

子育て・教育

区立小・中学校連合行事 作品展覧会

区立小学校…1月27日(金)～29日(日)、
区立中学校…2月3日(金)～5日(日)
午前9時～午後6時(最終入場は午後5時30分) 旧真和中学校体育館(目白5-24-12)📠当日直接会場へ※車での上場は不可。
📠指導課庶務・事業グループ☎3981-1145

離乳食講習会

2月7日(火) ①午後1時～1時45分、②午後2時15分～3時※いずれも同内容。受付は開始10分前から。長崎健康相談所(1月30日から新施設(長崎3-6-24))◇初期食、中期食、後期以降の3グループに分かれて、口の機能の発達に合わせた離乳食の進め方、調理のポイント(実演あり、試食なし)、むし歯予防を学ぶ◇離乳食の開始から完了期食(おおむね1歳)の乳児の保護者◇各15組

📠1月23日から電話かファクスで「当相談所☎3957-1191、📠3958-2188」へ※先着順。

スマイル講座

「子育てで大切にしたいこと」

2月9日(木) 午後2時～3時30分 西部子ども家庭支援センター◇子育てで大切なこと、子どもとの関わりで楽しいことを知る。絵本をプレゼント。講師…(一社)親と子どもの臨床支援センター代表理事／帆定暁子氏◇区内在住で1歳7か月未満児の保護者。参加は東・西子ども家庭支援センター合わせて子ども1名につき1回◇15名📠7名。要予約。4か月以上未就学児(4か月未満は親子同席)

📠1月26日午前10時から電話で当センター☎5966-3131へ。直接窓口申込みも可※先着順。

えほんうた・あそびうたライブ & トーク～パパの絵本タイムは家族のハッピータイム～

2月19日(日) 午前10時30分～11時45分 東部子ども家庭支援センター◇講師…NPO法人えほんうた・あそびうた代表／西村直人氏◇区内在住の未就学児と家族やこれから子育て

高校生等医療費助成制度(マル青)の申請書を送付します

◇**対象**…高等学校の就学期(15歳の4月1日～18歳の3月31日)の方。高校在学中か否かを問いません。原則、高校生などを養育する方が申請者となります。令和5年1月1日時点で豊島区に住民登録のある対象者のいる世帯へ、1月中旬に申請書またはお知らせを送付します。
◇**手続**…①子ども医療費助成の有効期間が令和5年3月31日で終了となる方(新高校1年生に相当する年齢)／申請不要。②新高校2・3年生に相当する年齢の方／医療費助成申請書を送付。
②の方で2月17日までに申請書を返送または来庁受付した方と①の方には、4月1日から利用できる高校生等医療費助成医療証を3月下旬に送付します。
📠児童給付グループ☎3981-1417

てをする方◇8組(1家族3名まで)
📠1月17日正午から電話で当センター☎5980-5275へ。直接窓口申込みも可※先着順。

環境・清掃

「豊島の森」環境講座

2月5日(日) 午前10時～午後1時 豊島の森(区役所本庁舎10階)ほか◇自然観察と講義、雑司ヶ谷霊園での野鳥観察◇区内在住、在学の小学3～6年生(小学3年生は保護者同伴)◇8組(16名程度)
📠電話かファクスかEメール(4面記入例参照。参加者全員の氏名、続柄、学年も記入)で1月25日までに「環境政策課事業グループ☎3981-2771、📠3980-5134、📠A0029180@city.toshima.lg.jp」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。1月27日に結果を発送。

健康

令和4年度高齢者肺炎球菌ワクチン接種が3月31日で終了します

対象の方に令和4年3月末に予防票を発送しています。期限内に利用してください。
📠健康推進課管理・事業グループ☎3987-4173

健康ツボ講座

1月27日(金) 午後1時30分～2時30分 高田介護予防センター◇症状に合わせた話と、ツボの探し方を鍼灸師が解説◇区内在住で65歳以上の方◇19名
📠1月14日午前11時から当センター☎3590-8116へ※先着順。

インボディ測定会

1月28日(出) 午前10時から、午前11時から、午後1時30分から、午後2時30分から、午後3時30分から 池袋保健所◇体内の筋肉量や脂肪量を部位別に測定◇区内在住、在勤、在学で20歳以上の方◇各回40名
📠1月13日から電話で保健事業グループ☎3987-4660へ※先着順。

もう一度学ぶ！吸入薬の使い方～薬の効果を高めるとコツ～

2月1日(火) 午後2時～3時30分 池袋保健所◇ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の治療で使われる吸入薬の使い方を学ぶ。講師…複十字病院理学療法士／大松峻也氏◇30名
📠1月13日から電話かファクスで「公害保健グループ☎3987-4220、📠3987-4110」へ※先着順。

真向法でストレッチ

2月4日(出) 午前10時～11時30分 上池袋コミュニティセンター◇4種類のポーズで全身を伸ばす◇区内在住で20歳以上の方◇20名
📠1月13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。

講演会「寒天のお話」

2月8日(木) 午後2～3時 としま区民センター◇共催…伊那食品工業(株)◇区内在住で20歳以上の方◇50名
📠1月13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。

認知症支援講座「もしも」区民講座

2月18日(出) 午後2～4時 豊島清掃事務所◇絵本のような冊子「もしも」をもとに、認知症への向き合い方を学ぶ。認知症サポーター養成講座も実施◇区内在住、在勤、在学の方◇40名
📠1月16日から電話でいけよんの郷高齢者総合相談センター☎3986-0917へ※先着順。

としま健康チャレンジ！(動画配信)

①**足のむくみ改善エクササイズ**…1月31日まで、50ポイント対象事業。
②**美容と健康に効果的な入浴法**…2月28日まで、100ポイント対象事業。動画およびポイントシールの受け取り方法は区ホームページ参照。
📠保健事業グループ☎3987-4660

募集

第8期神田川上流懇談会委員

江戸川橋から上流の神田川流域について意見交換。東京都による5区2市(新宿・文京・中野・杉並・豊島・武蔵野・三鷹)との連携事業◇**対象**…神田川流域の住民で、河川に関心があり年2回の会議(平日昼間予定)に出席できる個人か団体◇**任期**…3年◇**選考結果**…郵送かEメールで通知。
📠郵送かEメール(住所、氏名、年齢、電話番号を記入)で作文「神田川等について思うこと」(400～800字程度)を2月10日(必着)までに「〒164

-0001 中野区中野4-8-1 東京都第三建設事務所工事第二課神田川上流懇談会事務局、📠S0200196@section.metro.tokyo.jp」へ。応募書類は返却不可。
📠当事務局☎3387-5137

イベント

豊島区×ISP FFパートナーシップ協定事業 サクラヌbizISPチャレンジ出店

1月23日(月)・24日(火) 午前10時～午後7時 池袋ショッピングパーク(ISP)南館特設会場◇区内で活躍する女性起業家が焼き方と食材にこだわった、1歳児でも食べられるシフォンケーキを販売予定。出店…LITTLE SQUARE📠当日直接会場へ。
📠商工グループ☎4566-2742

出前寄席「悪い輩に気を付けて！」

1月27日(金) 午後1時30分～2時10分 区民ひろば豊成◇あなたの財産を狙う消費者トラブルの手口と対策を真打落語家から学ぶ◇30名📠電話で当ひろば☎5961-3494へ※先着順。
📠消費生活グループ☎4566-2416

ちかこイベントクラブ「元気になる朗読」

1月27日(金) 午後6時30分～8時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇腹式呼吸の方法や日本語の発音を知り、実際に声を出して朗読を楽しむ◇10名📠1月13日から2次元コードで申込み※先着順。
📠協働推進グループ☎4566-2314

朗読劇「家族草子」池袋公演2023

2月3日(金) 午後2時から、午後7時から、2月4日(出) 午後2時から※各回30分前に開場。 としま区民センター◇作詞家・作家の森 浩美が脚本を手掛ける家族愛がテーマの朗読劇◇2,000円
📠1月13日から電話でとしまチケットセンター☎0570-056-777(午前10時～午後5時)へ。

鈴木信太郎記念館講演会「ラルメと美術」

2月4日(出) 午後2時～3時30分 南大塚地域文化創造館◇フランス象徴主義の詩人ラルメとマネをはじめとする美術との関わりについて。講師…東京都美術館館長／高橋明也氏◇30名📠往復はがきで1月19日(必着)までに「〒170-0013 東池袋5-52-3 鈴木信太郎記念館」へ※応募者多数の場合は抽選。1枚につき1名。
📠当館☎5950-1737

エポック10シネマ「六月燈の三姉妹」

2月9日(木) ①午前10時～正午、②午後2～4時 男女平等推進センター◇一家の再生と商店街の生き残

りをかけ奮闘する和菓子店の新しい家族の形を描いた作品◇各回28名📠2月1日までに要予約。6か月以上未就学児。定員あり。先着順。
📠1月13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。

めじろアートナイト「笛の音色で日本旅」

2月11日(祝) 午後6時～7時30分 目白庭園◇日本各地に伝わる祭りや郷土芸能で用いられる様々な笛の音色で、祭囃子、長唄などを楽しみ、全国を巡る旅を味わう。演者…石森裕也◇中学生以上◇50名◇1,800円
📠1月13日から往復はがきかファクスかEメール(4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

リサイクルフリーマーケット 出店者募集

2月12日(日) 午前10時30分～午後2時 池袋第二公園※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「みんなのえんが池袋事務局📠6709-4731、📠en@toshimanpo.org」へ※1名(1グループ)1通のみ。先着順。
📠当事務局 幅上☎6912-6245(午後1～5時)

子育て世代応援パンと料理の教室

2月18日(出) ①午前10時～正午、②午後2～4時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇手に入りやすい材料で、気軽に作れるパンと料理(実習形式)。講師…荻山和也氏◇エプロン、筆記用具◇①小学生と保護者(2名1組)②中学生以上の方◇①8組16名、②7名◇①1組1,500円、②2,000円(レシピア・食事付)📠1月13日から2次元コードで申込み※先着順。
📠当館☎3980-3131

講演・講習

あおそうなんだ倶楽部 整理収納講座

1月21日(出) 午前10時～正午 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇整理と整頓の違いをピフォー・アフターで実感できる整理収納術。性格別片付け術も紹介。講師…明治安田生命契約講師／小宮真理氏◇10名📠Eメールで1月13～18日の間に「当倶楽部 辻📠sounandakurabu2017@gmail.com」へ※先着順。
📠生涯学習グループ☎4566-2762

男性のためのアンガーマネジメント講座～怒りの正体とコントロール術を知る・学ぶ～

2月4日(出) 午後2時～3時30分 男女平等推進センター◇講師…(一社)日本アンガーマネジメント協会 参事／松崎晃一氏◇男性または男性と一緒に参加する女性◇25名📠6か月以上未就学児。定員あり。先着順。
📠1月13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。

みらい館大明

①**スマホ講座(日常応用編)全3回**…2月2～16日 木曜日 午後1時30分～4時◇クーポン利用、お店の予約など、スマホを安全に快適に利用する方法を学ぶ。個別質問時間あり。講師…パソコンインストラクター／塩野悦子氏◇スマホで文字入力できる方、当館開催のスマホ講座(入門編)受講者◇10名◇6,000円◇スマートフォン持参。
②**パソコン講座(エクセル基礎編)1全2回**…2月18・25日 土曜日 午後1～5時◇入力のポイントと表の作成方法、簡単な計算式と関数の入力方法。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
📠1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。

あなたもわたしもケアラーです！

2月11日(祝) 午後2～4時 雑司が谷地域文化創造館◇講師…川村学園女子大学生生活化学科准教授／齋藤 美重子氏。詳細は「としまコミュニティ大学講座案内」参照◇25名◇1,000円📠1月13日午前9時からファクスかEメール(4面記入例参照。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

生涯現役！シニア期に向けた暮らしと働き方セミナー

2月16日(木) 午後1時～3時45分(午後0時30分開場) としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇年金などの各種制度の基本的知識とライフプランを学び、シニア世代の働き方を考える◇55歳以上で働く意欲のある方◇40名
📠電話で当セミナー予約専用ダイヤル☎5422-1399(平日午前9時～午後5時)へ。2次元コードからの申込みも可※先着順。

第4回空き家セミナー

2月18日(出) 午前10時～正午 健康プラザとしま◇①空き家をサブスクリプション住居として活用、②大家さんもまちの人も喜ぶ空き家活用◇

40名📠1月16日から電話かファクスかEメールで「住宅課施策推進グループ☎3981-2655、📠3980-5136、📠A0022901@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。
📠施策推進グループ☎3981-2655

ひきこもり～子と家族を守るマネープラン～

2月27日(月) 午後2～4時 としま区民センター◇親としてやっておける、先を見据えたお金の話。講師…NPO法人楽の会リーラ副理事長／阿部達明氏◇25名
📠電話かファクスかEメールで1月14日～2月20日の間に「豊島区民社会福祉協議会地域相談支援課☎3981-4392、📠5950-1239、📠csw_toshima@a.toshima.ne.jp」へ。2次元コードからも申込みも可※先着順。

スポーツ

みらい館大明 モルック体験と交流試合

1月22日、2月26日、3月26日 日曜日 ①午後1時30分～2時30分、②午後2時30分～4時◇①体験会…ルール説明やコツなど、②交流試合◇小学生以上の1～4名以内のグループ。①は未経験者、②は体験会参加者、経験者◇各回20名◇区内在住、在勤、在学以外の方は500円
📠1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。

親子で楽しむママエクササイズ

1月27日～2月10日 金曜日 午前10～11時 豊島体育館◇ストレッチ、骨盤底筋体操などを取り入れたエクササイズ◇1歳以上の子どもと子育て中の方。区内在住、在勤の方優先◇各40組◇1回500円◇室内履き、飲み物、タオル、運動しやすい服装📠事前にファクスで(特非)地域総合型 椎の美スポーツクラブ📠3972-1876へ。2次元コードから申込みも可※先着順。
📠当クラブ 有里☎080-2597-4650

シェイプ講習無料体験会

2月4日(出) 午後4時～4時45分 と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する、有酸素運動・筋トレエクササイズ◇16歳以上の方◇15名◇運動

目白庭園 休館

2月14日(火)◇園内整備のため※代替として2月27日(月)開園。
📠当園☎5996-4810

	人口総数	うち外国人数	世帯数
人口と世帯 令和4年12月1日現在 (※)は前月比	288,806 (-57)	28,898 (+112)	181,371 (-109)
	男 144,815		
	女 143,991		