

📅 催し

としま産業振興プラザ(IKE・Biz)

①はじめて無料体験レッスン…10月1日(火) ヨガ／午前9時30分から、ピラティス／午前10時30分から、ルーシーダットン／午後1時45分から、ストレッチ／午後7時15分から、**10月19日(土)** シェイプ／午後4時から◇16歳以上で初参加の方◇各回10名◇動きやすい服装、ふた付き飲み物、シェイプのみ室内履き、②**ボルダリング無料体験会**…10月6日(日) ③初心者講習…子ども向け／午後1時から、午後2時から、④ステップアップ講習…子ども向け／午後3時から、おとな向け／午後4時から◇子ども向け…小学2年生～15歳(親子参加可)、おとな向け…16歳以上◇各回10名◇動きやすい服装、ふた付き飲み物、室内履き、③**ノルディックウォーキング**…10月5日(土)※予備日11月2日(土) 午前10時～午後0時30分◇鬼子母神、目白庭園、自由学園明目館などを巡る。講師…日本ノルディックウォーキング協会理事／伊藤義昭氏◇20名◇小学3年生以上(中学生以下は要保護者同伴)◇1,500円◇運動靴、着脱しやすい服、手袋(軍手可)、飲み物、リュックバック
📠①②は当日直接当館へ、③は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)

社交ダンス初心者講習会(全8回)

10月1日～11月19日 火曜日 午後6時30分～8時30分 雑司が谷体育館◇タンゴ、チャチャチャなど◇区内在住、在勤の方◇男女各10名◇5,000円◇室内履き📠9月25日までに往復はがきかファクスかEメールで「〒170-0011 池袋本町2-4-11 豊島区ダンススポーツ連盟 西倉、📠03-3988-4082、📧m249oni.shikura@celery.ocn.ne.jp」へ※抽選。
📠当連盟 西倉☎03-3988-4082

肺炎予防と管理のポイント

10月2日(火) 午後2時～3時30分 池袋保健所◇肺炎予防と管理のポイント。講師…要町病院院長／吉澤孝之氏◇呼吸器疾患の治療中か過去に治療を受けた方◇30名
📠9月13日から電話かファクスで「公害保健グループ☎03-3987-4220、📠03-3987-4110」へ※先着順。

みらい館大冒

「初心者向けウクレレ教室」(全6回) …10月3日～12月19日 第1・3木曜日 午後1時～2時30分、午後7時～8時30分◇楽譜の読み方を学び、簡単な曲を練習。講師…ミュージシャン／東澤 強氏◇各部10名◇7,500円◇ウクレレ持参(レンタルあり)。1回500円※先着順)、**パソコン講座「ワード入門2日間講座」**…10月19・

26日 土曜日 午後1～5時◇表現力アップのチラシ作成など◇パソコン経験者◇7名◇6,000円、**男の料理教室(全6回)**…10月19日～3月15日 毎月第3土曜日 午前10時30分～午後0時30分◇基礎から家庭料理や海外料理のアレンジまで。講師…料理研究家／長尾睦子氏◇15名◇12,000円
📠9月13日から窓口か電話かEメールで「当館☎03-3986-7186、📧mi.raikan.taimei@yahoo.co.jp」へ※先着順。

認知症サポーター養成講座

10月4日(金) 午後6時～7時30分 上池袋図書館◇認知症の症状や特徴を正しく理解し、認知症の人や家族を見守る応援者・支援者を養成。講師…豊島区キャラバンメイト◇10名
📠9月14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。

息苦しさを和らげる呼吸トレーニング

10月4日(金) 午後2時～3時30分 池袋保健所◇呼吸筋を伸び縮みさせるストレッチ。講師…複十字病院理学療法士／大松峻也氏◇区内在住の方◇30名📠9月13日から電話かファクスで「公害保健グループ☎03-3987-4220、📠03-3987-4110」へ※先着順。

第2回空き家セミナー

10月5日(土) 午前10時～正午 上池袋コミュニティセンター◇所有者不明土地・建物に関する民法などの改正ポイント。講師…弁護士／矢野謙次氏◇40名(個別相談は2名)
📠電話かEメールで「空き家対策グループ☎03-3981-2655、📧A0022901@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

分譲マンション管理座談会

10月5日(土) 午後1時30分～3時30分 上池袋コミュニティセンター◇区内分譲マンション管理組合役員、区分所有者、居住者◇30名
📠電話かファクスかEメールで10月4日午後5時までに「マンショングループ☎03-3981-1385、📠03-3980-5136、📧A0050026@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

化学物質は世代を超える第四弾

10月5日(土) 午後1時30分～4時 男女平等推進センター、オンライン◇カネミ油症の被害者の声を記した書籍「家族の食卓」の朗読、被害者支援の話から今後の課題を探る。講師…石澤春美氏◇24名📠6か月以上未就学児。定員あり。会場視聴のみ。9月25日までに要予約📠9月13日午前9時からEメールでカネミ油症被害者支援センター📧info@yusho-support.com へ※先着順。
📠当センター☎03-5952-9501

豊島区レクリエーション協会

①区民歩こう会「池袋本町・高松・

千川地区の名古社寺を散策」…10月6日(日)※雨天決行 午前9時50分 JR板橋駅東口駅前広場集合◇氷川神社・重林寺・富士浅間神社～東京メトロ千川駅◇300円◇軽装、昼食、飲み物、雨具📠当日集合場所で受付。
📠古越☎03-3986-8620
②区民コブナ釣り大会…10月20日(日) ※雨天決行 午前5時30分 東京建物 Brillia HALL 前集合、茨城県鹿嶋市爪木周辺◇区内在住、在勤の方とその家族◇100名◇5,500円(女性と高校生までは4,000円) 📠電話で10月9日までに今成☎090-3229-1079へ※先着順。

③第99回区民グラウンド・ゴルフ秋季大会…10月10日(休)※予備日10月24日(休) 午後0時30分から 総合体育場◇区内在住、在勤の方◇800円◇動きやすい服装、運動靴(用具の貸出あり) 📠電話で9月26日までに寺田☎080-3250-7510へ。

もったいないを減らそう「食べきりレシピの親子クッキング教室」

10月6日(日) 女子栄養大学駒込キャンパス◇食材の使い切りレシピの紹介と調理実践※アレルギー対応不可◇区内在住、在学の小学3～6年生とその保護者◇12組24名

📠電話かファクスかEメール(3面記入例参照。児童の学年も記入)で「事業推進グループ☎03-3981-1142、📠03-3987-8449、📧A0014801@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

2024秋 四季の里バスツアー

①10月7日(月)～9日(火)、②10月21日(月)～23日(水) 午前9時 東京芸術劇場前出発◇1日目…つつじ吊り橋～那須ハートランド～白河の開跡。2日目…蔵王・御釜～蔵王猿倉レストハウス～斎藤茂吉記念館。3日目…道の駅ばんだい～会津慈母大観音像～田季野◇各25名(催行人数20名)◇区民41,600円、区外46,000円(宿泊代・食事代〈7食〉・交通費込み)※1名参加は別途8,800円

📠電話で各日程初日の14日前までにフォレストリゾート予約コールセンター☎0570-038-489(午前9時～午後8時)へ※先着順。

福祉のしごと相談・面接会

10月7日(月) 午後1～4時(午後0時30分～3時30分受付) 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇各事業者ブースで個別相談・面接◇福祉施設への就職を希望する方。資格・経験不問📠当日直接会場へ。
📠豊島区民社会福祉協議会☎03-3981-2930

エポック10シネマ「ミートゥー・ムーブメント」

10月8日(火) ①午前10時～11時15分、②午後2時～3時15分 男女平等推進センター◇権力者からの不当な扱いに苦しむ女性たちが立ち上がり、変革の流れを生んだドキュメンタリー映画◇各回26名📠10月1日までに要予約。6か月以上未就学児。

定員あり📠9月13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☎03-5952-9501、📠03-5391-1015、📧A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

第2回ビジサポセミナー「上手な値上げのすすめ方」

10月8日(火) 午後2～4時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇材料費高騰や人手不足に備え、価格転嫁の方法を学ぶ。講師…㈱ミセラ代表取締役／田中聡子氏◇事業者の方、起業を検討中の方◇40名◇2次元コードで前日までに申込み※区内事業者優先で先着順。
📠㈱日本政策金融公庫池袋支店☎03-3983-2132 

離乳食講習会(池袋保健所)

10月10日(水) 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
📠9月19日から予約専用☎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

スマイル講座「子育てで大切にしたいこと」

10月10日(水) 午後2時～3時30分 西部子ども家庭支援センター◇子育てをする自分のための講座。講師…(一社)親と子どもの臨床支援センター臨床心理士／帆足暁子氏◇区内在住で1歳7か月未満児の保護者。参加は東・西子ども家庭支援センター合わせて子ども1名につき1回◇15名📠4か月以上未就学児(4か月未満は親子同席)。7名。要予約📠9月12日午前10時から窓口か電話で当センター☎03-5966-3131へ※先着順。

弁護士の先生にまなぶメディアリテラシー入門

10月17日(水) 午後7時～8時30分、10月19日(土) 午後1時30分～3時、10月24日(水) 午後7時～8時30分 オンライン◇知的財産権に詳しい弁護士の先生から SNS・YouTube・推し活などのテーマに沿ってメディアリテラシーを学ぶ◇各回26名
📠9月13日午前9時からEメールで

すずらんスマイルプロジェクト企画「傷だらけなのに気が付けない私たち」

10月10日(水) 午後7時～8時30分 オンライン◇「しにたい気持ちが消えるまで」の著者／豆塚エリ氏が当時の状況や気持ち、現在の活動を話す◇40名📠6か月以上未就学児。定員あり📠9月13日午前9時からEメールで📧A0029117@city.toshima.lg.jp へ。男女平等推進センターで視聴希望の方は当センター☎03-5952-9501へ※先着順。

第27回こころまつり ひろげよう心のふれあい

10月12日(土) 午前10時45分～午後2時30分 長崎小学校◇当小学校児童による長崎獅子舞とダンススキズの公演、ジャンプ長崎高校生の演奏。各種販売、展示や体験など(校庭で飲食可) 📠当日直接会場へ。

●前日と当日のボランティア募集中…希望者は電話で10月4日までにル・ピュル☎03-6905-8005へ。
📠長崎健康相談所☎03-3957-1191

郷土資料館開館40周年記念 収蔵資料展関連イベント

①10月12日(土)、②10月27日(日) 午後2時～3時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇①「豊島区と児童文学―坪田譲治は、なぜ、『びわの実学校』を創刊したのか―」講師…大阪国際児童文学振興財団理事長／宮川健郎氏、②担当学芸員による「としま文学プロムナード」講座◇各回30名📠2次元コードか往復はがき(右記記入例参照。参加希望日も記入)で9月30日(必着)までに「〒171-0021 西池袋2-37-4 郷土資料館」へ※1名1通。抽
📠当館☎03-3980-2351 

第17回落語に親しむ会

10月14日(木) 午後2～4時 目白庭園◇金原亭馬遊・龍馬の真打ち二人会※小学生以下は要保護者同伴◇40名◇2,000円📠詳細は2次元コード参照か問い合わせへ
📠当園管理事務所☎03-5996-4810 

就職面接会

10月17日(水) 午後1～5時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇区内3社の採用担当者と直接面接ができる面接会。詳細はハローワーク池袋ホームページ参照◇1社あたり8枠
📠9月17日から窓口か電話でハローワーク池袋職業相談第一部門☎03-5911-8609(音声案内41#)へ※先着順。

弁護士の先生にまなぶメディアリテラシー入門

10月17日(水) 午後7時～8時30分、10月19日(土) 午後1時30分～3時、10月24日(水) 午後7時～8時30分 オンライン◇知的財産権に詳しい弁護士の先生から SNS・YouTube・推し活などのテーマに沿ってメディアリテラシーを学ぶ◇各回26名
📠9月13日午前9時からEメールで

耐震助成のお知らせ

令和6年に発生した能登半島地震や平成28年に発生した熊本地震では、昭和56年5月以前に建築された旧耐震木造住宅で倒壊などの大きな被害がありました。また、平成12年5月以前に建てられた新耐震木造住宅においても一定の被害がありました。巨大地震から皆さんの命を守るため、住宅の耐震化や危険なブロック塀の撤去・新設にかかる費用を助成しています。

■木造住宅への耐震助成

平成12年5月以前に建築された2階以下の木造住宅

- 耐震診断…最大15万円
- 耐震改修…最大150万円

■非木造住宅への耐震助成

昭和56年5月以前に建築された非木造住宅

- 耐震診断…最大20万円

■耐震シェルター・防災ベッドの設置助成

昭和56年5月以前に建築された2階以下の木造住宅居住者で、世帯全員が65歳以上、または身体障害者2級以上

- 設置助成…最大60万円

■危険なブロック塀等の改善工事助成

道路などに面する、倒壊の恐れのあるブロック塀など(高さ1.2m超)

- 撤去費用…2,500円/㎡
- 新設費用…最大30万円

📠計可・耐震グループ☎03-3981-0590 

事業企画グループ📧A0029117@city.toshima.lg.jp へ※先着順。
📠当グループ☎03-5952-9501

運動実践プログラム「かんたんヨガ」

10月18日(金) 午後3時30分～4時30分 池袋スポーツセンター◇初心者向けの基本的なヨガ◇区内在住で18歳以上の方◇40名
📠9月13日から電話で保健事業グループ☎03-3987-4660へ※先着順。

パパの応援講座&ウェルカム赤ちゃん

10月19日(土) 午後1時30分～3時30分 西部子ども家庭支援センター◇理学療法士／高木 翔氏による講座の後、パパ同士・ママ同士の懇談会や育児支援サービスの紹介など◇区内在住のプレパパとプレママ、1歳7か月未満児の父親とパートナー◇各7組
📠9月17日正午から電話で当センター☎03-5966-3131へ※第一子を妊娠中の方は随時受付可。先着順。

里親制度説明会・パネル展

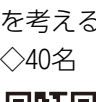
10月20日(日) ①午前10～11時、②午後1～2時 雑司が谷公園丘の上テラス◇里親を必要としている子どもの現状や里親登録の認定要件・流れの説明、質疑応答。個別相談会あり(30分程度※要事前申込み)◇区内在住の方📠2次元コードか電話で10月17日までに児童相談所フォスターリング機関☎03-6758-7918(平日午前9時～午後5時)へ※先着順。


「つる植物・いのちの森苗木」を配布します

10月20日(日) 午前10時～午後3時 区役所本庁舎◇①つる植物6種、②「いのちの森」苗木10種※配布植物の種類は2次元コード参照。①②とも1名2本まで。植物や苗木は区内に植えてください◇区内在住、在勤、在学の方◇配布引換券、持ち帰り用

の袋持参📠電子申請かはがき(右記記入例参照。希望植物・樹種名と希望数も記入※1枚で①②両方の申込み可。数の記載がない場合は1本とします)で9月18日(消印有効)までに環境政策課事業グループへ。応募者多数の場合は本数の調整あり。配布引換券は10月7日頃
📠当グループ☎03-3981-2771 

生涯現役セミナー シニア期に向けた暮らしと働き方

10月22日(火) 午後1時～3時45分(午後0時30分開場) としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇年金などの各種制度の基礎知識とシニア世代のライフプランニング・働き方を考える◇55歳以上で就労希望の方◇40名
📠2次元コードか電話で予約専用☎03-5422-1399へ※先着順。


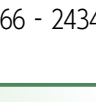
弁護士によるとげぬき地蔵尊 無料法律相談会・遺言相続後見等セミナー

10月24日(水) ①セミナー／午後2時から、②相談会／午後2時30分～4時30分 とげぬき地蔵尊高岩寺信徒会館(巢鴨3-34-4)◇①「相続登記義務化へのそなえは大丈夫ですか?」、②相続・遺言などの法律相談◇①15名
📠①は当日先着順受付、②9月13日から電話で第二東京弁護士会☎03-3581-2250(平日午前10時～午後4時)へ。

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～食事編～」

10月29日(火) 午後2～4時 池袋保健所◇生理や更年期などで起こる症状や、プチ不調を和げるための食事のコツを学ぶ◇区内在住・在勤で59歳までの女性◇12名📠生徒6か月以上4歳未満児。定員あり・要予約
📠9月17日から2次元コードで申込み※先着順。
📠栄養グループ☎03-3987-4361 

キューピー(株)による栄養講座「楽しく食べて健康に」

10月30日(水) 午前10時30分～正午 東池袋フレイル対策センター◇シニア世代に必要な栄養素や食事を楽しむことの大切さを学ぶ◇区内在住で65歳以上の方◇30名
📠9月17日から電話で介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2434へ※先着順。


サポートとしま講演会「初めて学ぶ成年後見制度」

10月30日(水) 午後2～4時 としま区民センター◇成年後見制度の内容、申立て方法と注意点、事例など。講師…社会福祉士／阿部泰祐氏◇区内在住、在勤、在学の方◇40名※後日オンライン視聴也可(要事前申込み)。

📠9月13日から2次元コードか電話かファクスかEメールでサポートとしま「☎03-3981-2940、📠03-3981-2946、📧siensitu@a.toshima.ne.jp」へ※先着順。


非常時の食を考えよう inイケ・サンパーク

11月10日(日) 午前10時～正午、午後2～4時 としまどりの防災公園◇火おこし体験、湯せん調理、実食。講師…栄養士／飯田和子氏◇中学生以上1,000円、小学生以下500円
📠2次元コードで9月30日までに申込み※抽選。
📠当園管理事務所☎03-6914-1782 

大正大学オープンカレッジ

初學者から仏教や書道に親しめる講座。定員など詳細は講座案内か2次元コード参照◇10,000円～24,000円。仏教講座は「豊島区民割引制度(受講料減免)」あり
📠2次元コードか電話かファクスかEメールで「㈱ティー・マップ☎03-5907-3971、📠03-5907-3977、📧oc@t-map.net」へ※先着順。


👤 職員採用など

①ひとり親・女性相談員、②ファミリー・サポート・センター事務局アドバイザー(会計年度任用職員(育児休業代替任期付職員))

①ひとり親家庭の日常生活全般に関わる相談、配偶者からの暴力の防止・被害者の保護、困難な問題を抱える女性への支援など、②当センター会員の相互援助の調整、会員の募集、登録、統括など◇勤務地…子育て支援課◇任期…11月1日～令和7年3月31日📠申込書(区ホームページからダウンロード)を9月24日(必着)までに庶務・事業グループへ持参か郵送。
📠当グループ☎03-4566-2478

🏢 官公署から

●豊島税務署「インボイス登録要否相談会、説明会」

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


📝 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。
--	---

第70回住宅対策審議会

9月27日(金) 午前10時～正午 区役所本庁舎8階議員協議会室
📠傍聴希望の方は9月25日午後5時までに電話で施策推進グループ☎03-3981-2655へ。

ギャラリートーク

9月14日(土) 午後2時～2時30分 雑司が谷日宣教師館◇学芸員が館内を解説📠当日直接会場へ。
📠当館☎03-3985-4081