
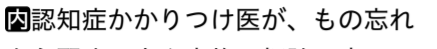




催し

もの忘れ相談

☎①5月21日(木)、②5月28日(木) いずれも午後 ①豊島区医師会高齢者総合相談センター、②ふくろうの杜高齢者総合相談センター ☎区内在住の方



☎電話で①豊島区医師会高齢者総合相談センター☎03-3986-3993、②ふくろうの杜高齢者総合相談センター☎03-5958-1208へ。



「憲法記念日」特設無料相談

☎5月23日(土) 午前9時30分～午後4時 豊島法曹会の弁護士への相談(1名30分以内)。☎区内在住、在勤、在学の方 



☎4月17日から窓口か電話で 庶務・相談グループ ☎03-3981-4164へ※先着順。



としま案内人「大塚物語る」バラードと江戸の古道さんぽ

☎5月23日(土)※予備日5月24日(日) 午前10時～午後0時15分 ☎バラード、折戸通り、明治女学校跡、大日堂、中山道など。☎20名 

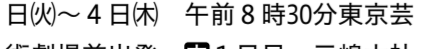
☎5月8日(必着)までに2次元コードか往復はがき(5面記入例参照、参加者全員分を記入)で「〒170-0005 南大塚2-36-1 南大塚地域文化創造館」へ※抽選。 ☎070-5596-5148 

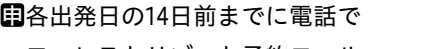
あおそうなんだ倶楽部「北町奉行所跡と遠山金四郎住居跡他」

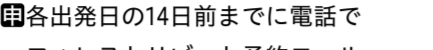
☎5月23日(土)※雨天5月30日(土) 午後1時～3時30分 ☎北町奉行所跡、伝馬町牢屋敷跡、大伝馬町・大丸跡地、旧安田庭園、葛飾北斎生誕地、野見宿禰神社、遠山金四郎住居跡。☎30名 

☎Eメール(5面記入例参照)で 当倶楽部 辻 へ※先着順。 ☎03-4566-2762

山中湖秀山荘 2026新緑バスツアー





☎①5月26日(火)～28日(木)、②6月2日(火)～4日(木) 午前8時30分東京芸術劇場前出発 



3日目…道の駅富士吉田～ハーブ庭園旅日記～猿橋。☎各24名(最小催行18名) 

☎0570-038-489 (午前9時～午後7時)へ※先着順。


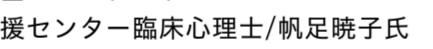
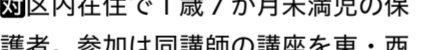
講演・講習


豊島区シルバー人材センター

①入会説明会…☎4月17日(金) 午前9時30分から ☎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、②パソコン&スマホ教室(90分講座)…①無料/パソコン体験教室/☎5月12・26日 火曜日 午後0時45分から、③パソコン入門(全4回)/☎4月28日～5月26日 火曜日 午後3時から、④初級ワード(全4回)/☎5月7～28日 木曜日 午前10時から、⑤初級エクセル(全4回)/☎5月7～28日 木曜日 午後3時から そのほか全19コースの詳細は2次元コード参照。

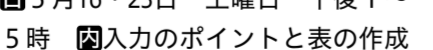


☎①電話で当センター☎03-3982-9533へ、②2次元コードか往復はがき(5面記入例参照)か電話かファクスかEメールで「〒170-0013 東池袋2-55-6 シルバー人材センター」、☎03-3982-9532、 ☎03-3982-9532、 

スマイル講座 「子育てで大切にしたいこと」


☎5月14日(木) 午後2時～3時30分 ☎講師…(一社)親と子どもの臨床支援センター臨床心理士/帆足暎子氏 ☎15名 8名。要予約。

☎4月16日午前10時から 母子モアプリーで申込み※先着順。 ☎03-5966-3131



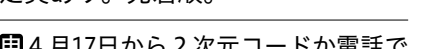
みらい館大明パソコン講座 「エクセル基礎編1」2日間講座

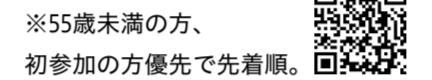

☎5月16・23日 土曜日 午後1～5時 ☎パソコン経験者  

☎4月17日から窓口か電話かEメールで



「当館☎03-3986-7186、 」へ※先着順。


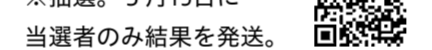

女性の健康教室 「女性ホルモンを知ってこれからの人生ココロもからだも健康に」

☎5月22日(金) 午後2～4時(午後1時30分から測定受付) ☎保健師による女性の健康の話、健康運動指導士によるアロマストレッチ、栄養士によるホルモンバランスを整える食事の話。☎区内在住、在勤、在学で医師による運動制限のないおおむね55歳以下の女性  



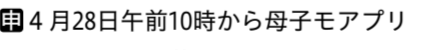
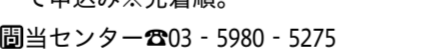

☎4月17日から2次元コードか電話で当相談所保健指導グループ ☎03-3957-1191へ。  

豊島の森環境講座



☎5月24日(日) 午前10時～午後1時 ☎自然観察と講義、雑司ヶ谷霊園での野鳥観察。☎区内在住、在学の小学生(小学3年生以下は要保護者同伴) 

☎5月13日までに2次元コードか電話かEメール(5面記入例参照。参加者全員分、学年と保護者の氏名・続柄も記入)で「環境政策課事業グループ ☎03-3981-2771、 」へ。  


絵本講座「子育てに絵本を～赤ちゃんからの読み聞かせ～」

☎5月28日(木) 午後1時30分～3時30分 ☎親子のコミュニケーションを深め、楽しい子育ての味方となる絵本の読み聞かせについて。☎区内在住で生後10か月以上2歳未満児の保護者  8名。  ☎03-5980-5275


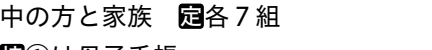

親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた！(全4回)

☎5月29日～6月19日 金曜日 午前10時～正午 ☎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(原則4回参加できる方) 

☎5月1日午前10時～5月20日午後5時


に母子モアプリーで申込み※抽選。5月22日までに結果を連絡。 ☎03-5966-3131

パパの応援講座&ウエルカム赤ちゃん「ここが出番！ママの身体ケア講座」




☎5月30日(土) 午前10時30分～午後0時30分 ☎①パパの応援講座…パパ同士の懇談会、②ウエルカム赤ちゃん…育児支援サービスの紹介や先輩ママのお話。講師…理学療法士/高木翔氏  


☎4月28日までに電話で 豊島区グラウンド・ゴルフ協会 染谷 ☎080-6595-3744へ。

親子ふれあい体操教室(全9回)

☎5月8日～7月3日 金曜日 くまコース(3～4歳)…午前9時40分～10時20分、うさぎコース(2～3歳)…午前10時25分～11時5分、ひよこコース(生後10か月～2歳)…午前11時10分～11時50分 ☎生後10か月～4歳児と保護者  

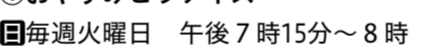
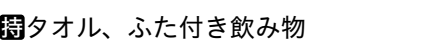
ノーバディーズパーフェクト～完璧な親なんていない～

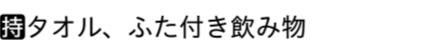
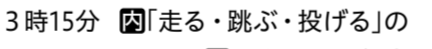


☎6月7～28日 日曜日 午後1～3時 ☎参加者同士で交流し、子育ての方法や自分自身について考える。親子同席不可。☎区内在住の1～3歳未満児の母親で初参加かつ全回出席できる方  



☎5月29日午後6時までに母子モアプリーで申込み※抽選。6月1日までに結果を電話連絡。 ☎03-5980-5275

スポーツ

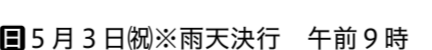
としま産業振興プラザ(IKE-Biz)

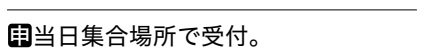
①おやすみピラティス ☎初心者歓迎。心身を解きほぐす、就寝前のセルフケア。☎16歳以上の方 


②パワーアップ運動教室 ☎「走る・跳ぶ・投げる」のコツをマスター。☎小学1～6年生 ①②いずれも  

☎いずれも当日直接会場へ※先着順。1階事務室にて各回15分前から受付。 ☎03-3980-3131 (午前10時～午後8時) 




区民歩こう会

☎5月3日(祝)※雨天決行 午前9時50分 ☎豊島区・北区の古社寺を訪ねて「染井霊園」、バラの名園「旧古河庭

園」へ(約5.5km)。☎300円 




☎当日集合場所で受付。 ☎吉越☎03-3576-2230

区民グラウンド・ゴルフ初心者教室

☎5月7日(木)※雨天5月28日(木) 正午～午後2時 ☎区内在住、在勤の方  

☎4月28日までに電話で 豊島区グラウンド・ゴルフ協会 染谷 ☎080-6595-3744へ。

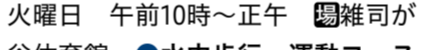
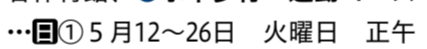
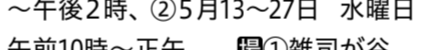


親子ふれあい体操教室(全9回)


☎5月8日～7月3日 金曜日 くまコース(3～4歳)…午前9時40分～10時20分、うさぎコース(2～3歳)…午前10時25分～11時5分、ひよこコース(生後10か月～2歳)…午前11時10分～11時50分 ☎生後10か月～4歳児と保護者  

☎2次元コードかファクスで(特非)椎の美スポーツクラブ ☎03-3972-1876へ※先着順。



☎当クラブ 有里☎080-2597-4650、  

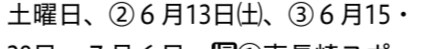
豊島区水泳連盟短期教室(3回)




●初中級コース…☎5月12～26日 火曜日 午前10時～正午 ☎①5月12～26日 火曜日 正午～午後2時、②5月13～27日 水曜日 午前10時～正午 いずれも   

☎5月10日までに電話かEメールで「豊島区水泳連盟 鈴木☎080-5720-5377、 」へ※先着順。



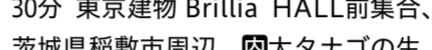
第47回豊島区レディース・スポ・レク大会



※申込み・詳細は直接各競技担当へ。 ●ソフトテニス…☎5月15日(金) ※予備日5月29日(金) ☎5月8日までにソフトテニス連盟 小口☎090-2731-9653へ。 ●ゴルフ…☎6月3日(火) ☎5月7日までにゴルフ協会 遠藤☎090-2247-5105へ。

●バレーボール…☎①6月6・20日 土曜日、②6月13日(土)、③6月15・28日、7月6日 ☎4月22日までに





バレーボール連盟 中村 ☎090-9301-7635へ。 ●卓球…☎6月14日(日) ☎5月4～11日に卓球連盟 田辺 ☎03-3959-4423へ。 ●空手…☎6月14日(日) ☎5月24日までに空手道連盟 根本☎03-3946-4843へ。 ●剣道…☎6月28日(日) ☎5月28日までに剣道連盟 小野塚☎03-3942-2865へ。



区民大タナゴ釣り大会

☎5月17日(日)※雨天決行 ☎大タナゴ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  



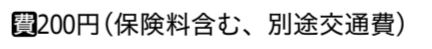
☎5月8日までに2次元コードか電話で 豊島区釣友連合会事務局 今成☎090-3229-1079へ  



あなたの体力年齢は？ イケビズ体力測定会 vol. 5

☎5月23日(土) 午前10時30分～11時50分、午後1時～2時20分、午後2時40分～4時 ☎垂直跳びや握力など全5種目。今注目のユニバーサルスポーツ「棒サッカー」も体験。☎運動に制限のない小学生以上の方(小学2年生以下は要保護者参加)   


☎2次元コードか窓口か電話で当館 ☎03-3980-3131 (午前10時～午後8時)へ  

皇居の歴史を歩く 「ガイドと巡る」ウォーキング

☎5月24日(日)※雨天6月14日(日) 午前8時15分 ☎ウォーキング約5km(約3時間)。☎区内在住、在勤の方  

☎5月15日(必着)までに2次元コードか往復はがき(右記記入例参照)で 生涯学習・スポーツ課へ※先着順。 ☎090-3344-2175 

第79回東京都スポーツ大会 豊島区予選会(ゴルフ)


☎6月3日(火) 

☎5月2日までにゴルフ協会 酒井☎090-3002-5247へ。

休館


図書館

●駒込…5月18日(月)・19日(火) ●目白…6月2日(火)・3日(水) ●巢鴨…6月15日(月)～18日(木) ●中央図書館・雑司が谷図書館貸出コーナー…6月22日(月)～28日(日) ※いずれも特別整理期間のため。詳細は図書館ホームページ参照。

☎中央図書館 ☎03-3983-7861 


千川区民集會室


☎7月1日(火)から※隣接施設の千川豊寿園の改修工事のため。

☎区民活動推進課 地域振興グループ ☎03-3981-0479 

官公署から


豊島都税事務所「4月から固定資産税における土地・家屋の価格などを縦覧できます(23区内)」

☎6月30日(火)まで(土・日曜日、休日を除く) 午前8時30分～午後5時 ☎1月1日時点で23区内に土地・家屋を所有する納税者 ●閲覧内容…所有資産が所在する区で課税されている土地・家屋の価格など(縦覧帳簿)。納税通知書は6月1日(月)に発送予定です。詳細は、主税局ホームページ参照か問い合わせてください。

☎当事務所 ☎03-3981-1211(代表) 

東京労働局「家内労働の委託状況届は4月30日までに」



家内労働者へ仕事(内職など)を委託している委託者の方は、毎年4月1日時点の家内労働者数などについて、「委託状況届」を労働基準監督署に提出することが義務付けられています。4月30日(木)までに提出してください。詳細は当局ホームページ参照。

☎当局労働基準部賃金課 家内労働係 ☎03-3512-1614 

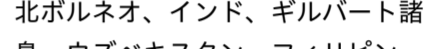
東京都第三建設事務所「第九期神田川上流懇談会の委員募集」

東京都では、5区2市(新宿・文京・中野・杉並・豊島・武蔵野・三鷹)

と協力し、江戸川橋から上流の神田川流域について情報共有や意見交換をする「神田川上流懇談会」を開催しています。☎神田川流域の住民で、河川に関心があり年2回の会議(平日昼間予定)に出席できる個人または団体 ●任期…3年(報酬・交通費の支給なし)

☎5月15日までに郵送かEメール(下記記入例参照。メールアドレスも記入。400～800字程度の作文「神田川等について思うこと」を添付)で「〒164-0001 中野区中野4-11-19 東京都第三建設事務所工事第二課 神田川上流懇談会事務局宛、 」へ。 ※選考結果は郵送かEメールで通知。 ☎03-3387-5137

東京都福祉局「令和8年度 国主催慰霊巡拝の参加者募集」

●実施予定地域…東部ニューギニア、北ボルネオ、インド、ギルバート諸島、ウズベキスタン、フィリピン、ビスマーク諸島、中国東北地方(旧満洲地区全域)、硫黄島 ☎申込期限などの詳細は問い合わせてください。

☎東京都福祉局生活福祉部企画課 護国恩給担当 ☎03-5320-4078

**保険料の納め忘れは
ありませんか？
4月30日が納期限です**

4月送付分の後期高齢者医療保険料、介護保険料は期限内に納付をお願いします。

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。

☎に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。……………