

気づいてください！体と心の限界サイン — 3月は自殺対策強化月間です —

気分が落ち込んだ時や体の不調を感じた時に、悩みを相談できる機関があります。こころの疲れ、話してみませんか。

- 保健師相談…池袋保健所内 健康推進課☎03-3987-4174、長崎健康相談所☎03-3957-1191(いずれも平日午前8時30分～午後5時)
- こころの健康特集展示…3月1日(土)～27日(木) 中央図書館◇関連図書の展示、リーフレット配布

東京都自殺対策強化月間「自殺防止！東京キャンペーン」 通常相談のほかに下記の特別相談を実施します。

相談窓口名称	電話番号	特別相談実施日
フリーダイヤル特別相談 (〈特非〉国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター)	☎0120-58-9090 ☎03-5286-9090	3月1日(土)～7日(金) 午後8時～翌午前2時30分 (月曜日は午後10時30分から、火曜日は午後5時から)
有終支援いのちの山彦電話―傾聴電話― (〈特非〉有終支援いのちの山彦電話)	☎03-3842-5311	3月火・水・金～日曜日、祝日(第4日曜日を除く) 正午～午後8時
(全国)自殺予防いのちの電話(〈一社〉日本いのちの電話連盟) (東京)東京いのちの電話(〈福〉いのちの電話)	①☎0120-783-556 ②☎03-3264-4343	①毎日 午後4～9時 (3月10日(月)～16日(日)は午前8時～翌午前8時) ②毎日 24時間対応
東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～(〈特非〉メンタルケア協議会)	☎0570-087478	3月27日(木)～31日(月) 24時間対応
自死遺族傾聴電話(〈特非〉グリーンケア・サポートプラザ)	☎03-3796-5453	3月4日(火)～8日(土) 午前11時～午後5時
自死遺族相談ダイヤル(〈特非〉全国自死遺族総合支援センター)	☎03-3261-4350	3月10日(月)～12日(水) 正午～午後5時
多重債務110番(東京都消費生活総合センター)	☎03-3235-1155	3月3日(月)・4日(火) 午前9時～午後5時

区民ひろば

◆**高南第一 高南文化祭**…作品展
／3月1日(土)～3日(月) 午前9時～午後4時30分(3日のみ午後3時30分まで)、舞台発表会／3月1日(土) 午後1時30分～3時30分
◇ひろば利用者や近隣の保育園、子どもスキップの作品展示
☎当日直接当ひろばへ。

問当ひろば☎03-3988-8601

◆**さくら第二 ひろばさくらまつり**…3月1日(土) 午後1時30分～3時30分◇オープニングセレモニー、ゲームコーナー、物品販売など
☎当日直接当ひろばへ。

問当ひろば☎03-3958-8453

◆**池袋本町 みんなのひろば舞台発表**…3月5日(水) 午前10時～午後3時◇サークルと個人の舞台発表
☎当日直接当ひろばへ。

問当ひろば☎03-3986-0041

◆**高松 防災展**—あなたにもできる減災—…3月7日(金)・8日(土) 午前9時30分～午後4時◇防災危機管理課による講演会、AED講習会、耐震改修相談会、能登・宮城応援物産販売や応援食堂など
☎当日直接当ひろばへ。

問当ひろば☎03-3973-0032

◆**清和第二 春のお楽しみ会**…3月15日(土) 午後1時30分～2時30分◇南米の楽器演奏を楽しむ。出演…下町ケーナ同好会◇60名
☎2月28日から電話で当ひろば☎03-5961-5756へ※先着順。

◆**清和第一 清和文化祭舞台発表**…3月16日(日) 午後1時15分～3時30分◇サークル団体・事業の舞台発表
☎当日直接当ひろばへ。

問当ひろば☎03-5974-5464

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

◆**第228回庁舎ランチタイムコンサート**…3月19日(水) 正午～午後0時35分 区役所本庁舎1階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※先着順。

問事業企画グループ☎03-3590-7118(平日午前10時～午後5時)

◆**トキワ荘マンガミュージアム5周年記念事業**…3月23日(日)まで当館◇「トキワ荘マンガミュージアムへの道展」・「漫画少年」デジタルアーカイブの公開(継続公開)◇高校生以上500円、小・中学生100円(「島本和彦 炎の原画展 Ver.3 トキワ荘編」を含む)※未就学児、障害者手帳を提示の方および介助者(1名まで)は無料。
☎2次元コードで申込み。

問当館☎03-6912-7706

◆**地域文化創造館**

●**巣鴨 すかもスプリングコンサート**…3月2日(日) 午後2時開演◇出演…豊田耕三、長尾晃司◇60名◇800円☎当財団ホームページか当館窓口へ※先着順。

●**南大塚 フランス文学とフランス文化に親しむ3(全8回)**…5月10日～6月28日 土曜日 午後2時～3時30分◇40名◇4,800円

☎3月5日から当財団ホームページで申込み※先着順。

◆**文化カレッジ受講生募集**

●**巣鴨 ①【201】もう一回ファイト！韓国語講座**…4月9・23日、5月14・28日 水曜日 午後7時～8時30分◇20名◇2,500円◇3月25日(必着)

②**【202】はじめてのアイリッシュダンス**…5月14日～6月4日 水曜日 午後6時30分～8時◇20名◇2,500円◇4月22日(必着)

各講座の詳細は2次元コード参照。
☎2次元コードか窓口(返信はがき持参)か往復はがき(3面記入例参照。講座名・番号も記入)で各館へ。

問**巣鴨**☎03-3576-2637(〒170-0002 巣鴨4-15-11)、**南大塚**☎03-3946-4301(〒170-0005 南大塚2-36-1)

保険料の納め忘れはありませんか？

2月28日が納期限です。2月期分の国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料の期限内の納付をお願いします。

広告

広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

広告

弁護士による無料相談会

◆相続・離婚についての実績多数◆

3/19(水)13:30～17:00(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。

3/12(水)17:00～19:00(事前予約制)
■開催場所 金剛院
■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】

3/26(水)18:00～20:00(予約不要)
■開催場所 喫茶店チャミー
■アクセス 練馬区桜台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T9ビル6階
<https://tylg-law.jp> 検索
*無料相談会の予定はHPにも掲載しております

そろばんで柔軟な思考力を！

無料体験

集中力・記憶力・判断力その他必要な能力が身につきます！
お気軽に、まずは体験から！
受付中！

富士珠算学校

東京都豊島区南長崎3-25-7
椎名町小学校東側裏
☎03-3951-6652(代表) 珠算教育連盟
富士珠算学校 検索 指定会場

入学金なし 授業日 月・火・木・土
授業料 8,200円/月(税込)
教材費 1,200円(税込)※入学時支払い
授業時間 午後2:00～7:00(入室5:30まで)
入学資格 年長さんから

参加無料 定員15名

巣鴨の健康応援/
かんたんタオル体操

あの **ちょけん先生**
予約制 **がやってくる!!**

健康を貯金する貯健(ちょけん)先生!
全国で活躍するシニア向け体操教室のちょけん先生がおうちでできるかんたん体操を教えてください！お友達とお誘いあわせの上、楽しく体を動かしましょう！

開催日
3/1(土) 13:00～14:30
3/2(日) 10:00～11:30
3/6(木) 15:00～16:30

会場 **ノビーストレッチ巣鴨店**
豊島区巣鴨4丁目 19-8
(郵便局向かい)
TEL:0570-666-157

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
お問合わせ
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>

お葬式勉強会

家族葬と火葬式

令和7年3月22日(土)
午後2時～3時

入場参加無料

としま区民センター会議室 402
豊島区東池袋1-20-10
ソア遺言バンク(株)公営社
☎0120-556-847
参加予約は電話でお願いします

最新の終活セミナー 公営社 検索