

ヒアリングフレイルチェック

「聴脳力チェックアプリ」を用いた聴力の簡易チェックを体験しませんか。
◇対象…区内在住、在勤で65歳以上の方
☎電話で①東池袋フレイル対策センター☎03-5924-6212、②高田介護予防センター☎03-3590-8116へ。

日程	午前	午後	会場	予約先
7月5日(金)	○		東池袋フレイル対策センター	①
7月12日(金)	○		区民ひろば駒込	
7月16日(火)	○		区民ひろば要	②
		○	区民ひろば池袋	
7月19日(金)		○	区民ひろば朋有	①
7月23日(火)	○		区民ひろば上池袋	
7月29日(月)	○		高田介護予防センター	②
		○	区民ひろば目白	
8月2日(金)	○		東池袋フレイル対策センター	①
8月15日(木)		○	区民ひろば朝日	
8月29日(木)	○		区民ひろば長崎	②
8月31日(土)	○		高田介護予防センター	

区民ひろば

- ◆駒込 セタコンサート…6月30日(日) 午後2時～2時45分◇すがも児童合唱団によるミニコンサート◇50名程度☎窓口か電話で(区外の方は6月23日から)当ひろば☎03-3917-9873へ※先着順。
- ◆西巣鴨第一 セタサロン…7月4日(木) 午後1時30分から◇マジックショー、お茶会◇65歳以上の方◇40名☎6月26日から窓口か電話で当ひろば☎03-3918-4197へ※先着順。
- ◆清和第二 ちびっこたなばた…7月5日(金) 午前10時30分～11時30分◇出演…劇団げっつと◇乳幼児と保護者◇50組☎電話で(区外の方は6月28日から)当ひろば☎03-5961-5756へ※先着順。
- ◆仰高 エステ講座…7月5日(金) 午後1～2時◇首のシワ改善のセルフマッサージ。講師…松尾 左知子氏◇20名☎窓口か電話で当ひろば☎03-5907-3471へ※区内在住の方優先で先着順。
- ◆池袋本町 「みんなのひろば作品展」…7月5日(金)～7日(日) 午前9時～午後4時30分(7日は午後0時30分まで)◇サークル、個人、近隣保育園、幼稚園の作品展

- 示☎当日直接当ひろばへ。☎当ひろば☎03-3986-0041
- ◆高南第一 異文化交流「高南セタコンサート」…7月6日(土) 午後1時30分～2時30分◇中国の伝統楽器「二胡」と「チェロ」のコンサートと演奏体験。出演…王霄峰ほか◇45名☎窓口か電話で(区外の方は6月22日午後1時から)当ひろば☎03-3988-8601へ※先着順。
- ◆清和第一 「清和文化祭」展示…7月11日(木)～13日(土) 午前10時～午後3時◇サークル、保育園、小学生や利用者による作品展、情報コーナー。☎当日直接当ひろばへ。☎当ひろば☎03-5974-5464
- ◆さくら第二 「夏まつり」…7月21日(日) 午後1時30分～2時30分◇千早高校和太鼓部による演奏と盆踊り☎当日直接当ひろばへ。☎当ひろば☎03-3958-8453
- ◆朝日 歌のひろば…7月26日(金) 午前10時30分～11時30分◇懐かしの曲を一緒に歌う。講師…仲里潔子氏◇65歳以上の方◇10名☎7月12日から窓口か電話で当ひろば☎03-5974-0566へ※先着順。

ひきこもり相談窓口だより 第19回

梅雨に入り外に出づらくこもりがちになる方や、気分が落ち込む方もいるかと思えます。部屋を少し明るくしてみたり普段と少し違ったことをしてみたいかたがでしょうか。相談以外にも、誰かと話したい気持ちがあれば、当窓口をご利用ください。

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。
豊島区ひきこもり相談窓口
☎03-4566-2427(平日午前8時30分～午後4時30分)
✉A0029968@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。



公益財団法人としま未来文化財団 <https://www.toshima-mirai.or.jp>

- ◆庁舎ランチタイムコンサート「ソプラノとカウンターテナーで聴く歌劇の名曲」…7月17日(水) 正午～午後0時35分 としまセンタースクエア◇出演…東京音楽大学学生◇200名☎当日直接会場へ。
- ◆LIVE MUSIC in HAREZA「ガチタンバリン奏者大石竜輔 Special Live」…8月31日(土) 午後6時開演 としま区民センター◇3,800円☎6月28日発売開始。
- ◆夏の子ども向けワークショップ「ハット! キャップ大作戦! ～世にもワンドラブルなボウシをつくろう!～」…8月10日(土) 午前10時から、午後1時30分から、エイサーを踊ってみよう!…8月11日(日) 午前10時30分から、午後1時から いずれもとしま区民センター◇小学生◇500円☎7月5日午前10時からホームページで申込み。☎事業企画グループ☎03-3590-7118(平日午前10時～午後5時)
- ◆地域文化創造館 ●巣鴨 ①ロビー展示「令和5年度としまガイド養成講座レポート」…7月31日(水)まで 午前9時～午後9時、②すがも夕涼みコンサート…7月27日(土) 午後5時開演◇50名☎電話で当館へ※先着順。
- 南大塚 怪談断 夏の二人会…8月15日(木) 午後5時30分開演

- あうるすぽっと◇出演…入船亭扇橋(落語)、一龍齋貞鏡(講談)ほか◇2,500円(割引あり)☎当財団ホームページ参照。
- 雑司が谷 PC講座「はじめてのパソコン」…7月30日(火)、8月2日(金)・6日(火)・9日(金) 午前10時から◇8名◇2,500円☎窓口(返信用はがき持参)か往復はがきで7月5日(必着)までに当館へ。
- ◆文化カレッジ受講生募集 ●駒込 ①【106】浮世絵に見る江戸の怪—幽霊・妖怪の描き方…8月21・28日 水曜日 午前10時から◇30名◇1,200円◇7月30日(必着)
- 巣鴨 ②【207】すがも健康講座「病院の上手なかかり方」…7月17日(水) 午後3～4時◇50名☎電話か当館窓口へ※先着順。
- 南大塚 ③【503】親子でマジック体験…8月4日(日) 午前10時30分から(低学年)、午後1時30分から(高学年)◇各回12組24名◇1,500円◇7月21日(必着) 各講座の申込みは2次元コードか往復はがきで各館へ。



保険料や税金の納め忘れはありませんか? 7月1日が納期限です
6月期分の国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料および第1期分の特別区民税・都民税(普通徴収)は期限内の納付をお願いします。

フレンドリーげんぎに加入しませんか?

豊島区、北区、荒川区、杉並区の中小事業所、商店などの従業員および事業主の皆さんの福利厚生への向上を目的としたサービスを提供しています。
◇対象…従業員数500人以下の区内中小事業所や商店、個人で事業を営む方
◇費用…入会金/1名200円、会費/1名月額500円
◇実施事業(一部)…従業員のライフスタイルに対応した多彩な福利厚生メニュー
給付事業/慶弔見舞金のお渡し(結婚祝金、出生祝金、小・中学校入学祝金、入院見舞金、弔慰金など)
健康維持増進事業/健康診断補助、インフルエンザ予防接種費用補助、豊島区内公営スポーツ施設、ピーウォッシュの割引など
余暇支援事業/遊園施設、都内公衆浴場、映画鑑賞、美術展、観劇、コンサート、野球、大相撲、いちご狩り、潮干狩り、ホテルレストラン、プリペイドカードなどの割引あっせん、宿泊補助、バスツアー補助など
自己啓発/講習会などの割引、池袋コミュニティカレッジ受講料割引、東京都職業能力開発センターキャリアアップ講習授業料補助など
☎東京広域勤労者サービスセンター☎03-5961-0520



広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

庭木1本から承ります!

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

としま区報をご覧の方へ
生垣の剪定(1m2m)
通常2,000円を
初回限定先着10名様
1,100円(税別)

営業時間 ガーデンエクストラリス
9時～17時 東京北支店 練馬区土支田3-19-12
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

屋根工事・外壁塗装・リフォーム工事 お任せください!!

ご相談 お問合せ お見積り無料

フリーダイヤル **0120-124-699**

創業昭和62年

株式会社 山野

東京都建設業許可
東京都中野区新井1-19-1
<https://www.yamano-rf.jp>

弁護士による無料相談会

◆相続・離婚についての実績多数◆

7/17(水) 13:00～17:00 (予約不要)
開催場所 IKE・Bizとしま産業振興プラザ第1会議室
アクセス 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。

7/10(水) 17:00～19:00 (事前予約制)
開催場所 金剛院 赤門テラス なゆた
アクセス 豊島区長崎1-9-2 金剛院/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。
【特定非営利活動法人 ライフデザイン ☎03-6908-3988】

6/26(水) 18:00～20:00 (予約不要)
7/24(水) 18:00～20:00 (予約不要)
開催場所 喫茶店チャミー
アクセス 豊島区桜台1-29-20/新桜台駅1出口 徒歩1分
*ご予約は必要ございません。お気軽にお越し下さい。

辻山・五十嵐法律事務所
弁護士 辻山 尚志(東京弁護士会所属)
弁護士 五十嵐 里絵(東京弁護士会所属)

☎03-6912-8801
豊島区西池袋1-7-10 ビルド下9ビル6階
<https://tyig-law.jp> 検索
*無料相談会の予定はHPにも掲載しております