

📅

催し

区民歩こう会「寅さんの柴又帝釈天と柴又七福神巡り」

9月1日(日) 午前9時50分集合(午前中で終了) 京成本線京成高砂駅南口駅前広場集合◇柴又七福神～柴又帝釈天～京成金町線柴又駅(約5.5km)◇300円◇軽装、飲み物、雨具📞当日集合場所です受付。
📞当会 吉越☎03-3986-8620

🏥

認知症サポーター養成講座

9月1日(日) 午前10時～正午 池袋第三区民集会室◇認知症の人や家族を温かく見守る応援者を養成。図書館資料をブックトークで紹介◇区内在住、在勤、在学の方◇20名
📞8月14日から窓口か電話かファクスで「池袋図書館☎03-3985-7981、☎03-3985-7486」へ※先着順。

🎬

月曜朝イチ映画会

9月2日(月) 午前10時～正午(上映時間112分) 上池袋図書館◇「PLAN 75(2022年公開)」決して絵空事ではない高齢者制度が施行された架空の日本を舞台とする映画◇25名
📞8月19日午前9時から窓口か電話かファクスで「当館☎03-3940-1779、☎03-3940-1149」へ※先着順。

🏢

としま産業振興プラザ(IKE・Biz)

④キッズ講習くはじめて体験無料レッスン)…①キッズダンス／9月3日(火) 午後4時30分～5時15分、②親子で体操教室／9月7日(土) 午後2時30分～3時15分◇①小学生(1・2年生は要保護者同伴)、②小学1～3年生と保護者◇①15名、②10組(2人1組)、⑥フレイル予防講座…9月21日(土) 午後1時30分～3時◇認知症予防と筋力アップで健康寿命を延ばす◇20名◇1,000円、⑦ボルダリング初心者講習会…9月8日(日) ①午後1時から、②午後2時から、③午後3時から、④午後4時から◇ルールや注意事項、コツなど、基礎を学ぶ※子どものみ特製キーホルダーをプレゼント◇①～③小学2年生～15歳(親子参加可)、④16歳以上の方◇各回10名◇1,000円
いずれも◇運動のできる服装、フタ付き飲み物、室内履き(◎は靴底の薄いもの推奨)📞8月13日から2次元コードで申込み※先着順。
📞当館☎03-3980-3131(午前10時～午後8時)

📅

区民活動支援講座「地域活動団体設立準備セミナー」(全2回)

9月3・10日 火曜日 午後6時30分～8時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)※オンラインも可◇NPO 法人や一般社団法人の概要、設立時に必要な申請書類の作成ポイントなどを学ぶ◇30名◇1,000円📞8月13日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。
📞当会 ☎03-3985-8940

👨‍👩‍👧‍👦

親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんが来た！(全4回)

9月3～24日 火曜日 午前10時～正午 東部子ども家庭支援センター◇赤ちゃんとかかわりを学び、子育て仲間を作る◇区内在住で生後2～5か月の第1子と母親◇10組
📞母子モアプリで8月13日午後6時までに申込み※抽選。結果は8月19日までに全員に電話連絡。
📞当センター☎03-5980-5275

🏠

みらい館大明

①タブレットを使いこなそう！(全3回)…9月5～19日 木曜日 午後1時30分～4時◇スマホとの違い、ネット検索・音声入力・地図、動画・電子書籍。講師…インストラクター／塩野悦子氏◇10名◇6,000円、②エクセル基礎2…9月7日(土)◇印刷・グラフ作成など◇エクセル経験者、③パワーポイント基礎2…9月28日(土)◇表やグラフ・スライドマスター・アニメーション◇パワーポイント経験者◇②③とも午後1～5時◇講師…インストラクター／石井由香里氏◇7名◇3,000円
📞8月13日から電話かEメールで「当館☎03-3986-7186、📠miraika-n-taimei@yahoo.co.jp」へ※先着順。

🗣️

今、多文化共生について考える！

9月5日(火) 午後2～4時 としま区民センター◇区内で在留外国人支援に取り組む「としまる(TOSHIMA Multicultural Support)」の活動報告から外国にルーツをもつ人々との地域でのつながりやサポートについて考える◇40名
📞2次元コードか電話かファクスで9月2日までに「豊島区民社会福祉協議会共生社会課☎03-3981-4392、☎03-5950-1239」へ※先着順。

🎤

講演会「がんばらない生き方」

9月5日(火) 午後2時30分～4時 ホテルメトロポリタン(西池袋1-6-1)◇講師…生物学者／池田清彦氏◇160名📞ファクスかEメールで「(公社)豊島法人会☎03-3985-5718、📠info@toshimahojinkai.or.jp」へ※先着順。
📞当会☎03-3985-8940

🏥

ピラティス

9月6日(金) 午前9時30分～11時 豊島体育館◇ストレッチで体をほぐし、体を伸ばしながら綺麗な姿勢を作る◇区内在住で18歳以上の方◇13名
📞8月15日から電話で保健事業グループ☎03-3987-4660へ※先着順。

🏠

としま障害者就労フェア2024

9月6日(金) 午前9時～午後4時 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇事業所・企業などの出展ブース、講演、ワークショップほか。
📞当日直接会場へ。
📞豊島区障害者就労支援センター☎

🎓

生涯学習オープンスクール

東京豊島 IT 医療福祉専門学校…9月7日(土) ①ビジネス歴史探索「渋沢栄一と簿記」／午前11時～午後0時30分、②Excel 関数初級講座／午前10時～正午◇中学生以上◇①20名、②15名◇各500円
📞8月13日から電話かファクスで「当校☎03-3984-6220、☎03-3984-8619」へ※先着順。

🚆

鉄道特別講座「開業1年・宇都宮ライトレールは未来を拓く」

9月7日(土) 午後1時30分～3時 上池袋図書館◇宇都宮ライトレールの発想から実現可能な未来像。講師…宇都宮ライトレール(株)常務取締役／中尾正俊氏◇25名
📞8月14日午前10時から窓口か電話かファクスで「当館☎03-3940-1779、☎03-3940-1149」へ※先着順。

🛑

STOP！若者の消費者トラブルワークショップ

9月8日(日) 午前10時30分～午後0時30分 みらい館大明ブックカフェ◇エステ・副業・SNS などでのトラブルを学び、被害を防止するCMシナリオ案を作る◇中学生～29歳◇15名
📞8月13日から窓口か電話かEメールで「当館☎080-4796-3693、📠taimei.bookcafe@gmail.com」へ※先着順。

👨‍👩‍👧‍👦

ライフとワークを考えよう！～家族と共に自分が輝く生き方のススメ～

9月10日(火) 午前10時～正午 男女平等推進センター◇仕事・家族・人生について考え、感情マネジメントなどのコミュニケーション術を学ぶ◇24名📞生後6か月～未就学児。9月2日までに要予約。
📞8月15日から電話かファクスかEメールで「当センター☎03-5952-9501、☎03-5391-1015、📠A002917@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

🧘‍♀️

ヨガ&ストレッチ

9月10日(火) 午後0時30分～1時30分 雑司が谷体育館◇簡単なヨガのポーズと肩こりストレッチでリラックス&リフレッシュ◇区内在住で18歳以上の方◇15名◇タオル、飲み物
📞8月15日から電話で保健事業グループ☎03-3987-4660へ※先着順。

🏠

未来につながる！メタボリックシンドローム予防教室

9月10日(火) 午後1時30分～4時 長崎健康相談所◇体成分測定(体重・筋肉量・体脂肪量・基礎代謝量)、メタボ予防や食生活、メニュー紹介、運動実技。講師…ヘルスケアトレーナー／渡辺妙子氏◇区内在住で医師による運動制限のない方◇10名
📞8月13日から2次元コードか電話かファクスで「当相談所保健指導ブ

👨‍👩‍👧‍👦

ループ☎03-3957-1191、☎03-3958-2188へ※65歳未満の方優先で先着順。

🍽️

離乳食講習会(池袋保健所)

9月12日(木) 午後1時30分～2時45分◇中期、後期以降に分かれて、口の機能の発達に合わせた離乳食のすすめ方、調理のポイント、むし歯予防を学ぶ◇おおむね7か月～1歳児の保護者◇中期14組、後期以降20組📞8月22日から電話で予約専用☎03-3987-4244へ※池袋保健所担当地域在住の方優先で先着順。
📞栄養グループ☎03-3987-4361

🎭

目白庭園 9月14日(土)

①一日体験…午前9時～午後5時◇赤鳥庵見学可(一部立ち入り制限あり)。庭師公開手入例(雨天中止)。飲料プレゼント(1人1本。先着200名)◇未就学児は要保護者同伴、②目白庭園と現代の庭づくり面白ポイント…午前10時30分～正午、③和風旅館建築から赤鳥庵を知る…午後2時～3時30分◇数寄屋造の歴史とデザインを和風旅館から紐解く。
②③は講座後、講師と一緒に庭園、赤鳥庵を回遊◇中学生以上◇30名
📞①は当日直接会場へ。②③は8月13日から窓口か往復はがきかファクスかEメール(3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、☎03-5996-4886、📠info@mejiro-garden.com」へ※先着順。
📞当園管理事務所☎03-5996-4810

📖

知って欲しいな～里親制度～養育家庭(里親)体験発表会

9月14日(土) 午後1時30分～3時30分 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇忙しい我が家でも里親になれる？「里親家庭の工夫」◇60名程度📞5名。8月30日までに要予約。
📞2次元コードか電話で豊島区フォスタリング機関☎03-6758-7918(平日午前9時～午後5時)へ※先着順。

🎬

認知症映画会「長いお別れ」

9月16日(火) 午後2時から 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇記憶を失っていく父とのお別れまでの7年間を描く、新たな愛の物語◇250名◇700円(会員500円)
📞8月13日から電話でオレンジ・セーフコミュニティ 豊島を作る会(株)まんぞく介護内)☎03-5954-9878へ※先着順。

👩‍🦱

女性のしなやか健康教室「心も身体もキレイでいるためのプチ不調改善講座」

①知識編…9月18日(木) 午前9時30分～11時30分、②運動編…9月27日(金) 午後2～4時 池袋保健所◇①女性ホルモンの働きを知り、不調との上手な付き合い方を学ぶ。講師…東京都立大塚病院産婦人科医師／萬年山 悠氏、②不調と上手に付き合うヒントを学ぶ(リズム体操などの

👨‍👩‍👧‍👦

運動実技あり)。講師…健康運動指導員／斉藤なみ糸氏◇区内在住、在勤の女性で②は医師による運動制限のない方◇①20名◇10名📞定員あり。要予約。
📞8月14日午前8時30分から2次元コードで申込み※先着順。
📞①保健指導グループ☎03-3987-4174、②栄養グループ☎03-3987-4361

🧠

“自分らしくはたらく”を考える子育てと仕事の両立について考えるセミナー

9月18日(水) 午前10時30分～11時30分 男女平等推進センター◇子育てと両立できる仕事探しのポイントや働き方を学ぶ。個別相談可◇子育てと仕事の両立に悩んでいる方◇20名程度📞生後6か月～未就学児。9月9日までに要予約。
📞8月14日から2次元コードで申込み※先着順。
📞パーソルテンプスタッフ官公庁セミナー事務局📠pts-sem.inar.info@persol.co.jp、☎03-5952-9501

🎹

東京音楽大学 第16回ピアノ教員によるコンサート

9月21日(土) 午後5時開演 TCMホール(目黒区上目黒1-9-1)◇ピアノ独奏の演奏会◇幼児児入場不可◇350名(全席指定)※区内在住者無料招待あり(10名)◇2,000円(手数料別途385円)📞2次元コードで申込み。無料招待を希望の方は8月19日午前10時～23日午前10時の間に2次元コードで申込み※先着順。
📞演奏会☎03-6379-3788、招待について☎03-6455-2757

🏢

豊島区医師会区民公開講座「がん医療と人生会議～緩和ケア医の視点から～」

10月12日(土) 午後2～3時 豊島区医師会館(西池袋3-22-16)◇講師…東京都健康長寿医療センター緩和ケア内科部長／中島 豪氏◇100名
📞電話かファクスで10月4日までに「豊島区医師会☎03-3986-2321、☎03-3984-5921」へ※先着順。

🌱

区内事業者の皆様へ 再生可能エネルギー電力への切り替えを検討してみませんか(令和7年4月切り替え)～「首都圏再エネ共同購入プロジェクト」の参加事業者を募集！～

区は、電力のリバースオークションサービス「エネオク」を実施する(株)エナーバンクと協定を締結し、CO₂排出量の削減の一環として事業者が再エネ電力へ切り替えるための支援を行っています。再エネ電力への切り替えはCO₂排出量の削減、環境へ配慮した企業としてPRできるなどのメリットがあります。
📞2次元コードで9月30日までに申込み。
📞事業内容について…環境政策課事業グループ☎03-3981-2771
オークションについて…(株)エナーバンク☎03-6868-8463

🗣️

ひきこもり相談窓口だより 第21回

朝や夕方の涼しい時間帯に、外に出て風にあたると気分転換になるかもしれません。誰かと話したくなったら、当窓口をご利用ください。
来庁以外にも電話やメール、オンライン(ビデオ通話)でも相談できます※オンライン相談は電話かEメールで要予約。
休日相談…9月28日(土) 午後1～4時※電話かEメールで要予約。
豊島区ひきこもり相談窓口☎03-4566-2427(平日午前8時30分～午後4時30分)、📠A0029968@city.toshima.lg.jp

👨‍👩‍👧‍👦

難病当事者交流会「IKEBUKURO 難病カフェ4」

9月22日(火) 午後2～5時 としま区民センター※オンラインもあり◇第1部…講演会「訪問リハビリの世界」。講師…メディカルライナーズ訪問看護ステーション理学療法士／横山晋平氏、第2部…交流会◇難病当事者の方とその家族・友人・支援者など◇60名📞2次元コードかEメールで当カフェ📠ikebukuro.nambyo.cafe@gmail.comへ。
📞当連盟 📠toshimasuiren.taikai@gmail.comへ。
📞当連盟 佐藤☎03-3943-6397

👨‍👩‍👧‍👦

ママとパパのための離婚講座

9月25日(木) 午前10時～午後0時15分 男女平等推進センター※オンラインもあり。講師はオンラインでの登壇◇親が離婚を考えるときに知っておきたいこと(子どもへの伝え方、養育費など)を学ぶ。講師…家族のためのADRセンター◇オンライン・会場各12名📞生後6か月～未就学児。会場のみ。定員あり。9月17日までに要予約。
📞8月23日午前9時から2次元コードで申込み。会場参加は電話かEメールで「当センター☎03-5952-9501、📠A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

🏢

豊島区医師会区民公開講座「がん医療と人生会議～緩和ケア医の視点から～」

10月12日(土) 午後2～3時 豊島区医師会館(西池袋3-22-16)◇講師…東京都健康長寿医療センター緩和ケア内科部長／中島 豪氏◇100名
📞電話かファクスで10月4日までに「豊島区医師会☎03-3986-2321、☎03-3984-5921」へ※先着順。

🌱

区内事業者の皆様へ 再生可能エネルギー電力への切り替えを検討してみませんか(令和7年4月切り替え)～「首都圏再エネ共同購入プロジェクト」の参加事業者を募集！～

区は、電力のリバースオークションサービス「エネオク」を実施する(株)エナーバンクと協定を締結し、CO₂排出量の削減の一環として事業者が再エネ電力へ切り替えるための支援を行っています。再エネ電力への切り替えはCO₂排出量の削減、環境へ配慮した企業としてPRできるなどのメリットがあります。
📞2次元コードで9月30日までに申込み。
📞事業内容について…環境政策課事業グループ☎03-3981-2771
オークションについて…(株)エナーバンク☎03-6868-8463

🗣️

ひきこもり相談窓口だより 第21回

朝や夕方

の涼しい時間帯に、外に出て風にあたると気分転換になるかもしれません。誰かと話したくなったら、当窓口をご利用ください。
来庁以外にも電話やメール、オンライン(ビデオ通話)でも相談できます※オンライン相談は電話かEメールで要予約。
休日相談…9月28日(土) 午後1～4時※電話かEメールで要予約。
豊島区ひきこもり相談窓口☎03-4566-2427(平日午前8時30分～午後4時30分)、📠A0029968@city.toshima.lg.jp

👨‍👩‍👧‍👦

8時45分開場) 南長崎スポーツセンター◇種目…自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、フリーリレー、メドレーリレー(リレー以外は1人2種目まで)◇区内在住、在勤、在学、在クラブで小学4年生以上の方◇350名◇個人種目…一般800円、小学生600円、高校生600円、リレー…1種目1,600円、中学生800円、高校生1,200円※要事前振込み。
📞申込書(2次元コードからダウンロード)を9月10日までにEメールで当連盟📠toshimasuiren.taikai@gmail.comへ。
📞当連盟 佐藤☎03-3943-6397

👨‍👩‍👧‍👦

としま健康長寿2024

健康長寿のお手本となる方を表彰します◇表彰式…11月9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◇対象…12月末時点で80歳以上で歯が20本以上ある方。◇申込方法…8月31日までに豊島区歯科医師会会員の歯科医院で無料検診を受診後申込み。
📞当地区歯科医師会☎03-3946-7696、地域保健課管理グループ☎03-3987-4203

🏢

官公署から

●東京法務局「全国一斉こどもの人権110番強化週間」8月21日(水)～27日(火) 平日／午前8時30分～午後7時、土・日曜日／午前10時～午後5時◇子どもをめぐる様々な人権問題についての電話相談を通常より延長して受付※上記期間以外も平日午前8時30分～午後5時15分で電話相談
☎0120-007-110を受付。
📞当局人権擁護部第二課☎0570-011-000
●豊島税務署「インボイス登録要否相談会・説明会」

👨‍👩‍👧‍👦

8月27日(火)、9月26日(水) 午後1～5時◇事前に説明会動画を視聴。
📞電話で当署個人課第1部門☎03-3984-2171※自動音声の後「2」→内線513～515へ※先着順。

👨‍👩‍👧‍👦

●(一社)東京バス協会「東京都シルバーバスー斉更新」

現在お持ちのシルバーバスの有効期限は9月30日です。今年度の更新手続は、原則郵送方式です。当協会から送付した「更新手続のご案内」(赤か青の封筒)同封の払込票で利用者負担金を支払ってください。詳細は「更新手続のご案内」参照。1,000円バスの更新・再発行を受ける際には、所得確認書類(「介護保険料納入(決定)通知書」など)が必要。
📞当協会・シルバーバス専用☎03-5308-6950(平日午前9時～午後5時)
●東京都教育庁「中学校卒業程度認定試験」10月17日(水) 東京都教職員研修センター(文京区本郷1-3-3)◇試験科目…国語、社会、数学、理科、外国語(英語)◇対象…義務教育を猶予・免除された方、または卒業できなかった方、外国籍で令和7年3月31日までに満15歳以上になる方◇受験案内などの配布場所…文部科学省または東京都教育庁📞指定の願書などを8月30日までに文部科学省総合教育政策局生涯学習推進課へ提出。
📞当庁地域教育支援部義務教育課小中学校担当☎03-5320-6752

📝

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」。

日程	午前	午後	会場	予約先
9月4日(火)	○		区民ひろば高南第一	②
9月6日(金)	○		東池袋フレイル対策センター	
9月9日(月)	○		区民ひろば西池袋	①
9月10日(火)	○		区民ひろば西薬鴨第一	
9月19日(水)	○		区民ひろば南池袋	②
9月20日(金)	○		区民ひろば南大塚	①
9月24日(火)	○		高田介護予防センター	
		○	区民ひろば富士見台	②
9月30日(月)		○	区民ひろば千早	
10月1日(火)	○		区民ひろば仰高	
10月3日(木)		○	区民ひろば豊成	①
10月4日(金)	○		東池袋フレイル対策センター	
	○		区民ひろば高松	②
10月11日(金)	○		区民ひろば駒込	①
10月23日(火)	○		区民ひろば椎名町	
10月29日(火)	○		高田介護予防センター	②

令和6年度第1回 豊島区医療的ケア児等支援協議会

9月6日(金) 午後1時30分～3時30分 あうるすぽっと3階会議室B◇5名📞傍聴希望の方は電話かEメールで8月23日午後5時までに「児童・障害児支援グループ☎03-4566-2451、📠A0050017@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

第6期第4回 豊島区環境審議会

9月4日(水) 午前10時から 区役所本庁舎8階レクチャールーム
📞傍聴希望の方は電話で前日正午までに環境計画グループ☎03-3981-1597へ。