

(全4回) / 9月5～26日 月曜日  
午前10時～11時30分、①**エクセル基礎(全4回)** / 9月3～24日 土曜日  
午後0時45分～2時15分◇②③④⑤⑥、6,600円、⑧**パワーポイント入門(全4回)** / 9月2～23日 金曜日  
午後0時45分～2時15分◇5,800円、⑨**ZOOM入門—パソコン向け(全2回)** / 9月6・13日 火曜日  
午後0時45分～2時15分、(イ)9月20・27日 火曜日  
午後0時45分～2時15分◇2,550円、⑩**ZOOM入門—スマホ(iPhone・iPad)向け** / 9月15日(木) 午後0時45分～2時15分、(イ)9月22日(木) 午後3時～4時30分◇1,550円、⑪**スマホ写真整理(全2回)** / 9月7・14日 水曜日  
午前10時～11時30分◇2,550円  
☎①は電話で当センター☎3982-9533へ。②は③～⑤(⑥⑦はイまたは(イ)を選びEメールで申込み)を選び往復はがきかファクスかEメールで「〒170-0013 東池袋2-55-6 シルバー人材センター、FAX3982-9532、EMtoshima.spc@gmail.com」へ。

**サポートとしま講演会「ここが知りたい! 成年後見制度」**

9月22日(木) 午後2～4時 としま区民センター◇成年後見制度の概要、利用方法についての説明。講師…弁護士/三森敏明氏◇区内在住、在勤、在学の方◇30名◇後日動画配信あり(要申込み)。  
☎8月23日～9月14日の間に電話かファクスかEメールで「サポートとしま☎3981-2940、FAX3981-2946、

EMsiensitu@a.toshima.ne.jp」へ※応募者多数の場合は抽選。

**中央図書館文学講座  
～読んで観る! 映像・舞台  
原作の世界～(第2回)**

9月23日(祝) 午前9時45分～11時45分 あうるすぽっと◇課題本「メアリー・ポピンズ」。映像、テキストを使いながらの講義。講師…後藤隆基氏◇30名

☎8月25日から電話かファクスで「サービス運用グループ☎3983-7861、FAX3983-9904へ※先着順。

**シニア女性向けお化粧品講座**

9月26日(月) 午後1時～2時30分 東池袋フレイル対策センター◇(株)花王が提供するシニア女性向けのお化粧品講座◇区内在住で65歳以上の方◇15名程度◇大きめの手鏡、筆記用具、スマートフォン、スキンケア・メイク品持参。

☎8月23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。

**スポーツ**

**初級者水泳教室(全4回)**

9月6～27日 火曜日 午前10時～正午 雑司が谷体育館◇18歳以上で泳力10メートル程度の方◇20名◇4,000円☎はがきで8月30日(必着)までに「〒112-0012 文京区大塚6-24-15-502 豊島区水泳連盟事

務局 佐藤」へ※応募者多数の場合は抽選。

☎当事務局 佐藤☎3943-6397

**休館**

**郷土資料館**

8月29日(月)～9月30日(金)まで◇展示替えのため。

☎当館☎3980-2351

**社会福祉協議会**

**受験生チャレンジ支援貸付事業**

◇対象…中学3年生・高校3年生またはこれに準じる方を養育し、一定の所得以下の世帯の生計中心者。ほかに条件あり※申請には、令和5年1月27日までに相談のうえ、条件確認書類の提出が必要。

◇内容…①無利子による学習塾等受講料貸付、②高校・大学等受験料貸付。返済は据置期間終了後5年以内(高校・大学などに入学した場合は手続き後、返済が免除)。

☎総務課☎6388-0055

	①(上限)	②(上限)
中学3年生	20万円	2万7,400円
高校3年生	20万円	8万円

**官公署だより**

●豊島税務署  
「消費税インボイス説明会～令和5年10月1日から消費税の適格請求書

等保存方式(インボイス制度)が導入されます～」

消費税の基本的な仕組みとインボイス制度について…9月8日(木)、10月12日(水) 午前10時～11時45分、午後2時～3時45分 豊島税務署地下会議室、インボイス制度について…9月12日(月)、10月21日(金) 午後2時～3時15分 豊島税務署地下会議室◇各40名

☎電話で「法人課税第2部門☎3984-2171。自動音声後「2」を選択し(内線)321・322・323」へ※要予約。

●東京法務局

**「全国一斉「子どもの人権110番」強化週間」**

8月26日(金)～9月1日(木) 平日/午前8時30分～午後7時、土・日曜日/午前10時～午後5時◇子どもをめぐる様々な人権問題についての電話相談を、期間中は通常より延長して受付※上記期間以外も平日午前8時30分～午後5時15分で電話相談☎0120-007-110(全国共通)を受付。☎当局人権擁護部第二課☎0570-011-000

**はがきなどの記入例**

①事業またはイベント名	※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。
②〒住所	
③氏名(ふりがな)	
④年齢	
⑤電話番号	☎に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。
⑥その他必要事項	

**気づいてください! 体と心の限界サイン—9月は自殺対策強化月間です—**

気分が落ち込んだ時や体に不調を感じた時に、保健所で悩みを相談できます。ストレスをためる前に、まずは保健所に相談してください。

- 保健所相談…平日 午前8時30分～午後5時 健康推進課☎3987-4174、長崎健康相談所☎3957-1191
- こころの健康特集展示…8月27日(土)～9月22日(木) 中央図書館◇関連図書の展示、リーフレットの配布。

**9月は東京都の自殺対策強化月間「自殺防止! 東京キャンペーン」**下記の特別相談を実施します。

相談窓口	日時	電話番号
フリーダイヤル特別相談(国際ビフレンズ東京自殺防止センター)	8月25日(木)～29日(月) 午後8時から、8月30日(火) 午後5時から、8月31日(水) 午後8時から※いずれも翌午前2時30分まで	☎0120-58-9090
有終支援いのちの山彦電話一傾聴電話一	9月 火・水・金・土・日曜日、祝日 正午～午後8時	☎3842-5311
自殺予防いのちの電話(日本のいのちの電話連盟)	9月1日(木)～30日(金) 午後4～9時 ※9月10日(土)午前8時～翌午前8時も実施	☎0120-783-556
東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～(メンタルケア協議会)	9月10日(土)～14日(水) 24時間	☎0570-087478
自死遺族傾聴電話(グリーンケア・サポートプラザ)	9月6日(火)～9日(金) 正午～午後4時	☎3796-5453
自死遺族相談ダイヤル(全国自死遺族総合支援センター)	9月12日(月)～14日(水) 午前10時～午後8時	☎3261-4350
LINE相談「相談ほっとLINE@東京」	毎日午後3～11時(受付は午後10時30分まで)	

●ゲートキーパーを知っていますか?

ゲートキーパーとは「悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る「命の門番」となる人です。◇今年度のゲートキーパー講座の開催予定については決まり次第、区ホームページに掲載します。☎精神保健グループ☎3987-4231

**小児がん・AYA世代がん患者支援チャリティーライブ**

9月3日(土)・4日(日) GLOBAL RING THEATRE(池袋西口公園内)、9月9日(金)・10日(土)、サンシャインシティ噴水広場◇音楽を通して多くの方に、小児がん・AYA世代(15～39歳)のがんを知ってもらい、社会の理解が進む一助となることを目指すチャリティーライブ。オンラインでも配信。☎申込方法などの詳細は公式ホームページHPhttps://oncology.jp/rgp2022/参照か問い合わせてください。☎Remember Girl's Power!!運営事務局☎5829-4173

**ヒアリングフレイルチェックについて**

聴力の低下は、フレイルや認知症の一因となります。「聴脳力チェックアプリ」を用いた聴力の簡易チェックを体験しませんか。

☎電話で①東池袋フレイル対策センター☎5924-6212、②高田介護予防センター☎3590-8116へ。

日程	午前	午後	会場	予約先
9月8日(木)		○	区民ひろばさくら第一	②
9月9日(金)		○	区民ひろば清和第一	①
9月12日(月)	○		区民ひろば目白	②
9月22日(木)		○	区民ひろば上池袋	①
9月28日(水)		○	高田介護予防センター	②
10月7日(金)	○		東池袋フレイル対策センター	①
10月13日(木)		○	区民ひろば駒込	①
10月14日(金)	○		区民ひろば高松	②
10月19日(水)		○	区民ひろば千早	②
10月25日(火)	○		高田介護予防センター	②
10月28日(金)	○		区民ひろば南大塚	①