

ループへ郵送か持参。
☎当グループ☎3987 - 4243

イベント



あそなんだ倶楽部 「都内パワースポット巡りで 2024年の運気を上げましょう」

1月13日(土) 午後1～4時 JR御茶ノ水駅お茶の水橋口改札前午後0時55分集合、浅草雷門付近解散◇湯島聖堂～神田明神～湯島天満宮～不忍池～辯天堂～清水観音堂～パンダ橋～曹源寺～羽羽橋◇30名◇500円
☎Eメールで12月23日～1月6日の間に当倶楽部 辻EMsounandakuruabu2017@gmail.comへ※先着順。
☎生涯学習グループ☎4566 - 2762

新春初夢ツアー

1月20日(土)※小雨決行 午前10時～午後0時30分 JR駒込駅北口交番横染井吉野桜記念公園午前9時45分集合、東京メトロ南北線駒込駅付近、天栄寺前解散◇駒込の一富士、二鷹、三茄子を地元ボランティアガイドが案内◇20名◇300円☎往復はがき(参加者全員の氏名、年齢、電話番号を記入)で1月10日(必着)までに「〒170-0003 駒込2-2-2 駒込地域文化創造館内『としま案内人駒込・巣鴨ツアー係』」へ。2次元コードで申込みも可※先着順。

☎当団体 ハギワラ☎080-5423-7069



区企画運営講座 「花」&「おしゃべり」で自分を いやす～ジェンダーカフェ～

2月3日(土) 午後2～4時 男女平等推進センター◇ドライフラワーで小さな壁飾りを作りながらジェンダーのモヤモヤについて話す◇20名◇500円☎1月25日までに要予約。
☎12月22日午前9時から電話かファクスかEメールで「当センター☎5952-9501、FAX5391-1015、EM A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

講演・講習



メンタルヘルス公開講座 「私たちの健康と睡眠」

1月13日(土) 午後2～4時 ステーションコンファレンス池袋(西池袋1-11-1 メトロポリタンプラザビル)◇精神科治療の最前線で医療活動を展開する講師による講演。講師…東京足立病院院長/内山 真氏◇150名
☎当日直接会場へ※先着順。
☎慈雲堂病院☎3928 - 6511

高齢者向けスマートフォン相談会

1月15日(月) 午後2時～4時30分 駒込地域文化創造館◇講師と一対一で使い方や操作方法の疑問や不安の解消をする(個人情報取り扱いを要する事項や通信キャリアなどとの契

約内容、おすすめの機種や通信プランに関する相談などは対応できない場合あり)。講師…スマートフォン専門アドバイザー※1人30分まで◇60歳以上の都民◇20名◇自身のスマホの相談はスマホ持参(デモ機<Android>の貸出あり)。

☎12月25日から電話で高齢者福祉課管理グループ☎4566 - 2429へ※先着順。

第3号被保険者制度から見える 女性の地位

1月20日(土) 午後2～4時 男女平等推進センター◇講師…女性差別撤廃条約実現アクション共同代表/柚木康子氏◇25名◇500円☎6か月以上未就学児。定員あり。1月12日までに要予約。

☎12月22日午前9時から電話かファクスかEメールで「当センター☎5952-9501、FAX5391-1015、EM A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

スマートフォン基礎講座(全2回)

1月24・31日 水曜日 ①午前10時～正午、②午後1時30分～3時30分※①②とも同内容 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇基本操作やインターネットのつなぎ方など。3月末までスマホの貸出あり。受講した方は2月7日に個別相談可◇区内在住で65歳以上の方◇各回15名

☎12月26日から電話で介護予防・認知症対策グループ☎4566 - 2434へ※新規優先で先着順。

出前寄席「悪質商法にご用心！」

1月25日(土) 午後2時～2時40分 区民ひろば要◇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が楽しく伝える◇30名

☎1月10日から電話で当ひろば☎3972 - 6338へ※先着順。

ちかこイベントクラブ 「ガンは不治の病でしょうか？ ガンを免疫力で治す！」

1月25日(土) 午後2～4時 としま区民センター◇体内で毎日発生しているガン細胞は数百～数千個。免疫力と新免疫療法を学ぶ。講師…恵クリニック院長/韓 啓司氏◇30名

☎2次元コードで申込み※先着順。
☎協働推進グループ☎4566 - 2314



としまガイド養成講座 ～いっしょに豊島区を ガイドしませんか～(全4回)

2月17日～3月9日 土曜日 午後1～4時 巣鴨地域文化創造館ほか◇18歳以上で全回出席できる方◇20名◇1,200円☎2次元コードで1月25日までに申込み※応募者多数の場合は抽選。

☎当館☎3576 - 2637



豊島区シルバー人材センター

①入会説明会…1月19日(金) 午前9時30分から 帝京平成大学池袋キャン

パス内集会所◇区内在住でおおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方◇年度会費2,000円

②パソコン&iPad&スマホ教室…
無料パソコン体験教室/1月18日(木)

午後0時45分～2時15分、⑥パソコン入門(全4回)/1月8～29日 月曜日

午前10時～11時30分◇5,900円、⑦初級ワード(全4回)/1月13日～2月3日 土曜日

午後0時45分～2時15分、⑧初級エクセル(全4回)/1月8～29日 月曜日

午後0時45分～2時15分◇⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

午後0時45分～2時15分◇②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

午後0時45分～2時15分、①エクセル基礎(全4回)/1月9～30日 火曜日

午後3時～4時30分、②ワード応用(全4回)/1月8～29日 月曜日

午後3時～4時30分、③エクセル応用(全4回)/1月10～31日 水曜日

午後0時45分～2時15分◇④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

午後0時45分～2時15分◇④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

午後3時～4時30分◇④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

午後3時～4時30分、④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

午後3時～4時30分、④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

午後3時～4時30分、④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

午後3時～4時30分、④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

午後3時～4時30分、④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

午後3時～4時30分、④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

午後3時～4時30分、④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

午後3時～4時30分、④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

午後3時～4時30分、④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

午後3時～4時30分、④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

午後3時～4時30分、④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

午後3時～4時30分、④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

午後3時～4時30分、④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

午後3時～4時30分、④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

午後3時～4時30分、④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

午後3時～4時30分、④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

午後3時～4時30分、④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

午後3時～4時30分、④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

午後3時～4時30分、④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

午後3時～4時30分、④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

午後3時～4時30分、④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

午後3時～4時30分、④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

午後3時～4時30分、④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

30分(午前9時45分から受付) 豊島体育館◇ペガボール・トランポリンほか。VR 防災体験車の試乗や消火体験、餅つきを予定◇小・中学生300円、高校生以上・未就学児と保護者のペア500円◇室内履き持参。

☎12月23日から2次元コードで申込み※先着順。

☎椎の美スポーツクラブ 有里☎080-2597-4650、EM shiinomi.oyako@gmail.com



クローラ息継ぎレッスン(全4回)

1月10～31日 水曜日 午前9～11時 南長崎スポーツセンター◇18歳以上の方◇10名◇4,000円

☎電話で1月9日までに豊島区水泳連盟 鈴木☎080-5720-5377へ※先着順。

官公署だより

●豊島税務署

「インボイス制度説明会」

1月23日(火)、2月21日(水) 午後2時～3時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇40名※国税庁ホームページのインボイス制度説明会の動画も活用してください。

☎電話で豊島税務署法人課税第2部門☎3984-2171へ※自動音声の後「2」を選択し、内線322、323へ。



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。

スポーツ



お正月スポーツ広場&防災講座

1月7日(日) 午前10時～午後3時

環境にやさしいライフスタイル ～みんなで取り組もう!としまゼロカーボン～

環境省では、暖房時の室温を20℃(目安)で快適に過ごすライフスタイルを推奨するウォームビズを呼びかけています。ウォームビズは、暖房に必要なエネルギー使用量を削減することによって、CO2の発生を削減し地球温暖化を防止することが目的です。今までのライフスタイル(衣食住)を見直し、ウォームビズを意識してみませんか?

◎「素材」に着目し、おしゃれにわたる

機能性素材はより薄く、軽く、暖かく進化しています。Tシャツ、腹巻き、股引、靴下など、下着の素材を意識して、体をあたためましょう。また、機能性素材を活用したセーターやジャケットなどを選ぶことで着ぶくれを防いであたためかさもおしゃれ度も上昇します。

◎「鍋」で体も室内もあたためよう

鍋からの湯気による加湿効果で体感温度がさらに上昇します。冬が旬の食材、根菜類、特にしょうがなどを入れると体を内側からあたためることができます。

◎窓から熱を逃がさない工夫を

無駄なエネルギー使用を抑えるには、一度あたためた空気を外に出さないよう、室内に閉じこめておくことが重要です。窓は、断熱シート、複層ガラス、二重サッシや厚手のカーテンなどを活用しましょう。

☎環境政策課事業グループ☎3981-2771

