

講演・講習

第5回消費生活講座「今日からできる！災害時のトイレ対策」

12月10日(休) 午後2時～3時30分
(午後1時30分開場)
場としま産業振興プラザ(IKE・Biz)
定60名 57561

11月19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

区民歩こう会

11月1日(日) 午前9時50分
場R錦糸町駅北口改札前広場集合、
JR両国駅解散 隅田川沿いの古
社寺・公園を歩き両国へ(約5.5km)。
費300円 軽装、飲み物、雨具
57626

当日集合場所で受付。
当会 吉越03-3576-2230

アーチェリー体験会(11月)

11月1日(日) 午後2～4時、11月
15日(日) 午前10時～正午(いずれも
15分前受付開始) 場西巢鴨体育場
小学3年生以上の初心者(小・中

学生は要保護者同伴) 各12名
費小・中学生350円、高校生以上550円
運動しやすい服装 57579
各7日前までにEメール(8面記入
例参照。件名「体験会申込み」、性別、
利き腕、身長、未成年者は保護者氏
名も記入)で豊島区アーチェリー協会
taentry@gmail.comへ※先着順。
当協会 富田03-3269-2930
(ライオン堂洋品店)

平泳ぎをきれいに泳ごう(全3回)

11月4～18日 水曜日、11月
10～24日 火曜日 ①午前9時～
10時30分、②③午前10時～正午
場①南長崎スポーツセンター、
②巢鴨体育館、③雑司が谷体育館
18歳以上の初心者から中級者
各5名 費各3,000円 57649
11月2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。

スキヤーのつどい

11月6日(金) 午後7時から(30分前
受付開始) 場としま産業振興プラザ
(IKE・Biz) 因スキー教室や競技会、
スキー事情の案内など。 57652

当日直接会場へ。
当豊島区スキー協会 杉山
03-3918-2904

ジュニアダンスコンテスト
～シャイニング・スターズ～

11月8日(日) 午前11時から
場南長崎スポーツセンター 因初心
者向けダンス講習会など。 100名
費1種目3,000円、2種目からは
2,000円(区内在住の方は1種目無料)
室内履き※女性はヒールカバー装着
57539
10月20日までに2次元コードで
申込み。
当ダンススポーツ連盟 西倉
03-3988-4082

運動実践プログラム
「3 B体操教室」

11月11日(休) 午前10時30分～11時
30分 場としま産業振興プラザ(IKE
・Biz) 因有酸素運動とストレッチ。
講師…(公社)日本3 B体操協会
区内在住で18歳以上の方 25名
室内履き、動きやすい服装、タオ
ル、飲み物 57199

10月19日から電話で保健事業グルー
プ 03-3987-4660へ※先着順。

第79回豊島区民スポーツ大会 合気道

11月22日(日) 場池袋スポーツセン
ター 区内在住、在勤の方
56842

当日正午までに電話で合気道連盟
猪谷080-3102-1185へ。

豊島ダンスカーニバル2026

11月28日(土) 午前11時～午後6時
場南長崎スポーツセンター 因初心
者向けダンス講習会など。 100名
費1種目3,000円、2種目からは
2,000円(区内在住の方は1種目無料)
室内履き※女性はヒールカバー装着
57539

11月18日までに電話かファクスかE
メールで「安東ダンススクール03-
3357-5021、03-3357-5023、ads
428@andoh-dance.com」へ※先着順。

巢鴨体育館 多目的プログラム

ヨガ、ピラティス、おためしエアロ、
太極拳、フラダンス、背骨体操、ヨガ
ニドラー、パラエティーストレッチ、
はじめてバレエ、はじめてのJAZZ
ダンスなど※会員登録なしで都度利
用可。 トレニングルーム利用料
400円と受講料200円※フリーパス会
員は無料。

当館03-3918-7101

休館

池袋スポーツセンター

11月2日(月)～15日(日)
※LED化、法定点検、設備点検の
ため。 57475
当センター03-5974-7262

PICK UP INFO 4

令和8年度豊島区スポーツ表彰受賞者が決定しました

区スポーツ推進グルー
プ 03-4566-2764

区では、スポーツ活動を通じてスポーツの振興・発展に貢献した区内在住、在勤、在学の方、または団体を表彰しています。(敬称略・順不同) 57619

ス ポ ー ツ 栄 誉 賞					ス ポ ー ツ 奨 励 賞		
個人名	成績	個人名	成績	個人名・団体名	成績	個人名・団体名	成績
中村 有	2025年第28回諸羅山盃 国際軟式少年野球大会 優勝 最優秀投手賞	三浦 桂吾	第25回夏季デフリンピック 競技大会東京2025 レスリング競技 グレコローマ ンスタイル87kg級 第8位 フリースタイル86kg級 第12位	鶴谷 匠海	2025全日本空道 ジュニア選手権大会 U12男子37kg以下 優勝	佐々木 楓	USA The PEAK 2026出場
町田 紀杏	WRESTLING U15-U20ASIAN CHAMPIONSHIPS PATTAYA '26 U15 50kg級 優勝	久保 南	第25回夏季デフリンピック 競技大会東京2025 水泳競技 平泳ぎ50m 準優勝 4×100mメドレーリレー 第3位	佐々木 虎徹	第4回アジア空道選手権大会 男子240以下 準優勝	田中 珠聡	令和7年度全国高等学校総合体育大会 バドミントン競技大会 女子ダブルス ベスト8
田部井 健心	JOC ジュニアオリンピック カップ2026年 U15全日本レスリング選手権大会 グレコローマンレスリング 41kg級 第1位	白塚 晟汰	2025 World Lacrosse Men's U20Championships 第5位	大西 凜駿	第4回アジア空道選手権大会 男子230以下 優勝	高橋 乃愛	令和7年度全国高等学校総合体育大会 バドミントン競技大会 女子ダブルス ベスト8
谷川 太人	令和8年度沼尻杯第52回全国 中学生レスリング選手権大会 フリースタイル レスリング75kg級 優勝	本多 桃華	AFC 女子チャンピオンズ リーグ2025/26 準優勝	水村 健太郎	第4回アジア空道選手権大会 男子260以下 優勝	江頭 柚風	令和7年度全国高等学校総合体育大会 バドミントン競技大会 女子シングルス 出場 ダブルス 出場
佐野 颯	カラテドリームフェスティバル 2025全国大会 型 団体小学生高学年 優勝 型 小学6年生男子 第3位	小関 桃子	第79回国民スポーツ大会 剣道競技会少年女子 第3位	大森 奏	第80回国民スポーツ大会 デモンストレーション スポーツ空道競技 U12男子37kg以下 優勝	佐藤 杏	令和7年度全国高等学校総合体育大会 バドミントン競技大会 女子ダブルス 出場
白木 聖七	カラテドリームフェスティバル 2025全国大会 型 小学1年生男子 優勝 組手 小学1年生男子重量級 優勝	杉本 歩夢	第79回国民スポーツ大会 剣道競技会少年女子 第3位	佐藤 亜紀	第40回日本マスターズ 水泳選手権大会 100m 平泳ぎ (50～54歳区分) 第3位	佐藤 帆志乃	JOCジュニアオリンピック カップ第44回全日本ジュニア バドミントン選手権大会 女子シングルス ベスト8 女子ダブルス 出場
安岡 由紀	カラテドリームフェスティバル 2025全国大会 型 女子40歳以上50歳未満 準優勝	中原 舞	第79回国民スポーツ大会 剣道競技会少年女子 第3位	木津 誠	第21回世界マスターズ 水泳選手権大会 100mバタフライ(75～79歳区 分) 第2位 200mバタフライ (75～79歳区分) 第2位	森田 七海	JOCジュニアオリンピック カップ第44回全日本ジュニア バドミントン選手権大会 女子ダブルス 出場
星 椋太	カラテドリームフェスティバル 2025全国大会 組手 中学3年生男子 軽量級 優勝	木元 美麗	第79回国民スポーツ大会 剣道競技会少年女子 第3位	林 希龍	2025年全日本アマチュア キックボクシング選手権大会 中学生男子-50kg級 優勝	大山 雫	東京都中学校総合体育大会 剣道大会 優勝
小林 葵	カラテドリームフェスティバル 2025全国大会 型 団体 小学生高学年 優勝 型 小学6年生男子 第3位	星 芽里	第57回全日本空手道 選手権大会 型 女子の部 優勝	相田 竜三	Stand up アマチュア全日本選手権大会 中学生部-50kg 優勝	佐藤 紗希	第65回全国中学校水泳競技大会 400m 個人メドレー 第7位 400m 自由形 第8位
石田 麻依	第42回全日本シニア バドミントン選手権大会 40歳以上混合ダブルス 第3位	石原 聖菜	全国 JOC ジュニア オリンピックカップ春季水泳 競技大会 水球競技 第3位	野明 花菜	ミラノ・コルティナ 2026冬季五輪 スピードスケート 女子団体バシュート 第3位	岸野 真夕	第68回東京都なぎなた大会 個人 一般二段以下の部 優勝
渡辺 梨沙	第42回全日本シニア バドミントン選手権大会 30歳以上女子ダブルス 優勝	山口 裕海	スターゼンカップ 第56回 日本少年野球春季全国大会 準優勝	井上 幸乃	2025 FISU World University Games 女子シングルスカル出場	中野 碧空	令和7年度全国高等学校総合体育大会 ローイング競技大会 女子舵手付きキョドルブル 第4位
田制 杏佐子	第42回全日本シニア バドミントン選手権大会 45歳以上混合ダブルス 優勝	永原 悠路	WST ワールドカップ・パーク 2026ローマ 男子パーク 第4位	学習院大学 輔仁会 水上 スキー部	第70回桂宮杯 全日本学生水上 スキー選手権大会 女子団体総合 優勝 女子トリック団体 優勝 女子ジャンプ団体 第3位	十文字 高等学校 サッカー部	令和7年度全国高等学校総合 体育大会水泳競技大会 400m フリーリレー 出場 800m フリーリレー 出場
宮崎 美香子	第42回全日本シニア バドミントン選手権大会 60歳以上女子ダブルス 優勝 60歳以上女子シングルス 第3位	福島 早希	第20回全日本レディース バドミントン競技大会 個人戦優勝	井上 幸乃	2025 FISU World University Games 女子シングルスカル出場	十文字 高等学校 水泳部	JFA 第16回全日本 U-15女子 フットサル選手権大会 出場
坂田 翔悟	第25回夏季デフリンピック 競技大会東京2025 陸上競技 4×100m リレー 優勝 100m 8位 入賞	石山 ゆい	第33回全国中学生空手道 選手権大会 女子個人型 第3位	学習院大学 少林寺 拳法部	第79回回柱宮杯 全日本学生水上 スキー選手権大会 女子団体総合 優勝 女子トリック団体 優勝 女子ジャンプ団体 第3位	淑徳巣鴨高等 学校女子バド ミントン部	令和7年度全国高等学校 総合体育大会 バドミントン競技大会 出場
		立野 里佳	第50回全日本マスターズスキー 選手権尾瀬かたしな大会 GS 第1戦 全体4位 30代 3位 GS 第2戦 全体4位 30代 3位	Studio∞ AXIS Squash☆ Diva	AUSSIE GOLD PAN PACIFIC CUP INTERNATIONAL CHAMPIONSHIPS Junior POM 部門 第2位	淑徳巣鴨中 学女子バドミ ントン部	第55回全国中学校 バドミントン大会 ベスト8
		横山 香織	2025全日本空道 ジュニア選手権大会 U19女子215以下 準優勝	立教大学 体育会 準硬式野球部	文部科学大臣杯第77回全日本 大学準硬式野球選手権大会 準優勝	淑徳巣鴨中 学男子バドミ ントン部	第55回全国中学校 バドミントン大会 出場
		七久保 蓮	2025全日本空道 ジュニア選手権大会 U19男子240以下 準優勝			豊島区ソフト テニス連盟 代表チーム	令和7年度 スポーツフェスティバル東京 優勝

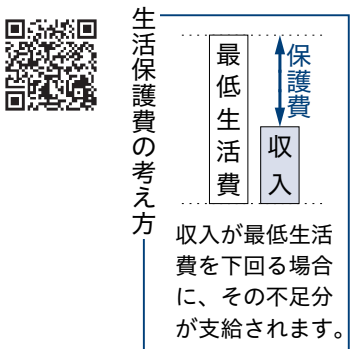
PICK UP INFO 3

生活に困ったときは相談してください

生活保護制度は生活に困窮する方に対して健康で文化的な最低限度の生活を保障し、自立を支援する制度です。病気がけが、失業、離婚等様々な事情により、収入や貯えが減り生活が苦しくなったなどの理由で、保護の要件を満たす場合は生活保護を受けることができます。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。 49301

●生活保護の相談

駒込、巣鴨、西巢鴨、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	生活福祉課相談グループ 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	西部生活福祉課相談グループ 03-5917-5762



広 告 (内容は各広告主に問い合わせてください)

お葬式勉強会 家族葬
今回のテーマは...
どなたでも参加無料です
日 時 11月14日(土)
場 所 14:00～15:00
としま区民センター502号室
豊島区東池袋1-20-10

参加予約はこちらまで
ソア遺言バンク 練公営社
0120-556-847

庭木1本から承ります!

お客様への約束
庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りしません
土日もOKです
お茶はご遠慮します

生垣の剪定 (高さ2m以内)
通常2,200円を
初回限定先着10名様
1,100円

1本からのお庭サービス
ガーデニングエクスプレス
カクワ(東証スタンダード上場会社)グループ
東京北支店 練馬区土支店3-19-12 9:00～17:00
03-5933-2811

三菱養和スポーツクラブ

新規会員募集中

三菱養和スポーツスクール

東京都豊島区巣鴨2-6-1
03-3915-2711

相続専門税理士による
「相続」無料相談会
in 豊島区

10月30金・31金
9:15～19:00

最終受付18:00

IKE・Biz 美術室
東京都豊島区西池袋2-37-4 池袋駅西口徒歩7分

●池袋駅西口より徒歩約10分、南口より約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 東京白雲エクステンション2階
電話: 03-6909-2371 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】

60代・70代～の皆様!
お仕事を通して地域貢献しませんか?

祝50周年

設立 50周年 おかげさまで

会員大募集中!! 様々なお仕事、あります! 各種施設管理・受付、保育補助、事務など

公益社団法人 豊島区シルバー人材センター 豊島区東池袋二丁目55番6号

03-3982-9533

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