

## 健康

### バランス向上プログラム

11月29日(火) 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  
📍11月14日午前11時から電話で当センター☎3590-8116へ※先着順。

### 運動実践プログラム

**3B体操教室**…11月30日(水) 午前11時～正午 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇区内在住で20歳以上の方◇20名、**かんたん筋力トレーニング**…12月2日(金) 午後3時30分～4時30分 池袋スポーツセンター◇自重やチューブを使用◇区内在住で20歳以上の方◇40名  
📍11月14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。

### 初めてのオンライン介護予防教室(全9回)

①説明会…12月12日、②測定会…12月19日、令和5年3月20日 月曜日 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)、③オンライン教室…12月26日、令和5年1月9日～2月6日 月曜日 いずれも午後1時30分～3時◇運動習慣と食生活の改善方法を学ぶ。Zoom未経験者も参加可◇区内在住の65歳以上の方◇15名◇スマートフォン持参。  
📍11月14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。

## イベント

### 集鴨商人まつり

11月26日(出)・27日(日) 午前11時～

午後4時 眞性寺ほか集鴨地区各商店街会場◇オープニングセレモニー、豊島区交流都市による飲食・物品販売、観光物産店、特典満載のウォークラリー、抽選会📍当日直接会場へ。  
📍豊島区商店街連合会☎3981-5445

### 六義園の紅葉鑑賞と大和郷

12月3日(出) 午前9時30分～11時30分 JR駒込駅北口交番後染井吉野桜記念公園15分前集合、JR集鴨駅解散※小雨決行◇地元ボランティアガイドが案内◇15名◇300円(入園料は各自負担)  
📍往復はがき(3面記入例参照。参加者全員の氏名・年齢も記入)で11月25日(必着)までに「〒170-0003 駒込2-2-2 駒込地域文化創造館「としま案内人駒込・集鴨」ツアー係」へ。  
2次元コードから申込みも可※先着順。  
📍11月14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。



### エポック10シネマ「靴ひも」

12月8日(水) ①午前10時～正午、②午後2～4時 男女平等推進センター◇一度は家族を捨てた父親と発達障害を持つ息子が、30年ぶりの共同生活を通して新たな関係を築いていく物語◇各回25名📍11月30日までに要予約。6か月以上未就学児。定員あり。先着順。  
📍11月15日から電話かファクスかEメールで「当センター☎5952-9501、📠5391-1015、✉A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

### 和の香り―香と香木の化学「部屋香の作製」

12月11日(日) ①午後1～3時、②午後3時30分～5時30分(15分前受付開始) 目白庭園◇香料についての化学的な説明。香の原料や香木をブレンドして自宅で楽しめる自分だけのオリジナル「部屋香」をつくる◇

高校生以上◇各回20名◇1,000円📍11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。希望回、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

### 私らしく両立できる仕事のはじめ方in池袋

12月20日(火) 午前10時～午後0時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇第1部…セミナー、第2部…パネルディスカッション&交流会◇再就職を希望する女性◇50名📍12月13日午後5時までに要予約。満1歳以上未就学児。定員あり。先着順。  
📍11月14日から電話で東京しごとセンター女性しごと応援テラス☎5211-2855へ※先着順。  
📍男女平等推進センター☎5952-9501

## 講演・講習

### 池袋図書館「フィリピンのかたすみにできた小さな図書館」

11月23日(日) 午後1時30分～3時 池袋第三区民集会所◇フィリピン・マガタ地区での、図書館づくりの活動について。講師…元大明小学校教諭/金子 多美江氏◇30名📍当日直接会場へ※先着順。  
📍当館☎3985-7981、📠3985-7486

### 出張講座「消費者トラブルにご注意！」

11月29日(火) 午前10時30分～11時30分 区民ひろば朝日◇最近の相談事例などを紹介し、悪質商法の手口や対処法などを学ぶ◇12名📍11月15日から電話で当ひろば☎5974-0566へ。直接窓口申込みも可※先着順。  
📍消費生活グループ☎4566-2416

### NPO 法人会計セミナー

12月3日(出) 午前10時～午後3時 としま区民センター(オンライン受講も可)◇会計の基礎、日頃の会計処理の仕方、決算書類などの作成方法を学ぶ。講師…税理士法人安心資産税会計事務所/門脇 雅人氏◇40名◇1,000円📍2次元コードで申込み※先着順。  
📍協働推進グループ☎4566-2314



### みらい館大目

**パソコン講座「ワード入門2日間講座」**…12月3・10日 土曜日 午後1～5時◇表現力アップのチラシ作成、文書に写真を挿入する方法。講師…パソコンインストラクター/石井 由香里氏◇パソコン経験者◇7名◇6,000円、**「カリグラフィ」講座(全4回)**…12月9日～令和5年3月10日 第2金曜日 午後1～3時◇カリグラフィの基礎と応用。講師…カリグラフィネットワーク会員/牧 幸子氏◇10名◇4,500円  
📍11月14日から電話かEメールで「当館☎3986-7186、✉miraikan\_tamei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

### 第3回ビジサポセミナー(オンライン) 飲食店向け!～「宣伝」 「集客」のお悩みを解決します～

12月9日(金) 午後3時～4時30分◇クラウドファンディングを活用した、飲食店経営を成功に導くポイント◇事業者、起業を考えている方📍11月13日から2次元コードで申込み※後日Eメールでセミナー視聴用URLおよびログインIDを送付。  
📍商工グループ☎4566-2742、✉A0029099@city.toshima.lg.jp



### 消費生活講座「健康食品の正しい知識と広告の見方」

12月15日(水) 午後1時30分～3時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇健康食品と医薬品との違いなど基礎知識を学ぶ。講師…(一社)日本臨床栄養協会派遣講師/渡部 誠氏◇50名  
📍電話かファクスかEメールで11月30日までに「消費生活グループ☎4566-2416、📠5992-7024、✉A0014308@city.toshima.lg.jp」へ※応募者多数の場合は抽選。

### 後見人等や関係機関職員のための「意思決定支援研修会」(2日間)

12月15日(水)・19日(月) 午後6時30分～8時30分 としま区民センター、オンライン◇成年後見における意思決定支援の考え方や手法。講師…弁護士/水島俊彦氏、認定社会福祉士/本間奈美氏◇親族の成年後見人などになっている方、専門職後見人、区民後見人、福祉・保健・医療専門職の方◇会場、オンライン合わせて30名  
📍電話かファクスかEメールで「サポートとしま☎3981-2940、📠3981-2946、✉siensitu@a.toshima.ne.jp」へ※先着順。

### 認知症サポーター養成講座 スキルアップ講座

12月16日(金) 午前10時～11時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇認知症の人の気持ちを尊重して支え合う「パーソン・センタード・ケア」という考え方や、対応方法を学ぶ。講師…NPO法人パーソン・センタード・ケアを考える会/村田康子氏◇認知症サポーター養成講座を修了している方◇40名  
📍11月14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、📠3980-5040」へ※先着順。

### スポーツ

区民歩こう会

12月4日(日) 午前9時50分集合

東武東上線中板橋駅北口駅前広場◇中板橋駅～福泉寺～石神井川～下頭橋～長命寺～氷川神社～安養寺～城北中央公園～荘厳寺～光伝寺～氷川神社～東京メトロ有楽町線川台駅まで(約6.5km)◇300円◇軽装、飲み物、雨具持参📍当日集合場所です受付。  
📍豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

### としま産業振興プラザ(IKE・Biz)

月いち無料体験会…12月6日(火) ヨガ/午前9時30分～10時15分、ピラティス/午前10時30分～11時15分、ルーシーダットン/午後1時45分～2時30分、キッズダンス/午後4時～4時45分、ストレッチ/午後7時15分～8時、**シェイプ通常講習**…毎月第1・3土曜日 午後4時～4時45分◇ステップ台を使用し音楽に合わせて有酸素運動・筋トレ◇1,000円 いずれも◇16歳以上の方。キッズダンスは小学生(小学1・2年生は要付き添い)◇各15名◇運動のできる服装で参加。シェイプ、キッズダンスは室内履き持参📍11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)

12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メートル未満の方◇20名◇4,000円📍はがきで11月25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

## としまコミュニティ大学

●**帝京平成大学 「食」のおいしさを科学する**…12月10日(出) 午前10時～11時30分 としま区民センター◇講師…当大学健康栄養学科教授/前田電郎氏◇30名、**100年動けるカラダづくり!**…12月24日(出) 午前10時～正午 雑司が谷体育館◇講師…当大学柔道整復学科准教授/原口力也氏、帝京池袋

接骨院院長/金子健作氏◇室内履き・床に敷くバスタオルやヨガマット持参。運動ができる服装◇50名

●**大正大学 コウノトリからみる生物多様性保全の実践**…12月16日(金) 午後2時～4時 当大学キャンパス内◇講師…当大学公共政策学科教授/本田裕子氏◇100名  
●**学習院大学 不斉有機触媒の進展 医薬品の合成**…12月10日(出) 午後2～4時 当大学中央教育研究棟3階301教室◇講師…当大学化学科教授/秋山隆彦氏◇100名  
●**女子栄養大学 女子学生から学ぶこれからの「男らしさ」**…12月3日(出) 午後2～4時 としま区民センター◇講師…当大学保健栄養学科学准教授/深田 耕一郎氏◇25名  
いずれも◇1,000円📍11月14日午前9時からファクスかEメール(右記記入例参照。講座名、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

## 官公署だより

●**東京法務局 「全国一斉女性の人権ホットライン強化週間」**  
11月18日(金)・21日(月)・22日(火)・24日(水) 午前8時30分～午後7時、11月19日(出)・20日(日)・23日(祝) 午前10時～午後5時◇女性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分で相談を受付。電話番号(全国共通)…☎0570-070-810  
📍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  
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。  
📍に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

## 環境衛生及び食品衛生優良施設区長賞 受賞施設が決定しました

区内の営業施設で、設備が適正でかつ衛生水準の確保につとめ、他施設の模範となる9施設が、優良施設区長賞として表彰され、11月7日(月)に授賞式が開催されました。📍生活衛生グループ☎3987-4175

	業種	施設名	施設所在地
環境衛生	理容所	プリンス	上池袋2-13-1
	美容所	ヘア メーク マーサ	集鴨1-15-2
	プール	東京スイミングセンター	駒込5-4-21
食品衛生	飲食店営業(一般)	舍鈴 池袋東口店	南池袋1-23-11 ブロンズビル1階
	菓子製造業	パティスリー木花	長崎2-15-15
	飲食店営業(惣菜)	デリド アトレヴィ 大塚店	南大塚3-33-1 JR大塚南口ビル内 アトレヴィ大塚B1階
	菓子製造業(パン製造業)	タカセ 集鴨店	集鴨3-20-16 1F
	飲食店営業(一般)	SOMEI VILLAGE	駒込6-33-3
そうざい製造業	ピー・ワイ・オー セントラルキッチン	西池袋3-1-15 西池袋T5ビル B1階	

## せき・たん・息切れ…本当に風邪ですか? COPD(慢性閉塞性肺疾患)

COPDはタバコの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。COPDの症状は、毎日続くせきやたん、息切れです。進行すると、軽い動作でも息切れを感じるようになり、悪化すれば日常生活にも支障をきたすようになります。「年のせい」や「風邪が長引く」と思い込み、医療機関を受診しない方が見受けられます。症状が進行する前に発見し、早く治療を開始することが大切です。  
📍公営保健グループ☎3987-4220



相談会の日程

## 相談事業をご利用ください

各相談には専門の相談員があたります◇**対象**…区内在住、在勤、在学の方(専門家合同相談室は個人事業主も可)。  
📍【要予約】は電話で各連絡先へ。予約不要の相談は直接、相談室へ。  
📍庶務・相談グループ☎3981-4164



オンライン相談についてはこちら

種 類(相談員)	日 時	連絡先(予約先)
専門家合同相談室【要予約】 《2～3土業が対応。毎回テーマが異なる》	月・金曜日 午後1～4時	庶務・相談グループ☎3981-4164 ※毎月20日から翌月の予約受付。 ※テーマ別日程は問い合わせください。
司法書士相談【要予約】(司法書士)	第2・4水曜日 午前10時～正午	東京司法書士会豊島支部☎4405-8113
行政書士相談(行政書士)	第2水曜日 午後1～4時	東京都行政書士会豊島支部☎0120-959-193
住まいの増改築相談 1回30分以内(一級建築士など)	第1・3木曜日 午後1～3時	豊島区住宅相談連絡会 事務局 東京土建豊島支部☎0120-309-379
建築相談【要予約】(一級建築士)	第1・3土曜日 午前9時30分～午後0時30分	東京都建築士事務所協会豊島支部事務局☎3984-2448
土地家屋調査士相談【要予約】(土地家屋調査士)	第3水曜日 午前10時～正午	東京土地家屋調査士会豊島支部☎5964-5285

種 類(相談員)	日 時	場 所
行政相談(行政相談委員)	第2・4火曜日 午後1時30分～4時	区民相談コーナー前
税金相談【要予約】(税理士) 東京税理士会豊島支部☎3983-2478	第2・4土曜日 午前9時30分～正午	区役所本庁舎4階東 面接・相談室

種 類(相談員)	日 時	連絡先
電話による法律相談【要予約】(弁護士)	月～金曜日 午後1時15分～3時45分 第2日曜日 午前10時15分～午後0時45分	庶務・相談グループ☎3981-4164 ※法律相談員から相談者に架電します※オンラインも可。
人権の上相談(人権擁護委員)	年中無休	☎090-7206-2772