

トキワ荘通り昭和レトロ館 多目的室1・2の貸出申込み受付中 (区外の方は4月1日から受付開始)

令和5年7月利用分から
◇昭和の歴史・文化を次世代に継承する目的、地域文化の発展・活性化に寄与する目的の場合に利用可能。詳細は2次元コード参照か問い合わせてください。

問当館☎3565
- 6991(午前10時~午後6時(月曜休館))



ひきこもり相談窓口だよ

第7回

●Gさん(60代)の場合

一人暮らしの30代の子は、会社を退職後、ひきこもり状態になり、適応障害のために受診していた病院にも最近では行かなくなりました。月数回、新幹線で子の家に通い、身の回りの

世話をすることに疲れ、今後どうしたらいいかわからずいたときに、区ホームページを見て窓口へ相談しました。相談員の方が必要な機関との調整をしてくれて、様々な支援を受けられるようになりました。服薬も再開でき、子は以前よりも話すようになりました。

あなたらしい生き方を応援します。

●豊島区ひきこもり相談窓口

☎4566-2427(平日午前8時30分~午後4時30分)



豊島区ひきこもり情報サイト

保険料の納め忘れはありませんか? 3月31日が納期限です

3月期分の国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料は期限内に納付をお願いします。

空間(大気)放射線量測定【定点測定】結果

区内3か所の定点測定施設での、空間(大気)放射線量測定の結果、区の目標値である0.23マイクロシーベルト/時間未満の値でした。

※詳細は区ホームページ参照。

問公害対策グループ☎3981-2405

測定日	仰高小学校	朋有小学校	要町保育園
2月3日	0.06	0.06	0.08

※測定結果は校庭等の地上1mのもの。それ以外の結果はホームページをご覧ください。
※単位はマイクロシーベルト/時間。

おいしく食べて免疫力アップ!

すりおろしたれんこんには粘り気成分があります。タンパク質の吸収を助けて疲労回復に役立つとともに、食物繊維が豊富です。発酵食品の味噌と一緒に食べることで腸内環境を整えます。

【れんこん餅】(2人分)

- れんこん 300g
- 塩 少々
- 片栗粉 大さじ2杯
- サラダ油 適量
- みりん 大さじ1杯
- 味噌(八丁味噌) 大さじ1杯
- 砂糖 大さじ1杯
- 水 適量
- いりごま 適量



- れんこんはよく洗い、皮のまますりおろす。
- ①に塩少々と片栗粉を混ぜ、小判型の餅を成形する。
- サラダ油を敷いたフライパンに、れんこん餅を並べ、両面をこんがり焼く。
- 別鍋で、みりん、味噌、砂糖、水を入れて味噌だれを作る。れんこん餅にとろりとかけたらごまをふりかけて、できあがり。

手話を使ってみましょう

問管理・政策推進グループ☎3981-1766

「お疲れ様です」

縦にしたこぶしで、逆側の手首の甲側を2回叩きます。



公益財団法人としま未来文化財団 <https://www.toshima-mirai.or.jp>

◆0.1.2.のおもちゃ箱「歌とピアノで感じる絵本」…5月2日(火)

午前10時から、午前11時30分からとしま区民センター◇出演…鶴木絵里、中川賢◇2歳以下(推奨月齢24~36か月)の子どもとその保護者◇各回30組◇1,500円(申)3月25日から電話でとしまチケットセンター☎0570-056-777へ。当財団ホームページから申込みも可※先着順。

◆こども日本舞踊教室小学生参加者募集(全10回予定)…稽古/6月4日~8月13日 主に日曜日 としま区民センターほか、本番/8月18日(金) 南大塚ホール◇16名◇3,500円(申)4月21日午前10時から当財団ホームページから申込み※応募者多数の場合は抽選。

◆第36回池袋いけいけ人形劇まつり in 大塚…5月4日(祝) 午前10時~午後4時 南大塚地域文化創造館・南大塚ホール◇前売/おとな800円、3歳~小学生400円※3歳未満無料。席が必要な場合は有料(申)電話でとしまチケットセンター☎0570-056-777へ。当財団ホームページから申込みも可。

◆かるがも茶席…4月13日~令和6年3月14日 第2木曜日(8・10・12・1月を除く)※各日4回開催 赤鳥庵(目白庭園)◇各1,000円(申)当日先着順受付。

いずれも詳細は当財団ホームページ参照。

問事業企画グループ☎3590-7118(平日午前10時~午後5時)

◆地域文化創造館

●南大塚 第114回南大塚ホール落語会…5月18日(木) 午後6時30分開演◇出演…柳家さん枝、ひろき、古今亭圓菊、柳亭若ほか◇前売2,000円、当日2,200円◇150名(申)当館窓口でチケット発売中。としまチケットセンター☎0570-056-777、ホームページから申込みも可。

◆文化カレッジ受講生募集

●巣鴨 ①【201】伝統芸能「平曲=平家琵琶」を聴いてみよう!…5月20・27日 土曜日 午後2~4時◇30名◇1,200円◇5月2日(必着)、②【203】クラフトバンドで大人おしゃれバックを作ろう…6月2~23日 金曜日 午後2~4時◇20名◇5,000円◇5月10日(必着)

●南大塚 ③【502】いろいろ知りたい!ドローン講座…5月20・27日 土曜日 午後2~4時◇20名◇1,400円◇4月1日受付開始。5月10日(必着)

●雑司が谷 ④【302】ちとせ橋コミュニティ塾…6月7日~12月20日 水曜日 午後2~4時◇48名※原則、全講座出席可能な方◇15,000円◇5月11日(必着)

●千早 ⑤【401】ボンジュール!ゼロからはじめるフランス語会話…5月10日~6月7日 水曜日 午前10時~正午◇15名◇2,700円◇4月20日(必着)、⑥【402】はじめてさんのくるくるペーパークイリング…5月12~26日 金曜日 午後2~4時◇10名◇3,500円◇4月20日(必着)、⑦【403】やさしい!たのしい!ギター入門…5月6~20日、6月3・10・24日 土曜日 午後2~4時◇12名◇3,200円◇クラシック・フォーク・ミニギター持参◇4月20日(必着)

いずれも区内在住、在勤、在学の18歳以上(申)往復はがき(3面記入例参照。講座名・番号も記入)で当館へ。返信用はがき持参で直接各館窓口申込みも可。当財団ホームページからも申込みも可。詳細は各館へ問合せ。

問巣鴨☎3576-2637(〒170-0002 巣鴨4-15-11)、南大塚☎3946-4301(〒170-0005 南大塚2-36-1)、雑司が谷☎3590-1253(〒171-0032 雑司が谷3-1-7)、千早☎3974-1335(〒171-0044 千早2-35-12)