各催しの問合せ先一覧

事業企画グループ
☎03-3590-7118
（平日10:00～17:00）

活動支援グループ
☎03-3981-4732
（平日10:00～17:00）

あうるすぽっと
☎03-5391-0751
https://www.owlspot.jp/

駒込地域文化創造館
☎03-3940-2400
〒170-0003 豊島区駒込2-2-2

巣鴨地域文化創造館
☎03-3576-2637
〒170-0002 豊島区巣鴨4-15-11

南大塚地域文化創造館（南大塚ホール）
☎03-3946-4301
〒170-0005 豊島区南大塚2-36-1

雑司が谷地域文化創造館
☎03-3590-1253
〒171-0032 豊島区雑司が谷3-1-7

千早地域文化創造館
☎03-3974-1335
〒171-0044 豊島区千早2-35-12

雑司が谷案内処
☎03-6912-5026
〒171-0032 豊島区雑司が谷3-19-5

豊島区トキワ荘通りお休み処
☎03-6674-2518
〒171-0052 豊島区南長崎2-3-2

としま南池袋ミーティングルーム
☎03-3984-7601
〒171-0022 豊島区南池袋2-34-5

【 各施設の休館日にご注意ください。 】

◆広告掲載のお申込み・お問合せは、とします未来文化財団 広報課まで（TEL.03-3590-7119 ／平日9:00 ～ 17:00）。
詳細は財団ホームページ（トップページ）の「各種ご案内」から「広告のご案内」をクリックしてください。 https://www.toshima-mirai.or.jp/

◆「メルマガみらいへ!」配信中。登録は財団ホームページ（トップページ）の「各種ご案内」から。
◆財団ツイッター発信中 @toshimamirai

以下の欄は広告です。お問い合わせは広告主まで。

焼とん 90円
豚ホルモン専門店
3坪で始めて30年
これからも!
モツ焼酒蔵
みつぼ
池袋・高田馬場・江戸川橋
http://tonton-mitubo.jp/

豊島区あんしん相談支援センター
「相続」のことご相談ください
相続手続きの不安や疑問にお応えします
税理士 永井 格
池袋駅前支援センター
東京都豊島区東池袋1-17-3-706
相談無料
池袋駅より徒歩5分
まずはお電話ください
03-5956-6665
受付時間／am10:00～pm5:00（日曜・祝日は休み）
http://www.answeb.jp
相続税 豊島区 あんしん 検索

お葬式勉強会
在宅医療と訪問看護
平成31年4月20日
土曜日 午後2時～3時
JR池袋駅
IKE・Biz
IKE・Bizとしま産業振興プラザ第2会議室
東京都豊島区西池袋2-37-4
入場無料
席は18席位、予約は電話で
ソア遺言バンク(株)公営社
東京都豊島区目白2-16-20
0120-556-847
TEL.03-3590-5690 FAX.03-3590-5691

Mirai
としま未来文化財団
情報紙「Mirai」が4月号より紙面リニューアル!!
より多くの方に手に取っていただけるように、デザインや折り方にこだわりました。おしゃれに見やすくなった新「Mirai」をどうぞよろしくお願い申し上げます。
問合
としま未来文化財団
広報課 編集グループ
TEL.03-3590-7119
（平日10:00～17:00）

文化カレッジ（区民教室）受講生募集

【地域とあなたをつなぐ文化カレッジ】

［保］保育付講座（要事前申込、保育保険料別途）［区］区民講師。区民の方々が講師を担当 ［地］地域団体。近隣地域の団体が講師を担当

■駒込地域文化創造館

〒170-0003 豊島区駒込2-2-2 TEL.03-3940-2400

講座番号	講座名	講師（敬称略）	期間	曜日	時間	回数	費用（教材費含）	対象	定員	申込締切日
102	［東アジア文化都市2019豊島 関連］ **初心者のための太極拳**	日本太極拳協議会指導員 佐伯 和子	5/13～6/3	（月）	13:30～15:00	4	2,000円	豊島区在住・在勤在学の18歳以上	20名	5/1（水・祝）
	初心者を対象に太極拳の基本を学びます。ゆっくりとした動きで、健康、長寿、美容などの効果を期待することができ、老若男女が共に楽しめます。									
103	**文学講座 「田端の王様・芥川龍之介」**	田端文士村記念館研究員 種井 丈 木口 直子	5/17～6/7	（金）	14:00～16:00	4	2,200円	豊島区在住・在勤在学の18歳以上	30名	5/1（水・祝）
	芥川龍之介は作家生活のほとんどを田端で過ごしました。多くの作品が生まれた田端での暮らしぶりや、文士、芸術家との幅広い交友関係を紹介します（最終日は文学散歩）。									
104	**庭園歴史さんぽ―小石川後楽園**	東京都庭園美術館学芸員 田中 実穂	5/28 6/4	（火）	14:00～16:00	2	1,200円 ※入園料別途	18歳以上	20名	5/7（火）
	大名庭園のあらまし、小石川後楽園における地形を活かした造りと見どころ、江戸時代から近代にいたる歴史を、講義と散歩でご案内します（6/4 は小石川後楽園散策）。									
105	**歌ってみま専科!?**	「うたの会」主宰 中村 貴代	6/12～7/3	（水）	14:00～16:00	4	2,200円	豊島区在住・在勤在学の18歳以上	30名	5/20（月）
	楽譜が読めなくても、声が出なくても大丈夫！ 歌が好きで興味のある方、歌にまつわる話も交えながら身近な童謡などを中心にみんなで歌ってみませんか？！									
106	**白いペーパーマジック 「パーチメントクラフト」**	ホワイトアートワークス主宰 山中 直子	6/13 6/27 7/11	（木）	10:00～12:00	3	2,700円	豊島区在住・在勤在学の18歳以上	15名	5/20（月）
	トレーシングペーパーにデザインを写し、専用の道具を使ってエンボス加工やカットを加え、レースのように白く繊細な作品（3作品）を作ります。									
107	**はじめてのShall we Dance♪**	Dance Project M2 関 真利 （JBDFスタンダードB級）	6/15～7/20	（土）	14:00～15:30	6	3,000円	豊島区在住・在勤在学の18歳以上	16名	5/31（金）
	初心者の方向けの社交ダンス講座。ブルース、ジルバから、ワルツ、ルンバなど基本的なステップを学びます。スニーカーで OK です。									

■巣鴨地域文化創造館

〒170-0002 豊島区巣鴨4-15-11 TEL.03-3576-2637

講座番号	講座名	講師（敬称略）	期間	曜日	時間	回数	費用（教材費含）	対象	定員	申込締切日
202	［東アジア文化都市2019豊島 関連］ **史料を読む～中国古代の興亡～**	大正大学 文学部長 小林 伸二	5/14～6/4	（火）	10:00～12:00	4	2,200円	豊島区在住・在勤在学の18歳以上	30名	4/22（月）
	中国古代は、原中国の形成期として、王朝、勢力の興亡が見られます。漢文史料の読解を通じて、殷封王と周武王の興亡、春秋期の斉桓公と国際社会、戦国期の王権と孟嘗君、さらに秦末の混乱から項羽と劉邦について学びます。									
203	**ウイスキーの魅力を探る! ～日本と世界のウイスキー～**	「イチローズモルト」ブランドアンバサダー 吉川 由美	5/21 5/28	（火）	18:30～20:00	2	1,500円	豊島区在住・在勤在学の20歳以上	20名	4/23（火）
	「美味しいお酒は文化をつくる」世界中で楽しまれるウイスキー。その蒸留や美味しい飲み方、さらに試飲を通して、ウイスキーの奥深い魅力を探ります。									
204	［東アジア文化都市2019豊島 関連］ **初めての韓国語（ハングル） ～基礎からやさしく学ぼう～**	［区］ 韓国語講師 許 裕美	5/22～6/26	（水）	19:00～20:30	6	3,200円	豊島区在住・在勤在学の18歳以上	20名	4/23（火）
	韓国語は楽しい！ 表音文字であるハングルの仕組みを理解し、基本的な文字表現を身につけ、初対面の人との挨拶や自己紹介など楽しく学びましょう。									
205	［東アジア文化都市2019豊島 関連］ **東アジアにおける文化交流と宗教**	大正大学文学部教授 村上 興匡	6/3～7/1 6/17除く	（月）	14:00～16:00	4	2,200円	豊島区在住・在勤在学の18歳以上	20名	5/13（月）
	中国、朝鮮、日本は歴史上、密接に関係しながら各々の文化を育んできました。3 国の文化交流のかげで、仏教、儒教、キリスト教など、宗教が果たした役割を考えます。									
206	**絵にする楽しみ! ～パステル・色えんぴつの やさしい基礎講座～**	画家 柴田まどか	6/25～7/16	（火）	10:00～12:00	4	2,200円 ※画材は各自持参	豊島区在住・在勤在学の18歳以上	15名	6/3（月）
	初心者歓迎！あなたの好きなものを絵にしてみませんか？簡単なモチーフを描きながら、基本的な描き方の「コツ」を学びます。あなたの作品をぐっとレベルアップ！									

■南大塚地域文化創造館

〒170-0005 豊島区南大塚2-36-1 TEL.03-3946-4301

講座番号	講座名	講師（敬称略）	期間	曜日	時間	回数	費用（教材費含）	対象	定員	申込締切日
501	**はじめてのフラダンス ―楽しく踊ってシェイプアップ―**	小林れい子 フラ舞踏塾 インストラクター 岡本 七生	5/18～6/29 6/8除く	（土）	14:30～16:00	6	3,100円	豊島区在住・在勤在学の18歳以上	15名	4/18（木）
	フラの手の動きには手話のように一つひとつ意味があり、またハワイアンは心も体も癒してくれます。初めての方でも続けやすく、幅広い年代に人気の踊りです。まずは体験してみませんか。									
502	**ステキな話力講座 ～活き活きといきる、活き活きと話す～ 〈4/5(金)受付開始〉**	（一社） 話力総合研究所 理事 横谷 和沙	6/13 6/20 6/27	（木）	14:00～16:00	3	1,800円	豊島区在住・在勤在学の18歳以上	30名	5/23（木）
	サロンの雰囲気で素敵にトシを重ねるための話力を学んでみませんか。会話を楽しく、感じよく話し、気持ちを伝え、好意的な人間関係をつくります。									

■雑司が谷地域文化創造館

〒170-0032 豊島区雑司が谷3-1-7 TEL.03-3590-1253

講座番号	講座名	講師（敬称略）	期間	曜日	時間	回数	費用（教材費含）	対象	定員	申込締切日
301	**宝塚ダンス体験講座 あの!夢の様な憧れの世界へ もう一度!**	元宝塚歌劇団 月組・女優 都布良 ひとみ	5/13～7/15 最終日は［祝］	（月）	19:00～20:15	6	6,000円	豊島区在住・在勤在学の18歳以上の女性	26名	4/17（水）
	昨年好評につき、引き続き今年も開催。元タカラジェンヌの先生と、デュエットダンスを中心に、宝塚の男役・娘役のように踊ってみましょう。									
302	**ちとせ橋コミュニティ塾**	作家 童門 冬二 他	5/15～2020.1/29	（水）	14:00～16:00 ※一部例外あり	24	28,000円	原則、全講座に出席できる、豊島区在住・在勤・在学の18歳以上	52名	4/17（水）
	歴史社会・芸術文化など、身近なところから幅広く、いろいろなジャンルの講座を取り入れた、楽しく学べる長期講座です。									
303	［東アジア文化都市2019豊島 関連］ **魅力発見! K文学入門講座**	出版社クオン 代表 金 承福 他	6/8～6/29	（土）	14:30～16:30	4	2,200円	豊島区在住・在勤在学の18歳以上	36名	5/22（水）
	映画や音楽からではなく、文学から知る韓国。毎回違う講師が韓国文学の魅力を紹介します（別途、費用に含まれない課題図書の指定があります）。									
304	［子育て家族の応援講座］ **子育てママのリフレッシュ講座 ［保］**	十文字学園女子大学講師 横井 紘子 他	6/14～12/6	（金）	10:00～12:00 ※一部例外あり	12	11,000円 ※保育保険料込	原則、全講座に出席できる、豊島区在住・在勤・在学の18歳以上で、かつ初回開講時に6か月～3歳くらいまでの子どもをもつお母さん	12名	5/29（水）
	子育てについて悩みごとの解消に役立つ話や、絵本の読み聞かせ、時短メイクテクニック、木工クラフトなど、子育てやその他の日常生活に役立つことがいろいろ学べる、育児中のママを応援する長期講座です。									

■千早地域文化創造館

〒171-0044 豊島区千早2-35-12 TEL.03-3974-1335

講座番号	講座名	講師（敬称略）	期間	曜日	時間	回数	費用（教材費含）	対象	定員	申込締切日
401	**おもてなし英会話 ～接客&観光ガイドにチャレンジ!**	公立学校・英会話学校教師 ベンジャミン・ダンラップ 他	5/12～6/9 5/26除く	（日）	5/12,6/9 13:30～16:30 5/19,6/2 14:00～16:00	4	2,200円	豊島区在住・在勤在学の18歳以上	20名	4/20（土）
	2020 年のオリンピック・パラリンピックに向け、日本のことや東京のことが説明できるような英語フレーズとは？ ネイティブ・イングリッシュ・スピーカーの先生との疑似体験を通して実践的な英会話を学びます。									
402	［東アジア文化都市2019豊島 関連］ **心と体を整える江戸の養生術 ～太極拳と気功から学ぶ健康法**	日中太極拳交流協会 主任指導員 出口 衆太郎	5/8 5/15 5/22	（水）	10:00～12:00	3	1,700円	豊島区在住・在勤在学の18歳以上	24名	4/20（土）
	江戸時代に生きた人々の健康の知恵を学び、実際に呼吸法や立ち方・歩き方などを体験して、日々の健康に役立ててみましょう！									
403	**春のフラワークラフト体験 ～初めてのハーバリウム・ グラスアート・押し花作り**	日本フラワーデザイナー協会 本部講師 田中 久美子	5/15 5/22 5/29	（水）	10:00～12:00	3	4,000円	豊島区在住・在勤在学の18歳以上	12名	4/20（土）
	これからハーバリウム・グラスアート・押し花を始めてみたい方のための体験講座です。どなたでも気軽にオリジナルのハンドメイドが楽しめます。									

文化カレッジ申込方法

往復ハガキ
希望する講座番号、講座名、〒住所、氏名（ふりがな）、年齢、性別、電話番号（在勤・在学の方は勤務先・学校名・所在地・電話番号も）を記入の上、各地域文化創造館へ郵送。

インターネット
URL https://www.toshima-mirai.or.jp/course/college.html
とします未来文化財団ホームページより「文化カレッジ」ページへ入り、入力フォームに必要事項を登録して申込み。

窓口
各地域文化創造館窓口にある所定の申込用紙に必要事項を記入し、抽選結果を後日通知するための62円ハガキを必ず添えて申込み（各館の休館日にご注意ください）。

受講者の決定
応募多数の場合は各館で抽選の上、結果を通知します。
（インターネット申込の方へはメールでの通知となります）

【往復ハガキ記入例】

返信	氏名	返信先住所	①講座番号 ②講座名 ③住所 ④氏名（ふりがな） ⑤年齢 ⑥性別 ⑦電話番号	往復	開催館名	開催館住所	この面には、なにも書かないでください。

注意 （1）申込は1講座につき1人（1組）1通まで。（2）費用を銀行振込または現金書留で納入する場合、事務手数料100円を別途、申し受けます。（3）納入した費用は原則としてお返しできません。（4）応募者が一定数に達しない講座は開催しないことがあります。（5）各講座の詳細は直接、開催館へお問合せください。（6）車いす使用の方は事前に各館へお申し出ください。

申込詳細はこちらへアクセス!

以下の欄は広告です。お問い合わせは広告主まで。

相続って大変? 面倒?
初回相談1時間無料!
相続ハンドブック無料進呈中!
相続税対策・贈与税対策・申告のご相談は
0120-35-1388 電話受付 平日9:00～17:00
あなたの街の相続の専門家
としま相続サポートセンター
中森・荒井税理士法人
〒171-0021 東京都豊島区西池袋1-21-7 住友不動産池袋西口ビル
TEL.03-3971-2360（代）
FAX.03-3971-2362

そろばん・あんざんを習って数に強くなろう
日本商工会議所認定・豊島珠算教育連盟指定教場へ
鈴木珠算学院（田牧） TEL.3982-1961 西池袋2-9-3
大谷珠算塾 TEL.3917-0741 巣鴨4-9-8
三五ソロバン研究塾 TEL.3981-2564 池袋3-14-16
青龍珠算教室 TEL.3917-2437 巣鴨3-7-6
星野珠算研究塾 TEL.3973-1878 長崎1-5-4
古川珠算塾 TEL.3916-4050 上池袋4-7-4
東原そろばん教室 TEL.3985-7675 南池袋2-17-14
東原速算研究塾 TEL.3984-9141 池袋本町1-45-9
東原速算研究塾 TEL.049-295-3388 毛呂山町岩井東1-8-19
山崎そろばん塾 TEL.048-775-6358 上尾市西宮下3-36-1

"今"の紫外線に要注意!?
シミやくすみの原因として紫外線は注意が必要ですが、実はシワの元にもなります。今の季節の紫外線は、夏から秋と同じ位に強いのですが、真夏より気を緩める方がとても多いです。
「日焼け止め」を使った予防が重要です。
出来てしまったシミやくすみ、シワが自然に消えることはありません。お1人お1人に合った方法を一緒に考えて、改善させていきましょう。
日本抗加齢医学会専門医の医師が、診察から治療までを一貫して行います。
さくらクリニック
<さくらクリニック アンチエイジング外来> http://www.sakura-beauty.jp
TEL:03-5911-0809 池袋さくらクリニック 詳しくはWEBで 検索
（完全電話予約制・月曜休診・10:00～19:00）
豊島区東池袋1-25-17-6F<池袋東口徒歩5分、グリーン大通り、1F牛丼「松屋」隣のビル>

初心者対象 手結びのきもの着付け教室 - 主催 - 彩きもの学院
無料受講券（2ヵ月全8回）プレゼント!
定員 各時間 先着10名 ※開講日の一週間位前に受講券を送付
受講料 無料 但し教材費として期間中5,900円（税込）必要
◆開講日時 / 毎週1回・同じ曜日で8回の授業
日本一の技術を目指す
www.saikimonogakuin.co.jp

教室	コース	日程	コース	日程	時間	会場
池袋	火曜	4/16	月曜	5/13	A・B・C	池袋駅徒歩4分
新宿	木曜	4/18	火曜	5/14		新宿駅徒歩5分
渋谷	火曜	4/16	木曜	5/16		渋谷駅徒歩4分
銀座	木曜	4/18	月曜	5/13		銀座駅徒歩3分

A（10：30～12：00） B（14：00～15：30） C（19：00～20：30）
カリキュラム ※きもの・帯・長襦袢レンタルあり（全8回で3,500円）
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（全て手結びで行います。）
◎お申し込みは「みらい」係へ！ 0120-073005