

催し

東京都スポーツ大会予選会 兼区民生涯水泳大会

5月18日(日) 午前10時から 南長崎スポーツセンター◇種目…個人/自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、個人メドレー、リレー/リレー、メドレーリレー、混合リレー◇詳細は2次元コード参照。

申込用紙(2次元コードからダウンロード)をEメールで4月13日までに豊島区水泳連盟toshimasuiren.tai kai@gmail.comへ※先着順。
申込用紙 佐藤☎03-3943-6397

こどものぜん息水泳教室(全17回)

6月2日~12月15日 月曜日 午

後4時30分~6時(8月のみ午後3時30分~6時) 雑司が谷体育館◇泳力に応じてグループ別に泳ぐ。小児科医師と看護師が常時待機し、体調不良時に対応可。水泳の前後に小児科医師が診察。子ども・保護者向けのぜん息学習会も実施◇ぜん息症状をもつ区内在住の新年長児~新中学3年生◇50名

電子申請か申込書(地域保健課で配布。区ホームページからダウンロード可)を4月21日(消印有効)までに公害保健グループへ郵送か持参※先着順。
申込グループ☎03-3987-4220

山中湖秀山荘春季バスツアー

①6月4~6日、②6月16~18日 午前9時 東京芸術劇場前出発◇1日目…箱根神社~レストランブライ

ト~芦ノ湖遊覧船~箱根ロープウェイ~大涌谷、2日目…白糸の滝~焼津さかなセンター~蓬莱橋、3日目…山梨県立美術館~里の駅いちのみや~さくらんぼ狩り◇42,500円(65

歳以上割引あり、区外の方は48,000円)◇各18名(最少催行人数) 電話で各日程の14日前までにフォレストリゾート予約コールセンター☎0570-038-489へ※先着順。

点字シールと郵便などによる投票の希望者受付

6月22日は東京都議会議員選挙です。

①点字シール…「選挙のお知らせ」に点字シールを貼ります※過去に申し込んだ方は、再度の申込み不要。②郵便などによる投票…対象者は下表のいずれかに該当し、自書できる方です。自書ができない方でも視覚の障害の程度が1級の方または、表に該当し身体障害者手帳の上肢の方は、代理記載制度を利用できます。本制度の利用には郵便等投票証明書の発行が必要です。期日までに選挙管理委員会事務局へ申請してください。

電話で①は5月20日まで、②は6月13日までに当事務局☎03-4566-2821へ。

身体障害者手帳をお持ちの方	
両下肢、体幹、移動機能の障害	1級または2級
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害	1級または3級
免疫、肝臓の障害	1~3級
介護保険被保険者証をお持ちの方	
要介護状態区分	要介護5

※戦傷病者手帳をお持ちで同程度の障害等級の方も利用できる場合があります。

省エネルギー機器等導入費用を一部助成します (エコ住宅・事業者普及促進費用助成金)

●エコ住宅普及促進費用助成金【事後申請】

施工完了後に申請してください。

◇受付期間…5月1日~令和8年3月2日(令和7年2月1日~令和8年1月31日の間に施工および支払いが完了した機器が対象です)

◇対象…①一般住宅/区内の自身が居住する住宅に設置した個人。②集合住宅/区内の自身が所有する集合住宅の共用部分に設置した個人(区外居住者は対象外)、または区内の分譲集合住宅の管理組合など

●エコ事業者普及促進費用助成金【事前申請】

必ず機器設置工事の開始前に申請してください。

◇受付期間…4月1日~令和8年2月2日(完了報告書は令和8年3月16日必着)

◇対象…中小規模事業者/区内に所在する事業所、事務所、営業所などに設置予定の法人または個人事業主。省エネルギー診断(無料)の要件あり。未受診の場合は早めに受診してください。

※要件など詳細は2次元コード参照か問い合わせください。

申請書(環境政策課の窓口で配布。2次元コードからダウンロード可)と必要書類を事業グループへ郵送か持参。

申込グループ☎03-3981-2771

●助成対象機器と助成額

【エコ住宅】一般住宅	
太陽光発電システム	2万円/kW(上限8万円)
自然循環式太陽熱温水器	2万円(一律)
強制循環式ソーラーシステム	5万円(一律)
蓄電システム	1万円/kWh(上限5万円)
雨水貯水槽	1万円(機器設置費用3~5万円未満) 2万円(機器設置費用5万円以上)
エネファーム	8万円(一律)
HEMS	機器本体価格の3分の1(上限2万円)
断熱改修窓	機器設置費用の4分の1(上限10万円)
【エコ住宅】集合住宅	
太陽光発電システム	2万円/kW(上限8万円)
LED照明器具	機器設置費用の5分の1(上限20万円)
【エコ事業者】中小規模事業者	
省エネルギー診断により更新を提案された機器	機器設置費用の2分の1(上限40万円) ※区が定める環境マネジメントシステムを認証取得している場合は上限60万円

公益財団法人としま未来文化財団

◆かるがも茶席…4月10日~令和8年3月12日 第2木曜日(8・10・12・1月を除く) 午前11時~午後2時 赤鳥庵(目白庭園) ◇各1,000円 当日午前10時30分~午後2時に受付※先着順。詳細は2次元コード参照。
事業企画グループ ☎03-3590-7118

◆たかすぎるな。展「ときめくところ」[フクロウ家族と仲間たち]…4月1日(火)~5月29日(木) 午前6時~午後11時 Echika 池袋ギャラリー(東京メトロ副都心線池袋駅構内) ※会期中、一部展示替えあり。
活動支援グループ☎03-6912-7222

◆地域文化創造館 ●南大塚 第120回南大塚ホール落語会 古今亭菊之丞独演会…5月15日(木) 午後6時30分開演◇前売2,500円(30歳以下1,500円) 申込館窓口かホームページか電話でとしまチケットセンター☎0570-056-777へ。

◆文化カレッジ受講生募集

●駒込 【101】いつまでも元気に! 自彊術…5月15~29日 木曜日 午後2時~3時30分◇10名◇2,100円◇4月23日(必着)

●南大塚 ①【501】篠笛ステップアップ講座~お祭りへ向けて…5月14日(水)・23日(金)・30日(金) 午後7時~8時30分◇18名◇2,400円(別途笛レンタル代1回1,000円)◇4月21日(必着)、②【502】心はずむくらしの書…6月6・20日、7月4日 金曜日 午前10時~正午◇16名◇3,000円◇5月1日(必着)

●雑司が谷 【301】かぎ針編みでミニマフラーを作ろう!…5月9~30日 金曜日 午後2~4時◇16名◇4,300円◇4月20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(要返信はがき持参)か往復はがき(下部記入例参照。講座名・番号も記入)で各館へ。

申込グループ☎03-3940-2400、南大塚☎03-3946-4301、雑司が谷☎03-3590-1253

保険料の納め忘れはありませんか? 3月31日が納期限です 3月期分の国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料は期限内の納付をお願いします。

広告(内容は各広告主に合わせてください)

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。

弁護士による無料相談会

◆相続・離婚についての実績多数◆

4/16(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。

4/9(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分
*お問合せ・ご予約は、下記までお願いします。
【特定非営利活動法人ライフデザイン ☎03-6908-3988】

4/23(水) 18:00~20:00 (予約不要)
開催場所: 喫茶店チャミー
アクセス: 豊島区長崎1-29-20/新板台駅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。

社山・五十嵐法律事務所
弁護士 社山 尚志 (東京弁護士会所属) (営業時間) 9:30~20:00
弁護士 五十嵐 里絵 (東京弁護士会所属) *土日祝休み
☎ 03-6912-8801
豊島区池袋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

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

参加無料 巣鴨の健康応援 定員15名

30分スタジオレッスン

「運動が苦手」「体力に自信がない」そんな方でも大丈夫。コーチがしっかりサポートします。お友達とお誘い合わせの上、是非ご参加ください。

開催日	時間	レッスン内容
3/27(木)	15:00~	脳トレエクササイズ
4/ 8(火)	11:00~	姿勢改善ヨガ
4/10(木)	15:00~	脳トレ体操
4/16(水)	11:00~	骨盤矯正ストレッチ
4/19(土)	15:00~	お腹引き締め筋トレ

会場 **ノビーストレッチ巣鴨店**
豊島区巣鴨4丁目 19-8 ワールドウイングビル 1階

TEL:0570-666-157

※参加人数に限りがございます、事前のご予約をおすすめします。