

第2回インボディ測定会



9月29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◇体内の筋肉量や脂肪量を部位別に測定◇区内在住、在勤、在学で18歳以上の方◇各回40名
☎8月23日から電話で保健事業グループ☎03-3987-4660へ※先着順。

第77回豊島区民スポーツ大会

◇対象…区内在住、在勤の方
●ダンス…9月29日(日) 雑司が谷体育館〒8月31日までにダンススポーツ連盟 西倉☎03-3988-4082へ、
●ソフトボール…10月6・13日※予備日10月20日 日曜日 千早スポーツフィールド〒9月21日までにソフトボール協会 清水☎03-3974-3582へ、
●ソフトテニス…10月6・13日※予備日11月10日 日曜日 総合体育場〒9月9日までにソフトテニス連盟 北村☎090-2143-2026へ、
●クレー射撃…10月19日(土) ニッコー栃木総合射撃場◇散弾銃所持許可者☎当日午前8時までにクレー射撃連盟 小池☎090-3232-5934へ。

これからの時代を生きる子どもに必要な考える力が育つ親の言葉かけ

10月3日(木) 午前10時～正午 男女平等推進センター◇親子や夫婦間で尊重しあう言葉のかけ方や子どもが自分で考えられる力の身につけ方を学ぶ◇24名📅9月25日までに要予約。
☎電話かEメールで「当センター☎03-5952-9501、EMA0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。手話通訳は9月25日までに要予約。

としまコミュニティ大学

●大正大学…居心地のよい場を創る～アサーションのすすめ～/10月3日(木) 午後6～8時◇講師…当大学臨床心理学部臨床心理学科准教授／隅谷理子氏◇100名
●学習院大学…①LGBTQ+をめぐるアーカイブの挑戦/10月5日(土) 午後2～4時◇講師…当大学法学部政治学科教授／周東美材氏◇100名、
②EVシフトと日本の自動車産業の行方/10月26日(土) 午後2～4時◇講師…当大学国際社会科学部国際社

会科学科教授／柴田友厚氏◇100名
●東京音楽大学…ボディ・マッピングと「ひめトレ」体験/10月13日(日) 午後1～3時◇講師…当大学音楽学部音楽学科講師／長井芽乃氏◇80名
いずれも◇1,000円〒8月23日午前9時から2次元コードで申込み※先着順。
☎生涯学習グループ☎03-4566-2762、FAX03-3981-1577、📅A0014606@city.toshima.lg.jp



美術へのいざない「田中一村展 奄美の光 魂の絵画」文化講演会

10月3日(木) 午後6時30分開演
あうるすぽっと会議室B◇9月19日～12月1日に東京都美術館で開催される同展の見どころを解説。講師…東京都美術館学芸担当課長／中原淳行氏。参加者に同展の招待券を進呈(1名1枚)◇100名〒2次元コードか往復はがき(1名1通)で8月26日午前10時～9月11日午後5時の間に「〒170-0013 東池袋4-5-2 ライズアリーナビル3階 としま未来文化財団 美術へのいざない係」へ※抽選。
☎当財団活動支援グループ☎03-6912-7222



区民バスハイク「ブドウ狩り」

10月5日(土)※雨天決行 午前7時 東京建物 Brillia HALL前集合、午後5時頃池袋解散予定◇群馬県でブドウ狩り、道の駅で買い物など◇区内在住、在勤の方とその家族※小学生以下は要保護者同伴◇40名◇中学生以上10,000円、小学生は8,000円※幼児無料。
〒はがき(右記記入例参照。複数名記入可)で9月20日(必着)までに「〒170-0011 池袋本町3-17-5 今成」へ※先着順。
☎豊島区レクリエーション協会 今成☎090-3229-1079、☎03-3981-3353

女性のしなやか健康教室「骨盤底筋をきたえよう」尿もれ予防(全3回)



10月15日、11月12日、12月10日 火曜日 午前10時～11時30分 池袋保健所◇体のしくみを知って簡単な

セルフケアを体験。講師…日本コンチネンス協会／北廣和江氏◇区内在住、在勤の64歳までの女性で原則全回参加できる方(前年度参加者を除く)◇15名◇動きやすい服装📅6か月～未就学児。4名。
〒8月26日午前8時30分から2次元コードで申込み※先着順。
☎保健指導グループ☎03-3987-4174



消費生活講座「ナノプラスチックの脅威—マイクロプラスチックからナノプラスチックへ—」

10月18日(金) 午後6～8時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇海洋プラスチックの「不都合な真実」。現状と脅威について学ぶ。講師…道東の森総合病院副院長／篠原隆雄氏◇50名〒8月23日からEメールで消費生活グループEMA0014308@city.toshima.lg.jpへ※先着順。
☎当グループ☎03-4566-2416

第二十三回いけばず落語会

10月19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…春風亭昇羊、三遊亭兼太郎、林家彦三◇前売り1,800円、当日2,300円
〒8月23日から2次元コードか窓口か電話で当館☎03-3980-3131(午前10時～午後8時)へ※先着順。



第52回スポーツのつどい

10月20日(日) 午前10時30分～午後3時30分 千登世橋中学校◇区内在住、在勤で障害のある方とその家族
〒2次元コードか電話かファクスかEメールで9月13日までに「管理・政策推進グループ☎03-3981-1766、FAX03-3981-4303、EMA0015600@city.toshima.lg.jp」へ。



箕輪町・環境交流ツアー

11月9日(土)・10日(日)(1泊2日)◇「としまの森」での林業・木工体験、しめ縄作り、りんご狩りなどの自然体験◇区内在住、在勤、在学の親子。2名以上で参加可能な方(子どもは小学生以上)◇15組40名程度◇1名13,000円〒2次元コードで9月2日午後5時までに申込み※抽選。
☎西武トラベル(株)☎050-3354-9060



休館

高田介護予防センターと区民ひろば高南第二

9月1日～令和7年度冬頃◇大規模改修のため。休館中、高田介護予防センターは9月17日から山吹の里(高田3-37-17)で、区民ひろば高南第二は10月1日から区民ひろば高南第一(高田2-11-2)で運営します。
☎介護予防センターについて…高齢者福祉課☎03-4566-2434、区民ひろばについて…地域区民ひろば課☎03-3981-1479

郷土資料館

9月9日(月)～30日(月)◇展示替えのため。
☎当館☎03-3980-2351

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。

トキワ荘通り昭和レトロ館特別企画展「おいしい!マンガ展 たべるシアワセ♡つながるココロ」



9月21日(土)～10月14日(祝) 午後1時15分～6時(土・日曜日、祝日は午前10時から。最終入館午後5時30分)※休館日…月曜日(祝日の場合は翌平日)◇マンガで描かれたおいしい!シーンが盛りだくさん。作中に登場するレシピの再現展示や、デジタル体験コンテンツあり〒当日直接当館へ。
☎マンガ・アニメグループ☎03-4566-2758

気づいてください! 体と心の限界サイン—9月は自殺対策強化月間です—

気分が落ち込んだ時や体の不調を感じた時の悩みを相談できる機関があります。心の疲れ、話してみませんか。
●保健師相談…池袋保健所内健康推進課☎03-3987-4174、長崎健康相談所☎03-3957-1191(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…8月24日(土)～9月26日(木)※9月9日(月)を除く 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	特別相談実施日
フリーダイヤル特別相談 (〈特非〉国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター)	📞0120-58-9090 ☎03-5286-9090	9月5日(木)まで 午後8時～翌午前2時30分 (月曜日は午後10時30分から、火曜日は午後5時から)
有終支援いのちの山彦電話—傾聴電話— (〈特非〉有終支援いのちの山彦電話)	☎03-3842-5311	9月火・水・金～日曜日、祝日(第4日曜日を除く) 正午～午後8時
(全国)自殺予防いのちの電話(〈一社〉日本いのちの電話連盟) (東京)東京いのちの電話(〈福〉いのちの電話)	①📞0120-783-556 ②☎03-3264-4343	①毎日 午後4～9時(9月10～16日は午前8時～翌午前8時) ②毎日 24時間対応
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～(〈特非〉メンタルケア協議会)	☎0570-087478	9月10日(火)～14日(土) 24時間対応
自死遺族傾聴電話(〈特非〉グリーフケア・サポートプラザ)	☎03-3796-5453	9月10日(火)～13日(金) 午前11時～午後5時
自死遺族相談ダイヤル(〈特非〉全国自死遺族総合支援センター)	☎03-3261-4350	9月9日(月)～11日(水) 正午～午後5時
多重債務110番(東京都消費生活総合センター)	☎03-3235-1155	9月2日(月)・3日(火) 午前9時～午後5時