



スポーツ

5月4日(祝)※雨天決行 午前9時50分 都電荒川線三ノ輪橋駅駅前広場集合、東武スカイツリーライン東向島駅解散◇古社寺散策、隅田川、向島百花園(約6km)◇300円(別途入場料)◇軽装、昼食、飲み物、雨具

申込日集合場所で受付。
固当会 吉越☎03-3986-8620

区民グラウンド・ゴルフ初心者教室

5月8日(休)※雨天時は5月22日(休)午後2～4時 総合体育場◇区内在住、在勤、在学の方◇200円◇動きやすい服装、靴。用具の貸出あり。
☎電話で4月30日までに豊島区グラウンド・ゴルフ協会 寺田☎080-3250-7510へ。

親子ふれあい体操教室(全10回)

5月9日～7月18日(6月6日を除く) 金曜日 くまコース(3～4歳)…午前9時40分～10時20分、うさぎコース(2～3歳)…午前10時25分～11時5分、ひよこコース(10か月～

2歳)…午前11時10分～11時50分 豊島体育館◇10か月～4歳児と保護者◇各回40組◇各回500円(都度参加可)◇動きやすい服装、室内履き、飲み物、タオル

☎2次元コードかファクスで(特非)地域総合型椎の美スポーツクラブ☎03-3972-1876へ※先着順。
固当クラブ 有里☎080-2597-4650、☎shinomi.oyako@gmail.com

区民大タナゴ釣り大会

5月11日(日)※雨天決行 午前5時30分 東京建物 Brillia HALL前集合、茨城県稲敷市周辺◇大タナゴの生魚の総重量で競う(竿などの制限あり)◇竿(3.0m前後)、仕掛け、えさ、弁当、水筒、雨具など(希望者には貸竿あり)◇区内在住、在勤の方とその家族◇100名◇5,500円(女性と高校生までの方は4,000円)

☎電話で4月30日までに当事務局 今成☎090-3229-1079へ※先着順。

一緒に目指そう25m! (全3回)

①5月13～27日 火曜日 午前10時～正午 雑司が谷体育館、②5月14～28日 水曜日 午前9～11時 南

長崎スポーツセンター、③5月16～30日 金曜日 午前10時～正午 巢鴨体育館◇18歳以上で10m程度泳げる方◇各5名◇各3,000円

☎電話かEメールで4月30日までに「豊島区水泳連盟 鈴木☎080-5720-5377、☎toshimasuiren@gmail.com」へ※先着順。

第46回豊島区レディース・スポ・レク大会

区内在住、在勤の成人女性の方※申込み・詳細は直接各競技担当へ。
●ソフトテニス…5月16日(金) 総合体育場◇5月7日までにソフトテニス連盟 小口☎090-2731-9653へ。
●バドミントン…個人戦／6月1日(日)、団体戦／7月13日(日) 豊島体育館◇個人は5月14日、団体は6月25日までにバドミントン協会 細井☎090-6524-7445へ。
●合気道…6月1日(日) 池袋スポーツセンター◇当日午後3時まで現地で受付。
固合気道連盟 猪谷☎080-3102-1185
●バレーボール…6月2日(月)・16日(月)・29日(日)、7月7日(月) 豊島体育館、6月14日(土) 雑司が谷体育館、6月21日(土) 南長崎スポーツセンター◇4月22日までにバレーボール連

盟 中村☎090-9301-7635へ。
●ゴルフ…6月4日(休) 日本カントリークラブ※第78回東京都スポーツ大会豊島区予選会を兼ねる☎5月7日までにゴルフ協会 酒井☎090-3002-5247へ。
●卓球…6月15日(日) 巢鴨体育館◇5月5～12日の間に卓球連盟 田辺☎03-3959-4423へ。
●空手…6月15日(日) 雑司が谷体育館◇5月25日までに空手道連盟 根本☎03-3946-4843へ。
●剣道…6月22日(日) 池袋スポーツセンター◇5月22日までに剣道連盟 斉藤☎090-2447-5879へ。
●ソフトボール…7月6・13日 日曜日 千早スポーツフィールド◇6月15日までにソフトボール協会 清水☎03-3974-3582へ。
●アーチェリー…7月6日(日) 西巢鴨体育場◇6月29日までにアーチェリー協会 富田☎03-3269-2930(ライオン堂洋品店内)へ。



区立図書館

駒込…5月19日(月)・20日(火)、池袋…5月26日(月)・27日(火)、目黒…6月3日(火)・4日(休)、千早…6月10日(火)～13日(金)、巢鴨…6月16日(月)～19日(木)。

中央・雑司が谷図書貸出コーナー…6月23日(月)～29日(日)◇特別整理のため。

固中央図書館 ☎03-3983-7861



官公署から

●(一社)東京バス協会 「東京都シルバーパスのお知らせ(4～9月・新規購入者用)」

満70歳以上の都民の方は都民民営バ

ス・都営交通(日暮里・舎人ライナーを含む)などを定額利用できる「東京都シルバーパス」を購入できます◇有効期限…9月30日

☎満70歳になる月の初日以降に必要な書類を用意し、バス営業所や都営地下鉄定期券発売所などの発行窓口で申込み。

固当協会シルバーパス専用☎03-5308-6950(平日午前9時～午後5時)

PICK UP EVENT ② トキワ荘マンガミュージアム特別企画展 「ぼくの漫画の歴史 山田貴敏展 ～Dr.コトーと仲間たち～」

テレビドラマ化・映画化もされ、大きな話題を呼んだ「Dr.コトー診療所」。作者で本区在住の山田貴敏は1983年に少年漫画でのデビュー以降、多くのジャンルの作品を手がけながら40年以上漫画界を走り続けてきました。本企画展では、「コトー」だけではなくYAMADAワールドをお楽しみください。
7月27日(日)まで 午前10時～午後6時(最終入館は午後5時30分)※休館日…月曜日(祝日の場合は翌平日)◇高校生以上500円、小・中学生100円(グッズ付き)※未就学児・障害者手帳をご提示の方及び介助者(1名まで)無料。

☎2次元コードで申込み※入館は予約優先。 固当館☎03-6912-7706

PICK UP INFO ③ としま未来文化財団

第229回 庁舎ランチタイムコンサート ～弦楽四重奏の調べ～

5月21日(休) 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◇曲目…モーツァルト「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」より、ほか◇200名

☎当日直接会場へ※先着順。 固事業企画グループ☎03-3590-7118(平日午前10時～午後5時)

●地域文化創造館 ●雑司が谷 第49弾! ワンコイン落語会…6月14日(土) 午後2時開演◇出演…柳亭小燕枝◇100名◇500円

☎直接当館窓口か案内処または当財団ホームページで申込み※先着順、1人2枚まで。

文化カレッジ受講生募集

●駒込 ①[102]はじめてのワイヤークラフト…6月18・25日 水曜日 午後6～8時◇10名◇2,500円◇5月20日(必着)、②[103]失われた川 谷戸川と駒込一駒込～田端…6月21日(土)・22日(日)

●東京労働局 「家内労働の委託状況届は4月30日までに提出してください」

家内労働者へ仕事(内職など)を委託している委託者の方は、毎年4月1日現在の家内労働者数などについて、「委託状況届」を労働基準監督署に提出することが義務付けられています。4月30日までに提出してください。

固当局労働基準部賃金課 家内労働係 ☎03-3512-1614

PICK UP INFO ② 暑くなる前の準備が大事! 今から行う熱中症対策

●東京都暑さ対策スタート講座…5月9・16日 金曜日 午後2時～3時30分 座・ガモール巢鴨 志學亭(巢鴨3-34-1)◇各20名◇気象予報士による熱中症対策講義と実践的な暑熱順化トレーニングで熱中症の予防方法を学ぶ。朝顔の種と手ぬぐいのプレゼントあり。

☎2次元コードで開催日の2日前の午後5時までに申込み※先着順。 固東京都環境局気候変動対策部環境都市づくり課☎03-5388-3440

●としま涼みどころをご利用ください…厳しい暑さを避け、涼しい場所で誰でも休憩できる場所として、区民ひろばなどの区施設や民間施設を開放します。◇開放期間…4月23日(休)～10月22日(休)

固危機管理グループ☎03-3981-1467

PICK UP INFO ① 道路通称名を設定しました「アニメイト通り」

地域の町会、商店街からの要望を受けて設定しました。

固土木管理課 調整グループ ☎03-4566-2671

通称名: アニメイト通り

第27回 ひきこもり相談窓口だより

暖かい日が増え、様々な花が咲くようになると、外出にもよい季節かと思えます。散歩がてら区役所にも顔を出してくださいね。当窓口を開設して5年目となり、当初から引き続き相談いただいている方、1～2年ぶりにご連絡をいただく方もいます。今後も、いつでも気軽に相談できる窓口として運営していきます。来庁のほか電話、Eメール、訪問、オンライン(ビデオ通話)でも相談できます※オンライン相談は電話かEメールで要予約。

●あなたらしい生き方を応援します。 固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

▽広告 (内容は各広告主に問い合わせてください)

弁護士による 無料相談会

◆相続・離婚についての実績多数◆

5/14(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/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。

【お問合せ先】弁護士 山田 貴敏 (東京弁護士会所属) ☎03-6908-3988

5/21(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。

辻山・五十嵐法律事務所

弁護士 辻山 貴、五十嵐 貴 (東京弁護士会所属)

☎03-6912-8801

豊島区西池袋1-7-10 ビルドT9ビル内

https://t.y.law.jp 検索

※無料相談会の予定はHPにも掲載しております

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OKです
お茶はご遠慮します

生垣の剪定(高2m)
通常2,200円を
初回限定先着10名様
1,100円(税込)

1本からの庭サービス
ガーデンエクステラ
カタクリ (東証スタンダード上場会社)グループ
東京北本店 練馬区土支田3-19-12 日 9:00～17:00

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

積水ハウスグループのシニア向け賃貸マンション (サービス付き高齢者向け住宅)

入居者募集中

グランドマスト江古田の杜

物件から都営大江戸線「新江古田」駅まで徒歩12分

物件情報はこちらから

●名称/グランドマスト江古田の杜●所在地/〒165-0022 東京都中野区江古田3-14-2●交通/物件から都営大江戸線「新江古田」駅まで徒歩12分●建物用途/サービス付き高齢者向け住宅(登録番号:15029)●総戸数/121戸●車庫/敷地コンクリート造地上14階建●間取り/1LDK～2LDK●築年数/1945年～61年●建設年月/2018年8月●月間賃料/145,000円～290,000円●月間共益費/30,000円●月間生活支援サービス費/入居者1名の場合:55,000円(税込)、2名の場合:88,000円(税込)●仲介手数料/月間賃料の1.1ヶ月分(税込)

グランドマストが選ばれる理由

◆スタッフ常駐(日中9時～18時)の安心感(安否確認・生活相談・緊急時対応)

◆外出・面会制限が無く、悠々自適な自分らしい暮らし

◆入居一時金・礼金・更新料不要の賃貸形式

【物件共通情報】●敷金/月間賃料の1ヶ月分●契約形態/普通賃貸借●取引態様/仲介●施工/積水ハウス株式会社●仲介/株式会社イディ シニア事業部 東京都知事免許(12)第3368号●着居前申し込み受付につき希望の住戸が契約済の場合がございます。あらかじめご了承ください。●連帯保証人不要プラン(ラングアリア)の加入が必要となります。●9元引受入がご家族(同居者)よりお一人必要です。身元引受人がない場合も相談可能です。●賃貸入居者総合保険(シャーマンラングアリア)を契約時に加入して頂きます。(2年保証)※別途要費用。有効期限/2025年5月30日 ※掲載の内容は2025年3月10日現在のものです。※入居資格/年齢60歳以上・ご入居時に自立した生活を営むことができる健康状態である方

【賃主】 積水ハウスシャーマンPM東京株式会社 グランドマスト事業部 東京都渋谷区代々木2-1-1 新宿マインズタワー20階 宅地建物取引業者免許 国土交通大臣(13)第2250号(一社)不動産協会(公財)日本賃貸住宅管理協会 取引態様:仲介 仲介/株式会社イディ シニア事業部 東京都知事免許(12)第3368号

資料請求・ご見学についてのお問い合わせ ☎0120-815-823

■営業時間/9:00～18:00 ■定休日/土曜・日曜・祝日

▽広告 (内容は各広告主に問い合わせてください)

もめごと解決! 突然親族に訴えられた! 相続紛争解決

初回相談は1時間無料

小堀球美子法律事務所

〒170-0005 豊島区南大塚3-3-1 新大塚Sビル3階

電話予約受付中!! 今すぐお電話を!

03-5956-2366

弁護士 小堀球美子(こぼり くらみ) 弁護士歴27年 NKK顧問イディ、テレ東それダ!出演 第一東京弁護士会所属25846号

会員募集中

区内各所で元気に活動中!

60歳以上の皆さま! お待ちしております!

イベント・地域班活動など

お仕事以外も 盛りだくさん!

仲間づくりも できる!

もちろんお仕事も! 各種施設管理・受付、保育補助、事務など

公益社団法人 豊島区シルバー人材センター

03-3982-9533

豊島区東池袋二丁目55番6号

平日 午前9時～ 午後5時

WEB入会もできます! 詳しくはコチラ!

豊島区 シルバー 検索

入会説明会日程

事前にお電話かホームページよりお申込みください。

4/18(金) AM 9時30分～11時30分 PM 2時00分～4時00分

会場 帝京平成大学池袋キャンパス内集客室 (東池袋2-51-4)

5/16(金) AM 9時30分～11時30分 PM 2時00分～4時00分

会場 帝京平成大学 池袋キャンパス内 集客室 (東池袋2-51-4)

WEB入会もできます! 詳しくはコチラ!

豊島区 シルバー 検索