スポーツ

区民歩こう会

日12月7日㈰　午前9時50分　場東急東横線自由が丘駅北口駅前広場集合、東急田園都市線駒澤大学駅解散
内自由が丘駅から目黒区の古社寺を訪ねて駒沢オリンピック公園へ（約5.5㎞）。費300円　持軽装、飲み物、昼食、雨具

申当日集合場所で受付。
問当会　吉越☎03-3986-8620

第72回豊島区民駅伝競走大会

日12月14日㈰※雨天決行
午後0時20分～1時チーム受付
場皇居、桜田門　内詳細は豊島区陸上競技会ホームページ参照。対区内および隣接区在住、在勤、在学の方
費1チーム6,000円（中学生の部は4,000円）

申11月29日午後1時までに2次元コードで申込み。
問当会　木津☎03-3983-4075

第75回豊島区民スキー競技会

日令和8年1月18日㈰　午前10時から（午前9時開会）場菅平高原スキー場ホテルニューダボス前集合
内回転競技2本※前日練習あり。詳細は2次元コード参照。対区内在住、在勤、在学の方（小・中学生は要保護者同伴）、豊島区スキー協会加盟団体員　費2,500円（小・中学生1,000円）※各自傷害保険要加入。

申12月25日までにファクスかEメールで「当協会　鎌田㈹048-473-3449、㈮u2kamanta@gmail.com」へ。
問当協会　鎌田
☎090-8748-9047

職員採用など

生涯学習指導員（会計年度任用職員）

内生涯学習における区の文化政策に関する事務。●任期…令和8年4月1日～令和9年3月31日

申1月15日（必着）までに申込書（生涯学習・スポーツ課で配布。区ホームページでダウンロードも可）を当課へ持参か郵送※持参は午後5時まで。
問当課管理グループ
☎03-4566-2761

官公署から

ハローワーク池袋「労働保険の加入はお済みですか？」

11月は労働保険未手続事業一掃強化期間です。労働保険は労働者が失業したときの失業給付、労働災害時の労災給付などを行います。雇用形態を問わず、1人でも労働者を雇用している事業主は労働保険の加入義務があります。加入方法などの詳細は問い合わせてください。

問ハローワーク池袋雇用保険適用課
☎03-3988-6662、池袋労働基準監督署労災課☎03-3971-1259

東京都人権プラザ「夜間人権ホットライン（電話人権相談・無料）」

日12月8日㈪　午後5～8時（1人10分程度）　内人権週間にあたり、夜間に電話による人権（法律）相談を実施します。人権侵害や日常生活の法律問題について弁護士が電話で相談を受け付けます。
●相談電話番号☎03-6722-0127

問当施設☎03-6722-0124・0125
（平日午前9時30分～午後5時30分）

法務省「第65回全国矯正展～新たな拘禁刑時代へ～」

日①12月6日㈯、②7日㈰　①午前10時～午後5時30分、②午前9時30分～午後3時30分　場東京国際フォーラム地下2階ホールE（千代田区丸の内3-5-1）

申当日直接会場へ。
問法務省矯正局成人矯正課作業係
☎03-3580-4111（代表）

保険料の納め忘れはありませんか？
12月1日が納期限です

11月期分の国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料は期限内の納付をお願いします。

PICK UP INFO 4　自転車の放置はやめましょう

路上に放置された自転車などは、歩行者の通行や緊急車両の活動の妨げになります。
区では駅周辺を「放置禁止区域」に指定し、自転車などの放置時間の長さにかかわらず警告と撤去をします。撤去された自転車などの返還には、撤去保管手数料が必要です。
●**撤去保管手数料**　自転車…5,000円、原動機付自転車…8,000円
※盗難にあった場合は、すぐに警察署へ被害届を提出してください。
撤去前日までに提出されていない場合、撤去保管手数料は所有者の負担となります。
●**返還時間**
平日…正午～午後9時30分、日曜日・祝日…午前10時30分～午後4時30分
※休業日…毎週水・土曜日（祝日含む）、12月29日～1月3日

放置自転車・撤去自転車に関する問合せ
自転車コールセンター☎03-5986-2400
受付時間
平日……午前9時30分～午後9時30分（水曜日は午前8時30分～午後5時15分）
日曜日・祝日…午前10時30分～午後4時30分
※休業日…土曜日（祝日含む）、12月29日～1月3日

問放置自転車対策グループ☎03-3981-2169

交通系ICカードで決済できる区立駐輪場が増えます

●**導入時期**…12月（予定）　●**対象の交通系ICカード**…「PASMO」「Suica」「Kitaca」「TOICA」「manaca」「ICOCA」「SUGOCA」「nimoca」「はやかけん」
※チャージ不可。現金の併用や割賦払い不可。
導入済の駐輪場は2次元コード参照。

新たに導入する施設	定期	当日
池袋駅北自転車駐車場	○	○
池袋駅南自転車駐車場	○	○
要町駅南自転車駐車場	○	○
椎名橋自転車駐車場	○	×
千川駅南自転車駐車場	○	○
千川駅北第一自転車駐車場	○	○
大塚駅南自転車駐車場	○	×

問駐輪場管理グループ☎03-3981-4847

PICK UP INFO 5　11月16日～12月15日は「東京都エイズ予防月間」

エイズは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）の感染で引き起こされます。体の免疫力が低下し、健康な時は感染しない感染症（日和見感染症）や、悪性腫瘍など様々な症状が現れる状態です。感染後に未治療でいると、数年～10数年でエイズを発症するといわれています。
●**HIV/エイズはまだ終わっていない**
令和6年の東京都の新規HIV感染者とエイズ患者の総計は290件です。新規感染者数は、20～30代が全体の7割以上を占めています。
●**予防・治療ができます**
HIVの感染経路のうち、約90%が性的接触といわれています。予防法としては、コンドームの正しい使用があります。また、HIVに感染しても長い間自覚症状がない場合もあります。感染の有無は血液検査を受ければわかります。早期に感染を発見し、治療をすることで、他者への感染を防ぐとともに、免疫機能の維持にもつながります。
●**HIV検査を受けましょう（無料・匿名・予約制）**
①**池袋保健所**…毎月実施。詳細は区ホームページ参照。
②**東京都新宿東口検査・相談室**…平日夜間、土・日曜日に実施。

申①2次元コードか電話で予約専用☎03-3987-4244、②申込み方法などの詳細は都ホームページ参照。
問感染症保健指導グループ☎03-3987-4182

区ホームページ　都ホームページ

PICK UP INFO 6　生活に困ったときは相談してください

生活保護制度は国民の誰もが相談・申請できます。
相談内容は守秘義務により堅く守られます。ためらわずに相談してください。
●**生活保護の相談**

駒込、巣鴨、西巣鴨、北大塚、南大塚、上池袋、東池袋、南池袋、西池袋1・3丁目、池袋1・2・4丁目、池袋本町、雑司が谷、高田、目白1・2丁目、住まいのない方	生活福祉課 ☎03-3981-1842
西池袋2・4・5丁目、池袋3丁目、目白3～5丁目、南長崎、長崎、千早、要町、高松、千川	西部生活福祉課 ☎03-5917-5762

生活保護費の考え方
保護費（最低生活費）－収入
収入が最低生活費を下回る場合に、その不足分が支給されます。

●**仕事や生活の相談（生活保護受給者を除く）**
問くらし・しごと相談支援センター☎03-4566-2454
●**1人暮らしの高齢者や生活が困難な家庭など**
問民生・児童委員グループ☎03-3981-1722

体育施設へ行こう

総合体育場スポーツイベント

日令和8年1月12日㈷　内元日本代表の福西崇史氏によるサッカークリニック。対区内在住でサッカー経験のある未就学児～小学6年生　定各50名

申12月1日午前8時から2次元コードか電話で当体育場☎03-3971-0094へ※先着順。

◀未就学児　◀小学1～3年生　◀小学4～6年生

PICK UP EVENT 2　としま未来文化財団

としまチケットセンター　当財団ホームページ　文化カレッジ

●**豊島区総合美術展/みんなのギャラリー**…
日12月16日㈫～21日㈰　場東京芸術劇場
申当日直接会場へ。

●**いいむろなおきマイムカンパニー**
「走れ！走れ！！走れ！！！」…日12月19日㈮～21日㈰　場としま区民センター　費1階自由席…2,800円（区民2,500円、高校生以下1,300円）、2階指定席…3,000円（区民2,700円、高校生以下1,500円、障害者割引あり）申としまチケットセンター☎0570-056-777へ※先着順。

●**豊島区管弦楽団演奏会2026**…日令和8年1月31日㈯　午後6時開演　場文京シビックホール（文京区春日1-16-21）内指揮…和田一樹　費前売り1,000円（当日1,200円）、3歳未満不可　申としまチケットセンター☎0570-056-777へ※先着順。

●**庁舎ランチタイムコンサートSpecial**…日令和8年2月28日㈯　午後2時30分開演　場としま区民センター　内出演…カウンターテナー/久保法之ほか　定200名　費500円　申12月5日からとしまチケットセンター☎0570-056-777へ※先着順。
※いずれも詳細は当財団ホームページ参照。
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

●**雑司が谷　第50弾！ワンコイン落語会**…日令和8年1月24日㈯　午後2時開演　内出演…柳家緑太　定100名　費500円　申当館窓口か案内処かホームページで申込み※先着順。1人2枚まで。

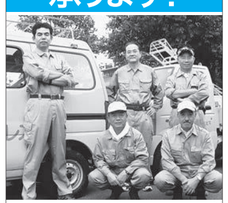
文化カレッジ受講生募集

●**駒込　【112】ギリシア神話って面白い！**…日令和8年1月31日、2月21日、3月7日　土曜日　午後2時～3時30分　定15名　費1,800円
申12月26日（締切）
●**巣鴨　【219】すがも文学講座「正岡子規の作品の魅力と生涯を知る」**…日12月4日、令和8年1月8日、2月5日、3月5日　木曜日　午前10時～正午　定20名　費3,000円　申11月20日（締切）
●**南大塚　【511】JAZZ聴いてみませんか？―レコードで辿るジャズの歴史――**…日令和8年1月20日、2月3・17日　火曜日　午後2～4時
定40名　費2,100円　申12月19日（締切）

申2次元コードか窓口（返信はがき持参）で各館へ
※抽選。いずれも詳細は2次元コード参照。
問雑司が谷☎03-3590-1253、駒込☎03-3940-2400、巣鴨☎03-3576-2637、南大塚☎03-3946-4301

▽広　告（内容は各広告主に問い合わせてください）

地元税理士による
［相続］
無料相談会
in豊島区
11月28㈮・29㈯
9:15～19:00
※最終受付18：00
としま区民センター 会議室506
東京都豊島区東池袋1丁目20-10
⊛JR他各線「池袋駅」（東口）より徒歩7分
●予約での対応となりますので、必ず事前にお電話ください。
相続専門税理士として相続500件以上の解決実績!!
税理士法人 ASAC総合事務所
住所：豊島区池袋2-20-6 東京白洋エクセレンシィ2階
電話：03-6909-2271　メール：info@asac.co.jp
URL：http://www.asac.co.jp/
ご予約・ご相談フリーダイヤル
0120-60-60-85
［電話受付時間　平日 9:30～19:00　土日 9:30～18:00］

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（H1.8m×W2m）
通常2,200円を
特別割引価格 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・お問い合わせは右電話もしくは2次元コードから

12/12㈮・13㈯
としま区民センター
相続専門の税理士＆不動産鑑定士が解説
不動産の相続・事業承継対策のポイント
お持ちの不動産は将来を見据えた承継の準備は済んでいますか？自宅、アパート、貸ビル、駐車場、そして実家の土地など、大切な財産は相続対策が不可欠。これら不動産は相続時分割が難しく、活用には専門的な知識が必要です。
そこで本セミナーでは、税理士・千代田さんと不動産鑑定士・岩間さんが、土地活用を含む不動産の相続・事業承継対策の押さえておきたいポイントを事例を交えて解説。希望者は事前予約で個別相談も可能です。
●日時 12/12（金）・13（土）9:30～10:30（受付開始9:15）セミナー後の個別相談会 ～11:45（要予約、限定6組）※相談のみご希望の場合や、申込が定員を超えた場合は別日で調整いたします。
●会場 としま区民センター4階 会議室403
●講師

千代田悟志税理士事務所
代表・税理士
千代田 悟志さん

いわま相続不動産コンサルティング
不動産鑑定士・相続診断士
岩間 修司さん
無料セミナー予約制
［12日予約］［13日予約］
●主催 旭化成ホームズ
●セミナーの申し込み
10:00～17:00（年中無休）
フジサンケイ企画セミナー事務局
0120-505-470
※個人情報はセミナーの運営や今後の案内に利用します。
※後日主催より時間確定の連絡があります。

弁護士による無料相談会
◆ 相続・離婚についての実績多数 ◆
11/19（水）13:30～17:00
12/17（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
12/9（火）17:00～19:00
事前予約制
■開催所　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・金は定休日のため電話受付を行っておりません

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 勇輪（東京弁護士会所属）
☎ 03-6912-8801
（営業時間）9:30～20:00 ＊土日祝休み
豊島区西池袋1-7-10 ビルドT9ビル6階
https://tyip-law.jp　検索
＊無料相談会の予定はHPにも掲載しております

無料イベント実施!!
ミニレッスン・講座※要予約
11/3（月）17:30～18:00　骨盤矯正ストレッチ
11/6（木）13:00～13:30　姿勢改善の為の解剖学講座
11/8（土）11:00～11:30　ボールで筋膜リリース
11/12（水）18:00～18:30　ラクラクストレッチ
11/14（金）14:00～14:30　座ってできる健康体操
11/15（土）13:00～13:30　姿勢改善ヨガ
11/10（月）～11/15（土）
10:00～15:00　姿勢診断
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

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

外観
入居者募集中
グランドマスト江古田の杜
物件情報はこちらから
おすすめポイント
・物件から徒歩5分圏内に江古田の森公園があり、散歩コースにぴったり。
また徒歩10分圏内にスーパーも3件あり、住環境の良い物件です。
・緊急時は、日中はフロントスタッフ、夜間は警備スタッフが駆け付けます。
個別見学：随時予約受付中
●名称/グランドマスト江古田の杜●所在地/〒165-0022 東京都中野区江古田3-14-2●交通/物件から都営大江戸線「新江古田」駅まで徒歩12分●建物用途/サービス付き高齢者向け住宅「登録番号：15D28」●総戸数/12戸●構造・階数/鉄筋コンクリート造地上14階建●間取り/1LDK・1SLDK・2LDK●専有面積/45.76㎡・55.58㎡・61.75㎡●建築年月/2018年8月●月額賃料/201,000円～270,000円●月額共益費/30,000円●月額生活支援サービス費/（入居者）名の場合・55,000円（税込）、2名の場合・88,000円（税込）●敷金/月額賃料の1ヶ月分●契約形態/普通賃貸借●敷引形態/貸主 ※仲介会社が関与する場合は、仲介手数料として月額賃料の1.1ヶ月（税込）が必要となります。●設計・施工/積水ハウス株式会社●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。●運営保証人不要プラン/グランドマスト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（後見人等有）より1人必要です。身元引受人がいない場合もご相談可能です。●賃貸人居者総合保険（シャーメゾンライフ(GUARD)契約枠）と2年毎にご加入していただきます。（別途要費用）●広告有効期限/2025年12月31日 ※掲載の内容は2025年10月14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合わせ
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：渡邊）

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　問問合せ先　EMEメール　FAXファクス　フリーダイヤル