介します。

一般的な対策を知りたい方は9/6(土)のセミナーへ。わが家に合わせた具体策の相談は両日受付しているので、状況に合わせて参加を。

●日時 9/5(金)①9:30～②10:00～③10:30～
④11:00～(受付時希望時間をお伝えください)
6(土)セミナー 9:30～10:30(受付開始9:15)
セミナー後の個別相談会～11:30(要予約)

●会場 としま区民センター4階 会議室403

●講師 一般社団法人まちなか整備・管理機構
代表・空き家活用コーディネーター 葛生貴昭さん

●参加費 無料・予約制

主催/旭化成ホームズ
●セミナーの申し込み
フジサンケイ企画セミナー事務局
受付時間 10:00～17:00(年中無休)
0120-505-470
5日 https://ansapo.jp/semi/3109
6日 https://ansapo.jp/semi/3110
※個人情報はセミナーの運営や今後の案内に利用します。
※後日主催より時期確定の連絡があります。

会場

中野駅公園 WACCA
池袋駅 池袋駅西口
池袋駅 池袋駅西口

▽広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

会員募集中

区内各所で元気に活動中!

60歳以上の皆さま! お待ちしております!

お仕事以外も盛りだくさん!

仲間づくりもできる!

もちろんお仕事も! 各種施設管理・受付、保育補助、事務など

入会説明会日程

事前にお電話かホームページよりお申込みください。

会場 帝京平成大学池袋キャンパス内集会室 (東池袋2-51-4)

8/18(月) AM 9時30分～11時30分

9/19(金) AM 9時30分～11時30分
PM 2時00分～4時00分

10/17(金) AM 9時30分～11時30分
PM 2時00分～4時00分

公益社団法人 豊島区シルバー人材センター

03-3982-9533

豊島区東池袋二丁目55番6号

平日 午前9時～午後5時

WEB入会もできます! 詳しくはコチラ!

豊島区 シルバー 検索

無料測定イベント実施!!

8/25(月)～8/30(土)

好評の! 体内年齢測定 (片足立ち、握力、姿勢検点)

9/8(月)～9/13(土)

大人気! 血管年齢測定

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