



### 催し

#### 難病当事者交流会 「IKEBUKURO 難病カフェ12」

4月29日(祝) 午後2～5時  
豊島区民センター※オンラインあり  
第1部…「東京大学「障害者のリアルに迫るゼミ」って何なん？」  
講師…東大ゼミ主任講師/御代田太一氏、第2部…交流会。

難病当事者の方と家族、友人、支援者など 定員50名

2次元コードかEメールで当カフェ  
ikebukuro.nambyo.cafe@gmail.comへ※先着順。  
当カフェ ☎080-9424-4855



### 講演・講習

#### 豊島区シルバー人材センター パソコン&スマホ教室(90分講座)

①無料パソコン体験教室…4月31日、4月14日 火曜日 午後0時45分から、②パソコン入門(全4回)…4月2～23日 木曜日 午前10時から ③初級ワード(全4回)…4月2～23日 木曜日 午後0時45分から ④初級エクセル(全4回)…4月4～25日 土曜日 午後3時から ⑤そのほか全19コースの詳細は2次元コード参照。

2次元コードが往復はがき(8面記入例参照)か電話かファクスかEメールで「〒170-0013 東池袋2-55-6 シルバー人材センター、☎03-3982-9533、☎03-3982-9532、toshima.spc@gmail.com」へ。



#### パパママと一緒にあいうえお

4月14日(火) 午前10時30分～11時30分  
豊島区民センター  
絵本の読み聞かせ、ことば遊び、手遊びなど、親子で楽しく参加できるワークショップ。読み聞かせのアドバイスもあり。講師…(特非)朗読文化研究所/倉片孝恵氏  
0～3歳程度の子どもと保護者 定員15組30名  
一人歩き前の子どもがいる場合はバスタオル

3月17日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。  
豊島区協働推進グループ ☎03-4566-2314



#### みらい館大明 パソコン講座 「ワード入門2日間講座」

4月18・25日 土曜日 午後1～5時  
チラシの作成など。パソコン経験者 定員7名 ⑥6,000円

3月17日から窓口か電話かEメールで「当館☎03-3986-7186、miraikan\_taimei@yahoo.co.jp」へ※先着順。

#### 親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんが来た！(全4回)

4月23日～5月14日 木曜日 午前10時～正午  
豊島区子ども家庭支援センター  
育児の喜びや困りごとをママ同士で話す。赤ちゃんとの関わり方を学び、親子の絆を深める。区内在住で生後2～5か月の第一子と母親 定員10組  
定員バスタオル、必要な方は授乳ケープ

3月23日午前10時～4月6日午後6時に母子アプリで申込み※抽選。  
結果は4月10日までに応募者全員に連絡。  
当センター☎03-5980-5275

#### 鍼灸師会講演会 「健康つば押し講座」

4月23日(休) 午後2～3時  
豊島区役所本庁舎1階としまセンタースクエア  
東洋医学の概要、ツボ押しの効果やツボの場所を学ぶ。区内在住、在勤、在学で18歳以上の方 定員100名

3月17日から電話で保健事業グループ☎03-3987-4660へ※先着順。

#### 第1回消費生活講座「サステイナブル食育講座 地球にやさしいピザ作りにチャレンジ！」

5月26日(火) 午後1時～3時30分(午後0時30分開場)  
豊島区民センター  
国産の小麦粉を使ったピザ作りに挑戦。定員20名

5月8日までに2次元コードで申込み※抽選。  
消費生活グループ ☎03-4566-2416

### スポーツ

#### 第79回東京都スポーツ大会 豊島区予選会

※申込み・詳細は直接各競技担当へ。  
●弓道…3月20日(祝) 豊島区総合体育場  
当日午前9時までに弓道連盟 稲田☎070-5020-2040へ。  
●ソフトテニス…4月12・26日 日曜日 豊島区総合体育場  
3月22日までにソフトテニス連盟 北村☎047-430-3746へ。  
●バドミントン…4月29日(祝) 豊島区体育館  
4月8日までにバドミントン協会 大園☎090-4200-2117へ。

#### 区民歩こう会

4月5日(日)※雨天決行 午前9時50分  
JR恵比寿駅東口駅前広場集

合、東京メトロ六本木一丁目駅解散  
恵比寿駅から渋谷区古社寺を訪ねて有栖川宮記念公園、青山霊園、榎町公園へ(約6.5km)。定員300円  
服装、雨具、昼食、飲み物

当日集合場所で受付。  
当会 ☎03-3576-2230

#### 区民グラウンド・ゴルフ 初心者教室

4月9日(休)※雨天4月23日(休) 正午～午後2時  
豊島区総合体育場  
区内在住、在勤の方 定員200円  
動きやすい服装、靴(用具の貸出あり)

3月31日までに電話で豊島区グラウンド・ゴルフ協会 寺田☎080-3250-7510へ。

#### ソフトテニスジュニア教室

4月12日～令和9年2月28日 毎月第2・4日曜日(第3土曜日午後実施の場合あり) 午前7～9時  
豊島区総合体育場  
4月時点で区内在住、在学の小・中学生※保護者も参加可 定員40名 ⑥6,000円(保護者9,000円)

申込書(区ホームページからダウンロード)を郵送かファクスで「〒170-0002 豊島区ソフトテニス連盟 三好、☎03-3941-4739」へ※先着順。  
当連盟 三好 ☎03-3941-4739

#### としま産業振興プラザ(IKE・Biz) ボルダリング体験会

4月12日(日) 午後1時から、午後2時から、午後3時から、午後4時から  
基礎を学び楽しく登る。小学生2年生以上の方 定員各10名  
各1,000円※子どものみキーホルダーのプレゼントあり  
ふた付き飲み物、室内履き、タオル

当日直接会場へ※先着順。1階事務

室にて各回15分前から受付。  
当館☎03-3980-3131 (午前10時～午後8時)

#### 区民フナ釣大会

4月19日(日) 午前5時30分東京建物 Brillia HALL 前集合  
茨城県稲敷市周辺  
フナ・ヘラブナの生魚の総重量で競う(竿などの制限あり)。区内在住、在勤の方と家族 定員45名 ⑥5,500円(女性と高校生以下は4,000円)  
釣竿(4.5m前後※希望者には貸竿あり)、仕掛け、えさ、昼食、飲み物、雨具

4月9日までに2次元コードか電話で豊島区釣友連合会事務局 今成☎090-3229-1079へ※先着順。

#### 第29回豊島区春季陸上競技大会 兼第41回豊島区中学校陸上競技選手権大会

5月3・4日 祝日 午前9時30分から(午前8時40分受付)  
江東区長崎健康スポーツセンター  
種目…個人/自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、個人メドレー。リレー/リレー、メドレーリレー、混合リレー※年齢区分あり。区内在住、在勤、在学の方、区内クラブ所属の小学生以上の方 定員300名  
個人種目…1種目600円、リレー

円、リレー(1チーム)2,000円  
2次元コードで申込み※先着順。  
豊島区陸上競技協会 木津☎03-3983-4075

#### 豊島区民親子釣教室

5月4日(祝) 午前8時30分  
JR市ヶ谷駅改札出口集合  
市ヶ谷フィッシュセンター  
区内在住、在勤の方と家族 定員50名  
釣おとな3,000円、中学生以下2,000円※付き添い入場料別途  
昼食、飲み物、雨具

4月24日までに2次元コードか電話で豊島区釣友連合会事務局 今成☎090-3229-1079へ※先着順。

#### 東京都スポーツ大会予選会兼 区生涯水泳大会

5月17日(日) 午前10時から  
豊島区長崎スポーツセンター  
種目…個人/自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、個人メドレー。リレー/リレー、メドレーリレー、混合リレー※年齢区分あり。区内在住、在勤、在学の方、区内クラブ所属の小学生以上の方 定員300名  
個人種目…1種目600円、リレー

種目…1種目2,000円※中学生以下は半額。別途保険料100円。振込み。詳細は2次元コード参照。

4月12日までに申込用紙(2次元コードからダウンロード)をEメールで豊島区水泳連盟 toshimasuiren.taikai@gmail.comへ※先着順。  
当連盟 佐藤 ☎03-3943-6397

#### 令和8年度こどもの ぜん息水泳教室(全17回)

6月1日～12月14日 月曜日 午後4時30分～6時(8月のみ午後3時30分～6時)  
豊島区谷体館  
泳力に応じたグループ別の教室。水泳中は小児科医師と看護師が常時待機し体調不良時に対応。水泳の前後に小児科医師の診察あり。4月1日時点でぜん息などの症状をもつ区内在住の年長児～中学3年生 定員50名

4月20日までに申込書(地域保健課で配布。区ホームページからダウンロードも可)を公費保健グループへ持参か郵送。2次元コードで申込みも可※先着順。  
当グループ ☎03-3987-4220

### 官公署から

#### 豊島区税務事務所 「自動車の移転手続き・ 廃車手続きはお済みですか？」

自動車税種別割は、4月1日時点で自動車検査証(車検証)に登録されている所有者(割賦販売の場合は使用者)に課されます。自動車を譲渡したときは移転登録、廃車したときは抹消登録の手続きが必要です。管轄の運輸支局または自動車検査登録事務所まで3月末日までに手続きを済ませてください。

東京都自動車税コールセンター ☎03-3525-4066

#### 保険料の納め忘れは ありませんか？ 3月31日が納期です

3月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 3 予防接種のお知らせ

豊島区予防接種グループ ☎03-4566-4115

#### 男性への HPV ワクチン任意接種

4月1日から、男性への HPV ワクチン任意接種費用助成の対象となるワクチンが、現行の4個ワクチンに加えて9個ワクチンも追加されます。

- 対象…小学6年生～高校1年生相当の男性
- 自己負担額…なし(4個ワクチン×3回または9個ワクチン×2～3回)
- 予約票…電子申請または保健所窓口、区役所本庁舎4階保健所出張窓口、長崎健康相談所窓口に本人確認書類を持参して申請※すでに予約票をお持ちで9個ワクチンの接種を希望する方は、お持ちの予約票で接種できます。
- 接種方法…事前に請求した予約票を豊島区内指定医療機関へ持参。

#### 带状疱疹ワクチン定期予防接種

令和7年度から带状疱疹ワクチン接種が定期化されました。带状疱疹は、70代で発症する方が最も多く、時に痛みを伴う水疱が出現する病気です。日常生活に支障をきたすこともあり、発症および重症化予防にワクチンが有効です。

- 対象…①令和8年度中に65～100歳までの5歳毎の年齢になる方。②60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる特定の免疫機能障害のある方。
- 自己負担額…生ワクチン4,000円×1回または不活化ワクチン11,000円×2回※生活保護受給者等は自己負担なし。
- 予約票…①3月下旬に送付、②申請制
- 接種方法…予約票を23区内の実施医療機関へ持参。

### 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

相続・離婚についての実績多数

3/18(水) 13:30～17:00  
IKE・Biz としま産業振興プラザ第1会議室  
4/8(水) 17:00～19:00  
金剛院  
3/25(水) 13:00～17:00  
豊島区民センター・産業プラザ  
4/17(土) 11:00～13:00  
豊島区民センター・産業プラザ

#### 運動不足・生活習慣が気になる方 腰痛予防講座

45分(講座+ミニレッスン)  
参加無料、定員15名

腰の仕組みや筋肉を理解し腰痛の原因になる背骨と骨盤を整える

開催日  
3/21(土) 13:00～13:45  
3/24(火) 12:00～12:45  
3/26(木) 11:00～11:45

会場 ノースストレッチ菓舗店  
豊島区東池袋4丁目19-8  
(郵便局向かい)

ご予約は、お電話か店頭で!  
TEL:0570-666-157

#### 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

- ◆ 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)
- ◆ 外出・面会制限が無く、悠々自適な自分らしい暮らし
- ◆ 入居一時金・礼金・更新料不要の賃貸形式

グランドマスト大塚駅前  
個別見学・随時予約受付中

積水ハウスグループ  
積水ハウスシャーマンPM東京株式会社  
0120-815-823

#### 無料講座 “不動産を売るとき”って、どうしたらいいの?

3月16日(月)～4月12日(日)  
池袋で開催! 無料・要予約

日本では相続財産の約4割を占めるのが不動産だそう。いざ、相続が発生してから不動産を売却しようとしても、思い通りいかなかったり、時間がかかってしまうケースも。最近では、住む予定のない実家などの空き家や空き地の売却について悩んでいる人も多いそう。事前にできる準備で労力を軽減、早めの対策を考えておきたいものです。

そこで、全国73店舗のネットワークで経験と実績とノウハウを蓄積している「三井住友トラスト不動産」で

### 広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

#### 無料講座 “不動産を売るとき”って、どうしたらいいの?

3月16日(月)～4月12日(日)  
池袋で開催! 無料・要予約

日本では相続財産の約4割を占めるのが不動産だそう。いざ、相続が発生してから不動産を売却しようとしても、思い通りいかなかったり、時間がかかってしまうケースも。最近では、住む予定のない実家などの空き家や空き地の売却について悩んでいる人も多いそう。事前にできる準備で労力を軽減、早めの対策を考えておきたいものです。

そこで、全国73店舗のネットワークで経験と実績とノウハウを蓄積している「三井住友トラスト不動産」で

は、3月16日(月)～4月12日(日)の期間中に、不動産売買の悩みや不安を解決するための「不動産の上手な売り方無料個別講座」を池袋駅すぐの駅チカ会場で開催します。

売買の基本から価格査定まで将来を見据えた不動産売却術

無料個別講座では、不動産売却の契約の流れ、進め方のポイントや注意点、売却にかかる諸経費など、不動産を売るときに事前に知っておきたい知識をわかりやすく解説。さまざまなケースを踏まえ、不動産売却の基礎からノウハウを伝授。今や土地や建物の売却は土地活用の選択肢のひとつ。

3月16日(月)～4月12日(日) 午前10時～午後5時(水・祝日休)

※希望の日時を伝えてください  
※不動産の所在地を伝えてください