

### 催し

#### 理学療法士による健康講座



5月22日(水) 午後1時30分～2時30分 高田介護予防センター◇腰に関する講座と腰痛予防の体操◇区内在住で65歳以上の方◇25名

☎5月14日午前11時から電話で当センター☎03-3590-8116へ※先着順。

#### 池袋めんそ〜れ祭り

5月26日(日)※小雨決行・荒天中止 午前10時15分～午後1時 サンシャイン60通り◇エイサーなどのパフォーマンス☎当日直接会場へ。

☎サンシャインシティ総合案内☎03-3989-3331

#### 高齢者向けスマートフォン相談会

5月29日(水) 午後2時～4時30分 西部区民事務所◇一対一で操作方法の疑問や不安の解消(個人情報などの取り扱いを要する事項や通信キャリアなどとの契約内容、おすすめの機種や通信プランに関する相談は対応できない場合あり)。講師…東京都の委託によるスマートフォン専門アドバイザー※1人30分まで◇60歳以上の都民◇20名◇自身のスマートフォンに関する相談の場合は要持参(デモ機(Android)の用意あり)

☎5月15日から電話で高齢者福祉課管理グループ☎03-4566-2429へ※先着順。

#### シニア男性料理講習会

5月31日(金) 午前10時～午後1時 東京第一友の会友の家(西池袋2-20-11)◇親子丼作り◇2,500円

☎電話かEメールで「東京第一友の会」☎03-3971-9602(火・金曜日)、☎zoushigayafesta@gmail.com)へ。

#### 弁護士によるとげぬき地蔵尊無料法律相談会・遺言相続後見等セミナー

6月1日(土) ①法律相談…午後1～4時30分、②セミナー…午後1時から、午後2時30分から とげぬき地蔵尊高岩寺信徒会館(巣鴨3-34-4)◇①相続・遺言などの法律相談、②今から始める老いじたく。遺言や相続、後見、財産管理契約などについて◇②のみ各回15名

☎①5月13日から電話で第二東京弁護士会☎03-3581-2250へ(平日午前10時～午後4時)、②は当日先着順受付。

#### 区民歩こう会「二の丸庭園・日比谷公園を散策」

6月2日(日) 午前9時50分 JR山手線神田駅南口駅前広場集合◇日本橋川～将門塚～大手門～二の丸庭園～皇居東御苑～江戸城本丸跡～和田倉噴水公園～皇居外苑～日比谷公園～烏森神社～新橋駅(約6km)◇300円◇軽装、飲み物、昼食、雨具持参☎当日集合場所で受付。

☎当会 吉越☎03-3986-8620

#### 月曜朝イチ映画会

6月3日(月) 午前10時から(上映時間99分) 上池袋図書館◇「父と暮せば(2004年公開)」井上ひさし原作◇25名☎当日午前9時15分から整理券を配布 ※先着順。

☎当館☎03-3940-1779



#### エポック10シネマ「WORTH 命の値段」

6月4日(火) ①午前10時～正午、②午後2～4時 男女平等推進センター◇アメリカ同時多発テロ発生後に設立された「被害者補償プログラム」。年齢も職種もバラバラの被害者に補償金をいかに分配するか。難問に挑んだ弁護士たちの実話◇各回26名☎5月28日までに要予約。6か月以上未就学児。定員あり。

☎5月14日午前9時から電話かファクスかEメールで「当センター☎03-5952-9501、☎03-5391-1015、☎A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

#### 教科書展示会を開催します

教育センター…特別展示/6月4日(火)～14日(金)、法定展示/6月15日(土)～7月1日(月)※日曜日を除く。区民ひろば西巣鴨第一集会室…6月8日(土)～12日(水)、千早図書館2階視聴覚室…6月19日(水)～24日(月) 午前9時～午後5時(入場は午後4時30分まで)◇「中学校用教科書目録(令和7年度使用)」に掲載されている教科書の展示。中学校教科用図書、特別支援学級で使用する一般図書を教育委員会で採択☎当日直接会場へ。

☎事業支援グループ☎03-3981-1145

#### 社交ダンス初心者講習会(全8回)



6月4日～7月23日 火曜日 午後6時30分～8時30分 雑司が谷体育館◇ワルツとルンバ◇区内在住、在勤の方◇男女各10名◇5,000円◇室内履き持参

☎往復はがきで5月24日(必着)まで

に「〒170-0011 池袋本町2-4-11 豊島区ダンススポーツ連盟 西倉」へ※応募者多数の場合は抽選。☎当連盟 西倉☎03-3988-4082

#### 運動実践プログラム



①3B体操教室…6月5日(水) 午前10時30分～11時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇有酸素運動とストレッチ◇30名、②体質改善エクササイズ…6月7日(金) 午前9時30分～11時 豊島体育館◇家でもできる簡単な体操や健康的な食事のメニューなどを紹介◇15名、③フラダンス入門…6月8日(土) 午後1～2時 巣鴨体育館◇フラダンスの基本動作を行う◇15名

いずれも◇区内在住で18歳以上の方 ☎①は5月14日、②は5月15日、③は5月16日から電話かファクスで「保健事業グループ☎03-3987-4660、☎03-3987-4110」へ※先着順。

#### 就職面接会

6月5日(水) 午後1～5時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇区内3社の採用担当者と直接面接ができる面接会。詳細はハローワーク池袋ホームページ参照◇1社あたり8枠 ☎電話でハローワーク池袋職業相談第一部門☎03-5911-8609(音声案内41#)へ。直接窓口申込みも可※先着順。

#### 第98回 夏季グラウンド・ゴルフ大会

6月6日(木)※予備日6月20日(木) 午後0時30時から受付 総合体育場◇区内在住、在勤の方◇800円◇動きやすい服装、運動靴持参(用具の貸出あり)

## 相談事業をご利用ください

専門の相談員が各相談を受けます◇対象…区内在住、在勤、在学の方(専門家合同相談室は個人事業主も可)

☎【要予約】は電話で各連絡先へ。予約不要の相談は直接相談室へ。

☎庶務・相談グループ☎03-3981-4164

オンライン相談についてはこちら➔



◇オンライン・対面相談(区役所本庁舎4階東 面接・相談室)※オンライン相談の詳細は2次元コード参照か各連絡先に問い合わせてください。

種類(相談員)	日時	連絡先(予約先)
専門家合同相談室(2～3土業などが対応)【要予約】	月・金曜日 午後1～4時	庶務・相談グループ☎03-3981-4164 ※毎月20日から翌月の予約受付開始。 ※テーマ別の日程はホームページ参照か問い合わせてください。
司法書士相談(司法書士)【要予約】	第2・4水曜日 午前10時～正午	東京司法書士会豊島支部 ☎080-6901-6919(予約専用)、03-4405-8113
行政書士相談(行政書士)【予約優先】	第2水曜日 午後1～4時	東京都行政書士会豊島支部☎0120-959-193
住まいの増改築相談(一級建築士など)	第1・3木曜日 午後1～3時	豊島区住宅相談連絡会事務局 東京土建豊島支部☎0120-309-379
建築相談(一級建築士)【要予約】	第1・3土曜日(5月) 午前9時30分～午後0時30分 第2・4土曜日(6月から) 午後1～4時	東京都建築士事務所協会豊島支部事務局 ☎03-3984-2448
土地家屋調査士相談(土地家屋調査士)【要予約】	第3水曜日 午前10時～正午	東京土地家屋調査士会豊島支部 ☎070-4104-3022(予約専用)

#### ◇対面相談

種類(相談員)	日時	場所(予約先)
行政相談(行政相談委員)	第2・4火曜日 午後1時30分～4時	区役所本庁舎4階東 区民相談コーナー前
税金相談(税理士)【要予約】	第2・4土曜日 午前9時30分～正午	区役所本庁舎4階東 面接・相談室 東京税理士会豊島支部☎03-3983-2478

◇オンライン・対面・電話相談(区役所本庁舎4階東 408相談室)※オンライン相談の詳細は2次元コード参照か各連絡先に問い合わせてください。

種類(相談員)	日時	連絡先(予約先)
法律相談(弁護士)【要予約】	月～金曜日(祝日は除く) 午後1時15分～3時45分 第2日曜日(5月) 午前10時15分～午後0時45分 第2土曜日(6月から) 午前10時15分～午後0時45分	庶務・相談グループ☎03-3981-4164 ※電話相談は法律相談員から相談者に架電します。

#### ◇対面・電話相談(区役所本庁舎4階東 面接・相談室)

種類(相談員)	日時	連絡先
人権身の上相談(人権擁護委員)	第2・4木曜日 午後1～4時	☎090-7206-2772(年中無休)

#### 第1回豊島区男女共同参画推進会議・女性活躍推進協議会

5月17日(金) 午前10時30分から としま産業振興プラザ(IKE・Biz)6階多目的ホール ☎傍聴希望の方は電話で前日午後5時までに庶務・計画調整グループ☎03-5952-9501へ。