

デアを具体化したい方、おおむね起業1年未満で事業プランをブラッシュアップしたい方◇30名◇8,000円  
☑申込みフォームから8月3日まで  
に申込み※応募者多数の場合は区内在住、在勤、区内起業予定の方を優先で抽選。  
☎商工グループ☎4566-2742



## 講演・講習



### 健康ツボ講座

7月22日(金) 午後1時30分～2時30分 高田介護予防センター◇身近な症状に合わせたツボの話と、探し方を鍼灸師が解説◇区内在住で65歳以上の方◇19名

☑7月4日午前11時から当センター☎3590-8116へ※先着順。

### 認知症について学びませんか？～認知症サポーター養成講座～

7月25日(月) 午前10時～11時30分 区民ひろば西巢鴨第一◇認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者を養成◇区内在住、在勤、在学の方◇16名  
☑7月4日から電話かファクスで「介護予防・認知症対策グループ☎4566-2433、FAX3980-5040」へ※先着順。

### ちかこイベントクラブ「～臨床心理学の視点から～『学校にいきたくない』を考える」

7月28日(木) 午後6時30分～8時 ときま区民センター◇臨床心理学の最新の知見を交え、子どもの気持ちや不登校支援のあり方について考える◇不登校に悩む保護者の方、不登校経験のある方、不登校支援に関心のある方◇30名  
☑区ホームページから申込み※先着順。  
☎協働推進グループ☎4566-2314



### 介護予防サポーター養成講座

8月3日(水)・4日(木) 午前10時～午後3時 雑司が谷地域文化創造館◇研修受講後、介護予防サポーターとして登録すると介護予防イベントや各種事業で活動可能。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  
☑7月4日から電話で介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434へ※先着順。

### 認知症支援講座「環境改善からできる認知症の方へのアプローチ」

8月3日(水) 午後2時～3時30分 区民ひろば富士見台◇福祉用具専門相談員・介護福祉士などの資格を持つ講師が環境の工夫や認知症の気づきのポイントを話す。質疑応答、福祉用具のミニ展示もあり。講師…(株)K-WORKER 統括部長/山上智史氏◇区内在住、在勤、在学で、認知症について学びたい方、介護している

方◇40名  
☑7月4日からアトリエ村高齢者総合相談センター☎5965-3415※先着順。

### 豊島区高次脳機能障害講演会

8月6日(土) 午後2～4時 ときま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇「大切な家族が高次脳機能障害と診断されたら…～知っておきたい知識と心構え～」講師…豊島病院医師/中島英樹氏◇区内在住、在勤の高次脳機能障害者の家族・関係者など◇40名  
☑7月4～25日の間に電話かファクスかEメールで(4面記入例参照。メールアドレスも記入)で「心身障害者福祉センター☎3953-2811、FAX3953-9441、EMA0015702@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

### 講演会「知っておきたい災害時の食事～日頃から備えるポイント～」



8月24日(水) 午後2時～3時30分 ときま区民センター◇講師…(一社)日本災害食学会災害食専門員/青山貴洋氏◇区内在住で20歳以上の方◇50名  
☑7月4日から電話かファクスで「保健事業グループ☎3987-4660、FAX3987-4110」へ※先着順。

### WaffleCamp ホームタウン in ときま「作ってみよう 私だけのウェブサイト」(オンライン)

8月27日(土) 午後1～6時 オンライン◇自分の作りたいウェブサイト制作方法を学ぶ。理系分野で働く先輩女性との交流もあり◇区内在住、在学的女子中学生・女子高校生◇20名◇インターネットにつながるパソコン  
☑7月4日～8月1日の間にNPO法人Waffleの申込みフォームから申込み※先着順。  
☎男女平等推進センター☎5952-9501



## スポーツ



### 令和4年度 豊島区スポーツ表彰募集

区では、スポーツ活動を通じてスポーツの振興・発展に貢献した方または団体を表彰しています。  
●スポーツ栄誉賞…①国際大会(オリンピック・パラリンピック・世界選手権大会など)に出場した方または団体、②全国大会で3位以内  
●スポーツ奨励賞…①関東大会または都民大会において、優勝した方または団体、②全国大会に出場※いずれも令和3年7月～令和4年6月までの大会が対象◇区内在住、在勤、在学の方またはこれらの方で構成された団体☑スポーツ表彰調書(区ホームページからダウンロード可)を7月15日(必着)までに学習・スポーツ課へ郵送か持参。EメールEMA0014606@city.toshima.lg.jpで申込みも可。  
☎スポーツ推進グループ☎4566-2764

### 新規講習のご案内

毎週火曜日 タイ古式ヨガ講習…午後1時45分～2時30分、第1・3土曜日 シェイプ講習…午後4時15分～5時 ときま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇16歳以上の方◇15名◇1,000円(第1火曜日は無料)※お得な回数券あり。5枚綴り4,000円◇運動のできる服装で参加。シェイプ講習は室内履き(底が厚くクッション性のあるもの)持参☑当日直接当館へ(開始30分前受付開始)。第1火曜日のみ申込みフォームから申込み※先着順。  
☎当館☎3980-3131(午前10時～午後8時)



### 夏休み親子弓道体験教室(全3回)

8月6～20日 土曜日 午後6～7時 総合体育場◇指導…豊島区弓道連盟◇区内在住、在学の小学5年生以上で身長150cm以上の方。親子参加でなくても可◇10名◇1,000円◇運動しやすい服装で参加  
☑7月3日から電話で当実行委員会稲田☎5951-1245へ※先着順。

### 第42回区民ラジオ体操大会

8月7日(日) 午前6時～6時50分(午前5時45分受付開始) 南池袋公園※雨天中止◇ラジオ体操第一、第二、みんなの体操☑当日直接会場へ。  
☎豊島区ラジオ体操連盟 中谷☎3946-0772

### 区民ハゼ釣り大会

8月21日(日)※雨天決行 午前5時30分 豊島区立芸術文化劇場(東京建物Brilla HALL)前集合。木更津方面◇ハゼの総重量で競う(竿1本につきハリ2本まで)。個人3位まで表彰、そのほか賞品多数◇区内在住、在勤の方とその家族◇100名◇5,500円(女性と高校生以下は4,000円)  
☑7月3日～8月8日の間に電話で豊島区釣友連合会事務局 今成☎

090-3229-1079へ※先着順。

## 職員採用



資格など詳細は区ホームページか各課窓口で募集要項などを確認してください。

### 令和4年度特別区(東京23区)職員採用選考

①職員Ⅲ類、②経験者採用、③障害者を対象とする選考、④就職氷河期世代を対象とする選考◇任期…令和5年4月1日から☑人事委員会ホームページから申込み。③は郵送も可。  
☎当会事務局任用課採用係☎5210-9787、人事グループ☎3981-1247

### Ⅱ類・保育士

20歳以上38歳未満で、保育士となる資格を有し、都道府県知事の登録を受けている方(令和5年3月31日までに取得・登録見込みも含む)☑申込書(人事課で配布。区ホームページからダウンロードも可)を7月29日(消印有効)までに当課人事グループへ※7月25～29日(午前8時30分～午後5時)は直接窓口へ持参も可。オンライン申込みも可。  
☎当グループ☎3981-1247



### 学童指導補助(会計年度任用職員)

小学生の遊びの指導や校庭・体育館などでの児童の見守りの補助、学童クラブ・放課後子ども教室の補助、日常清掃など◇勤務地…子どもスキップ☑申込書(放課後対策課で配布。区ホームページからダウンロードも可)を当課窓口へ持参。  
☎当課管理グループ☎4566-2786



未来のために、いま選ぼう。

## みんなでクール・チョイス!!

### ～私たちができる地球温暖化対策～ 《夏の省エネ&快適に過ごそう》

地球温暖化対策として、身近なところから「賢い選択」(クール・チョイス)をしてみませんか。SDGs 目標13「気候変動に具体的な対策を」への取組みとして、省エネで快適に過ごす方法をご紹介します。

#### ○エアコンと扇風機を組み合わせよう

エアコンは、暖かい空気が天井に、冷たい空気は床面にたまりがちです。扇風機をエアコンと対面する壁の下側に置き空気を対流させると、室内の温度差が少なくなり効率的です。

#### ○電子レンジを上手に活用

料理をする際に、電子レンジを使うと直火で調理するよりも室温が上がりやすく、下ごしらえに活用すると調理時間を短くできて省エネにつながります。

#### ○旬の食材を楽しみながら暑さ対策

なすやトマトなどの夏野菜には体にこもった熱を排出し、体温を下げる効果があります。旬の味を楽しみながら暑さ対策をしましょう。

☎環境政策課事業グループ☎3981-2771