

ができる服装、室内履き☑5月23日から2次元コードで申込み※先着順。  
☎当館☎03-3980-3131(午前10時～午後8時)



**みらい館大明**

6月20日、7月18日 木曜日 午後2～4時◇顔彩絵具で季節の花・風景を描く。講師…京みやび絵書家/谷口多恵氏◇各回10名◇各回3,500円(道具、和紙、手本、書手込)  
☑5月23日から電話かEメールで「当館☎03-3986-7186、EMmiraikan\_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

**バランス向上プログラム**



6月21日(金) 午後1時30分～2時30分 高田介護予防センター◇理学療法士による、姿勢を意識して行う筋トレ・ストレッチ◇区内在住で65歳以上の方◇16名  
☑6月3日午前11時から電話で当センター☎03-3590-8116へ※先着順。

**としまコミュニティ大学**

詳細は「講座案内」参照か問い合わせてください。

●川村学園女子大学…パケーションレンタル(民泊)が大ブーム。あなたは利用する or 開業する?!/6月22日(土) 午後1～3時◇当大学目白キャンパス◇講師…当大学生生活創造学部観光文化学科准教授/櫻井 正氏◇50名  
●東京音楽大学…指導者の視点から

音楽を考える/7月2日(火) 午後6～8時 当大学池袋キャンパスA館2階A200教室◇講師…当大学音楽学部音楽学科教授/外園 祥一郎氏◇100名

●大正大学…社会的弱者に寄り添う一ひとさじの会の活動/7月30日(火) 午後7～9時 当大学8号館4階礼拝ホール◇講師…当大学仏教学部仏教学科専任講師/工藤量導氏◇100名

いずれも◇1,000円☑5月23日午前9時から2次元コードで申込み※先着順。

☑生涯学習グループ☎03-4566-2762、EMA0014606@city.toshima.lg.jp



**としま案内人雑司ヶ谷 雑司ヶ谷霊園著名人墓所と 雑司ヶ谷鬼子母神堂**

6月22日(土)※雨天時は6月23日(日) 午後2時～3時40分 当霊園管理事務所前集合、雑司ヶ谷鬼子母神堂解散◇地元ボランティアガイド「としま案内人雑司ヶ谷」が案内◇40名☑2次元コードで6月1日午前9時～18日の間に申込み※先着順。  
☑当園管理事務所☎03-3971-6868



**第4回アラビア書道体験～竹筆と墨汁で書くイスラム芸術～**

6月23日(日) 午後1時30分～3時30分 目白庭園(赤鳥庵)◇小学4年生以上◇20名◇2,500円

☑5月23日から往復はがきかファクスかEメール(下記記入例参照。ファクス番号も記入)で「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園、FAX03-5996-4886、EMinfo@mejiro-garden.com」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

☑当園管理事務所☎03-5996-4810

**せきの話 ～空せきは年のせいではありません(全2回)～**



6月27日(木)、7月3日(火) 午後2時～3時30分 池袋保健所◇第1回「専門医からのアドバイス～空せきの原因と治療について」。講師…東京都立大塚病院/藤江俊秀氏、第2回「環境整備と日常生活の注意点」。講師…横浜市立みなと赤十字病院/上原直子氏◇30名

☑6月3日から電話かファクスで「公害保健グループ☎03-3987-4220、FAX03-3987-4110」へ※先着順。

**骨活教室 (骨粗しょう症予防教室)**



6月28日(金) 午後1時30分～4時 長崎健康相談所◇骨密度測定と結果の見方、日常生活の工夫や食事の話、運動実技◇20～50代で医師に運動の制限をされていない女性◇10名☑2か月以上2歳未満児。5名。要予約。

☑5月23日から電話かファクスで「当相談所☎03-3957-1191、FAX03-3958-2188」へ。2次元コードで申込みも可※乳児がいる方優先で先着順。



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

**ひきこもり相談窓口だより**

第18回

5月は生活のリズムが崩れて学校や職場へ行きづらかったり、身近に相談できる人がいないなど、様々な理由で自宅にこもる選択をする方がいるかもしれません。困っていることや、不安な気持ちを当窓口でお話してみませんか。

来庁以外にも電話やメール、オンライン(ビデオ通話)でも相談できます。

6月8日(土)午後1～4時に休日相談会を行います。

※電話かEメールで要予約。

☎03-4566-2427(平日午前8時30分～午後4時30分)、EMA0029968@city.toshima.lg.jp

オンライン相談を希望する方は電話かEメールで要予約。



**5月31日は世界禁煙デー**

禁煙は何歳から始めても効果があります。自分や家族の健康のため、禁煙について考えてみませんか?喫煙は男女問わず不妊や早産の危険性を高めます。また、受動喫煙も様々な病気のリスクが上昇します。子どもはおとなよりも体が小さく、受動喫煙の悪影響が出やすくなります。

◇受動喫煙のリスク



☑池袋保健所保健指導グループ☎03-3987-4174、FAX03-3987-4178、長崎健康相談所保健指導グループ☎03-3957-1191、FAX03-3958-2188

**子どものためにも禁煙したいと考えている方へ**

指定医療機関に通院し禁煙治療を完了した区民に禁煙外来治療費を助成します。

◇対象…区内在住で、妊婦本人および妊婦や18歳未満の子どもと同居する方などで、禁煙意思のある方(健康保険で禁煙治療を受けることができる方に限る)※禁煙治療開始前に登録手続きが必要です。

◇助成額…20,000円

☑がん対策・健康計画グループ☎03-3987-4243、FAX03-3987-4110

**自転車の放置はやめましょう**

放置自転車は通行の障害や、災害時の救急救護活動の支障となります。特に「交通弱者」にとっては事故の原因となり大変危険です。区では、駅周辺を「放置禁止区域」に指定し、路上に放置された自転車などに警告札を貼付し、その後も移動がなかったものを撤去しています。自転車を利用する際は、放置せずに近くの駐輪施設に停めるなど、ご協力をお願いします。

☑放置自転車対策グループ☎03-3981-2169



放置禁止区域

**●駐輪施設が追加されました**

網かけ部分が放置禁止区域です。そのほかの駐輪施設などは2次元コード参照。



**●撤去した放置自転車に関するお問い合わせ**

**自転車コールセンター☎03-5986-2400**

**受付時間**

平日(水曜日を除く)…午前9時30分～午後8時30分  
水曜日…午前8時30分～午後5時15分  
日曜日、祝日…午前10時30分～午後4時30分

※土曜日(祝日と重なる日を含む)、12月29日～1月3日は休業。

**受付内容**

- ①放置自転車撤去の有無の照会
- ②撤去自転車保管場所と返還方法の案内