



講演・講習

みらい館大明

- 考古学講座(全5回)**…5月28日、6月4・18日、7月2・9日 水曜日 午後2時～3時30分◇遺跡・遺物などからその時代の生活を知る◇20名◇4,000円
- カンツォーネとイタリア歌曲を言語で歌おう(全4回)**…6月4・18日、7月2・16日 水曜日 午前10時～正午◇読みがな付きのナポリ民謡と声楽の基本古典イタリア歌曲を原語で歌う◇15名◇4,000円
- パソコン講座**…①エクセル基礎2／6月7日(出)、②パワーポイント基礎2／6月28日(出) いずれも午後1～5時◇①印刷のポイント・グラフ作成、②表やグラフの挿入・アニメーション◇①エクセル経験者、②パワーポイント経験者◇各7名◇各3,000円
- 子どもドラマ・ダンスワークショップ(全6回)**…6月12日～7月17日 木曜日 午後4時30分～6時、発表会／7月21日(祝) 午前11時～午後3時◇お話作り、セリフ・ダンス

などを練習して作品発表◇小学1～3年生◇12名◇4,500円

●**「お気楽マジック入門」(全3回)**…6月19・26日、7月3日 木曜日 午後1時30分～3時◇トランプや紐を使ったマジックなどをプロから学び◇18歳以上の方◇10名◇3,500円

■いずれも5月19日から窓口が電話かEメールで「当館☎03-3986-7186、miraikan_taimai@yahoo.co.jp」へ※先着順。

理学療法士による健康講座(ヒザ講座)

5月30日(金) 午後1時30分～2時30分(特養)山吹の里カフェテラス山吹内◇膝痛予防の体操レクチャーなど◇区内在住で65歳以上の方◇25名

■5月20日午前11時から電話で高田介護予防センター☎03-3590-8116へ※先着順。

音楽療法～歌を楽しみながら腹式呼吸を学ぼう～

6月4日(火) 午後2時～3時30分 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇気管支ぜんそくや慢性呼吸

器疾患に有用な腹式呼吸を学ぶ。呼吸筋を鍛えるためのトレーニングにも。講師…声楽家／加藤晶子氏、ピアニスト／大庭真実氏◇50名

■5月22日から電話かファクスで「公害保健グループ☎03-3987-4220、03-3987-4110」へ※先着順。

千早図書館 講演会「池袋モンパルナスのおはなしと複製画鑑賞」

6月8日(日) 午後1時30分～3時30分◇ボランティアガイド「としま案内人長崎町」が池袋モンパルナスについて語る。複製画の展示あり◇中学生以上◇20名

■5月17日午前9時から窓口が電話かファクスで「当館☎03-3955-8361、03-3955-8785」へ※先着順。

スマイル講座「女性のこころとからだ」

6月23日(月) 午後2時～3時30分 東部子ども家庭支援センター◇女性のこころとからだの変化について学ぶ。講師…精神科医／松井康絵氏◇区内在住で第1子を妊娠中の方。1歳7か月未満児の保護者も可。参

加は東・西子ども家庭支援センター合わせて1回◇12名◇生後6か月以上1歳7か月未満児(生後5か月未満児は同席)。10名。

■5月23日午前10時から母子モアプリで申込み※先着順。
固当センター☎03-5980-5275

骨活教室(骨粗しょう症予防教室)

6月27日(金) 午後1時30分～4時 長崎健康相談所◇骨密度測定、生活の工夫や食事の話、運動実技◇20～50代で医師による運動制限のない女性◇15名◇生後2か月以上2歳未満児。定員あり。

■2次元コードか電話かファクスで「当相談所☎03-3957-1191、03-3958-2188」へ※乳児がいる方優先で先着順。

パパの応援講座

6月28日(土) 午前10時～正午 東部子ども家庭支援センター◇親子の触れ合い遊びと父親同士のトークタイム(父子同席)◇区内在住で生後3か月～1歳7か月未満児と父親◇10組



■5月28日正午から母子モアプリで申込み※先着順。
固当センター☎03-5980-5275

としまコミュニティ大学

- 東京音楽大学…音楽を身近に、その先へ～吹奏楽の世界 vol. 2**／6月28日(出) 午後6～8時◇講師…音楽学部音楽学科教授／中橋愛生氏
- 立教大学…池袋の多様性サブカルチャーから考える**／7月12日(出) 午後2～4時◇講師…社会学部現代文化学科教授／貞包英之氏
- 大正大学…①法律の観点から、安楽死・尊厳死を考える**／7月19日(出) 午後2～4時◇講師…地域創生学部公共政策学科専任講師／西元加那氏、②「物語」は「人」から生まれて「まち」で育つ／7月26日(出) 午前10時～正午◇講師…表現学部表現文化学科教授／東 順子氏
いずれも◇100名◇1,000円

■5月19日午前9時から2次元コードで申込み※先着順。
固生涯学習グループ☎03-4566-2762

介護予防サポーター養成講座

7月1・8日 火曜日 午前10時～午後4時 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇地域の介護予防活動をサポートする担手を養成。講師…早稲田大学スポーツ科学学術院講師／荒木邦子氏◇区内在住、在勤、在学で2日間参加できる方◇20名

■5月19日から2次元コードが電話で介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2434へ※先着順。



～正午 豊島体育館◇ストレッチ、骨盤底筋体操などを取り入れたエクササイズ◇15名◇1回500円◇室内履き、飲み物、タオル、運動しやすい服装

■2次元コードかEメールで(特非)地域総合型椎の実スポーツクラブ☎shinomi.oyako@gmail.comへ※区内在住、在勤、在学の方優先で先着順。
固当クラブ 有里 ☎080-2597-4650

区民歩こう会

6月1日(日)※雨天決行 午前9時50分 堀切菖蒲園駅前広場集合、東京メトロ千代田線綾瀬駅解散◇花菖蒲・紫陽花を求めて公園・古寺社散策(約6.5km)◇300円◇軽装、昼食、飲み物、雨具

■当日集合場所で受付。
固当会 吉越☎03-3986-8620

初級水泳と水中歩行(全4回)

①たのしい初級者教室…⑥6月2～23日 月曜日 午前10時～正午 巢鴨体育館、⑥6月3～24日 火曜日 午前10時～正午 雑司が谷体育館、②水中で歩いて動いてストレッチ…⑥6月3～24日 火曜日 正午～午後2時 雑司が谷体育館、⑥6月4～25日 水曜日 午前10時～正午 巢鴨体育館
いずれも◇18歳以上で①は泳力10メートル程度の方◇各10名◇4,000円

■5月31日までに電話かEメールで「豊島区水泳連盟 鈴木☎080-5720-5377、toshimasuiren@gmail.com」へ※先着順。

社交ダンス初心者講習会(全8回)

6月3日～7月22日 火曜日 午後6時30分～8時30分 雑司が谷体育館◇ワルツ、ルンパの2種目◇区内在住、在勤の方◇男女各15名◇6,000円◇室内履き



■5月28日(必着)までに往復はがき(8面記入例参照)か電話かファクスかEメールで「〒170-0011 池袋本町2-4-11 豊島区ダンススポーツ連盟 西倉、☎・03-3988-4082、03m2490nishikura@celery.ocn.ne.jp」へ※抽選。

としま産業振興プラザ(IKE・Biz)

- はじめて無料体験レッスン**…①6月3日(火) ヨガ／午前9時30分から、ピラティス／午前10時30分から、ルーシーダットン／午後1時45分から、ストレッチ／午後7時15分から、②6月7日(出) シェイプ／午後4時から◇16歳以上で初参加の方◇各回10名◇動きやすい服装、ふた付き飲み物、②のみ室内履き
- ボルダリング初心者講習会**…6月8日(日) ①午後1時から、②午後2時から、③午後3時から、④午後4時から※15分前から1階事務室で整理券を配布◇登りながらルールや注意事項、登るためのコツなどを学ぶ◇①～③小学2年生～15歳(親子参加可)、④16歳以上の方◇各回10名◇1,000円◇動きやすい服装、ふた付き飲み物、室内履き

■当日直接会場へ※先着順。
固当館☎03-3980-3131 (午前10時～午後8時)

弓道初心者教室(全8回)

6月7日～7月26日 土曜日 午後5時～6時30分 総合体育場◇道場での礼儀作法と弓道の基本。指導…豊島区弓道連盟◇区内在住、在勤、在学で高校生以上の未経験者◇20名◇6,000円(別途保険料)

■5月17日からEメールで当連盟kyudo1025@yahoo.co.jpへ※先着順。
固当連盟 古矢☎090-8564-9192

「奥武蔵の里山歩き」～多摩主山・天覧山ハイキング～

6月8日(日)※雨天中止 午前7時30分～午後1時30分 西武池袋線池袋

駅5番線ホーム先頭集合、飯能駅解散◇ハイキング約8.5km(約3時間)◇区内在住、在勤の方◇40名◇200円(別途交通費)◇歩きやすい服装・靴

■5月30日(必着)までに2次元コードか往復はがき(8面記入例参照)で生涯学習・スポーツ課へ※先着順。

固豊島区スポーツ推進委員協議会 小野 ☎090-3344-2175

区民釣り大会

- ①**区民ヤマベ釣り大会**…6月15日(日) ※雨天決行 午前5時30分 東京建物 Brillia HALL前集合、栃木県五井川周辺◇ヤマベ30匹の総重量で競う(竿などの制限あり)◇100名◇6,000円(女性と高校生以下は4,000円)◇竿、仕掛け、えさ、弁当、水筒、雨具
- ②**区民白ギス釣り大会**…7月27日(日) ※雨天決行 午前7時 浦安市船宿「吉野屋」集合◇白ギスの総重量で競う(竿などの制限あり)◇52名◇10,000円◇竿、仕掛け、クーラー、弁当、水筒、雨具
いずれも◇区内在住、在勤の方とその家族

■①6月3日、②7月9日までに電話で豊島区釣友連合会 今成☎090-3229-1079へ※先着順。

職員採用など

都市計画業務専門員(会計年度任用職員)

地区計画その他都市計画などに関すること、豊島区景観事例に基づく事前協議、行為の届出に関すること、窓口や電話による受付対応など◇任期…7月1日～令和8年3月31日

■5月30日(必着)までに申込書と自己申告書を持参か郵送で届出・許可グループへ。
固当グループ☎03-4566-2633

PICK UP EVENT 1

エポック10フェスタ2025～ひろげよう！認めあう心と社会～

●プレ・フェスタ

5月30日(金)・31日(土) 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇フェスタに先駆け、エポック10登録団体による活動紹介などのパネル展示や様々なイベントを行います。

■当日直接会場へ。

●エポック10フェスタ

6月13日(金)～15日(日) としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇生き方・健康・子育て・ジェンダー平等に関する講座をはじめ、団体の活動紹介などを展示。
展示期間…6月2～29日

メインイベント「生きやすい社会」のつくり方～若者・女性の政治参加促進の活動から～

6月13日(金) 午後6時30分～8時30分 ◇第1部…講演会、第2部…グループワーク・ディスカッション・全体発表。講師…NO YOUTH NO JAPAN 代表理事／能條桃子氏

■詳細は2次元コード参照。
固男女平等推進センター☎03-5952-9501



PICK UP INFO 5

不燃化特区の助成制度(令和7年度まで)

固地域まちづくり課事業調整グループ☎03-3981-1464

「燃えない・燃え広がらないまち」にするため、「不燃化特区制度」による建築物の不燃化を促進しています。不燃化特区内では老朽建築物の取り壊しや建替えの経費を一部助成します。**12月26日までに**工事終了後の助成金交付申請書を提出してください。

●対象地域

①**東池袋四・五丁目地区**…東池袋四丁目1～4番、14～18番、29～38番、東池袋五丁目全域、②**池袋本町・上池袋地区**…池袋本町一～四丁目全域、上池袋一～四丁目(二丁目5～7番を除く)、③**補助81号線沿道地区**…巢鴨五丁目全域、駒込六～七丁目全域、④**補助26・172号線沿道地区**…長崎一～五丁目全域、補助26号線の計画線外側から30mの区域(要町三丁目、千早三～四丁目、長崎六丁目、南長崎六丁目の各一部)、南長崎一～六丁目(四丁目5・6番全域、五丁目1・3・5・6番の一部、六丁目10番全域、1・11・12番、36～38番の各一部を除く)、⑤**雑司が谷・南池袋地区**…雑司が谷一丁目(53番を除く)、雑司が谷二丁目全域、南池袋四丁目(雑司ケ谷公園を除く)

助成制度内容

老朽建築物除却助成…取り壊し費用などの一部
戸建建替え促進助成…①取り壊し費用などの一部、②設計費および工事監理費、③建築工事費
※床面積に応じた限度額あり。
※法定耐用年数の3分の2を超過した建築物が対象。取り壊し前に要申請。詳細は問い合わせてください。



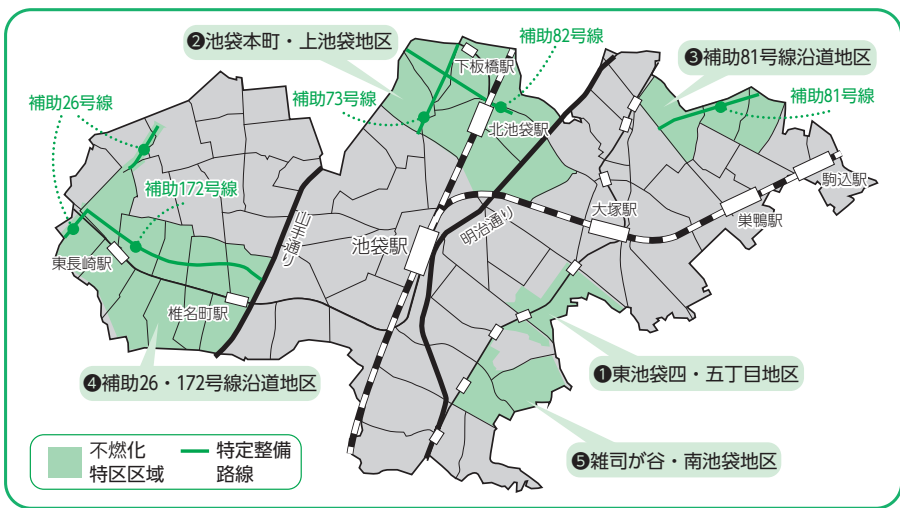
専門家派遣制度

建替えを支援するため、弁護士、税理士、建築士などの専門家を派遣します。

固定資産税・都市計画税の減免

- 不燃化特区内において建替えを行った住宅
- 老朽住宅除却後の土地

固豊島区税務所固定資産税班☎03-3981-5336



スポーツ

みんなで参加！元気になるエクササイズ教室

日程は2次元コード参照 午前11時

PICK UP INFO 6

5月31日は世界禁煙デー 5月31日～6月6日は禁煙週間です

禁煙は何歳から始めても効果があります。自分やご家族の健康のため、禁煙について考えてみませんか？禁煙が難しいのは、意思が弱いからではなくニコチンに依存性があるためです。

受動喫煙によって上昇する病気のリスク



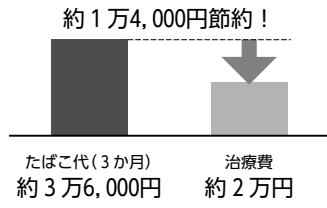
固保健指導グループ☎03-3987-4174、長崎健康相談所☎03-3957-1191

●つらい禁煙から楽な禁煙へ

禁煙外来や禁煙補助薬で治療する方法があります。禁煙補助薬は禁煙後の離脱症状を軽くし、比較的楽に禁煙することができ、医療機関、薬局などで購入できます。条件を満たせば禁煙治療を健康保険で受診できます。

●たばこ代と禁煙治療費どっちが安い？

1日1箱喫煙する場合、3か月分のたばこ代よりも、健康保険で禁煙治療を受けた際の自己負担額の方が安くなります。



約1万4,000円節約！

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、健康保険で禁煙治療を受けることができる方※禁煙治療開始前に登録手続きが必要。

◇**助成額**…5,000円(妊婦本人および妊婦や18歳未満の子どもと同居する方は20,000円)。詳細は2次元コード参照。

固がん対策・健康計画グループ ☎03-3987-4243

