講演・講習

女性のしなやか健康教室「骨盤底筋をきたえよう」（尿もれ予防、全３回）

日10月13日、11月17日、12月15日 火曜日　午前10時～11時30分　場豊島区保健所　内簡単なセルフケアを体験。講師…日本コンチネンス協会/北廣和江氏　対区内在住、在勤、在学の64歳以下で原則全回参加できる初参加の女性　定10名　持動きやすい服装　保生後６か月以上未就学児。４名。要予約。先着順。

57878

申９月17日午前８時30分から２次元コードで申込み※先着順。

問健康推進課 保健指導グループ ☎03 - 3987 - 4174

女性のしなやか健康教室「更年期を知ろう、備えよう！～運動編～」

日10月13日㈫　午後２～４時（健康測定は午後１時20分からわたしメンテラボで受付）　場豊島区保健所　内講話、エクササイズ。講師…エアロビクスインストラクター/斉藤 なみゑ氏　対区内在住、在勤、在学の55歳以下の女性　定15名　持飲み物、筆記用具　保生後６か月以上４歳未満児。定員あり。要予約。

57413

申９月24日から２次元コードで申込み※先着順。

問健康推進課栄養グループ ☎03 - 3987 - 4361

親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた！（全４回）

日①10月15日～11月５日　木曜日 ②10月23日～11月13日　金曜日 いずれも午前10時～正午　場①東部子ども家庭支援センター、②西部子ども家庭支援センター　内育児の喜びや困りごとをママ同士で話しながら、赤ちゃんとの関わり方を学ぶ。対区内在住で生後２～５か月の第一子と母親　定10組　持バスタオル、必要な方は授乳ケープ

57238 ②46459

申①９月25日午後６時まで、②９月28日～10月14日に、いずれも母子モアプリで申込み※抽選。①10月２日、②10月16日までに結果を全員に連絡。

問①東部☎03 - 5980 - 5275 ②西部☎03 - 5966 - 3131

豊島区シルバー人材センター

①入会説明会…日10月16日㈮ 午前９時30分から、午後２時から　場当センター　対区内在住でおおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方

②パソコン教室（90分講座）…ⓐ無料パソコン体験教室/日９月29日、10月13日　火曜日　午後０時45分から、ⓑパソコン入門（全４回）/日10月５～26日　月曜日　午前10時から　費6,500円、ⓒ初級ワード（全４回）/日９月30日～10月21日　水曜日 午後３時から　費6,500円、ⓓ初級エクセル（全４回）/日10月２～23日 金曜日　午後０時45分から　費6,500円 ※そのほか全19コースの詳細は２次元コード参照。

申①電話で当センター☎03 - 3982 - 9533へ、②２次元コードか往復はがき（７面記入例参照）か電話かファクスかEメールで「〒170 - 0013　東池袋２ - 55 - ６　シルバー人材センター、FAX03 - 3982 - 9532、Emtoshima.spc@gmail.com」へ。

高次脳機能障害者の地域支援

日10月16日㈮　午後６時～７時30分　場心身障害者福祉センター　内障害者の生活再構築に向けた切れ目のない支援について。講師…長沙病院副院長/奥山 亨氏　定50名

53444

申10月９日までに電話かファクスかEメールで「当センター☎03 - 3953 - 2811、FAX03 - 3953 - 9441、EmA0015702@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

ヤングケアラー支援区民講演会「親の情緒的ケアを担う子どもたち」

日10月17日㈯　午後２～４時　場区役所本庁舎１階としまセンタースクエア　内当事者の話を通してヤングケアラーについて知る。講師…こどもびあ代表/坂本 拓氏　対区内在住、在勤、在学の方、関係機関、支援者　定100名　保生後６か月以上未就学児。10名。10月８日までに要予約。

57372

申２次元コードか電話で子ども家庭支援センター☎03 - 6858 - 2302へ※先着順。

高齢者スマートフォン教室（全４回）～基本から応用～

日10月19日～11月９日　月曜日 午前９時30分～午後０時30分　場介護予防センター長崎活動室　対区内在住で65歳以上の方　定20名　持スマートフォン（貸出可）

57270

申９月18日から電話で高田介護予防センター☎03 - 3590 - 8116へ※先着順。

パパの応援講座＆ウエルカム赤ちゃん「ここが出番！ ママの身体ケア講座」

日10月24日㈯　午前10時30分～午後０時30分　場西部子ども家庭支援センター　内①パパ同士の懇談会、②育児支援サービスの紹介や先輩ママの話。講師…理学療法士/髙木 翔氏　対①１歳７か月未満児の父親と家族、②区内在住で第一子を妊娠中の方と家族　定各７組　持①母子手帳

53356

申①９月24日正午から、②随時、いずれも母子モアプリで申込み※先着順。

問当センター☎03 - 5966 - 3131

地域日本語教育研修　多文化共生のためのソーシャルスキル講座

日10月24日、11月14日　土曜日 午後２～５時　場学習院大学　内多様な人々と暮らしていくためのコミュニケーション方法について。対区内または近隣地域在住、在勤、在学の方　定各60名

57331

申２次元コードで申込み※先着順。

問当大学国際センター ☎03 - 5992 - 1024、Emnnet.toshima.jimu@gmail.com

としま肺がん教室2026

日10月29日㈭　午後３～４時　場豊島区保健所　内講師…豊島区医師会/山本義孝氏　対区内在住、在勤、在学で18歳以上の方　定30名

56979

申９月17日から電話で保健事業グループ☎03 - 3987 - 4660へ※先着順。

としまコミュニティ大学

●立教大学「旅のチカラ―人はなぜ旅で変わるのか―」…日11月７日㈯ 午後２～４時　場当大学池袋キャンパス　内講師…現代心理学部心理学科教授/小口孝司氏

56566

●学習院大学「魔女・占い・フェミニズム―『宗教ブーム』における雑誌を手掛かりに」…日11月28日㈯　午後２～４時　場当大学目白キャンパス　内講師…文学部ダイバーシティ推進準備室教授/橋迫瑞穂氏

56567

いずれも 定100名 費1,000円

※詳細は「としまコミュニティ大学講座案内」参照。

申９月17日午前９時から２次元コードで申込み※先着順。

問生涯学習グループ ☎03 - 4566 - 2762

消費生活講座「サステイナブル食育講座　地球にやさしいロールケーキ作りにチャレンジ」

日11月12日㈭　午後１時～３時30分（午後0時30分開場）　場としま区民センター　定20名

57133

申10月22日までに２次元コードで申込み※抽選。

問消費生活グループ ☎03 - 4566 - 2416

スポーツ

親子ふれあい体操教室（全９回）

日９月25日～11月27日（11月20日を除く）　金曜日　場豊島体育館　対生後10か月～４歳児と保護者　定各40組　費各500円（都度参加可）　持動きやすい服装、室内履き、飲み物、タオル

57189

申２次元コードかファクスで（特非）椎の美スポーツクラブ Fm03 - 3972 - 1876へ※先着順。

問当クラブ　有里 ☎080 - 2597 - 4650、Emshiinomi.oyako@gmail.com

豊島区民歩こう会

日10月４日㈯※雨天決行　午前９時50分　場東京メトロ有楽町線新富町駅７番出口前広場集合、月島駅解散（午前中終了）。内築地本願寺を散策。月島・佃島へ（約６km）。費300円　持軽装、飲み物、雨具

57381

申当日集合場所で受付。

問当会　吉越☎03 - 3576 - 2230

みんなで楽しむスクエアボッチャ

日10月４日㈯　午前９時30分～11時30分　場雑司が谷体育館　対区内在住、在勤の方　定30名　費100円　持運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物

57361

申10月２日（必着）までに２次元コードか往復はがき（右記記入例参照）で生涯学習・スポーツ課へ※先着順。

問豊島区スポーツ推進委員協議会　勝木 ☎090 - 2559 - 8057

アーチェリー体験会（10月）

日10月４日㈰　午後２～４時、10月18日㈰　午前10時～正午　場西巣鴨体育場　対小学３年生以上で初心者の方（小・中学生は要保護者同伴）　定各12名　費小・中学生350円、高校生以上550円

57339

申各１週間前までにEメール（右記記入例参照。性別、利き腕、身長、未成年の場合は保護者氏名も記入）で豊島区アーチェリー協会Emtaaentry@gmail.com へ※先着順。

問当協会　富田☎03 - 3269 - 2930（ライオン堂洋品店）

第79回豊島区民スポーツ大会

対区内在住、在勤の方※詳細は各担当者へ問い合わせてください。

●アーチェリー…日10月４日㈰　場西巣鴨体育場　申９月27日までにアーチェリー協会Emtaaentry@gmail.com へ。問富田☎03 - 3269 - 2930（ライオン堂洋品店）

●弓道…日10月24日㈯　場総合体育場　申10月12日までに弓道連盟　野村 ☎090 - 3697 - 0015へ。

●クレー射撃…日10月24日㈯　場ニッコー栃木射撃場　対散弾銃所持許可者　申10月23日までにクレー射撃連盟　小池☎090 - 3232 - 5934へ。

●キンボールスポーツ…日10月25日㈰　場南長崎スポーツセンター　申10月14日までにキンボールスポーツ連盟　寺門☎090 - 3337 - 4964へ。

●空手…日11月１日㈰　場雑司が谷体育館　申10月９日までに空手道連盟　根本☎03 - 3946 - 4843へ。

●バドミントン…日11月８日㈰　場豊島体育館　申10月21日までにバドミントン協会　前田☎080 - 5052 - 1871へ。

56842

デジタルスポーツ体験会

日10月12日㈷　午前10時～午後３時 ※雨天決行　場総合体育場２階体育室　対小・中学生（保護者参加可）　内４つのデジタルスポーツで体を動かす楽しさを体感する。としまスポーツまつりと同日開催。

57533

申当日直接会場へ。

問当施設☎03 - 3971 - 0094

阿部詩選手による柔道教室

日10月18日㈰　①午前９～10時、②午前10時30分～11時30分　場池袋スポーツセンター　対①小学１～３年生（未経験者可）、②小学４年生～中学生の経験者　定各20名　持動きやすい服装（経験者は柔道着）、タオル、飲み物

57407

申９月18日～10月９日午後８時に窓口か電話で当センター☎03 - 5974 - 7262へ※抽選。10月10日正午に２次元コード先で結果発表。

区民コブナ釣大会

日10月25日㈰※雨天決行　午前５時30分　東京建物Brillia HALL前集合　場茨城県鹿嶋市周辺　対区内在住、在勤の方と家族　定45名　費6,500円（小学生以下は5,000円）

57347

申10月14日までに２次元コードか電話で豊島区釣友連合会事務局　今成☎090 - 3229 - 1079へ※先着順。

休館

郷土資料館

日９月24日㈭～10月16日㈮ ※展示替えのため。

57424

問当館☎03 - 3980 - 2351

職員採用など

特別区立幼稚園臨時的任用教員採用候補者

要件や申込みなどの詳細は区ホームページ参照。

57235

問特別区人事・厚生事務組合採用選考担当☎03 - 5210 - 9751

官公署から

東京労働局「東京都最低賃金改正のお知らせ」

東京都最低賃金は、令和８年10月１日から時間額1,280円に改正されます。都内で働く全ての労働者に適用されます。

問当局労働基準部賃金課☎03 - 3512 - 1614（直通）、東京働き方改革推進支援センター#7000120 - 232 - 865

保険料の納め忘れはありませんか？

９月30日が納期限の国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料は期限内に納付をお願いします。

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。

申に住所がない場合は「〒171 - 8422 豊島区役所各グループ」へ。

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◆
9/16（水）13:30～17:00
10/19（月）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
10/14（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。
【相談受付専用】ライフデザイン ☎090-8657-1486
＊木・金は定休日のため電話受付を行っておりません
辻山・五十嵐法律事務所
弁護士 辻山 典志（東京弁護士会所属）
弁護士 五十嵐 恵 緑（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://tyl-law.jp　検索
（営業時間）9:30～20:00 ＊土日祝休み
＊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（1m 2m）
通常2,200円を
特別割引先着10名様
1,100円（税込）
1本からのお庭サービス
ガーデンエクスプレス
カタクラ（東証スタンダード上場会社）グループ
東京北支店 練馬区土支田3-19-12 9:00～17:00
03-5933-2811

相続専門税理士による
［相続］無料相談会
in 豊島区
9月30日(水)・10月1日(木)
9:30～18:30
※最終受付17：30
●予約での対応となりますので、必ず事前にお電話ください。
相続専門税理士として相続500件以上の解決実績!!
税理士法人ASAC総合事務所
住所：豊島区池袋2-20-6東京白洋エクセレンシィ2階 池袋駅C1出口徒歩2分
電話：03 -6909 -2271 メール：info@asac.co.jp
URL：http://www.asac.co.jp/
ご予約ご相談フリーダイヤル
0120-60-60-85
［電話受付時間 平日 9：30～19：00 土日 9：30～18：00］
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

初心者対象　手結びのきもの着付教室（2ヶ月全8回）
9・10月生　無料受講券プレゼント！
日本一の技術を目指す。
【主催】彩きもの学院 www.saikimonogakuin.co.jp
カリキュラム
ゆかたの着方と半幅帯、普段着の着方、名古屋帯のお太鼓結び、フォーマルの着方、袋帯の二重太鼓結び（全て手結びでお教えします。）※着物・長襦袢・帯の貸し出し有り（有料）
会場／開講日

教室	9月生 コース	9月生 開講日	10月生 コース	10月生 開講日	時間
池袋	金曜	9/25	月曜	10/19	A・B・C
新宿	金曜	9/25	水曜	10/15	
銀座	木曜	9/24	月曜	10/19	

開講要項
【時間】A（10:30～12:00）B（14:00～15:30）C（19:00～20:30）【定員】各時間10名※応募者には開講日の1週間前に受講券を送付【受講料】無料※但し教材費として期間中9,900円（税込）必要
彩きもの　検索
申込みは「豊島」係へ
www.saikimonogakuin.co.jp　0120-073005

広　告（内容は各広告主に問い合わせてください）

無料講座
“不動産を売るとき”って、どうしたらいいの？
専門家に学ぶ「不動産の上手な売り方無料個別講座」開催

9月17日㈭～10月4日㈮ 池袋で開催！無料・要予約

日本では相続財産の約4割を占めるのが不動産だそう。いざ、相続が発生してから不動産を売却しようとしても、思い通りにいかなかったり、時間がかかってしまうケースも。最近では、住む予定のない実家などの空き家や空き地の売却について悩んでいる人も多いそう。事前にできる準備で労力を軽減、早めの対策を考えておきたいものです。

そこで、全国74店舗のネットワークで経験と実績とノウハウを蓄積している「三井住友トラスト不動産」では、9月17日㈭～10月4日㈮の期間中に、不動産売買の悩みや不安を解決するための「不動産の上手な売り方無料個別講座」を池袋駅すぐの駅チカ会場で開催します。

売買の基本から価格査定まで将来を見据えた不動産売却術

無料個別講座では、不動産売却の契約の流れ、進め方のポイントや注意点、売却にかかる諸経費など、不動産を売るときに事前に知っておきたい知識をわかりやすく解説。さまざまなケースを踏まえ、不動産売却の基礎からノウハウを伝授。今や土地や建物の売却は土地活用の選択肢のひとつ。不動産の売却について悩んでいる人や知識を得たい人は、この機会に参加を。不動産の無料価格査定の相談にも応じてくれます。

日9月17日㈭～10月4日㈮
午前10時～午後5時（水・祝定休）
※希望の日時を伝えてください
※不動産の所在地を伝えてください



▲参加者には「不動産売買ガイドブック」と「不動産の税金＆補助金ガイド」をプレゼント

※場所により対応できない場合があります
場菊邑91ビル4階 池袋センター会議室（豊島区東池袋1－41－6・地図参照）
定各日3組

申無料講座事務局（池袋センター内）☎0120－11－9972 午前10時～午後5時
※個人情報は受け付けに利用



日日時　場場所　内内容　対対象　定定員　費費用※費用の記載がない事業は無料です。　持持ち物　保保育（対象月齢、定員、予約締切日など）
申申込み　問問合せ　Em Eメール　Fm ファクス　#7000 フリーダイヤル　00000 ページID※区のホームページの「情報を探す」へ番号入力でページを表示