

傍聴できます



第32期青少年問題協議会 第5回専門委員会

3月4日(月) 午後5時から 区役所本庁舎5階510会議室
☎電話で3月1日午後5時までに管理・計画グループ☎4566-2471へ。

第7回豊島区保健福祉審議会

3月5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、FAX3981-4303」へ。

健康



第5回インボディ測定会



3月17日(日) 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◇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
☎2月26日から電話で保健事業グループ☎3987-4660へ※先着順。

イベント



第17回豊島区障害者美術展 「ときめき想造展」

3月6日(水)～10日(日) 午前9時30分～午後4時30分(最終日は午後2時まで) 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇障害のある方が制作した作品の美術展。
☎当日直接会場へ。
☎管理・政策推進グループ☎3981-1766、FAX3981-4303

ギャラリートーク

3月9日(土) 午後2時から(30分程度) 雑司が谷旧宣教師館◇学芸員が館内を解説☎当日直接会場へ。
☎当館☎3985-4081

雑誌「サライ」の世界観～百年人生をより心豊かに過ごす視点～

3月10日(日) 午前10時30分～正午 上池袋図書館◇小学館サライ編集部元編集長代理の福田誠氏からどのような視点で紙面を創り上げてきたのかを学ぶ◇25名

☎2月24日午前10時から電話かファクスで「当館☎3940-1779、FAX3940-1149」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

東京音楽大学卒業演奏会

3月18日(月) 午後6時開演(午後5時20分開場) サントリーホールブルーローズ(港区赤坂1-13-1)◇2023年度卒業生の成績優秀者から選抜された10名による演奏会◇乳幼児入場不可◇300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HP <https://www.s2.e-get.jp/TCM/pt/> から申込み※先着順。

☎演奏会問い合わせ窓口☎6379-3788(平日午前10時～午後5時)

お花見ツアー「ソメイヨシノのふる里 駒込・染井を訪ねる」

3月23日(土) 午前10時～正午※小雨決行 午前9時45分 JR駒込駅北口交番横「染井吉野桜記念公園」集合、巣鴨とげぬき地蔵尊高岩寺解散◇地元ボランティアガイド「としま案内人駒込・巣鴨」が案内◇25名◇300円
☎往復はがき(参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号を記入)で3月13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※応募者多数の場合は抽選。

☎としま案内人駒込・巣鴨 ハギワラ☎080-5423-7069

いけばず演芸シリーズ 第二十二回いけばず落語会

4月27日(土) 午後2時開演(午後1時30分開場) としま産業振興プ

ラザ(IKE・Biz)◇出演…月亭太遊、春風亭昇羊、桂南馬◇前売り1,800円、当日2,300円☎2月23日から電話か2次元コードで申込み。直接窓口申込みも可※先着順。
☎当館☎3980-3131(午前10時～午後8時)



講演・講習



高齢者向けスマートフォン相談会

3月6日(水) 午後2時～4時30分 西部区民事務所◇一対一の相談会で使い方や操作方法の疑問や不安の解消(個人情報の取扱いを要する事項や、通信キャリアなどの契約内容、おすすめの機種や通信プランに関する相談は対応できない場合あり)※1人30分まで。講師…東京都の委託によるスマートフォン専門アドバイザー◇60歳以上の都民◇10名◇自身のスマホの相談はスマホ持参(デモ機(Android)の用意もあり)。

☎2月26日から電話で高齢者福祉課管理グループ☎4566-2429へ※先着順。

豊島区シルバー人材センター

①入会説明会…3月7日(木) 午前10時から 千川区民集会室、3月8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室、3月10日(日) 午前9時30分から 当センター3階会議室◇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…
③無料パソコン体験教室／3月14日(木) 午後0時45分～2時15分、
④パソコン入門(全4回)／3月6～27日 水曜日 午前10時～11時30分◇5,900円、
⑤初級ワード(全4回)／3月8～29日 金曜日 午後3時～4時30分、
⑥初級エクセル(全4回)／3月9～30日 土曜日 午後0時45分～2時15分◇⑥6,000円、
⑦ワード基礎(全4回)／3月4～25日 月曜日 午後0時45分～2時15分、
⑧エクセル基礎(全4回)／3月5～26日

火曜日 正午～午後2時15分、
⑨ワード応用(全4回)／3月5～26日 火曜日 午後3時～4時30分、
⑩エクセル応用(全4回)／3月4～25日 月曜日 午後3時～4時30分◇
⑪6,900円、
⑫初級パワーポイント(全4回)／3月6～27日 水曜日 午後3時～4時30分◇6,000円、
⑬ZOOM入門—パソコン向け(全2回)／(ア)3月7・14日 木曜日 午後3時～4時30分、(イ)3月21・28日 木曜日 午後3時～4時30分◇2,700円、
⑭スマホ写真のパソコン取込整理(全2回)／3月23・30日 土曜日 午前10時～11時30分◇2,700円
⑮着付け教室(袴の着方と帯結び)全3回…3月1日(金)・5日(火)・8日(金) 午後1時30分～3時◇女性の方◇5名◇5,200円◇着物、帯、必要な小物は各自持参。

⑯表装教室…第2・4金曜日 ⑰午前9時～正午、⑱午後1～4時◇若干名◇1回1,500円

☎①③④は電話で当センター☎3982-9533へ。②は③～⑫(①はアまたはイ)を選び往復はがきか電話かファクスかEメールで「〒170-0013 東池袋2-55-6 シルバー人材センターFAX3982-9532、
✉toshima.spc@gmail.com」へ。2次元コードで申込みも可。



認知症を学び地域で支えよう ～認知症サポーター養成講座～

3月16日(土) 午後2時～3時30分 西部区民事務所◇認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者、支援者を養成◇区内在住、在勤、在学の方◇30名

☎2月26日から電話で西部高齢者総合相談センター☎3974-0065へ※先着順。

精神保健福祉講演会「思春期に多いこころの不調と病」

3月21日(木) 午後2時30分～4時30分 としま区民センター◇思春期に起こりやすい心の不調や病気の特徴、受診の目安や家庭で注意するポ

気づいてください！体と心の限界サイン — 3月は自殺対策強化月間です —

気分が落ち込んだ時や体に不調を感じた時に悩みを相談できる機関があります。ストレスをためる前に相談してください。

- 保健所相談…池袋保健所☎3987-4174、長崎健康相談所☎3957-1191(いずれも平日午前8時30分～午後5時)
- こころの健康特集展示…2月27日(火)～3月21日(木)※3月11日(月)は休館 中央図書館◇関連図書の展示、リーフレット配布。

東京都自殺対策強化月間「自殺防止！東京キャンペーン」

通常相談のほかに下記の特別相談を実施します。

相談窓口名	電話番号	特別相談日時
フリーダイヤル特別相談 (国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター)	☎0120-58-9090	3月1日(金)～7日(木) 午後8時～翌午前2時30分 3月4日(月) 午後10時30分～翌午前2時30分、 3月5日(火) 午後5時～翌午前2時30分
有終支援いのちの山彦電話一傾聴電話一	☎3842-5311	3月の火・水・金・土・日曜日、祝日 正午～午後8時
(全国)自殺予防いのちの電話 (東京)東京いのちの電話	☎0120-783-556	3月1日(金)～31日(日) 午後4～9時 3月10日(日) 午前8時～翌午前8時
東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～	☎0570-087478	3月27日(水)～31日(日) 24時間
自死遺族傾聴電話(グリーンケア・サポートプラザ)	☎3796-5453	3月5日(火)～8日(金) 午前11時～午後4時
自死遺族相談ダイヤル(全国自死遺族総合支援センター)	☎3261-4350	3月11日(月)～13日(水) 午前10時～午後5時
LINE相談「相談ほっとLINE@東京」		毎日午後3～11時(受付は午後10時30分まで)