

### 催し

#### 豊島みどりの会 観察会

9月27日(金)※荒天中止 午前9時～正午 池袋駅南口地下鉄ミネ前エスカレーター横集合、現地解散 清瀬金山調節池、清瀬金山緑地公園◇カワセミ観察など◇20名◇200円(会員は無料)。交通費別途◇帽子、飲み物、あれば双眼鏡  
☎電話かファクスで当会 ☎03-3982-5569へ※先着順。

#### 泳げるようになりたい教室 (全4回)

①10月1～22日 火曜日 午前10時～正午 雑司が谷体育館、②10月2～23日 水曜日 午後7～8時 巣鴨体育館◇18歳以上で泳が苦手な方、初心者の方◇各10名◇①4,000円、②3,200円  
☎電話かEメールで9月30日までに「豊島区水泳連盟 鈴木 ☎080-5720-5377、✉toshimasuiren@gmail.com」へ※先着順。

#### 障害者アート展

10月1日(火)～30日(水) 午前7時～午後11時 Echika 池袋ギャラリー(東京メトロ副都心線池袋駅構内)◇障害のある方の個性あふれるアート作品を展示☎当日直接会場へ。  
☎管理・政策推進グループ ☎03-3981-1766、✉03-3981-4303

#### 地域文化創造館・みらい館大町の文化祭へ行こう!

①雑司が谷/第34回ちとせ橋文化祭 10月5日(土)・6日(日)、②巣鴨/第28回中山道待夢まつり 10月26日(土)・27日(日)、③千早/第44回文化祭あゆみ展/11月1日(金)～4日(振休)、④駒込/第38回駒込文化まつり 11月16日(土)・17日(日)、⑤みらい館大町

つり/10月26日(土)・27日(日)◇各館の特長を生かした作品展示や舞台発表など☎当日直接会場へ。  
☎① ☎03-3590-1253、② ☎03-3576-2637、③ ☎03-3974-1335、④ ☎03-3940-2400、⑤ ☎03-3986-7186

#### 第77回豊島区民スポーツ大会

◇対象…区内在住、在勤の方。詳細は問い合わせください。  
●アーチェリー…10月6日(日) 西巣鴨体育場☎10月5日までに富田 ☎03-3269-2930(ライオン堂洋品店内)へ、●弓道…10月20日(日) 総合体育場☎当日午前9時までに久保 ☎090-8747-0923へ、●空手…10月27日(日) 雑司が谷体育館☎10月4日までに根本 ☎03-3946-4843へ、●キンボール…10月27日(日) 南長崎スポーツセンター☎10月11日までに寺門 ☎090-3337-4964へ、●バドミントン…11月3日(祝) 豊島体育館☎10月16日までに大図 ☎090-4200-2117へ、●合気道…11月24日(日) 池袋スポーツセンター☎当日午後2時までに猪谷 ☎090-2423-1908へ。

#### 離乳食講習会(長崎健康相談所)

10月8日(火) 午後1時15分～2時30分(午後1時から受付)◇初期、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(実演あり、試食なし)、むし歯予防を学ぶ◇おおむね5か月～1歳未満児の保護者◇35組  
☎9月24日から電話かファクスで「当相談所 ☎03-3957-1191、✉03-3958-2188」へ※先着順。

#### 東京音楽大学コンクール 優勝者コンサート

10月12日(土) 午後5時開演 TCMホール中目黒・代官山キャンパス◇昨年度優勝者2名による演奏会◇乳幼児入場不可◇350名(全席指定)、10名(区内在住者無料招待)◇1,000

円(別途385円)☎詳細は区ホームページ参照※先着順。  
☎当窓口 ☎03-6379-3788、招待について ☎03-6455-2757



#### 池袋本町としま商人まつり

10月13日(日)・14日(祝) 午前10時～午後4時 池袋本町公園◇オープニングセレモニー、スタンプラリー、区内各商店や交流都市による飲食・物品販売☎当日直接会場へ。  
☎豊島区商店街連合会 ☎03-3981-5445

#### 椎の美スポーツクラブ 10月13日(日)スポーツイベント

①親子ふれあい防災フェスタ 午前10時～正午◇体操、ペガボール、街かど防災車による消火体験※小学生以下は要保護者同伴◇50組100名◇2歳以上1組500円、②スポーツにチャレンジ 午後1～4時◇ミニバスケット、ペガボール、ヨーヨー、シュートチャレンジ、ダンスほか※未就学児は要保護者同伴◇子ども200円、18歳以上300円  
いずれも◇豊島体育館◇室内履き、飲み物、動きやすい服装☎2次元コードで申込み※先着順。  
☎当クラブ ①有里 ☎080-2597-4650、②関根 ☎080-1143-0803



①

②

#### 月曜朝イチ映画会 スポーツの日スペシャル

10月14日(祝) 午前10～11時 上池袋図書館◇映画「みんなのデフリンピック」(上映時間21分)の上映と講演会◇30名  
☎9月28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。

#### 豊島区シルバー人材センター

①入会説明会…10月17日(休) 午前10時から 区民ひろば富士見台、10月18日(金) 午前9時30分から、午後2時から 帝京平成大学池袋キャンパス◇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◇年会費2,000円、②パソコン&スマホ教室…詳細は2次元コード参照。  
☎①は電話で当センター ☎03-3982-9533へ。



#### 障害者就職面接会 in としま

10月18日(金) 午後1～4時 区役所本庁舎 8階807・808会議室◇障害者の就職につながる企業との面接会◇区内、近隣区在住の障害者◇紹介状、履歴書、職務経歴書を持参。  
☎電話でハローワーク池袋専門援助第二部門 ☎03-3987-8609(部門コード41#)へ。

#### エンディングノート活用講座

①10月18日(金) 午後2～4時 雑司が谷地域文化創造館、②10月24日(木) 午後2～4時 としま区民センター◇講師…(社福)東京福祉会/菱沼大悟氏◇区内在住の方◇40名  
☎9月25日から電話かファクスかEメールで「豊島区終活あんしんセンター ☎03-6863-7830、✉03-3981-2946、✉siensitu@toshima.ne.jp」へ※先着順。

#### 中山道を歩く2・本郷～巣鴨

10月19日(土) 午前10時～正午※小雨決行 東京メトロ丸ノ内線本郷三丁目駅改札前集合、JR巣鴨駅付近解散◇としま案内人駒込・巣鴨がガイド◇30名◇300円☎2次元コードか往復はがき(4面記入例参照。年齢も記入)で10月7日(必着)までに「〒170-0003 駒込2-2-2 駒込地域文化創造館 としま案内人駒込・



## 健康トピックス

### 子どものためにも禁煙したい方へ

指定医療機関に通院・禁煙治療を完了した方に禁煙外来治療費を助成します◇対象…区内在住の妊婦本人および妊婦や18歳未満の子どもと同居する方などで、禁煙意思のある方(健康保険で禁煙治療を受けられる方に限る)※禁煙治療開始前の登録手続きが必要◇助成額…20,000円  
☎がん対策・健康計画グループ ☎03-3987-4243



### 豊島文京(平日準夜間)こども救急

平日夜間の急な発熱などに、豊島区・文京区の医師会医師が診療にあたります。受診前に電話で要相談※定期的な通院不可◇日時…平日午後8～11時(12月29日～令和7年1月4日を除く)◇場所…都立大塚病院1階救急外来診療室(南大塚2-8-1)◇対象…15歳(中学生)以下の方◇健康保険証、子ども医療証など◇相談先…☎03-3941-3211(都立大塚病院内)  
☎地域保健課管理グループ ☎03-3987-4203

### 歯科相談窓口

月～土曜日 午前9時～午後4時30分 あぜりあ歯科診療所(池袋保健所内)◇最適な歯科治療を受けられるように、専門知識を持つスタッフが相談を受付◇対象…通所での歯科診療が困難で、自宅や入所施設などでの訪問歯科診療や訪問口腔ケアを希望する方。  
☎電話で当診療所 ☎03-3987-2370へ。

### 豊島区看護師会区民公開講座

「グリーンケア～あふれる涙、ありのままに感情を出していいんだ～」  
10月5日(土) 午後2～4時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇講師…がん研究会 有明病院 腫瘍精神科部長/清水 研氏◇100名☎2次元コードかファクスで10月3日までに ☎03-6905-9702へ※先着順。  
☎要訪問看護ステーション 鈴木 ☎03-6905-9701



### 歯科教室「認知症予防と歯と口の健康」

10月17日(木) 午後1時30分～3時 池袋保健所◇講師…豊島区歯科医師会会長/高田



靖氏◇区内在住、在勤、在学の方◇30名

☎9月25日から電話かファクスで「管理・事業グループ ☎03-3987-4173、✉03-3987-4178」へ※先着順。

### 運動実践プログラム「3 B体操教室」

10月23日(水) 午前10時30分～11時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇有酸素運動とストレッチ◇区内在住で18歳以上の方◇30名  
☎9月26日から電話で保健事業グループ ☎03-3987-4660へ※先着順。



### 心のサポーター養成研修

10月25日(金) 午前9時30分～正午 池袋保健所◇こころの病気を正しく理解し、身近な人への傾聴を中心とした支援を行う「心のサポーター」を養成◇民生児童委員(CSW)など支援者の方◇20名程度  
☎2次元コードか電話で9月24日～10月18日の間に精神保健グループ ☎03-3987-4231へ※先着順。

