

健康

バランス向上プログラム

8月29日(月) 午後1時30分～2時30分 高田介護予防センター◇理学療法士による、姿勢を意識して行う筋トレ・ストレッチ◇区内在住で65歳以上の方◇14名

📞8月15日午前11時から電話で当センター☎3590-8116へ※先着順。

9・10月開催のフレイルチェックを受けましょう

①しっかりチェック(約1時間30分)…高田介護予防センター／9月9日(金)、10月31日(月)、東池袋フレイル対策センター／9月15日(木)・30日(金)、10月13日(木)・28日(金) いずれも午後1時から、②かんたんチェック(約1時間)…区民ひろばさくら第一／10月27日(木) 午後2時から◇各回12名◇区内在住の65歳以上で要介護・要支援認定を受けていない方◇動きやすい服装。

📞8月15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。

ザリツ 下肢の筋力測定

9月13日(火) 午後1時30分～3時 区民ひろば長崎◇12名◇動きやすい服装

📞8月15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。

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)

10月11日、11月8日、12月6日 火曜日 午前10時～11時30分 池袋保健所◇体のしくみを知って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◇区内在住、在勤の64歳以下の女性で原則全回参加できる方(前年参加者は除く)◇15名◇動きやすい服装。

📞8月22日午前8時30分から電話かファクスで「保健指導グループ☎3987-4174、📠3987-4178」へ※先着順。

募集

女性のための起業相談

8月25日(木)、9月13日(火)・30日(金) 午前9時30分から、午前11時から、午後1時30分から、午後3時から としまビジネスサポートセンター◇起業検討中や起業まもない女性起業家向けの無料個別相談◇各回1名

📞8月15日から電話で当センター☎5992-7022へ※先着順。

①まちかど子ども美術展、②まちかどアーティストデビュー展 作品募集

11月に東京芸術劇場アトリエイーストで開催の展覧会に展示する作品

を募集◇**募集期間**…9月1日(木)～30日(金)◇**応募資格**…区内在住、在学の①小学生以下、②中学生・高校生◇**募集作品**…絵画、立体、映像(デビュー展のみ)◇「池袋モンパルナス回遊美術館」秋期のメイン企画。詳細は2次元コード参照お問い合わせください🏠ホームページから申込み。

📞当実行委員会事務局 ☎4363-1580(平日午前9時～午後6時)

山口真由講演会(オンライン)

9月30日(金) 午後2時30分～4時◇講師…山口真由氏◇500名📠豊島法人会ホームページで申込み※先着順。

📞当事務局☎3985-8940

豊島区自転車等駐車対策協議会の委員

年数回の協議会(平日の日中開催)へ出席し、自転車などの駐車対策に関する重要事項について協議◇**対象**…次のすべてに該当する方。①区内在住で、応募時点で18歳以上の方、②国および地方公共団体の議員または常勤の公務員でない方、③豊島区の附属機関の公募委員を2つ以上委嘱されていない方◇**任期**…11月1日～令和6年10月31日(予定)◇**報酬**…1回13,700円◇**募集人数**…2名程度◇**選考**…小論文「豊島区における公民連携による持続可能な自転車の安全利用対策について」(800字程度、様式不問) 必要に応じて電話で問い合わせ、面接を行う場合があります。結果は9月中旬に応募者にお知らせします。

📠申込用紙(①氏名フリガナ、②生年月日、③性別、④住所、⑤電話番号、⑥職業を記載)と小論文(いずれも様式不問)を8月26日(消印有効)までに交通安全対策グループへ郵送か持参※提出書類は返却不可。

📞当グループ☎3981-4856

イベント

目白の森で遊ぼう

8月21日(日) 午後1～3時 目白の森(目白4-11-21)※雨天中止◇暑い日も涼しい森の中で自然遊び、ドングリ人形や葉っぱのしおり作り◇帽子と水筒持参📠当日直接会場へ。

📞豊島みどりの会☎3982-5569

「第34回池袋演劇祭」前夜祭 CM 大会(オンライン)

8月22日～9月19日 月曜日正午配信◇当祭の参加団体が2分で公演をPRするCM大会。今年は当YouTubeチャンネルで開催。

📞当祭実行委員会事務局☎070-7404-7855(平日午前10時～午後5時)

出前寄席「悪い輩に気を付けて！」

9月6日(火) 午後1時30分～2時10分 区民ひろば南大塚◇真打落語

家が消費者トラブルの窓口と対策を楽しく伝える◇30名📠8月22日から電話で当ひろば☎5976-4399へ※先着順。

📞消費生活グループ☎4566-2416

リサイクルフリーマーケット 出店者募集

9月11日(日) 午前10時30分～午後2時 池袋第二公園(池袋3-29-4)※駐車場なし、雨天中止◇区内在住、在勤、在学の個人またはグループ※営業目的は不可◇**募集数**…20店舗(1店舗面積2m×2m)◇1,000円📠ファクスかEメールで「みんなのえんがわ池袋事務局📠6709-4731、📠en@toshiba-npo.org」へ※1名(1グループ)1通のみ。先着順。

📞当局 幅上☎6912-6245(午後1～5時)

9月17日(土)目白庭園

①一日体験会…午前9時～午後5時◇赤烏庵も自由に見学可(一部立入り制限あり)。庭師が庭園の手入れを披露し質問に回答(雨天中止)。飲料進呈(1人1本※先着20名)◇小学生以下は保護者同伴②**目白庭園の築庭～現代の庭づくり面白ポイント**…午前10時30分～正午◇設計者伊藤邦衛氏と師弟関係にある講師が庭園の特色や観賞の面白さを紹介。庭園散策あり。講師…(有)伊藤庭園工房代表取締役／加園 貢氏◇中学生以上◇30名、③**赤烏庵の建築～貴族の綺羅座敷と数寄屋造**…午後2時～3時30分◇建築史や建築意匠の専門家が解説。赤烏庵の回遊あり。講師…日本建築意匠研究所代表／松崎照明氏◇中学生以上◇30名

📠①は当日直接会場へ。②③は8月13日から往復はがきかファクスかEメール(3面記入例参照。ファクス番号も記入)で「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園、📠5996-4886、📠info@mejiro-garden.com」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

📞当園管理事務所☎5996-4810

講演・講習

みらい館大明

①**パソコン講座「パワーポイント2013基礎2日間講座」**…9月10・17日 土曜日 午後1～5時◇プレゼンに役立つパワーポイントの基礎。講師…パソコンインストラクター／石井 由香里氏◇ワードかエクセル経験者◇7名◇5,500円、②**第2回みらい館大明杯「モルック大会」**…9月25日(日) 午後1時30分～4時30分◇初心者・経験者で構成される30チームが対戦する試合◇小学生以上で1人もしくは4人以内のグループ(未経験者も参加可)◇20名◇500円(区内在住、在勤、在学の方は無料)

📞8月13日から電話かEメールで「当館☎3986-7186、📠miraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

講演会「気を付けよう!! 見えない脂の摂りすぎに～脂質コントロールを学ぼう!!～」

9月11日(日) 午前10時～正午 アットビジネスセンター池袋駅前別館7階会議室706(東池袋1-6-4)◇講師…吉祥寺二葉栄養調理専門学校学校長／小川 万紀子氏。講演終了後、菓と栄養の相談会あり◇区内在住で20歳以上の方◇50名

📞8月15日から電話かファクスで「保健事業グループ☎3987-4660、📠3987-4110」へ※先着順。

介護予防リーダー養成講座(全9回)

10月11日(火)・21日(金)・26日(木)、11月1日(火)・25日(金)・29日(火)、12月1～12日(うち1日)・5日(月)・23日(金) 午後1時30分～3時30分※12月5日のみ午後1時45分～3時45分 上池袋コミュニティセンター◇20名◇区内在住で介護予防に関心があり、受講後、地域で介護予防活動を行う意欲のある方。

📞電話で9月15日までに介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434へ※先着順。

としまコミュニティ大学

内容などの詳細は区ホームページ参照か問い合わせてください。

- 東京音楽大学 地域伝統芸能とまちづくり**…9月7日(木) 午後6～8時 当大学池袋キャンパスA館2階A200教室(南池袋3-4-5)◇講師…当大学音楽学部音楽学科准教授／福田裕美氏◇85名
- 川村学園女子大学 サステイナブルなワイン～ぶどう畑から食卓まで**…9月8日(木) 雑司が谷地域文化創造館第2・第3会議室◇講師…当大学生生活創造学部観光文化学科講師／江口智子氏

歌詞に見る結婚観・家庭観の移り変わり…9月23日(木) としま区民センター◇講師…当大学教育学部児童教育学科科学科長／内海崎 貴子氏

いずれも午後2～4時◇40名

- 女子栄養大学 食で方でSDGsを達成しよう**…9月15日(水) 午前10時～11時30分 としま区民センター◇講師…当大学栄養学部保健栄養学科教授／井元りえ氏◇30名
- 立教大学 武蔵野台地・新河岸川流域における生物多様性保全活動**…9月24日(土) 午後2～4時 としま区民センター◇講師…立教セカンドステージ大学兼任講師／永石文明氏◇20名

いずれも◇1,000円📞8月15日午前9時からファクスかEメール(右記記入例参照。ファクスの方はファクス番号も記入)で「生涯学習グループ📠3981-1577、📠A0014606@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

📞当グループ☎4566-2762

スポーツ

区民歩こう会「練馬区南蔵院から中野区江古田の森公園・平和の森公園・新井薬師へ」

9月4日(日) 午前9時50分 西武池袋線練馬駅改札口前広場集合◇練馬駅～南蔵院～豊玉氷川神社～正覚院～江古田川～江古田の森公園～江古田氷川神社～平和の森公園～新井薬師・梅照院～西武新宿線新井薬師前駅まで◇300円◇軽装、飲み物、雨具📠当日集合場所で受付。

📞豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

キッズダンス無料体験会&月いち無料体験会

9月6日(火) ①**キッズダンス**…午後4時～4時45分、②**ヨガ**…午前9時30分～10時15分、③**ピラティス**…午前10時30分～11時15分、④**ルーシーダットン(ヨガ)**…午後1時45分～2時30分、⑤**ストレッチ**…午後7時15分～8時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇①小学1～6年生(小学1・2年生は保護者同伴)、②～⑤16歳以上の方◇各回15名◇運動のできる服装、ふた付飲み物持参、①は室内履きも持参📞8月13日から2次元コードで申込み※先着順。

📞当館 ☎3980-3131(午前10時～午後8時)

初心者水泳教室(全4回)

9月7～28日 水曜日 午後7～8時 鶯鴨体育館◇18歳以上で、泳げるようになりたい方◇10名◇3,200円

📞電話で8月26日までに豊島区水泳連盟 福原 ☎080-5192-9501へ。2次元コードから申込みも可※応募者多数の場合は抽選。

区民コブナ釣り大会

10月9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Brillia HALL)前集合。茨城県爪木周辺◇生きたコブナの総匹数で競う(竿などの制限あり)◇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9月27日までに豊島区釣友連合会事務局 今成☎090-3229-1079へ※先着順。

第73回豊島区民水泳大会

10月23日(日) 午前10時から 2部制(女子の部・男子の部) 南長崎スポーツセンター※無観客開催◇**種目**…自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ(1人1種目まで)◇区内在住、在勤、在学、または区内水泳クラブに所属の小学4年生以上の方◇300名◇小・中学生400円、高校生600円、一般800円※振込み📠申込書(豊島区水泳連盟ホームページ📠http://to.shimasuiren.web.fc2.com/からダ

ウンロード)を9月12日までにEメールで📠toshimasuiren.taikai@gmail.comへ※先着順。

📞当連盟 佐藤☎3943-6397

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。

訪問看護指導員

◇**対象**…看護師、保健師、理学療法士、作業療法士のいずれかの資格を有する方◇**任期**…10月1日～令和5年3月31日(更新あり)📠申込書(高齢者福祉課で配布。区ホームページからダウンロードも可)と課題作文を8月31日(必着)までに当課窓口へ持参か簡易書留で郵送。

📞当課管理グループ☎4566-2429

休館

豊島体育館(競技場)

8月29日(月)～9月1日(木)◇床修繕作業のため。

📞スポーツ施設グループ☎4566-2766

区民ひろば椎名町

9月10日(土)～30日(金)◇新施設(南長崎4-29-10)への移転作業のため。休館中は、区民集会室・夜間貸室の受付、使用料の収納・還付のみ対応。10月1日(土)から新施設で運営を再開。

📞地域区民ひろば課管理グループ☎3981-1479

社会福祉協議会

赤い羽根共同募金の地域配分(B配分)の申請を受け付けています

◇**申請期限**…10月31日(必着)◇**対象**…区内の社会福祉施設や団体が令和5年度に実施する、備品整備、小破修理、研修・訓練・交流などの事業◇**配分額**…30万円以内

📞豊島区民社会福祉協議会総務課☎3981-2930

官公署だより

●豊島都税事務所 「8月は個人事業税第1期分の納期です」

8月31日(木)までに、お手元の納税通知書裏面に記載されている金融機関、コンビニエンスストアなどで納めてください。口座振替、ペイジー対応ATM、クレジットカードやスマートフォン決済アプリでも納付可能です。なお、新型コロナウイルス感染症拡大の影響などにより、納税通知書の発送が9月以降となる場合があります。その場合には、納税通知書に記載された納期限までに納めてください。また、同感染症の影響などにより納税が困難な場合は、相談してください。

📞当事務所☎3981-1211(代表)

●ハローワーク池袋 「職業訓練(ハロートレーニング)を利用して再就職！」

職業訓練(ハロートレーニング)とは、主に離職している方が職業訓練校に通うなどにより再就職に必要な知識・技能を習得し、職業訓練修了後の早期の再就職を目指す制度です。受講料は原則無料(一部有料)。IT関係、パソコン実践、介護など様々なコースがあります。まずは「東京労働局 ハロトレ」で検索か問い合わせてください。

お詫びと訂正

8月1日号情報版4面「ふれあいガイド」の記事の中で、俳句サークル「千早句会」の問い合わせ先の電話番号に誤りがありました。正しくは「📞田上☎090-7813-4999」です。お詫びして訂正します。

子どもの夏休みの食を応援！食べて元気！応援隊

給食のない夏休みも、子どもたちがごはんをしっかり食べて元気に夏を過ごせるように、食品の確保に不安を抱える子ども・子育て家庭に食品を提供します。詳細は区ホームページ参照か問い合わせてください。

◇**提供内容**…お米2kg、レトルト食品、お菓子、飲料など(1世帯につき1回のみ)

◇**提供方法**…提供施設に直接お越しください(予約不要)。お渡しの際に、簡単なアンケート(匿名)に答えていただきます。

◇**提供期間**…8月31日(木)まで

◇**提供施設(6施設)**

場所	時間
●区役所本庁舎4階 子育てインフォメーション	午前8時30分～午後5時(祝日、8月20・21日を除く)
●中高生センタージャンプ東池袋	午前10時～午後8時
●中高生センタージャンプ長崎	(祝日を除く。土・日曜日は午後6時まで)
●東部子ども家庭支援センター	午前10時～午後5時
●西部子ども家庭支援センター	(祝日を除く)
●区役所東池袋分庁舎4階 豊島区民社会福祉協議会	午前8時30分～午後5時(平日のみ)

※直接提供のほか、地域で活動する区職員または子ども・子育て家庭の支援を行っている地域団体、NPOなどと連携・協力して食品を提供しています。

📞子育て支援課庶務・事業グループ☎4566-2478

子どもにもあります「高次脳機能障害」

高次脳機能障害とは、脳の病気やケガにより脳に損傷を受け、記憶力、注意力、行動などに問題が起こる障害です。脳の損傷部位によって症状は様々ですが、日常生活や社会生活への適応に問題が生じます。また、目に見えにくい・わかりにくい障害のため、本人や家族は周囲の理解を得られず負担を抱えることもあります。

基本的におとなと子どもで症状の違いはありません。しかし、子どもの高次脳機能障害には、発達上の課題を達成していくのが困難になるという特徴があり、受傷後に学んだ内容が蓄積されにくく、発達に影響を受けることがあります。そのため、発達の観点からその年齢にあった支援をしていく必要があります。

心身の発育において重要と見なされている成長期に受傷・発症することは、その後の人生に大きな影響をおよぼす可能性があります。また、学年が進むにつれて学習レベルについていけないことや、相手への思いやりに欠けた行動によって人間関係が悪くなることなどの影響も出るといわれています。そのため、学校生活に適応できるように周囲の理解や援助が重要です。まずは子どもが感じている混乱や不安を受け止め、できたことに対してしっかりと褒めることが大切です。褒められることで喜びを感じることでできると、子ども自身の自信喪失や劣等感を抱くなどの二次障害の予防につながります。

区では高次脳機能障害で困っている方やその家族、支援者への相談や支援を行っています。どうぞお気軽に相談してください。

📞心身障害者福祉センター☎3953-2811、📠3953-9441