

## 健康



### 女性のしなやか健康づくり事業 測定会 & 健康相談(東武百貨店池袋店 TOBUおとなの文化祭)

11月10日(金) 午前11時～午後3時  
東武百貨店池袋店8階屋上スカイデッキ広場(雨天・荒天時は2階5番地)◇測定会(超音波骨密度、血管年齢ほか)と健康相談。

☎当日直接会場へ。  
☎長崎健康相談所 ☎3957-1191

### 高齢者マシントレーニング (全3回)

12月5～19日 火曜日 午後2時15分～3時45分 池袋スポーツセンター◇筋力・筋持久力・柔軟性を高める効果を持つマシンを体験することで運動の楽しさを知り、日常生活の中で運動を継続するきっかけとする。最終日にフレイルチェックあり◇区内在住の65歳以上で本プログラム初受講の方◇15名◇600円  
☎電話で11月6～15日の間に介護予防・認知症対策グループ ☎4566-2434へ※先着順。

## 募集



### 豊島区スポーツ推進計画 策定委員会委員

区民のだれもがスポーツ活動の主役となり、健康で明るい生涯スポーツ社会を実現するための計画案などを審議。

◇対象…令和5年4月1日現在、区内在住の18歳以上で、平日に開催する委員会(令和5年度は1回・令和6年度は5回程度を予定)に出席できる方

◇任期…委嘱の日(令和6年2月予定)～令和7年3月末

◇報酬…1回13,700円(所得税含む、交通費支給なし)

◇募集人数…3名程度

◇選考…書類・面接(書類審査は申込書と1,000字程度の作文。テーマは「だれもがスポーツに親しみやすくいきいきと輝くまちの実現のために必要なこと」。ワードによる作成も可。面接は11月下旬～12月上旬予定)※応募者多数の場合、書類で選考を実施☎申込書(学習・スポーツ課で配布。区ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入のうえ、11月15日(必着)までにスポーツ推進グループへ持参か郵送。

☎当グループ ☎4566-2764

## 傍聴できます



### 第11回池袋駅周辺地域再生委員会

11月8日(水) 午後3時から 区役所本庁舎8階議員協議会室

☎当日直接会場へ。  
☎都市基盤グループ ☎4566-2636

### 第6回豊島区商工政策審議会

11月10日(金) 午前10時～11時30分  
としま区民センター503会議室

☎当日直接会場へ。  
☎産業振興計画グループ ☎4566-2747

### 第6回豊島区保健福祉審議会

11月10日(金) 午後6時30分から  
区役所本庁舎1階としまセンタースクエア

☎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、☎3981-4303」へ。

### 豊島区個人情報保護審議会

11月13日(月) 午前10時から 区役所本庁舎9階第1委員会室

☎電話で11月10日正午までに行政情報グループ ☎3981-4404へ。

### 第2回豊島区男女共同参画推進 会議・女性活躍推進協議会

11月17日(金) 午前10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時までに庶務・計画調整グループ ☎5952-9501へ。

## イベント



### こまごめ秋まつり2023

11月11日(土) 午前10時30分～午後2時30分 駒込生活実習所、駒込福祉作業所◇ボンボンショコラ、さをり織り、SOMEI VILLAGEの製品販売、キッチンカーの出店やゲーム

☎当日直接会場へ。  
☎駒込生活実習所・駒込福祉作業所 ☎3910-2301

### 第2回わんわん防災 フェスティバル2023

11月12日(日)※雨天時は11月26日(日) 午後1～3時(正午受付開始) としまみどりの防災公園(IKE・SUNPA RK)◇ドッグトレーナーによるペット防災講座や長寿犬表彰など◇100名程度◇1頭500円

☎当日直接会場へ。  
☎目白ペット倶楽部 ☎090-9802-0823

### 自由学園明日館と婦人之友社 社屋をめぐるツアー

11月19日(日) 午後2～4時 自由学園明日館ほか◇講師…神奈川大学特任教授/内田青蔵氏◇30名☎往復はがきで11月9日(必着)までに文化財グループへ※1名1通。応募者多数の場合は抽選。

☎当グループ ☎3981-1190

### 豊島みどりの会 観察会

11月23日(祝)※雨天時は11月24日(金) 午前9時～正午 池袋駅南口地下ルミネ前エスカレーター横集合、現地解散◇昭和記念公園で観察◇20名◇200円(会員は無料)。入園料・交通費別途◇飲み物、帽子持参。

☎11月6日から電話かファクスで

「当会 ☎3982-5569(☎番号同左)」へ※先着順。

### としま案内人長崎町ガイドツアー 「西池袋ブラリまち歩き」

12月2日(土) 午後2時30分～5時 JR山手線目白駅改札口付近集合、立教大学正門付近解散◇西池袋周辺の歴史的建造物と立教大学正門のクリスマスイルミネーション◇20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、電話番号を記入)で11月20日(必着)までに「〒171-0044 千早2-35-12 千早地域文化創造館」へ。2次元コードで申込み可※応募者多数の場合は抽選。

☎当団体 豊田 ☎090-8315-3137



### 東京フロイデ合唱団 ベートーヴェン「第九」演奏会

12月3日(日) 午後2～4時 東京芸術劇場◇出演…日本フィルハーモニー交響楽団、(S)砂川涼子、(Ms)林美智子、(T)西村悟、(B)萩原潤◇1,951名◇1,000～5,000円(席種による。詳細は当合唱団ホームページ参照か問い合わせください)

☎電話で当合唱団 ☎5940-0731(平日午前11時～午後4時)へ※先着順。



### 東京音楽大学シンフォニー オーケストラ定期演奏会

12月5日(火) 午後6時30分開演 東京芸術劇場◇指揮…現田茂夫、ソリスト(ホルン)…吉田智就、演奏…東京音楽大学シンフォニーオーケストラ◇乳幼児入場不可◇1,500名(全席指定)◇1,500円(チケット発券手数料別途385円)

☎当大学チケットサイト ☎https://www.s2.e-get.jp/TCM/pt/から申込み※先着順。

☎演奏会お問合せ窓口 ☎6379-3788(平日午前10時～午後5時)

### 流浪の民ジプシーギターのタベ

12月9日(土) 午後6時～7時30分 赤鳥庵(目白庭園)◇独特のフォルムと美しい響きを奏でるジプシーギターの魅力を若柳吉三郎氏が、日本の曲を交えながら紹介する◇中学生以上◇40名◇1,800円☎11月3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。直接窓口申込み可※先着順。

☎当園管理事務所 ☎5996-4810

### 「生誕100年 佐川美代太郎展」 イベント 親子ではんこペタペタ

12月10日(日) 午後2時から(50分程度) としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇「佐川美代太郎展」の作品を見て、消しゴムはんこを押してクリスマスのオーナメントを作る◇小学生以上(小学生は保護者同伴)◇10名

☎2次元コードで11月24日までに申込み※応募者多数の場合は抽選。

☎芸術文化推進グループ ☎3980-3177



## 講演・講習



### 看護師会区民公開講座 「グリーンケア～愛する人との別れ、悲しみを乗り越えて～」

11月11日(土) 午後2～4時 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇100名☎11月3日からファクスで要訪問看護ステーション ☎6905-9702へ※先着順。

☎当ステーション 鈴木 ☎6905-9701

### 認知症講座「見えちゃったんです」

11月20日(月) 午前11時～正午 高田介護予防センター◇レビー小体型認知症である三橋昭氏による講演。幻視の体験談やこれからのこと◇25名☎11月4日午前11時から電話でセンター ☎3590-8116へ※先着順。

### 出前講座 「家庭に役立つ「整理収納」講座」

11月21日(火) 午前10～11時 区民ひろば目白◇片づけ現場のビフォー・アフター体験を通じ、その違いやポイントをレクチャー◇30名

☎11月7日から電話で当ひろば ☎5956-5871へ※先着順。

### Ane ママグループ TOMATO 「ママのためのクリスマス アレンジメント作り講座」

11月28日(火) 午前10時～11時45分 としま区民センター◇本物の針葉樹を使ったクリスマスのキャンドルアレンジメント作り。講師…JMFA認定講師/MAKOTO氏◇子育て中の母親◇15名◇2,000円☎6か月以上未就学児。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11月3～18日の間に Ane ママグループ TOMATO ☎anemama.tomato@gmail.com へ※先着順。

☎生涯学習グループ ☎4566-2762

### 離婚する？しない？悩む方のための法律講座

11月29日(水) 午前10時～正午 男女平等推進センター◇離婚を考えたときに必要となる知識について弁護士がわかりやすく説明。講師…弁護士/折井 純氏◇区内在住、在勤の方◇30名☎6か月以上未就学児。定員あり。11月22日までに要予約。

☎11月6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。

### シナプソロジー教室 (全3回)



12月7～21日 木曜日 午後2時～3時30分 ルネサンス早稲田(高田1-19-24)◇「2つのことを同時