

講演・講習

女性のしなやか健康教室「骨盤底筋をきたえよう」 (尿もれ予防、全3回)

■10月13日、11月17日、12月15日
火曜日 午前10時～11時30分 豊島区保健所 簡単なセルフケアを体験。講師…日本コンチネンス協会/北廣和江氏 区内在住、在勤、在学の64歳以下で原則全回参加できる初参加の女性 定10名 持動きやすい服装 ③生後6か月以上未就学児。4名。要予約。先着順。

☎ 56878

■9月17日午前8時30分から2次元コードで申込み※先着順。
健康推進課 保健指導グループ ☎03-3987-4174

女性のしなやか健康教室「更年期を知ろう、備えよう!～運動編～」

■10月13日(火) 午後2～4時(健康測定は午後1時20分からわたしメンテラボで受付) 豊島区保健所 ①講話、エクササイズ。講師…エアロビクスインストラクター/斉藤 なみ系氏 区内在住、在勤、在学の55歳以下の女性 定15名 ②飲み物、筆記用具 ③生後6か月以上4歳未満児。定員あり。要予約。

☎ 57413

■9月24日から2次元コードで申込み※先着順。
健康推進課栄養グループ ☎03-3987-4361

親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた! (全4回)

■①10月15日～11月5日 木曜日
②10月23日～11月13日 金曜日
いずれも午前10時～正午 ①東部子ども家庭支援センター、②西部子

ども家庭支援センター ③育児の喜びや困りごとをママ同士で話しながら、赤ちゃんとの関わり方を学ぶ。 区内在住で生後2～5か月の第一子と母親 定10組 ④バスカオル、必要な方は授乳ケープ ☎ ⑤57238 ☎ ⑥246459

■①9月25日午後6時まで、②9月28日～10月14日に、いずれも母子モアプリーで申込み※抽選。①10月2日、②10月16日までに結果を全員に連絡。
①東部 ☎03-5980-5275
②西部 ☎03-5966-3131

豊島区シルバー人材センター

①入会説明会…■10月16日(金) 午前9時30分から、午後2時から ②当センター 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パソコン教室(90分講座)…③無料パソコン体験教室/■9月29日、10月13日 火曜日 午後0時45分から、④パソコン入門(全4回)/■10月5～26日 月曜日 午前10時から ⑤6,500円、⑥初級ワード(全4回)/■9月30日～10月21日 水曜日 午後3時から ⑦6,500円、⑧初級エクセル(全4回)/■10月2～23日 金曜日 午後0時45分から ⑨6,500円 ※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(7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、toshima.spc@gmail.com」へ。

高次脳機能障害者の地域支援

■10月16日(金) 午後6時～7時30分 心身障害者福祉センター 障害者の生活再構築に向けた切れ目のない支援について。講師…長汐病院副院長/奥山 亨氏 定50名 ☎ 53444

■10月9日までに電話かファクスかEメールで「当センター ☎03-3953-2811、☎03-3953-9441、A0015702@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

ヤングケアラー支援区民講演会 「親の情緒的ケアを担う子どもたち」

■10月17日(土) 午後2～4時 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア 当事者の話を通してヤングケアラーについて知る。講師…こどもびあ代表/坂本 拓氏 区内在住、在勤、在学の方、関係機関、支援者 定100名 ③生後6か月以上未就学児。10名。10月8日までに要予約。 ☎ 57372

■2次元コードか電話で子ども家庭支援センター ☎03-6858-2302へ※先着順。

高齢者スマートフォン教室 (全4回)～基本から応用～

■10月19日～11月9日 月曜日 午前9時30分～午後0時30分 介護予防防センター長崎活動室 区内在住で65歳以上の方 定20名 持スマートフォン(貸出可) ☎ 57270

■9月18日から電話で高田介護予防センター ☎03-3590-8116へ※先着順。

パパの応援講座&ウエルカム 赤ちゃん「ここが定番!」 ママの身体ケア講座

■10月24日(土) 午前10時30分～午後0時30分 西部子ども家庭支援センター ①パパ同士の懇談会、②育児支援サービスの紹介や先輩ママの話。講師…理学療法士/高木 翔氏 ①1歳7か月未満児の父親と家族、②区内在住で第一子を妊娠中の方と家族 定各7組 ③母子手帳 ☎ 53556

■①9月24日正午から、②随時、いずれも母子モアプリーで申込み※先着順。 ③当センター ☎03-5966-3131

地域日本語教育研修 多文化共生 のためのソーシャルスキル講座

■10月24日、11月14日 土曜日 午後2～5時 学習院大学 ④多様な人々と暮らしていくためのコミュニケーション方法について。 区内または近隣地域在住、在勤、在学の方 定各60名 ☎ 57331

■2次元コードで申込み※先着順。 ④当大学国際センター ☎03-5992-1024、nnet.toshima.jimu@gmail.com

としま肺がん教室2026

■10月29日(木) 午後3～4時 豊島区保健所 講師…豊島区医師会/山本義孝氏 区内在住、在勤、在学で18歳以上の方 定30名 ☎ 56979
■9月17日から電話で保健事業グループ ☎03-3987-4660へ※先着順。

としまコミュニティ大学

●立教大学「旅のチカラ人はなぜ旅で変わるのか」…■11月7日(土) 午後2～4時 ④当大学池袋キャンパス 講師…現代心理学部心理学科教授/小口孝司氏 ☎ 56556
●学習院大学「魔女・占い・フェミニズム」『宗教ブーム』における雑誌を手掛かりに…■11月28日(土) 午後2～4時 ④当大学目白キャンパス 講師…文学部ダイバーシティ推進準備室教授/橋道瑞穂氏 ☎ 56567
いずれも 定100名 費1,000円 ※詳細は「としまコミュニティ大学講座案内」参照。

■9月17日午前9時から2次元コードで申込み※先着順。 ④生涯学習グループ ☎03-4566-2762

消費生活講座「サスティナブル 食育講座 地球にやさしい ロールケーキ作りにチャレンジ」

■11月12日(木) 午後1時～3時30分 (午後0時30分開場) ④としま区民センター 定20名 ☎ 57133

■10月22日までに2次元コードで申込み※抽選。 ④消費生活グループ ☎03-4566-2416

スポーツ

親子ふれあい体操教室(全9回)

■9月25日～11月27日(11月20日を除く) 金曜日 豊島区体育館 ③生後10か月～4歳児と保護者 定各40組 ④各500円(都度参加可) 持動きやすい服装、室内履き、飲み物、タオル ☎ 57189

■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。 ④当クラブ 有里 ☎080-2597-4650、shiinomi.oyako@gmail.com

豊島区民歩こう会

■10月4日(日)※雨天決行 午前9時50分 ④東京メトロ有楽町線新富町駅7番出口前広場集合、月島駅解散(午前中終了)。 ④築地本願寺を散策。 月島・佃島へ(約6km)。 ④300円 持軽装、飲み物、雨具 ☎ 57381
④当日集合場所で受付。 ④当会 吉越 ☎03-3576-2230

みんなで楽しむスクエアポッチャ

■10月4日(日) 午前9時30分～11時30分 ④雑司が谷体育館 区内在住、在勤の方 定30名 ④100円 持運動できる服装、室内履き、ふた

付き飲み物 ☎ 57361

■10月2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。 ④豊島区スポーツ推進委員会 勝木 ☎090-2559-8057

アーチェリー体験会(10月)

■10月4日(日) 午後2～4時、10月18日(日) 午前10時～正午 ④西巣鴨体育場 ③小学3年生以上で初心者の方(小・中学生は要保護者同伴) 定各12名 ④費小・中学生350円、高校生以上550円 ☎ 57339
③各1週間前までにEメール(右記記入例参照。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 taaentry@gmail.com へ※先着順。 ④当協会 富田 ☎03-3269-2930 (ライオン堂洋品店)

第79回豊島区民スポーツ大会

③区内在住、在勤の方※詳細は各担当へ問い合わせてください。
●アーチェリー…■10月4日(日) ④西巣鴨体育場 ③9月27日までにアーチェリー協会 taaentry@gmail.com へ。 ④富田 ☎03-3269-2930(ライオン堂洋品店)
●弓道…■10月24日(土) ④総合体育場 ③10月12日までに弓道連盟 野村 ☎090-3697-0015へ。
●クレ射撃…■10月24日(土) ④ニコニコ栃木射撃場 ③散弾銃所持許可者 ③10月23日までにクレ射撃連盟 小池 ☎090-3232-5934へ。
●キンボールスポーツ…■10月25日(日) ④南長崎スポーツセンター ③10月14日までにキンボールスポーツ連盟 寺門 ☎090-3337-4964へ。
●空手…■11月1日(日) ④雑司が谷体育館 ③10月9日までに空手道連盟 根本 ☎03-3946-4843へ。
●バドミントン…■11月8日(日)

④豊島体育館 ③10月21日までにバドミントン協会 前田 ☎080-5038-9364へ。 ☎ 56842

デジタルスポーツ体験会

■10月12日(木) 午前10時～午後3時 ※雨天決行 ④総合体育場2階体育室 ③小・中学生(保護者参加可)
③4つのデジタルスポーツで体を動かす楽しさを体感する。としまスポーツまつりと同日開催。 ☎ 57533

③当日直接会場へ。 ④当施設 ☎03-3971-0094

阿部詩選手による柔道教室

■10月18日(日) ①午前9～10時、②午前10時30分～11時30分 ④池袋スポーツセンター ③①小学1～3年生(未経験者可)、②小学4年生～中学生の経験者 定各20名 持動きやすい服装(経験者は柔道着)、タオル、飲み物 ☎ 57407

■9月18日～10月9日午後8時に窓口か電話で当センター ☎03-5974-7262へ※抽選。10月10日正午に ④2次元コード先で結果発表。

区民コブナ釣大会

■10月25日(日)※雨天決行 午前5時30分 東京建物Brillia HALL前集合 ④茨城県鹿嶋市周辺 ③区内在住、在勤の方と家族 定45名 ④6,500円(小学生以下は5,000円) ☎ 57347

■10月14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。

休館

郷土資料館

■9月24日(木)～10月16日(金)

※展示替えのため。 ☎ 57424

④当館 ☎03-3980-2351

職員採用など

特別区立幼稚園臨時的任用 教員採用候補者

要件や申込みなどの詳細は区ホームページ参照。 ☎ 57235

④特別区人事・厚生事務組合採用選考担当 ☎03-5210-9751

官公署から

東京労働局「東京都最低賃金 改正のお知らせ」

東京都最低賃金は、令和8年10月1日から時間額1,280円に改正されます。都内で働く全ての労働者に適用されます。

④当局労働基準部賃金課 ☎03-3512-1614(直通)、東京働き方改革推進支援センター ☎0120-232-865

保険料の納め忘れは ありませんか?

9月30日が納期限の国民健康保険料、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。
③に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

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

◆相続・離婚に関する実績多数◆

9/16 (水) 13:30～17:00
10/19 (月) 13:30～17:00

■開催場所 ④IKE・Biz としま産業振興策「第1」金庫室
▼アクセス ④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

10/14 (水) 17:00～19:00

■開催場所 金南院
▼アクセス ④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。
【お問合せ】ライフデザイン ☎090-8657-1486
※本・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 典彦 (東京弁護士会所属)
弁護士 五十嵐 真 樹 (東京弁護士会所属)
☎03-6912-8801
豊島区新池袋1-7-10 ビルD9ビル6階
03-5933-2811
※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 としま区役所へ宛のへ

庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りしません
土日でOKです
お茶はご遠慮です

生垣の剪定 (1本 20m)
通常2,200円を
④初回限り先着10名様
1,100円

1本からのお庭サービス
ガーデンエクステル
カクタラ(東証スタンダード上場会社)グループ
東京北栄店 練馬区土田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

相続専門税理士による
「相続」
無料相談会
in 豊島区

9月30日・10月1日
9:30～18:30

※最終受付17:30
●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東東白洋エクセレンシティ2階
池袋駅C1出口徒歩2分
電話:03-6909-2271・メール:info@asac.co.jp
URL:http://www.asac.co.jp/
ご予約に「相続フリーダイヤル」

☎0120-60-60-85
【電話受付時間 平日9:30～19:00
土日9:30～18:00】

初心者対象 手結びのきもの着付教室(2ヶ月全8回)
9・10月生 無料受講券プレゼント!

【主催】 彩きもの学院
www.saikimonogakuin.co.jp

カリキュラム
ゆかたの着方と半幅帯、普段着の着方、名古屋帯のお太鼓結び、フォーマルの着方、袋帯の二重太鼓結び(全て手結びで行います。)※着物・長襦袢・帯の貸し出し有り(有料)

会場/開講日

教室	コース	9月生 開講日	10月生 開講日	時間
池袋	金曜	9/25	月曜	10/19
新宿	金曜	9/25	水曜	10/15
銀座	木曜	9/24	月曜	10/19

開講要項
【時間】A(10:30～12:00)B(14:00～15:30)C(19:00～20:30)【定員】各時間10名※応募者には開講日の1週間前に受講券を送付【受講料】無料※但し教材費として開講中9,900円(税込)必要

彩きもの 検索 申込みは「豊島」係へ
www.saikimonogakuin.co.jp ☎0120-073005

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?
専門家に学ぶ「不動産の上手な売り方無料個別講座」開催

9月17日(木)～10月4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、思い通りにいかなかったり、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74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、9月17日(木)～10月4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。

9月17日(木)～10月4日(日)
午前10時～午後5時(水・祝定休)
※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

参加者には「不動産売買ガイドブック」と「不動産の税金＆補助金ガイド」をプレゼント

※場所により対応できない場合があります
④菊邑91ビル4階 池袋センター会議室 (豊島区東池袋1-41-6・地図参照)
定各日3組

④無料講座事務局(池袋センター内)
☎0120-11-9972
午前10時～午後5時
※個人情報は受け付けに利用

池袋P PARCO 菊邑91ビル ピンクカメラ JR山手線(池袋)駅東口徒歩1分