

### 豊島区がん対策推進特別講演会 ・がん体験者が歌う合唱団 いきのちからコンサート

12月19日(月) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場) 南大塚ホール  
◇第1部…講演会「がん検診のメリット・デメリット」。講師…垣添忠生氏。第2部…コンサート◇133名  
☑電話で認定 NPO 法人がんサポートコミュニティ ☎6809 - 1825へ※先着順。

### 運動実践プログラム 動画配信



12月28日(水)まで◇快眠エクササイズ(約10分)◇動画およびポイントシールの受け取り方法は右記参照か問い合わせてください。  
☑電話で認定 NPO 法人がんサポートコミュニティ ☎6809 - 1825へ※先着順。



### 筋力アップ教室(全5回)



1月23日～2月20日 月曜日 菊かおる園◇椅子に座った状態を基本に、簡単な用具を使用して足腰の筋力アップに効果のある体操。最終日にフレイルかんたんチェックを実施◇区内在住で65歳以上の方◇12名◇1,200円

☑電話で12月15日までに介護予防・認知症対策グループ ☎4566 - 2434へ※新規優先で抽選。

### 女性のしなやか健康教室

#### ①骨盤底筋をきたえよう～尿もれ予防～(全3回)…



1月24日、2月7日、3月7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歳までの女性。原則全回参加できる初参加の方◇15名◇動きやすい服装で参加。

②私らしく過ごすために～PMSと上手に付き合う運動～…1月27日(金) 午後2～4時 池袋保健所◇月経前症候群などの不調を和らげるためのヒントを運動の面から考える。マッサージや体ほぐしなど。講師…齊藤なみ糸氏◇区内在住、在勤で59歳までの女性◇10名(🏠生後6ヵ月～4歳未満児。5名。要予約◇飲み物持参、動きやすい服装で参加)

☑12月5日午前8時30分から電話かファクス(4面記入例参照。ファクス番号も記入)で①は「健康推進課保健指導グループ ☎3987 - 4174、FAX 3987 - 4178」、②は「健康推進課栄養グループ ☎3987 - 4361、FAX 3987 - 4178」へ※先着順。

### 募集



### イクメン・カジダン・イクジイ 写真展作品

◇募集期限…1月31日(火)◇家事・育児に積極的に取り組むお父さん、お

じいちゃんの日々の姿を撮影した作品を募集し、写真展を開催。

◇対象…区内在住、在勤、在学の方  
☑Eメールに写真を添付し①氏名、②ペンネーム、③連絡先、④作品タイトル(15字以内)、⑤エピソードやコメント(100字程度)を記入のうえ男女平等推進センター ☎A0011400 @city.toshima.lg.jp へ。  
☑当センター ☎5952 - 9501

### 第16回豊島区障害者美術展 「ときめき想展」作品

◇募集期限…1月31日(火)

◇対象…区内在住、在勤、在学または区内の施設に通所・入所する障害者手帳の交付を受けている方、難病・発達障害などの方が制作した個人作品。または区内の障害者施設で制作した団体作品。

◇募集作品…①絵画・書・写真・版画など/縦+横が200cm以内で額装・軸装などがされたもの、②彫刻・陶芸など/縦+横+高さが200cm以内で重量が10kg以内で自立した状態のもの。

◇表彰…美術関係者による審査。最優秀賞、優秀賞、審査員特別賞ほか。

☑応募用紙(障害福祉課、心身障害者福祉センター、東・西障害支援センターで配布。区ホームページからダウンロードも可)に作品の写真を添えて、当課窓口へ持参か郵送。  
☑当課管理・政策推進グループ ☎3981 - 1766、FAX 3981 - 4303

### 令和5年度学校開放団体登録の 新規登録申請を受け付けます

区立小・中学校の施設を定期的に利用する場合は、年度ごとに学校開放団体登録が必要です。

◇申請期限…12月26日(月)※申請受付後、審査のうえ登録の可否を決定。2月中に仮決定の予定☑登録要件や申請手続き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。  
☑学校開放グループ ☎3981 - 1335

### 傍聴できます



### 豊島区行政情報公開・個人情報 保護審議会

12月8日(木) 午後2時から 区役所本庁舎8階議員協議会室  
☑電話で前日正午までに行政情報グループ ☎3981 - 4404へ。

### 第5回男女平等推進センター 運営委員会

12月13日(火) 午後3時から 男女平等推進センター研修室2  
☑電話で前日午後5時までに当センター ☎5952 - 9501へ。

### 第3回豊島区保健福祉審議会

12月13日(火) 午後6時30分から 区役所本庁舎5階510会議室  
☑電話かファクスで前日正午までに「福祉総務課計画グループ ☎4566 - 2422、FAX 3981 - 4303」へ。

### 第2回豊島区商工政策審議会

12月14日(水) 午前10時～正午 区役所本庁舎8階807・808会議室☑当日直接会場へ。  
☑産業振興計画グループ ☎4566 - 2742

### イベント



### 第34回池袋演劇祭受賞団体決定

9月に区内の劇場で行われた演劇祭。100名の公募審査員の採点により、受賞団体が決定しました。

- 大賞…劇団東俳
- 豊島区制施行90周年記念特別賞…ラビット番長
- 優秀賞…あやめ十八番、NAOYA PRODUCE

- 豊島区長賞…イルカ団!!
  - 舞台芸術振興会賞…ブロードウェイ・バウンズ
- そのほかの受賞団体は当祭ホームページ <https://ikebukuroengekisai.jp/>参照。

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

### 目白山紫町会・目白駅美化同好会 「クリスマスイルミネーション」

12月2日(金)～27日(火) JR目白駅前◇高さ4メートルのクリスマスツリー。24時間イルミネーションが光り輝く☑当日直接会場へ。  
☑当町会 ☎3950 - 1880

### 東京音楽大学付属高等学校 定期演奏会

12月9日(金) 午後6時～8時30分 東京芸術劇場◇創立90周年を迎え、当校生徒による「創造との出会い」をテーマにした合唱・吹奏楽・管弦楽の演奏◇乳幼児入場不可◇1,000円(全席指定)※先着で25組50名を無料招待。  
☑電話で12月3～8日の間に当校 ☎3988 - 6214へ。

### ちかこイベントクラブ～臨床心理学 と不登校経験者の視点から～「学校 にいきたい」を考える vol.2

12月15日(木) 午後6時30分～8時 ときしま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇臨床心理学の最新の知見と不登校経験者の体験談を交え、不登校支援のあり方や子どもの気持ちについて考える◇不登校に悩む保護者や不登校支援に関心のある方◇20名☑12月3日から区ホームページで申込み※先着順。  
☑協働推進グループ ☎4566 - 2314

### ときしま案内人長崎町ガイドツアー 「北池袋初春寺社巡り」

1月8日(日) 午後1時～3時30分 東武東上線下板橋駅改札口付近集合、東京メトロ有楽町線要町駅付近解散◇史跡・歴史のある北池袋周辺の寺社を巡る◇15名◇300円  
☑往復はがき(4面記入例参照。参加

者全員の氏名・年齢・住所・電話番号も記入)で12月21日(必着)までに「〒171 - 0044 千早2 - 35 - 12 千早地域文化創造館」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。  
☑当案内人長崎町 豊田 ☎090 - 8315 - 3137



### 2023としま「はたちのつどい」

1月9日(祝) 第1部…正午～午後1時(午前11時開場)、第2部…午後3～4時(午後2時開場) 豊島区立芸術文化劇場(東京建物 Brillia HAL)◇詳細は区ホームページ参照◇平成14年4月2日～15年4月1日生まれの方☑当日直接会場へ。

☑学習・スポーツ課管理グループ ☎4566 - 2761

### 講演・講習



### みらい館大明 「スマホ講座(入門編)」全3回

1月12～26日 木曜日 午後1時30分～4時◇各種設定、写真、インターネットなど、基本操作を学び直す(個別指導時間あり)。講師…パソコンインストラクター/塩野悦子氏◇文字入力ができる方◇10名◇6,000円◇スマートフォン持参

☑12月3日から電話かEメールで「当館 ☎3986 - 7186、EM miraikan\_tamei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

### Ane ママグループ TOMATO「産 後ママのセルフメンテナンス講座」

1月20日(金) 午前10時～11時45分 ときしま区民センター◇体も心も育児も楽になるセルフケアの方法を学ぶ。講師…助産師/人見 早穂里氏◇1か月健診終了後～5か月前後(ハイハイ前)の赤ちゃんと母親◇10組◇1,000円(🏠6か月以上未就学児10名。要予約。1名500円)

☑Eメール(4面記入例参照。保育希望の方は子どもの氏名と月齢も記入)で12月3日～1月17日の間に Ane ママグループ TOMATO EM ane mama.tomato@gmail.com へ※先着順。  
☑生涯学習グループ ☎4566 - 2762

### スポーツ



### シェイプ講習無料体験会

1月7日(土) 午後4時～4時45分 ときしま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇音楽に合わせて、ステップ台を上り下りし、有酸素運動・筋トレを行うエクササイズ◇16歳以上の方◇各回15名◇動きやすい服装で参加、室内履き持参(厚めのクッション推奨)☑12月3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)

